



シルバー所沢

第117号

2012年1月1日

つざいの樹

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▼

- 2頁 理事長新春挨拶
- 3～5頁 サークル座談会
- 6～7頁 会員作品展
- 8頁 マナー講演会
草加SC訪問記
- 9頁 部会・委員会報告
- 10～11頁 悠和会たより
秋のボランティア活動
サークル訪問
お仕事拝見
- 12頁 シルバー豆宣伝他



手づくりの「角凧」

たかのり

上田登規さん(新所沢東)

＝11頁に「表紙のはなし」

未来に向かって

スタートの年に

理事長 森澤 弘



新年明けましておめでとうございます。
会員の皆様には健やかな希望に満ちた新春をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

また、日頃より当センターの運営にご支援いただいております市当局や諸団体、市民の皆さんに、お礼を申し上げます。

昨年3月の東日本大震災は、大津波や福島第一原発事故で大きな被害をもたらしました。シルバー会員も東北を中心に200名以上が死亡、行方不明になりました。一日も早い復旧・復興を願っています。

シルバー人材センターの基本理念

は「自主・自立、共働・共助」です。高齢者が、福祉の受け手から、社会の担い手になる——その目標に向かって努力を続けています。

団塊世代が今年63〜65歳になり少子高齢社会は一段と進みます。団塊世代の引退が労働力不足を招く懸念もあり、人材センターの果たすべき使命、役割は、ますます大きくなつていくと、私は確信しています。

多くの高齢者が、社会への貢献、労働への意欲を持っています。豊かな経験を社会のために——センターは、これまで培ってきたノウハウをいかんなく発揮し、円滑で効果的な運営を進めて、多くの高齢者の就業機会の確保に努力して参ります。

明るいニュースがあります

指定管理者業務の受託第1号は21年度からの、老人憩の家「さくら荘・峰寿荘・やなせ荘」でした。23年には下山口駐輪場で、所沢市から指定管理者の指名を受けました。役所がスリム化すればするほど、指定管理業務は増え、競争相手が多くなりますが、誠心誠意努力すれば指名に結びつくと、信じています。

駐輪場で160名余の就業確保

そして今年4月1日から、新規に

新所沢と公園通りの駐輪場計16カ

所の指定管理者に選定されました。

160名を超す就業の場が確保できます。収入予想も1億2000万円と、大きな目標の10億円台が見えてきました。男女共同参画の時代、多くの女性の就業を期待しています。

新公益法人スタートの年

4月1日から埼玉県内のシルバー人材センターが一齐に公益社団法人としてスタートします。公益の名称による社会的信用は、仕事の受注面や会員募集で有利になり、税制上も優遇措置が受けられます。半面、法令にのっとった運営と管理が、更に必要になります。未来に向かって一つ一つ頑張つて参ります。

厳しい経済を乗り越えて

日本経済は歴史的な円高やデフレの深刻化、雇用環境の悪化など厳しい状況にあります。国民の多くが、将来に不安を抱えています。

しかし、厳しいからこそ、成長への、希望への軌道を探る年にしたいと思ひ、努力して参ります。

今年も当センターに対し、ご理解とご協力を賜われますようお願いいたします。皆さまのご健勝を祈念申し上げます。新年の挨拶といたします。

新春の

ご挨拶を
申し上げます



顧問	藤本 正人
相談役	秋山 脩
理事長	森澤 弘
副理事長	吉松 直子
専務理事	木村 一男
(兼事務局長)	
理事	山内 康子
〃	粕川 博扶
〃	陸浦 孝之
〃	肥沼 金治
〃	阿久津 貞夫
〃	新田 君江
〃	横田 光雄
〃	高柳 倫子
〃	福田 卓爾
〃	森田 勝治
〃	片居 木健二
〃	(商工会議所)
〃	高麗 潔
監事	大野 勉
〃	堀口 静子

楽しみ方いろいろ サークル座談会

悠和会には17のサークルがあり、シルバーでの就業と併せて趣味や仲間作りを楽しんでいます。今日は、その内の五つのサークルの代表・リーダーにお集まりいただき、サークル活動の楽しさや意義、一方で苦労話などをお伺いしました。

【出席者】 〓 発言順

麻雀愛好会 ・ 柘植 康嗣
めぐりウォークの会・高柳 倫子
悠遊クラブ ・ 柴田 勲
歌の会「ひまわり」・ 瀧 良子
徒歩登歩会 ・ 波多野輝義
司会 広報部会 ・ 長谷川秀夫

――まず自己紹介を兼ねて、サークルの活動内容をお聞かせ下さい。
柘植 営業の仕事をしていました。3日に1度は麻雀をしていました。シルバーの新年会で、悠和会の渡邊光信会長に勧められ、平成20年5月に会を発足させました。「8名いれ



柘植康嗣さん

ば2卓囲めるが」と心配しましたが、10名の応募がありました。今は女性13名を含む86名の大所帯です。この他に就業の都合などで休会中の人が21名います。

高柳 ウォーキングの会です。「狭山三十三観音めぐり」からスタートしたので、会の名前をめぐりにつけました。23年は、「地区めぐり」として、所沢の地域を歩きいろいろな発見をしました。会員は25名です。

柴田 ハイキング、カラオケ、名所見学と、ジャンルを決めず、毎月



波多野輝義さん

異なった企画を会員36名で楽しんでいます。山梨や群馬などを歩いてきましたが、市の高齢者福祉バスを利用すると安価で楽しめます。

瀧 新座から所沢に引越してきて知り合いがなく寂しい思いをしていた時、市役所からシルバーを紹介されました。シルバーの親睦旅行で歌の会のことを知りました。メンバーは48名、22名がシルバー会員で26名は一般の方々です。

波多野 シルバー忘年会で意気投合した4人で3年前に立ち上げました。現在34名で男女同数です。当初は打ち解けない感じでしたが、最近では山登りの後、誘いあって二次会を楽しめるようになってきました。

〓 4頁に続く

新しい年が
幸せな一年で
ありますように

【法人賛助会員一覧】 〓 順不同

〓 所沢商工会議所

所沢市元町27の1
所沢ハーティア東棟3階

〓 株式会社ティエヌケイ

川越市松江町1の12の8

〓 有限会社第一物産

所沢市東町15の30

〓 小泉商店

所沢市北原町865の10

〓 株式会社ダイヤモンド

所沢市東所沢3の35の28

〓 株式会社武蔵野銀行

所沢駅前支店

所沢市くすのき台1の10の7

〓 ミサワ保険サービス株式会社

所沢市日比田82の5

〓 有限会社佐野屋商店

所沢市北原町866の28

〓 有限会社キタダ印刷

所沢市上新井1の9の4

〓 有限会社山崎材木店

所沢市上新井5の60の4

——サークル活動の意義は？

刈 楽譜を読めなかったのですが「声を出して歌うことこそ大事」と教わりました。年に4回、ところ荘などで慰問、交流活動をしています。公演の後に「うれしかった。また来てね」と声をかけられると、うれしくて励みになります。

柴田 シルバーについて全く分かっていなかったが、サークルに入りシルバーの行事や悠和会のボランティア活動などを知るようになりました。世界が広がりました。

波多野 昔の会社仲間との付き合いは続いています。サークルを通じて、今まで付き合っていた人とは違う考え、人生を過ごした人々と知り合うことが出来ました。会の後の誘いも、気持ちがいよいものです。



柴田 勲さん

高柳 シルバーでの就業は個人単位ですが、サークルで横のつながりや仲間が出来ます。歩く時は前と後ろで「悠和会」の小旗を持ち、安全に気配りし、行き会う人には明るく声をかけて、シルバーの元気をPRします。

柘植 モットーは「声を掛け合う、皆で楽しもう」です。麻雀をしている時は、飲まない、吸わない、賭けない——です。苦勞するのは、開催場所の確保。今は15卓ある小手指の店を利用しています。会員には、シルバーでの就業を優先しながらも、定例会のある水曜日だけは空けていただくようお願いしています。会合では健康やシルバーでの仕事のことも話し合います。みんなの笑顔に接するのが大好きです。

——苦勞することは？

波多野 半数以上が就業しているので会の開催日時がなかなか決まりません。土曜日、休日、通常日を順に選んでいます。1日15キくらい歩きます。山も5時間ほどを歩きますが、具合が悪くなった方がいて山岳救助隊を要請したこともあります。それからスポーツ保険への理解が深まりました。

柴田 入会時に「サークルは二次で仕事が第一」と言います。会員の7割が参加できればよいと思いますが、1年間に参加が全くない場合は脱会していただいています。



刈 良子さん

柘植 入会される方には、電話・名前・会員番号をお聞きし、いつ参加出来るかをお聞きます。会員が多く、名簿の整理が大変です。

高柳 第2土曜日を開催日と決めていますので日程は苦勞しません。

柘植 雨の日はどうしますか。

高柳 小雨決行です。6月には、鎌倉アジサイめぐりに行きましたが土砂降りの中を歩き、むしろ思い出深い日となりました。猛暑の折は中止しました。新年は、東京・谷中の七福神めぐりです。

○株式会社所沢自動車学校
所沢市東狭山ヶ丘
2の876の5

○セントラルオペレーション株式会社
所沢市くすのき台
3の16の12 早川ビル2階

○株式会社東美アートブレーン
所沢市旭町7の9

○株式会社木下フレンド
所沢市東所沢1の4の1
ヤマザキビル302

○有限会社関口籠店
所沢市東狭山ヶ丘
3の2885の4

○西武レクリエーション株式会社
所沢市くすのき台1の11の2

○有限会社研文社
所沢市中新井485の2

○株式会社第一印刷
所沢市中富1461の5

○株式会社セレモアつくば
所沢市寿町2917

○株式会社吉田園
所沢市南永井965の2

○オリヤス株式会社
所沢市北秋津120の5

——サークル間の連携は？

柴田 四季を描く会が企画した「富士山5合目を歩く」には各サークルから参加があり40名と大成功でした。9月のサークル代表者会議では、太極拳同好会からも同様の企画



高柳倫子さん

について提案がありました。

淵 高柳さんのお誘いで、めぐりウォークに参加しましたが、違うサークルとの交流がとても新鮮でした。歌の会で、市民フェスティバルに出す商品を何か作ろうとの提案から、手芸サークルの村上和枝さんに指導いただき、帽子を作りました。来年もやりたいね、と話しています。

——こんなサークルがあったらいいなと思うことがありますか。

柴田 各サークルはこれが最高と

思っているので、これ以上増えても混乱の元になる気がします。

高柳 郷土を知る、健康、パソコンなど知りたい、やってみたいと思うことがいっぱいあります。これらはぜひ立ち上げてほしいです。

柘植 余暇を利用してあるので、サークルの数を増やしても人は集まらないかも。

——どういう高齢者社会にしたいですか。

柴田 「何かをやりたいけれど、とっかかりがない」と言う人をよく見かけます。私たちから情報発信しサークル体験をもらおう、とっかかりを与えることも、リーダーの役割だと思います。

柘植 多くは年金生活ですから華々しいことは必要ありません。グラウンドゴルフのように体を動かして、短い時間でも好きなことができれば「良し」としたい。

——最後に一言ずつ。

波多野 体力低下は免れません。アウトドアで歩きましょう！

淵 6月の総会でひまわりが表彰され全員大喜びです。頑張りましょうねと、心を一つにしています。

柴田 あれしましょう、これしま

しようと、皆の意見でバラエティーに富んだ企画ができます。楽しいサークルにしたいですね。

高柳 シルバーの旗を掲げ、めぐり歩くことで、元気な姿を地域の人々にアピールします。

柘植 脳の活性化でボケ防止。第二の脳といわれる指の体操を楽しみましょう、女性会員大募集です。

——ありがとうございました。



○株式会社新井園本店

所沢市三ヶ島5の1536

○株式会社読売新聞

所沢センター

所沢市上新井5の2の24

○株式会社はせがわ

所沢市金山町16の6

○渡辺種苗株式会社

所沢市元町25の15

○学校法人所沢文化幼稚園

所沢市星の宮1の2の25

○藤葬祭株式会社

所沢市下富1302の2

○社会福祉法人

所沢市社会福祉協議会

所沢市宮本町1の1の2

○国際興業株式会社

トラベルサービス部

所沢市松郷117の7

○みずほインベスターズ証券

株式会社所沢支店

所沢市日吉町12の1

みずほ銀行所沢支店3階

○埼玉県石油業協同組合

所沢支部

所沢市中富787

(有) 渡辺石油



井上かね子
ちぎり絵(小手指)
まだまだ習
いたてで大変
ですけど、楽
しいです。



鮎川幸忠
手工芸(富岡)
山里にある
樹木の根から
精霊を作りだ
します。

平成23年度 会員作品展

11月10日～13日、所沢市第二市民ギャラリーで、出展者72名、作品142点が展示されました。家庭新聞、日刊新民報、朝日新聞社の取材があり、記事を見た多数の方々を含め、4日間で471名の来場がありました。開催期間中の各行事の総数は包丁研ぎ108丁、デジカメ275枚、干支の版画は177枚と大盛況でした。

実行委員長 柴田 勲



塩田富美江
手工芸(松井)
お福さんは
西を見ていま
す。体の具合
の悪い人にお
見舞いのかね
て差し上げて
います。

今年も力作が
出揃いました



木本恭子
陶芸(富岡)
並木公民館
の陶芸教室で
作った2作品
です。始めた
ばっかりなん
です。



小島美代子
手芸(三ヶ島)
生地は土佐
の縮織り。40
年前に作って
一度も袖を通
していない着
物をほどこき
りました。



畠山俊彦
手工芸(中央)
うさぎのお
餅つき、孫な
どに7セット
作り、贈りま
した。



鏡 和子
絵画(新所沢東)
綿を一つ一つほぐして描いてゆく綿絵、時間のかかる作業です。



青柳金造
絵画(新所沢東)
生まれは西新宿、海外も行ったが絵を描く暇がなかったね。85歳、元気なら来年もだします。



荒川登志子
絵画(三ヶ島)
鳥海山の伏流水が滝となつて流れ落ちる、象潟近郊の風景。



鈴木家得
写真(中央)
母の日にプレゼントされた1鉢。花の色が気に入ってアレコレして撮りました。



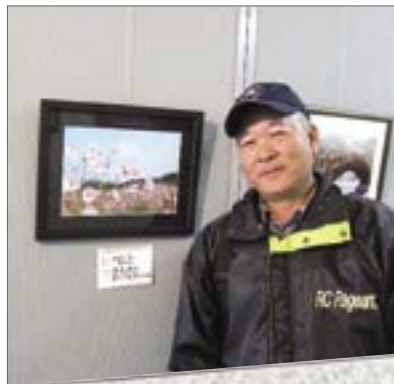
水流美智子
手工芸(新所沢東)
人形の胴体は粘土で作りました。ニットのサイズがちよつと合わないのですが…。



青木智枝子
絵画(吾妻)
この白い犬は、パンパスというアルゼンチン原産のススキに似た植物を使つて描いています。



古沢睦子
手工芸(新所沢)
古着のサテンと木綿でアジサイを作りました。講師の資格もあります。



鳥居映助
写真(松井)
小学2年からカメラを触っていました。メカニックが大好き。巾着田のコスモスです。



沓澤勝美
書道(富岡)
広島原爆記念公園で、おばあさんが配っていたひまわりの種を各所に植える運動をしています。

人と人をつなぐコミュニケーション。事業部会と婦人部共催の秋の講演会は「サービスとコミュニケーション」に焦点を当てて11月25日、旧市庁舎4階ホールに約80名の会員が参加して開かれました。

講師は、西武鉄道OBで「人材は人財」をテーマに従業員教育のコンサルタントをしているK・Kオフィスの福島彰さん。

日本の「サービスの概念」を変えたと言われる東京ディズニーランドの接客方法を例にあげて具体的に解説。

「ディズニーではお客さん2人ゲストに『いらっしゃいます』とは言いません。『こんにちは』です。『いらっしゃいます』では後の会話が続きませんが『こんにちは』なら『こんにちは』の答が返り会話が生まれます」と考え抜かれたコミュニケーションの重要性を強調。

そして、サービスに必要なのは気



「コミュニケーションは… 気配り、目配り、思いやり」

秋の講演会

配り、目配り、思いやりであり「全てに心をこめる」ことが大切だと指摘しました。

ディズニーでは、仕事の内容別に膨大なマニュアルがあり、ゲストを満足させる均質な、それも極めて質の高いサービスが提供されるよう工夫されていると、マニュアルの重要性を説明。一方で、ファストフード店でよく見られ、お笑いのネタにも

される弊害も取り上げました。

「マニュアルは教科書です。でもお客様には個性があり、知恵を使わなければ良いサービスにはなりません。マニュアルを理解した上で、臨機応変の対応が求められます。」

講演会は、参加者が2人1組になり、上司と部下を演じるロールプレイングなども交えて、コミュニケーションの大切さを学びました。就業に際しての心得にとどまらず、日常生活を豊かにするヒントが詰まった講演会でした。

(野崎)

刺激を受けました 草加シルバー広報紙

埼玉県内でも先進的な活動で知られる草加市シルバー人材センターを11月24日、広報部会が訪問し、広報紙編集などで意見交換しました。

草加シルバーは2400名を超す会員を擁し、自転車リサイクルやヘアークットサービス(理髪!)などの独自主業、「親子のひろば」

での子育て支援や訪問介護サービスなどを展開し、清掃などのボランティア活動にも熱心に取り組んでいます。

そんな草加シルバーの広報紙「ふれあい」は会員6名と事務局3名で構成する編集委員会で作成しています。委員長の本多隆良副理事長は「当センターは四つの縁^{えにし}、職縁、友縁、地縁、血縁を大切にすることを理念に掲げており、編集もそれを基本に取り組んでいます」と解説。



努力しているそうです。

「読まれる広報紙」は、どこのシルバーでも大きな課題ですが、草加では会員に書いてもらう「ふるさと自慢」や「友縁」などの常設コーナーを作っています。最新号では、会員の声を載せる「絆のポスト」や写真をメインにした「会員交流コーナー」をスタートさせるなど、さまざまな工夫を凝らしています。

「つどいの樹」編集にも大いに刺激を受けた意見交換でした。(野崎)

発行は年4回、A4版12ページ、うちカラー面4ページが基本です。「ページ数やカラー面を増やしたいのですが、事務局から『予算が…』

と言われると諦めざるを得ません」と、委員の皆さん。悩みはいずこも同じようです。でも、発行部数は会員数を大きく上回る3300〜3500部。市内18カ所にあるシルバー情報センターなどに置いて会員募集や市民へのPRなどに役立っています。また会員の就業先にも送り、就業の継続や新規開拓につなげようと

新公益法人への 移行が決定

公益法人移行への申請が、12月の県公益認定委員会で認められました。いよいよ4月1日より、「公益社団法人所沢市シルバー人材センター」としてスタートを切ります。

部会・委員会報告

事業部会

新公益法人への移行に伴い、会員主体型の事務局体制や、交付金・補助金減額に対応できる新たな運営組織としての規程集見直しに着手しなければなりません。会費見直しも検討課題として取り組んでいます。

会員増強対策として、自治会の掲示板利用や、市民向けのチラシ配布を行いました。また、就業機会を増やすことが、増強につながる重要課題と考え企業訪問を実施しました。会員意識の向上を図る、講演会や研修の機会を今年も設けます。

(部会長 横田光雄)

就業適正委員会

「就業の基準に関する要綱」に基づき、会員の「就業期限」と「就業年齢制限」の裁定を行っています。就業機会がなかなか増えない中で、会員は増加しており「共働・共助」と「臨・短・軽」のシルバー理念を踏まえ、要綱の順守が望まれます。

しかし、この「要綱」は平成16年10月の制定で、既に7年を経過しています。後期高齢者も増加する時代に、就業意欲の旺盛な会員も多いことなどを考慮し「健康調査」項目などを見直し、健康・安全に配慮した要綱改訂を検討していきます。

(委員長 粕川博扶)

婦人部

10月29日の市民フェスティバルでは「芋煮会」を催し大好評でした。前日からの準備が大変でしたが、シルバー女性・婦人部員のパワーはすごいです。このパワーで連携し、女性しか出来ない何かを始める年に行いたいと考えます。講演会や研修会を開催し、女性同士のコミュニケーションを取りながら輪を広げ、新公益法人の力になります。

(部長 吉松直子)

安全委員会

安全委員会では、市役所交通安全課、所沢警察署との共催で11月29日、生涯学習推進セン



ターで「自転車乗り方講習会」を開催、会員45名が参加しました。自転車事故多発の折、自転車は車輛であることを認識し、自転車の交通ルールを身につけましょう。

(委員長 肥沼金治)

理事会報告

10月 平成23年度上半期事業遂行状況報告について〓了承

上期監査報告〓了承

11月 事務費規程に関する規定の一部改正について〓承認

*入会希望者について〓各月「会員として入会者の承認を求める件」が上程され、いずれも承認。

*報告事項〓各月、部会・委員会の活動状況が報告されました。

11 月末会員数	
男	女
1,817 人	757 人
合計 2,574 人	
10～11 月移動計	
入会者	退会者
104 人	100 人
法人賛助会員数 31	

「安全は 一声かける ゆとりから」

11月の安全就業強化月間では、事故ゼロ宣言、安全パトロール、自転車乗り方講習会などに取り組みました。

平成 23 年度 10～12 月の事故発生状況(平成 23 年 12 月 12 日現在)

傷害事故＝1 件 (4～12 月累計 10 件)、倍責事故＝0 件 (4～12 月累計 2 件)

10 月 25 日 女 (67 歳) 朝、走ってバス停に向かう途中、私道で転び、手首を骨折。通院



ギャラリーに変貌!

悠和ちぎり絵会

ちぎり絵は四季折々の草花や風景を題材に、手染めした和紙を、花びらや枝葉の形状に合わせて、手でちぎり特殊な糊で貼って1枚の絵に仕上げます。細い茎や枝は、和紙の持つ独特な筋を引き出すようにします。

サークル訪問⑧



サークル発足から4年・近藤さん(左)

ちよつとしたコッパが有りました。「楽しく辛抱強く気長に経験すること、いつしか我が家の部屋と壁も作品で、ギャラリーに変貌するでしょう」(近藤)

風景画などは、厚さの違う紙、穴開きの紙、雲龍という長い筋を入れて漉いた紙、また極めて薄い透ける様な紙など、1枚の絵を貼るのに多くの種類の和紙を使っています。出来上がったちぎり絵は、油絵と見違える立体感のある作品にもなります。また薄い和紙なら、日本画の様なサラッとした感じも出せます。

日ごろの観察が役立ちます

私が初めて挑戦した題材は、夏野菜(ナスとカボチャ)でした。お手本は1枚のカラーコピー。

最初に物の配置を決める時は、ちよつとしたバランス感覚と絵心が必要になりました。また、常に実物を良く観察しておく事も大切です。特に題材が草花ですと、日ごろ花の手入れをしている事で、イメージがつかめ、味も出てくるようでした。また指先の爪が和紙をちぎるのにとっても大切です。ちぎり方にも、

活発にシルバーPR

市民フェスティバル

10月29～30日の所沢市民フェスティバルに参加しました。

今年もフェスティバル実行委員会(加藤武男委員長)を組織し、多くの悠和会会員の支援で、活発にセンターの普及啓発活動



をしました。

今回の2大イベントの一つ『野菜募金』は、東日本大震災の被災地支援のため、市農政課の協力を得て購入した新鮮野菜200袋を販売し義援金としました。2日間にわたり、にわか八百屋さんになった会員が見事完売しました。

もう一つのイベント『芋煮会』も行列ができるほどの大盛況、2時間で230食、汁も残さず品切れで完売! 会員手作りの手芸品、玩具も飛ぶような売れ行き。各サークルもチラシを作り、新会員募集に一役買いしました。

職群班の実演の模様などを12面に掲載しています。

拾ったひろった 300袋

「秋の清掃ボランティア」

11月24日、所沢航空記念公園内の児童冒険広場とその周辺を清掃しました。

参加者82名で収集した落ち葉と枯れ枝は、なんと300袋以上でした。

休憩時には用意したお菓子和公園管理事務所より提供の狭山茶とで、談笑のひと時を楽しみました。



「ありがとう」の 声に励まされて

「手順を覚えるまでは大変だけど慣れれば楽しいですよ」――。

市役所旧庁舎のすぐ北にある市立老人憩の家「ところ荘」で清掃業務をしているのは女性5名。4名でローテーションを組み、3名が月曜から土曜の午前中2時間、就業しています。残る1名は、出番の人に急用が出来た時のピンチヒッターです。

訪問した時は、関文江さん（新所沢）、鈴木瑞枝さん（中央）、それに「名前を出さないで」というYさんが部屋の掃除機かけやトイレの清掃をしていました。

皆さん、ところ荘に就業して1年から2年余。60畳近い大広間や娯楽室など5部屋にフロア、階段などが活躍の場です。「最初は腰痛も出たけれど、コツを覚えれば大丈夫」と頼もしい言葉。ところ荘では週3日、入浴サービスがあり、就業前に「風呂掃除は大変だよ」と脅された？うですが「朝礼でその日の手順を確認し、上手く手分けしてやるから」

とチームワークもばっちり。

ところ荘の指定管理者・社会福祉法人安心会の平岡三千子さんは「気が付かない壁の汚れなども丁寧に掃除して頂いて助かります」と語り、信頼も得ているようです。



お仕事拝見 「ところ荘」56

この日は大広間でカラオケ大会があり賑わっていました。が「利用者の方から『綺麗にしてくれてありがとう』と声をかけられると、うれしいですね」と、皆さん口を揃えていました。

*訪問記を改題しました。

（野崎）

表紙のはなし

半端じゃない多芸多才

花園の上田さん

開口一番「凝り性でね」。花園に住む上田登規さん（68歳、新所沢東）。
凧づくり・凧揚げに始まり蕎麦打ち、和菓子づくり、みそづくり、竹細工やひょうたん飾りも。かっぱれも踊ります。シルバーでは、ふすま・障子張り。なかなかの腕とか。
凧づくり。大きいのは5尺×6尺

健康一口メモ 16

噛んで肥満防止

脳も生き生きと

新年は何かと食べる機会が増えます。そこで心したいのが噛むこと。

よく噛むことが身体に良いといわれる訳は、唾液の分泌を促し、食べ物を細かく砕いて胃腸の消化吸収を助け、美味しく味わえるようになります。そして、満腹中枢が働き肥満を防ぐ効果もあるのです。

また、脳に酸素と栄養を送り、脳の働きを活性化します。

の角風。絵も独学。糸巻きは、2カ月もかけて何回も漆を塗ります。凧揚げは、航空記念公園では狭すぎて、定例の月曜日に狭山市の入間川河川敷で仲間たちと。

和菓子づくりにもはまっています。お正月はうぐいすもち、春はさくらもち、夏は水ようかん、あじさい、秋は栗まんじゅう、渋川煮などなど。お菓子を入れる箱のラベルもパソコンで手づくり。半端じゃありません。最後に上田さん一言。

「毎日が忙しくて、楽しくて」

（長谷川）

口の周りの筋肉を引き締めることで、表情を若々しく保ち、言葉の発音もはつきりするようです。

*唾液の働き

○消化酵素の働きによりデンプンを分解する。

○抗菌物質で細菌の繁殖を抑える。

○食べ物のカスや細菌を洗い流す。

○歯にカルシウムや、リンなどのミネラル分を補給する。

○発がん性物質の働きを抑える。

○口の中を潤し、話しやすく、食べやすくする。

唾液が無かったら大変！ 慌てず良く噛んで食べましょう。（高柳）

シルバー 豆宣伝



シルバー人材センターは、生きがい
を求めて、また、仕事を通じて社会参
加しようとする高齢者の方々に、臨時
的で短期的な仕事を提供すること目的
とする団体です。

第32回 所沢市民フェスティバル参加

○仕事の紹介、会員手作りの
作品販売などをしました。

10頁に記事



震災被災者支援
の野菜募金



芋煮会の食事



障子の張り替え実演



植木職の実演



手芸品の販売



玩具の販売

お知らせ

いきいき生活応援情報誌

「あぶろく」は60歳からのいきい
き生活を応援する、(財)いきいき埼玉
の情報誌です。

財団では、高齢者の生きがい、健
康づくりや社会参加活動に役立てて
ほしいと、年4回(6、9、12、3月)
発行しています。

内容は、

- *活躍している方へのインタビュー
- *各シルバー人材センターの紹介
- *彩の国いきいき大学の紹介
- *活き活きとした生活提案
- *季節に応じた県内各所のご案内

A4版32頁
年間購読料1500円(送料込)

(財)いきいき埼玉

高齢者いきがい支援担当

☎048・728・7951

Eメール nenrin@kenkatsu.or.jp



健康相談日

場所 センター・2階会議室

日時 1月19日(木) 10時~12時

2月16日(木) 10時~12時

3月15日(木) 10時~12時

健康で、元気に就労していただく
ため、健康相談を行っております。

就業相談日

場所 センター・2階会議室

毎週水曜日 午後2時~3時半

就業相談を行っております。あな
たにふさわしい就業先を見つけてく
ださい。

あとかぎ

新年を迎え、中・長期基本計画の
実現、派遣事業への取り組みなど、
山積する課題を前に、会員一人ひと
りが主役であり、自ら参加する積極
性が求められています。加えて、新
公益法人への移行を通して、セン
ターの組織強化が図られる中、「つ
といの樹」の存在は、ますます重要
な役割を担っています。

117号より発行日が、1月、4
月、7月、10月の各1日となります。
取材に、編集に、決意を新たに取
組んでまいります。(広報部会)