



シルバー所沢

第137号

2017年1月1日

# つどいの樹

発行：公益社団法人 所沢市シルバー人材センター/広報委員会  
〒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 理事長年頭挨拶
- 3頁 事務所は旧庁舎に
- 4頁 生活支援職群班が発足  
三ヶ島で出張就業相談会
- 5頁 お仕事拝見76  
健康一口メモ
- 6頁 サークル訪問28  
温泉小旅行サークル  
手芸サークル游
- 7頁 会員作品展
- 8頁 シルバー豆宣伝他



木村里子さん

## 多彩な趣味で広がる世界

「寒いからって家にこもってちゃダメよ」——。プールサイドの木村里子さん(新所沢東)からハッパをかけられそうです。プール通いを始めて30年近く。9年前に神社の石段から落ちて入院する経験をしました。が骨折は免れました。「水泳で鍛えたお陰かしら」とにっこり。

長年勤めたデパートを退職後、シルバーに入り会員歴17年。今も仕事を続けていますが、趣味の世界も多彩です。市民大学で知り合った方やさまざまな縁で、日本古典文学やカースト制の勉強会などに参加。カラオケやバス旅行もと、興味の対象は広がるばかりで、カレンダーの予定欄は埋まっています。

取材に伺った新所沢のスイミングスクール・ルネサンスでは86歳とは信じられない泳ぎを見せていただきました。寒さを吹き飛ばすパワー全開です。(渡邊)

# 地域サポートで社会貢献を

## 新年にあたって 森澤弘理事長

新年明けましておめでとうございます。会員の皆様には平成29年を健康やかに迎えのことと、お喜び申し上げます。また昨年も当センターのさまざまな事業に対し、市当局をはじめ企業の皆様から温かいご支援、ご協力を賜りましたことに厚くお礼を申し上げます。

昨年28年を振り返りますと、まず4月の熊本地震があげられます。夏から秋にかけては台風や秋雨前線による大雨でも多くの犠牲者が出ました。ご冥福をお祈りするとともに、被災者の方々にお見舞いを申し上げます。一日も早い復旧、復興を願っています。

夏にはリオデジャネイロ・オリンピック・パラリンピックがあり、また「オリンピックは参加することに意義がある」という言葉はもう古いのでしょうか。夢と希望がぶつかり合う4年に1度のスポーツの祭典で日本も41個のメダルラッシュに沸きました。パラリンピックも好成績を収めました。勝って泣き、負けて泣

き、メダルを取った選手は一樣に「最後まであきらめないで良かった」と。この言葉は高齢者の私たちが、そっくりいただきたい言葉です。選手皆さんのご努力に「ありがとうございます」と申し上げたい。

さて、我が国では超高齢社会とな



り、労働力人口が減少しております。特に団塊の人たちが古希を迎える時代に入りました。そのような中、高齢者が生涯現役で社会参加することが強く求められ、多様な社会参加の受け皿として当センターの果たす役割はますます高まっています。

当センターの営農事業は、チップ工場を生かした循環型農業が充実し

て参りました。他市のシルバー人材センターが数多く視察に訪れるようになっていきます。

また、新しい年に大きく生かしたのは、一昨年10月に国の補助事業としてスタートし頑張っております。「地域サポート事業」です。高齢者世帯などを対象に「ちよこつとお手伝い」を合言葉として2年目に入りました。昨年秋には生活支援職群班も結成され、地域社会と連携して埋もれている困りごとを掘り起こし、地域貢献を目指していきます。

超高齢社会の真つただ中、会員皆さんが目標を持って生き生き生活できる社会を構築していかねばなりません。当センターとしては、国の目標であるシルバー会員100万人の実現に協力して参ります。男性はもちろんですが、特に女性の創造力を生かして活躍していただくよう、会員の入会率アップ、会員募集に力を入れ、活力ある地域づくりに貢献して参ります。

結びに、本年が皆様にとって明るく、活力と希望に満ちた幸多い年となりますことを心からご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

# 謹賀新年

本年もよろしく

お願いいたします

【賛助会員法人一覧】※順不同

- 所沢商工会議所
- 有限会社第一物産
- 小泉商店
- 株式会社ダイマツ
- 株式会社武蔵野銀行所沢駅前支店
- ミサワ保険サービス株式会社
- 有限会社佐野屋商店
- 有限会社キタダ印刷
- 株式会社所沢自動車学校
- セントラルオペレーション株式会社
- 株式会社東美アートブレーション
- 株式会社木下フレンド
- 有限会社関口籠店
- 有限会社研文社
- 株式会社第一印刷
- 株式会社セレモア
- 株式会社新井園本店
- 株式会社読売新聞所沢センター

なぜ「つどいの樹」なの① 所沢シルバーの広報紙は組織改編などに合わせて何度か紙名を変え、100号までは「シルバーところざわ」でした。節目を記念し新しい名前を公募しました。

# 事務所はしばらく 旧庁舎1階で業務

所沢シルバーの事務所は4月以降も当面、現在の市役所旧庁舎で業務を続けることになりました。

旧庁舎を所管する所沢市管財課から、建物老朽化などを理由に3月末までの退去を求められていました。

このため理事会、事務局で移転先を探し、いくつかの候補地もありました。しかし地の利や、新たに事務所を新築しなければならず、その場合は所沢シルバーが建設費用を負担しなければなりません。県内では、自前の事務所を建てたものの、建設費の償還に今も苦しんでいるシルバーもあります。

## 教室はさらに検討

これらの事情から、所沢市などと協議を続けてきた結果、災害時の対応などに万全を期すことを条件に、しばらくは旧庁舎を利用することになりました。ただ、庁舎管理の都合から、事務所は1階の、現在は社会福祉協議会が使用している場所に移ります。

一方、会議室を利用して開講しているさまざまな教室については、「児童・生徒が対象の学習教室を旧庁舎で開くことは認められない」と通告されました。このため事務局では、大人が対象のパソコン教室や英会話教室なども含めて、教室のあり方をさらに検討しています。

(事務局)

## 自由に意見交換も

### 新入会員対象に研修会



昨年6月から9月までに入会した会員を中心にした研修会が12月12日(月)、旧庁舎3階会議室で開かれました。

新入会員を含む対象者211名のうち、暮れの忙しい時期にもかかわらず41名が出席。森澤弘理事長、高柳倫子副理事長がシルバーの歴史や

仕組み、仕事の内容などを説明した後、安全推進委員会の井本順一委員が「就業中だけでなく、就業先との往復の途中にも危険は潜んでいます」と安全最優先を訴えました。

またシルバーの先輩として民野和子さん(三ヶ島)と諏訪部淑江さん(並木)が就業のきっかけや仕事の楽しさなど、体験をもとに披露しました。最後に、参加者が自由に意見を述べ合う懇談会を開催。就業先の見つけ方などについて意見が交わされました。

(広報委員会)

## 理事会報告

9月理事会 9月30日(金)

議案Ⅱ ◆ 新入会員の承認。

報告Ⅱ ◆ 各委員会の活動報告他。

10月理事会 10月31日(月)

議案Ⅱ ◆ 新入会員の承認。

報告Ⅱ ◆ 各委員会の活動報告。

11月理事会 11月30日(水)

議案Ⅱ ◆ 新入会員の承認。

報告Ⅱ ◆ 平成28年度上半期監査報告

◆ 平成28年度上半期職務の執行状況報告

◆ 平成28年度上半期事業報告

◆ 各委員会の活動報告他。

- 渡辺種苗株式会社
- 学校法人所沢文化幼稚園
- 藤葬祭株式会社
- 社会福祉法人所沢市社会福祉協議会
- 国際興業管理株式会社
- トラベルサービス部
- みずほ証券株式会社所沢支店
- 埼玉県石油業協同組合所沢支部
- 株式会社イースタンスポーツ
- 所沢スターレーン
- 株式会社北野中屋
- フラワー歯科
- 栗原石油株式会社
- 並木建具店
- ヒラツカススポーツ商会
- 松田印刷有限公司
- 株式会社越阪部電器
- 株式会社第一興商多摩支店
- 株式会社谷澤商会
- 株式会社マルナカ
- 株式会社関東マツダ所沢東店
- 郷電鉄興業
- 早稲田大学スポーツ科学学術院
- 樋口満研究室

なぜ「つどいの樹」なの②

柳瀬地区の前村潔さん、三富達也さんが提案した「つどい」と「樹」を組み合わせ命名。「会員が集い、力を合わせてシルバーを大樹にしよう」という意味です。

## ちよこつとお手伝い――

### 「生活支援職群班」

### 4グループで発足

「ちよこつとお手伝い」を合言葉に地域サポート事業に携わる会員で職群班を作る動きが具体化し、11月8日(火)、センター会議室で説明会が開催され、「生活支援職群班」がスタートしました。

説明会には既に地域サポートに携わった会員と家事援助の経験者ら28名が出席。職群班委員会の杉本慎



一委員長や塩原茂子コーディネーター、田中義明業務管理課長が、職群班立ち上げの目的を説明。①会員相互の情報交換と親睦②技量の均一化と伝承③速やかな作業体制づくり――の3点が指摘されました。

また介護保険制度の見直しが進んでおり、軽度の介護・生活支援は自治体に移管されます。このためシルバールの生活支援事業の重要性、きめ細やかな手助けの力が必要になってくることなどが強調されました。

職群班は支援の内容別に①高齢者支援②子育て支援③掃除・片付け④修繕の4グループで構成。参加者は希望するグループに分かれて、運営の方法や、これまで体験した問題点などを出し合い、初対面の人が多いにも関わらず、和やかな中にも真剣な話し合いが行われました。

地域サポート事業には既に300名を超す会員が登録しています。今後は、この日スタートした生活支援職群班を核にして、登録会員に各グループへの参加を呼び掛ける計画です。また「私も、ちよこつとだけならお手伝いできるかな」という方も大歓迎です。事務局へお問い合わせ下さい。  
(保里)

## 初の出張就業相談会

### 三ヶ島地区で開催

三ヶ島地区の未就業会員を対象にした出張「就業個別相談会」が11月22日(火)、三ヶ島まちづくりセンターで開かれました。

就業相談は毎週水曜日に事務局のある旧庁舎で行われています。しかし、市中心部から離れた地域からは「ちよこつと遠くてなかなか行けない」という声が出ていました。三ヶ島地区は会員数も300名を超え、一方で未就業会員も多く、初の試みとし



て出張相談を企画。就業推進委員会の委員5名と事務局から二木洋祐業務係長が出向きました。

相談会の案内は未就業の方全員に出しましたが、PRが足りなかったのか残念ながら参加者は13名にとどまりました。でもその分、じっくりと話ができて中身の濃いものになりました。まずアンケート用紙に希望する職種などを記入してもらい、それを基に相談を進めました。

69歳の男性は「運転の仕事をしたいが70歳の年齢制限があると聞いている」と相談。健康調査票をきちんと提出していただきシルバードライバードックを受講すれば就業は可能だと伝えました。また地域サポート事業に関心のある会員が9名もいて、生活支援職群班への登録を勧めました。アンケート用紙は就業開拓創出員に渡すとともに、会員データベースの更新なども行い、就業に結びつけられるよう努めています。

### 2月には小手指地区で開催

委員会ではこの日の反省点も踏まえて、2月21日(火)に小手指地区で2回目の出張相談会を開く予定です。対象となる方には案内状をお送りします。  
(就業推進委員会)

# イベント班堂々デビュー

## 市民フェスタで高？収益

綿あめ機の前に長い列を作る親子連れ、隣からはポップコーンの甘い香りが……。10月29日(土)、30日(日)に所沢航空記念公園で開かれた秋の恒例行事、所沢市民フェスタイバルには今年も所沢シルバーのテントが張られ、多くの市民でにぎわいました。

でも例年と違い、見ただけでは分からない大きな変化がありました。それは誕生したばかりの職群班・イベント班が運営を担ったことです。これまでは会員有志や事務局が担当していましたが、お菓子などの販売で収益を上げて就業に結び付けようとイベント班が結成されました。

班長の戎裕可さん(吾妻)らイベント班のメンバー11名は「お客さんが来てくれるかな」と心配そうでしたが、水ヨーヨーは初日のお昼には完売し「もつと仕入れておけばよかった」とうれしい反省。途中、ポップコーンの機械が不調になったりコーヒーマーカーが故障するなどのトラブルもありました。でも2日間の

# お仕事拝見 76



売り上げは約14万円、配分金は合計で10万円近くになり、堂々のデビューを飾りました。

もちろん所沢シルバーのPRも大事な使命です。テント正面にはDVDプレーヤーを置きシルバー活動を映像で紹介。森澤弘理事長ら役員、

事務局の応援も受けて「豊かな経験を地域のために」と訴えました。

イベント班は12月10日(土)の「サントラを探せ」にも出店し、営業グループが作った小麦粉を使ったすいとんなどを販売。これからも各地で開かれるお祭りや行事に積極的に参加する予定です。興味のある方はぜひ仲間に加わってください。お問い合わせは事務局へ。(広報委員会)

# 宇都宮シルバーで研修

平成28年度の所沢シルバー理事・役員を対象にした県外視察研修が11月9日(水)と10日(木)に行われました。今回訪問したのは栃木県の宇都宮市シルバー人材センターで約30名が参加しました。

宇都宮シルバーは独自事業に力を入れ、最近問題になっている空き家の管理代行も手掛けています。また市と連携し高齢者ホームサポート事業を行っており、所沢シルバーの地

域サポート事業の参考にもなりました。(菰田・石井)

## 読者投稿

山口公民館文化祭入選作

志方 英雄 (山口)

俳句

松茸の 香りいただく 隣席で

川柳

方言は 受け付けないの

パリ、スマホ

# 健康一口メモ 36

## 老化を遅らせる食事とは

▼年をとると唾液が減り飲み込みにくくなったり消化力が落ちる▼嚙む力が若い時の半分以下になる▼舌の味覚細胞が減り濃い味付けを好む▼胃の粘膜が委縮し胃液⇨消化液の分泌が低下する▼膵臓から出る膵液が減り、脂肪の消化・吸収が衰え、あつさりした食事を好む▼腸の動きも落ち便秘がちになる――。

何とも味気ない話を並べましたがこのような自然の老化を遅らせるには、栄養不足にならないよう3食をきちんと食べることが大事です。

▽動物性蛋白質を取り筋肉や骨の衰えを補う▽肉と魚を1対1にバランスよく取る▽電子レンジなども上手に使い蒸し物、煮物など、あつさりとした調理を工夫する▽認知機能の低下を防ぐ成分を含む牛乳を1日1カップ程度飲む▽塩分を控えて、酸味や香辛料で味にアクセントをつける▽ゆつくりとよく噛み、食物繊維(野菜だけでなく、お米にも含まれる)を取る――。

こうした心構えや工夫で、老化を遅らせましょう。毎日の食事は免疫力を高め、病気の予防だけでなく、生きる意欲を高める力になります。(保健師・西村園子)

# 悠和会サークル訪問

## 28

### 名湯を訪ねて若返り

#### ―温泉小旅行サークル―

会長・宇野良江

日頃の疲れを温泉で洗い流し、会員の親睦も図ろうというサークルです。関東近県の日帰りを楽しめる名湯を訪ねています。



これまでは春と秋の年2回を目標にしていますが、悠和会も年2回の日帰りバス旅行を新たに始めたので、私たちも便乗させてもらい、それとは別に独自の小旅行を計画しています。直近では12月1日(木)に

市の福祉バスを利用して、23名で群馬県の高山温泉ふれあい

プラザへ。車中ではコーラスで若返り、温泉を楽しんだ後はカラオケやビンゴゲームで盛り上がりました。

1回の旅行代金は、福祉バスなどを上手に利用しながら、4000円から7000円程度を目安にしています。皆さんの参加をお待ちしています。

※会員数 36名

※年会費 無し

### 手を動かし仲間づくり

#### ―手芸サークル游―

リーダー・小島美代子

テーブルを囲む女性たち、時に冗談を交わしながらも真剣な視線は手元の編み棒に注がれます。作るのは帽子やアフガン編みの靴下などさまざまですが、会員12名のサークルの特徴はテーマを決めて皆で同じ作品に挑戦することです。

昨春秋は、11月の会員作品展に向けてポシエット作りに取り組みました。ポシエットを作るのが上手な仲間を先生役に、4回の活動日をかけて完成させ、出展しました。

悠和会にはかつて手芸サークルがありました。いろいろな事情から解散したものの「手芸好きが集まる場所がほしいね」と2年前に新しく発



足。趣味の世界ですが「単なる遊びではなく、もう一つ上を目指そう」と「游」の字を付けました。手芸好きな方の参加をお待ちします。

※活動日 毎月第2、第4水曜日 13時半～15時半

※場 所 旧庁舎5階会議室

※会 費 1000円

◎両サークルともお問い合わせは悠和会事務局へ

☎04・2928・8695

### 秋の清掃ボランティア

秋晴れの航空公園で

悠和会恒例の清掃ボランティアが11月18日(金)午前、所沢航空記念公園で行われました。

参加した73名は4班に分かれて園内各所へ。赤いベストと黄色のジャ



ンパーを着た会員は手際よく、でも手を抜かない仕事を発揮。早く終わった班は持ち場以外にも応援に。晴天に恵まれ暖かな日差しの中で作業もはかどり、お茶と軽食で労をねぎらいました。

12月11日(日)には、こちらも恒例となった荒幡富士で、地元の人たちと一緒に清掃ボランティアを実施しました。(渡邊)

会  
員  
作  
品  
展

会場風景



会員作品展が11月21日(月)から24日(木)まで小手指市民ギャラリー「エバー」で開催されました。52名の作品94点が展示され、会期中、雪の日もありましたが400名近い方々が来場されました。全作品の掲載はできませんので、広報委員会の独断でいくつかの作品を紹介します。なお、作者のお名前は敬称を略させていただきます。

吊るし雛  
鈴木 由美子 (吾妻)



7人の小人  
天野 日出子 (並木)



写真8枚のコラージュ  
榎木 とも子 (新所沢)



おもちゃ箱  
戸谷 育夫 (並木)



千支 酉 (にわとりファミリー)  
磯 厚子 (並木)



千輪咲作り  
荒畑 繁 (小手指)



リスボン・電車  
藤本 芳弘 (松井)



キルトバッグ  
高橋 百合子 (吾妻)



力作ずらり

