



シルバー所沢

第110号

2010年4月25日

つどいの樹

発行：社団法人所沢市シルバー人材センター 編集/広報部会
〒359-1143 所沢市宮本町1-1-2
☎ 04-2928-8695/FAX 04-2924-0630
ホームページアドレス <http://www.sjc.ne.jp/tokorozawa/>

▼もくじ▲

- 1頁||春、はる……
- 2頁||黒江透修氏講演会、理事会報告
- 3頁||めざせ表具職、表具班会議、
放置自転車指導員会
- 4頁||各支部会・委員会報告、地区懇
- 5頁||職場訪問記、薄学駄話
- 6頁||熊谷市sc・鴻巣市sc来訪、
清掃講習会、生活支援講習会
- 7頁||みんなの広場、悠和会をたより
- 8頁||シルバー豆宣伝、お知らせ、
健康一口メモ、あとがき

22年度始動

今こそ

自主てきに・自立して、
共に働き・共に助け合う心で
爽やかにシルバーライフを

平成22年度定期総会開催

日時：5月26日（水）13時より

会場：くすのきホール



日本一？



(風もなくいい天気 たまたま見た風景に感動し 思わずローアングルでシャッターを押す。)

写真上 ジャンボ鯉のぼり(加須)(遠藤喜一郎会員)
写真左 深大の春(神代植物公園)(阿久津貞夫会員)

私の人生・プロ野球

講演 黒江透修氏

元巨人・西武ヘッドコーチ

事業部会・

婦人部共催

3月12日(金)

旧庁舎4階ホー

ルにて、「私の人

生」と題して、講演会が開催された。



プロ野球界で長年に亘り大きく活躍貢献され、また名だたる努力の人。現在もプロ野球OB会理事長の要職にある講師とあって、定刻前には満席。講師入場時には全員起立 西武ドームさながらの大きな拍手が湧き上がり、熱いムードの中開始された。

何事も前向きにプラス思考で生きることが大切であり、努力目標を定め必死に取り組み、他人様に評価されて初めて努力の結実であり証明となるものだと思う。

プロの世界の技はすぎましい。アマとは大きく違う。プロに入ったからには、もうアマには戻れないと必死に日夜練習に練習を重ね努力をした。レギュラー取りに苦節2年かかったが、体当たり人生であった。

「人間らしく生きる」と云う本の中に、4つの言葉がある。

- ①嫌々ながらやるのは牛馬に等しい。
- ②命じられたことしか出来ないのは囚人と同じである。
- ③自ら求めてやる人間であることが人間らしい人間である。
- ④現在の自分の恵みに感謝して、その心のほとばしりがあり、じっとして居れなく働く人間が最高だ。

と記されている。私は3に最重点をおき人間らしい人間を求め、二軍生活の苦しさから這い上がる前向きな姿勢を原点にして生き抜いてきた。

などなど小学生から社会人野球までの歩みとプロに転向してレギュラーを掴むまでの足取りや、選手会長として活躍苦労したエピソード、コーチ就任と若手選手の育成と接し方、OB会理事長の職を大沢理事長より推挙され継承した経緯等、実生活を面白可笑しく語られた。

つづいて、若き時代の長嶋・土井・黒江の3人の守備連繋、私生活の裏

話やエピソード、長嶋さんの豪放磊落な性格、王さんの誠実まじめな姿勢等々、興味ある話題でプロ社会の裏舞台を垣間覗かして貰い、会場内には大きな笑い声が響いていた。

人生前向きに気力をみなぎらせ、努力して生き抜く黒江氏のキーワードがうかがえた。

最後に「朝」の字を紐解いて、十月十日となり、人間生まれ生まれ変わることを。朝がこなきや終わりですね。朝がくること、生かされていることに感謝し、よしやるぞー！がんばるぞー！のプラス思考で、これからも元氣一杯生きましよう！と励ましの言葉で講演は終了した。

閉会后、会員一人一人と握手したり、サインや記念撮影をしたりと、講師の暖かい人柄にも触れ、参加者から多くの賛辞と感謝の言葉が聞かれ、意義ある講演会は大成功裡に終了した。



(陸浦記)

理事会報告

平成二十一年度

- 10 回理事会 22年1月29日(金)
- 11 回理事会 22年2月26日(金)
- 12 回理事会 22年3月30日(火)

審議事項

一、正会員として入会の承認を求め件について(各回・承認)

3月正会員数	
男	女
1776	742
合計 2518人	
1～3月移動計	
99人	64人
賛助会員数 9	

報告事項

一、部会・委員会活動状況(各回)
「註」報告事項の詳細は、各部会・委員会報告を参照願います。

(赤沢記)

平成22年4月1日付で

事務局長が交替しました。

(新) 森田勝治

(旧) 富田 実

【森田新局長の抱負】

活気ある新たなシルバー組織を構築しながら全会員・職員の皆様と共に汗を出してまいります。

おわかれー

注文殺到の表具職

表具職講習会

福岡地区 池上 徹

この職に大変興味があり申し込みました。2月19日(金)センター西新井支所2階で行われ、午前9時より午後4時までのため、弁当持参で参加しました。

わかりやすく親切丁寧にご指導下さったのは秋山、陸浦両氏でした。まず、参加者の自己紹介から始まり、続いて「表具職就業について」きれいに張るコツ・必要な用具と上手な使い方、お客様との接し方などの細かい注意事項の話があり、続いて「障子の張り替えについて」の説明がありました。要点はまず、張り替えの障子をきれいにすること即ち「掃除だ」との話があり、実際に各自が交替で掃除作業に取りかかりました。刷毛で貼った部分を水でぬらし、少しの時間をおき、剥がしてから雑巾で棧をきれいに拭きます。特に角の汚れには充分注意し、きれいにするよう指示をいただきました。その後全員で協力して屋外に干し、午前の部は終了しました。

午後は糊の作り方(溶き方)から始まり、実技指導をいただきながら各自が与えられた1枚の障子張りに挑戦しました。全員気を抜くことなく真剣に取り組み、それぞれが合格点をいただきました。最後にまとめの話の後、1人ずつ感想を述べて終了となりました。

この講習会に参加させていただき、今迄の自己流ではなく、改めてより以上きれいに張るコツを習得させていただき、ご指導くださいました方々に、受講者を代表し心より感謝申し上げます。

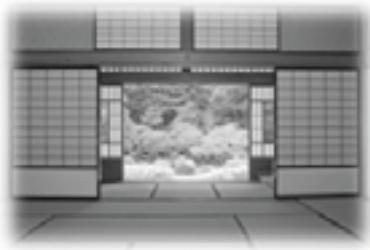


それぞれ合格点で ↓ 表具職人誕生!

↑ 天候の具合での糊を調整するの調整がプロのコツ

表具班会議開催

年2回の定例表具班の職群班会議が2月8日(月)に開催され、下半期の事業実績と技能向上と研鑽について各人が発表、続いて懸案事項について検討した。



共同作業

所の設置・後継者育成・技能向上の研修会の開催・料金の見直し等々に ついて、活発な意見交換が行われた。議論を通して、市民皆様の要望に 応えるべく「迅速・きれいな仕事」を モットーに、仕事に取り組む情熱と 意欲が感じられた。

後継者づくりも大きな課題であり、 仕事には季節性があるが、誰しも 根気強く丁寧さがあれば出来る仕事 だから、多くの会員の仲間入りを持ち 望んでいる。 皆さん、表具班の門を叩いて見て は如何ですか?

(陸浦記)

放置自転車指導員会

新所沢駅東口担当 関谷健二

3月19日(金) 自転車指導員会が開催された。私たちは、駅周辺の放置自転車禁止区域順守の指導に従事しています。省エネの昨今、移動手段としての自転車は、最適なエコカーとして愛用され、便利な駅周辺には放置自転車が集中しています。

ここで私たち指導員の出番となり、 駐輪禁止区域である旨を説明し、 指定場所へ移動をお願いします。

○長期放置自転車に撤去カード貼付。 ○公道上の放置駐輪車の整理整頓。 などをして、通行の支障排除や街の美化推進のために、市の委託を受けて作業をしています。

会議は、市からの要請事項の周知、市民の皆さんの声、就業上の問題解決や要望などを話し合いました。

屋外での数時間立ち歩きの仕事で、夏の炎天下・寒中雪の降る中・暴風雨の日など厳しいときもあり、体調管理が大切です。作業中に障害を持たれた方や高齢の方々からお礼の言葉を頂いた時は、この仕事をやっていて良かった、と充実感を味わう時です。お役に立てるよう頑張ります。

安全就業推進委員会

高齢者の心身の健康管理

一・規則正しい生活をしましょう

健康を維持するのに大切なことは規則正しい生活をする事です。少しでも疲れたり、体力を使いすぎたと感じたら十分な休養と睡眠をとることに心がけましょう。

二・食生活に気を配りましょう

毎日の食事をあまり気にせずとつてはいませんか。摂取するカロリーと栄養のバランスに気を配らないと、健康管理に支障が出て、動脈硬化・糖尿病・高血圧・高脂血症・骨粗鬆症等になることがあります。

また、このような疾患の方でも、毎日の食生活に気を配ることによる、予防できたり治療できたりするものです。かかりつけの医師に相談しましょう。

三・運動の習慣を取り入れましょう

運動は、生活習慣病の予防の重要な柱です。また、軽い運動は病気の予防や治療に必要なだけでなく、自分の体が健康であることを感じさせ、生活そのものを充実させます。

老化防止に



手軽にできるウォーキング

手軽にできる有酸素運動がウォーキングです。一日一万歩が生活習慣病予防の目安になる歩数です。いきなり一万歩を目指す、腰や足を痛める原因となるので、体調と相談しながら徐々に歩数を伸ばしましょう。

・ご用心・

就業中に病気で倒れ救急車で運ばれる事故が4件(21年度)も発生しています。

また、就業中に体調不良を訴える方も増えていきます。健康は安全就業の第一条件です。健康管理に務めましょう。

地区委員会より報告

小手指地区委員 横田光雄

地区委員会は原則2カ月に1回開催されており、平成21年度は、昭和63年10月施行の「地区組織運営要領」の見直し作業を事務局と共に、昨年12月に改訂されました。

この要領を基に地区委員会のあり方、具体的な行動基準等の議論を開始しております。

この要領の第一条(目的)には、「社団法人所沢市シルバー人材センターの基礎的な組織として各地域に地区組織を編成し、その運営を通して会員間の連携強化と親睦を図り、もってセンターの円滑な運営に資する」と定められております。

11ある地区組織の正・副委員と班長を中心に、地区懇談会の開催、「つどいの樹」の配布、未就業会員の年度会費徴収作業、会員情報の事務局への提供等を行っていますが、今後は更に会員の意向を吸上げられる仕組みを作り上げセンターへ進言出来ればと考えています。

*地区懇談会が開催されました。所沢地区2月12日(金)ところ荘

中央地区懇談会

1月23日(土)午前10時半

老人憩の家「とめの里」で、懇談会が開催されました。

出席者会員65名本部側3名

はじめに所沢市保健センター村上保健師から「65歳からの健康づくり」と題して、医者にも聞けない分かり易い「検査結果の読み方」の解説があり、わが身の健康に関するテーマだけに、真剣な眼差しで耳を傾けペンを走らせ、大変好評でした。

続いて、小林理事長から、現下の厳しい経済情勢は、就業に大きな打撃となつている。この現状を理解し協力を頂きたい旨の挨拶があり、次に、事務局長・事務次長よりも現状についての説明と報告が行われました。質疑は3問ほどセンターの発展を願つての発言がありました。

大野地区長からは、班長の紹介と組織の強化・班長の役割・個別訪問による面識・情報の収集と提供等の協力要請が行われました。

午後からは懇親会で、カラオケと新企画で「幻灯会」が催され、肩を添い合わせながら、最終時間まで楽しいひと時を過ごしました。(陸浦)

おじゃましてーす

職場訪問記 (51)

植木剪定

昨春秋、気持ちよく晴れ渡った空の下、発注者宅前では、植木職の土井忍さんと原儀男さんが仕事の段取りをしていました。

お客様宅の門冠のマキの樹は、枝を支えている竹の先端が折れて落下し、枝はまるで降参のバンザイのように競り上がっていました。



お客様からは、恥ずかしいので出来れば年内に、との注文でした。

日程をやりくりして「明日なら伺えます」と連絡しての訪問です。

段取りは、まず大まかな刈込をし、不要枝、古葉、ゴミを除き、再度刈込バサミで形を作ります。次に各枝に添えるための竹と丸太のサイズを測り切斷します。最後に枝に竹と丸太を添えていきます。

マキの剪定を原さん、土井さんはコノテガシワを剪定し、要望に合わ

せて、周りの木々の剪定をしておきました。剪定中もお客様からの「あの木はどうしたら良いの、この木は？」など様々な質問攻めにも、丁寧に答えていました。

剪定中、蜂の巣も発見、蜂退治も。剪定した柑橘類のトゲ枝は短く切り、10cmもあるトゲは1ヶ1ヶ切つて、「収集する人が怪我をしてしまうからね」と袋に詰めていました。

マキの剪定が終わり、小枝には竹を添え、いよいよ門冠。丸太の添わせ方で姿が決まってしまうので、お二人は真剣そのもの。丸太の添える位置を探し、何度もやり直して枝に固定。門の外からマキの姿を確認しつつ、枝を見栄えの良い位置まで、力を振り絞って下げていきます。最後に確りと男結びで固定しました。念のため、枝の先端から縄を張って門柱の下に留めました。

この見違えるように整ったマキの枝振りで、なぜか家までも立派に見えますと、お客様は大喜びでした。

●お二人に植木職を望んだ理由を伺



いました。土井さんは、「定年を控え、定年延長の話しても色々ありました。今後どんな生活をしたいのかを考えたとき、これからは縦の繋がりではなく、『横の繋がりを持ち、友達と一緒に楽しみながら働きたい』と考え、『植木職になりたい』と思うようになっていました。

定年になり早速シルバーに入り、植木職になりたいと申し出ました。が、経験は？資格は？と聞かれ、仕方なく家でぶらぶらしていました「センターからの電話で、植木の講習がある」と知り、喜んで講習を受け、やっと仲間に入れてもらいました。6年になりました」と話されました。



原さんは、「シルバーに入ってから1年半ですが、もともと植木の仕事は大好きだったので、仕事をやってい

るときが一番楽しいですね、ずっと続けたいですよ。さくら荘の植木の剪定も、喜んで遣らせて頂きました」と話されていました。

お二人のイキイキと楽しそうなお顔、爽やかでした。(志賀記)

薄学駄話

「AとB」

用紙サイズ「AとB」の話です。今はほとんどがA4かB5が使われていますが、「A判はもともとドイツの規格で、B判は日本独自の寸法」です。江戸時代に使われていた「美濃判」が今のB判の源流です。A3の紙を半分に分けるとA4になり、また折るとA5になります。B判も同様です。

縦と横の比は正方形の一边とその対角線ルート2の比になっています。実際にA4とB5の用紙の縦横を計ってみると、ほぼ1対 $\sqrt{2}$ (1.4142)の比になっています。これは調和の取れた寸法比で生活の様々なところで使われているようです。

日本では、今まで公文書はB5の用紙を使ってきましたが、国際的な取引や交流が増えたため93年から行政文書はA4が主流になっています。

最近の学校教材もA4が出てきたため、ランドセルもA4が入る大きめのサイズになってきました。ちなみに「つどいの樹」もB5判でしたが、数年前からA4判になっています。



(中村記)

視察報告

熊谷市SC、鴻巣市SCからの来訪

1月18日(月)、(社)熊谷市シルバー人材センター関口俊雄専務理事兼事務局長ほか4名が来訪された。当センターは、富田専務理事兼事務局長、山川次長が応対し、現況、事業実績の概要を説明。熊谷市SCからは、会員の増強、就業開拓などの課題を検討していると説明があった。

視察内容は①中期計画の策定、②会員対策、③理事の役割、④事業拡充と拡大の方策・計画、⑤補助金の削減に対する方策など、両センターでの意見交換が行なわれた。

2月9日(火)には、(社)鴻巣市シルバー人材センターの倉川孝一事務局長はじめ安全・適正就業委員会の11名が来訪された。同センターは、昨年、最も事故が少なかったことで、全シ協から「安全就業優良賞」を受賞された。当センターは、富田専務理事兼事務局長はじめ安全就業推進委員会の委員が出席。会員の安全就業についての懇談がなされた。視察内容は、①委員会の組織、②事業計画と活動実績、③安全。パトロー

ル、④安全講習会、⑤作業別安全基準、⑥会員事故発生状況と対応、⑦就業基準など、安全就業に関する取り組みについて、両センター委員長および委員から内容の説明がなされた。その後、質疑応答では、お互いに忌憚のない意見交換が活発に行なわれ、両センターにとって、有意義な情報交換がなされた。

今回の視察で、会員の就業安全のためにお互い尽力していき、今後一層の情報交換を約して所沢を後にされた。(岩崎記)



熊谷SCとの懇談風景

鴻巣市SC委員・所沢市SC委員メンバー



清掃講習会に参加して

小手指地区 新田雄三

2月16日(火) 1時30～4時10分、所沢市文化会館2階料理教室にて、講師は、ダイワ(株)のハウスクリーニングのプロ田中早苗講師。

参加者は男性24名。全員シルバー人材センターのロゴ入りのかわいいエプロンを付け、清掃の基礎、掃除機のかけ方、雑巾の使い方、お宅清掃のマナー等プロの経験談をプラスして分かりやすく教えて頂きました。



腕を伸ばす、腰は曲げると痛める
掃の経験談をプラスして分かりやすく教えて頂きました。

プログラム

が進む程に講師、参加者共に熱が入り、教室の中は熱気でムムムン。仕事



先で出来る限りお客様のご要望にお応えしたいとの気持ちの表れで、参加者からの質問も多く、予定時間を終了しました。自宅の掃除に役立てたいと、軽い気持ちで参加しましたが、大変意義深い講習会でした。

生活支援ヘルパー講習会

松井地区 坂本真征

平尾洋子講師は看護師・社会福祉士・ケアマネージャーの3資格を持つ。講話は大変楽しく充実した内容であった。医療に関する身体的科学的な解説、メインテーマの心に関する解説も、大変理解し易かった。

福祉とは、『幸せの追求』であり、『介護』という文字は、人に手を差し伸べて無条件に護るという意味であると。生活支援は利用者のQOL(生活の質の向上)・『幸せの追求』に役立つことが最も求められ、介護は傾聴から始まる。人気のある生活支援者は、利用者の話をよく聴く人である。と教わり頭の整理が出来た。

2編のビデオ『長い人生の最後を美しく彩る』を視聴。平均年齢80歳の工場で、96歳のローザは、仲間と共通の話題で話せるのが楽しいと、曲がった指を伸ばして生き活きと誇りを持って働いていた。又、在宅治療の外出困難者が生活支援を受け、想い出旅行が出来、想像以上の感動を受けていた。2編とも強烈に心に響いた。2日間の講習を通して、生活支援者としての心構えが出来た。



東京スカイツリー
2月 狭山湖堤防より
建設中の電波塔を望む
289m/634m 水越 進

☆みんなの広場

☆みんなの広場

短歌

春近し

小手指地区 水越進

散歩に可愛い道案内
くるくるくる

つむじ舞う

文芸川柳

富岡地区 久野忠夫

古里は

野焼きの煙無人駅

喜寿の宴

湯の香もうれし

伊豆の宿

細やかな年金の贅

茶と銘菓

悠和会たより

もうすぐ5月5日の端午の節句で

す。3月のひな祭りにはセンターの
窓口に倉片敏明さん手作りの雛人形
「送り雛」が飾られていました。

「送り雛」は娘が嫁ぐ時、親が持た

せるお内裏様

のことで、夫

婦仲良くよい

生活ができる

ようにという

親の願いを込

めた贈り物の

ことだそうで

す。



わが国の5つの節句行事

1月7日 人日・七草の節句

3月3日 上巳・桃の節句・雛祭

5月5日 端午・あやめの節句

7月7日 七夕・七夕・星祭

9月9日 重陽・菊の節句

サークル活動の紹介

悠和会では17のサークルがあり、
それぞれ活動を楽しんでいます。

順次「つどいの樹」でサークル活動

の紹介をしていきます。

皆さんサークルに参加しませんか！

サークル訪問①

『歌の会 しまわり』

歌の会「しまわり」は立ち上げて10

年になります。シルバーの会員を軸

に一般の歌愛好家を含め男性16名、

女性33名、計49名のサークルです。

練習会場 老人憩の家「ところ荘」

毎月第2・4木曜日 13時～16時

会費 月300円。

童謡、旅情歌、演歌など約150曲を

超える練習曲の中からリクエスト

し、アコーディオン・キーボード・二胡・

ハーモニカなどの演奏に合わせて、

合唱を楽しんでいます。

また、練習成果の発表を兼ねて、年

3～4回デイサービス施設を訪問

し、利用者と合唱交流のボランティア

ア活動をしています。施設の皆さん

からも大変喜ばれています。

皆様の入会をお待ちしています。

お問い合わせ

悠和会事務局 ひまわりまで

会員のみなさんの弾んだ合唱に感

激しました。

(小島・淵)

次回はカメラサークルです。
お楽しみに！

「押し花」と私

吾妻地区 青木智枝子

秩父の友人宅を訪ねた折、ふとテ

レビの横の美しいハガキに目が止ま

り、絵かしら？ 写真？ と手に取っ

て見ると、今までに見たこともない

綺麗な物で、友人の話では、本物の

花を乾燥させて作った「押し花」に

したものだ。あまりの美しさに心

を奪われ、早速先生を紹介してもら

い月2回秩父まで通い、この日から

早15年が経ち、多くの作品を作った。

その中でも療養中の方が、自宅に咲

いた美しいバラを、そのまま部屋に

飾りたいからと依頼されて、一カ月

かけて作り、お届けしたら大変喜ん

で頂き、一日も早い回復のお力にな

ればと願いました。

生の花を作品に仕上げるまでには、

色々の工程があつてそれも楽しみな

のです。四季折々、散歩中の足許の

野花や桜など、どれも作品になるの

ではと…楽しみながら歩いておりま

す。私は、素晴らしい「押し花」との

出合いに感謝して、花と共に充実し

た毎日を元気に過ごしています。

109号表紙連獅子は青木作品

* シルバー豆宣伝 *



豊富な経験と技術を持つ、シルバーの人材をご活用ください

お任せください

植木剪定、大工、ふすま・障子・網戸の張り替え
 福祉・家事援助サービス、屋内外の清掃作業
 一般事務・経理事務、外交・折衝・集金事務
 筆耕(毛筆・硬筆)・看板(レタリング)
 パソコンで書類・葉書など作成、その他ご相談

随時会員募集中

「健康のため、生きがいのため、仕事をしたい、地域社会の発展のために貢献したい」とお考えの60歳以上のお元氣な皆様、お待ちしております。
 (社)所沢市シルバー人材センター
 宮本町 1-1-2 TEL:04-2928-8695

お知らせ

講演会 (婦人部主催)

日時…6月7日(月)13時半～
 会場…旧庁舎4階
 対象…**男女全会員**
 定員…80名 参加費…無料
 内容

- ①講演会 (認知症サポーター養成講座と介護保険制度)
 - ②質疑応答・情報交換
- 申込…センター事務局まで

健康相談日

5月20日(木) 午前
 6月17日(木) 午前
 7月15日(木) 午前

就業相談日

毎週水曜日
 (午後2時～3時30分)

清掃ボランティア

ウォーク&クリーンへのお誘い
 恒例の清掃ボランティアは、
 6月3日(木)雨天顺延
 実施することとなりました。
 皆さんの参加をお願いします。

健康一口メモ

9

シニアの若がり

心の健康

- * ストレスを溜めない
くよくよしない…ケセラセラ…
- * 生きがいを持つとう
好きな事を見つけて…行動
人にしてあげ、喜ばれ…喜ぶ
- * 笑いは心のマッサージ
免疫力アップは笑いから!!

近年「笑い」の医学的な研究から、
 笑いが免疫力を高め、自然治癒力に
 も繋がっているといわれています。
 ～笑って長生きしましょう～

体の健康

- ・ 声を出して、ワッハッハ…
 - ・ 落語や漫才を聞いて笑うもよし、
・ 楽しい事を思いだして一人笑い、
・ 鏡をみてニッコリ、
- 歳を重ねると、何所かに痛みを感じたり、ちよつと具合が悪くなったります。日頃のケアが大事ですが、一病息災とも云います。余り気にせず、病と上手に付き合ひましょう。

感謝と感動を忘れずに!

満足できる生き方をシルバーで!

(高柳記)

あじがき

◆「政治とカネ」疑惑、デフレによる深刻な雇用・経済危機・迷走する米軍基地問題等々混沌とした世情。今年後半には明るい兆しが見えるとの予測。どうか一日も早く全会員の働き場所が安定的に確保出来ることを夢見るこの頃です。

◆元町地区周辺の賑わいと活力の再生を目指し、センターの前に近代的な高層ビルがまた一つ誕生しました。公民館・図書館・出張所・駐車場の公共物と一般の住宅。風景がすっかり変わりました。新年度でもあり心新たに「共に働き共に楽しむいきいき人生」が送れるように、気力・知力・体力をみがきましょう。

◆ふだん沢山歩く習慣によって、糖尿病や脳卒中中、心筋梗塞などの予防になり、医療費用も減らせるそうです。皆さんも日々適度の歩行運動を行うなど健康管理に努めましょう。

◆今年こそ所沢市が誕生して60周年、市民が市の良さを再確認して、愛着と誇りを持つように「ご当地検定」を検討している様子。受験前に、わが町を見直し見識を広めてみてはいかがでしょう!

(陸浦)