



シルバー所沢

第141号

2018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 理事長の新春挨拶

3頁 公開講演会

4頁 新事務所は5月業務開始

健康一口メモ40

5頁 シルバーうどん本格稼働

シンボルマークが誕生

6頁 サークル訪問32

読者投稿「健康優良爺」

7頁 会員作品展

8頁 市民フェスタ

シルバー豆宣伝



祭りを盛り上げる元消防マン 古谷隆さん（所沢）

所沢の正月や祭りを盛り上げるお囃子の重松流。その本家旭町囃子連を引っ張っているのが古谷隆さん（所沢）です。昨年3月まで老人憩の家の指定管理者を務めており、顔見知りの会員さんも多いのでは。

江戸時代から続く旧家の8代目。小学校1年生で囃子連の活動を始め60年、今も新調なった山車に上り獅子舞も披露する「お祭り大好き人間です」。後進の育成にも力を入れ、町内の子供たちに小太鼓や舞いを指導しています。教え子の中には高校生になったお孫さんもいて、同じ法被姿の写真に満面の笑み。

実は古谷さん、所沢市消防本部に長年勤め地域の安全・安心を守るとともに、阪神・淡路大震災や東日本大震災などでも被災地で指揮をとった消防マン。修羅場を潜り抜けた今は、野球やグラウンドゴルフで体を鍛え、お祭りに備えています。

（保里、写真は古谷さん提供）

40周年の節目に3大事業を

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。会員をはじめ市当局、各事業
所、地域住民の皆様には当センター
の運営にご理解、ご協力を賜り、厚
くお礼申し上げます。

昨年は世界的に異常気象に見舞わ
れました。7月に記録的猛暑が続
き8月は戻り梅雨の長雨・集中豪雨、
そしてノロノロ台風5号が大きな被
害をもたらした。10月の超大型台風
21号も深い爪跡を残しました。

国政では経済再生を最優先に仕事
人内閣がスタート。身近な問題では
働き方改革も唱えられています。が、
シルバーではやはり「臨・短・軽」
が中心になると思われま

当センターは昭和53年、県内で
も草分けの高齢者事業団として発
足、40周年の節目を迎え、有意義
な記念行事を企画しています。

長年の懸案だった新事務所は市当
局の支援をいただき、小手指駅前
に移転します。工事等の後、5月の業
務開始を予定しています。小手指地
域の皆様にも愛され信頼されるセン

ターを目指し、前進を図ります。

さて新年、公益社団法人としての
3大事業を推進して参ります。

(1) 会員の拡充

全国シルバーは会員100万人を
目指していますが、平成21年の79
万人をピークに減り続けています。
当センターも24年に2708人



を記録して以降、減っています。シ
ルバー事業の維持・発展に会員の拡
充は不可欠です。このため従来のP
R活動に加え会員紹介カードや夫婦
会員100組増など、入会キャン
ペーンを積極的に推進します。

(2) 安全適正就業の推進

「安全は全てに優先する」はセン
ターの最重要課題です。昨年は上期
で前年1年間の発生件数を上回って
しまいました。原因はうっかりミス

がほとんどです。「事故ゼロ」の金
字塔を目指し①安全パトロールや安
全講習会の実施②事故の前兆である
ヒヤリハットの防止③法令順守の徹
底——などを図ります。

(3) 派遣事業と地域サポート、 新たな営農事業の推進

発注者の指揮命令、混在作業が可
能となる労働者派遣事業は7年目に
入りました。いきいき埼玉と協力して
契約1億円を目標とします。

地域サポート事業も秋には4年目
に入ります。「体調を崩し家事がで
きない」「急用ができ子育てを助け
て欲しい」——そんなご近所の困り
ごとをサポートする「ちょこつとお
手伝い」は依頼が増えていきます。今
年の目標は250万円にしました。

そして営農も5年目に入り、新たに
「所沢うどん」の生産・販売に取り
組みます。所沢は昔から小麦が良く
取れ、祝い事の締めには必ずうどん
が振る舞われました。市役所の指導
も得ながら、所沢の食文化を生か
し、シルバーブランドの構築を通し
て地域貢献を図ります。

本年が皆様にとつて、希望に満ち
た幸多い年となりますよう祈念し、
ご挨拶とさせていただきます。

初春の

お喜びを

申し上げます

【賛助会員法人一覽】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

だまされないぞ！

第6回公開講演会

シルバー公開講演会が11月28日(火)、中央公民館ホールで開かれました。所沢シルバーが公益社団法人に認定されたのを受けて、社会貢献の一環として始まった講演会も6回目、一般参加も含め約120名が午後のひと時を楽しみました。

●楽しく学ぶ詐欺対策

第1部のテーマは詐欺対策。あの手この手で、特に高齢者の財布を狙う特殊詐欺をどう防ぐか……。まず埼玉県警防犯指導班「ひまわり」の女性警察官2名が「県内では今年既に1000件もの被害があり、そのうち所沢は50件とワースト5に入っています」と報告。犯人とお婆さんに扮して銀行カード詐欺の口



と防止法を寸劇で紹介し「電話がかかってきても受話器をすぐに取らない心構えを」と訴えました。

●笑って学ぶ詐欺対策

続いて、独学の落語を通して交通安全・防犯の「助人」活動をしている県警OBの津軽屋笑介さんが「オ



レオレ詐欺」の一幕。息子を名乗る男と母親の掛け合いを熱演。最後はフーテンの寅さんが犯人を捕まえる筋立てで、威勢のいいタンカ売に乗せて「家族間の電話には合言葉を」そして「地域力で犯罪を締め出せ」と締めました。

○アルパの優しい音色に

第2部は東所沢在住の倉品真希子さんのアルパ演奏会。アルパは、ハーブが南米パラグアイで独自の発展を遂げたもので、透き通るような優しい音色が特徴です。南米音楽を代表する「コンドルは飛んで行く」



や、東日本大震災をモチーフに日常の大切さを歌う自作曲「11・3・11」など5曲を披露。アンコールに込めて「川の流れるように」も奏で、どこか懐かしいメロディーに包まれました。(広報委員会)

暮らしの知恵を楽しく学ぶ

シルバー女子「朝顔の会」会員活性化委員会主催のシルバー女子「朝顔の会」が10月16日(月)と12月13日(水)、センター会議室で開催されました。

2回目となる10月の会は「園芸」をテーマに13名が参加。植木職に就業し草花に詳しい元会員の吉田則良さんを講師に、ヒマワリやコスモスの花の丈を低くし凝縮して咲かせる方法などを伝授。身近な題材に質疑応答も活発に行われました。

12月は趣を変えて「手作りお菓子で茶話会」。出席者10名が、健康づくりなどを語り合いました。(保里)

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

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

小手指の新事務所

5月から業務開始

新年度から小手指駅前前のエバース
カイトワー2階に移転する新事務所
の業務開始は5月になります。

事務所が入る市民ギャラリー「エ
バー」が3月末で閉館になった後、
原状復旧工事が行われ、その完了後
にシルバー向けの改装工事が必要に
なるためです。机やパソコンなどの
備品、書類などの引っ越し作業もあ
り、不確定要素はありますが5月1
日(火)の開所を目指しています。
4月いっぱいには現在の旧庁舎で、業
務を続けます。

また、新事務所は手狭になるため
西新井支所の活用を考えていました
が、業務の効率性や経費の問題など



から、全ての事務を新事務所へ継続
します。小手指駅北口の目の前で、
電車を利用する会員には便利になり
ます。しかし、自転車や車を利用す
る会員には、無料の駐輪場や駐車場
がなく、ご不便をかけますが、ご了承
ください。
(事務局)

自転車事故に備えを

団体保険加入の案内

自転車事故が増えている中、埼玉
県では4月から利用者に「自転車損
害保険」への加入が義務付けられま
す。県条例の改正に伴うもので、罰
則規定はありません。しかし、自転
車事故で加害者になった場合、高額
な賠償を求められるケースが増えて
おり、1億円近い賠償を命じられた
裁判もあります。

所沢シルバーでは毎年「団体自転
車総合保険」加入の募集をしていま
す。既に保険に加入していれば結構
ですが、まだ未加入の方は、この機
会にご検討ください。

保険内容や加入方法など詳細は、
つどいの樹の折り込み案内をご覧く
ださい。
(安全推進委員会)

ドライバードックに29名

70歳以上の会員を対象にしたシ

ルバードライバードックが11月の5
日間、ところざわ自動車学校で行わ
れました。県の「安全運転の健康度
をチェックする」制度を活用したも
ので、29名が参加しました。

各日とも午前中の約3時間、実車
講習と学科講習を受講。自動車学校
の指導員から、それぞれ具体的なア
ドバイスを受けました。
(安全推進委員会・真下薫雄)

理事会報告

9月理事会 9月29日(金)

議案 議案 議案
◆新入会員の承認
◆各委員会活動など
◆各委員会活動など
◆新入会員の承認

報告 報告
◆平成29年度上半期監査
◆平成29年度上半期職務執行
状況報告
◆各委員会活動など

11月理事会 11月30日(木)
議案 議案
◆新入会員の承認
◆規程等
の一部改正の承認
(法改正などに伴
うもの)
◆理事候補者等検討委員会
設置の承認
報告 報告
◆各委員会活動など

健康一〇メモ40

家庭でできる減塩食

食事の時、塩分を取り過ぎると喉
が渇き、水分を多く取ることで血管
に流れる血液量が増え、高血圧にな
ります。高血圧の状態が続くと血管
が厚く硬くなり(動脈硬化)、脳梗
塞や心筋梗塞を起こしやすく、心臓
が肥大し十分働かなくなる(心不
全)こともあります。

味噌・醤油・塩などの量を控え、
代わりに唐辛子やコショウ・わざ
び・カレー粉などの香辛料、シヨウ
ウガ・シソ・ニンニク・ゴマなどの香
味野菜、酢・バターを少し加えるこ

とでも、味付
けに変化が起
きます。

野菜に含ま
れるカリウム
は、血圧を上
げる原因とな
るナトリウムを尿から排泄させる働
きがあります。汁を減らせる具だく
さんの味噌汁や、たつぷりの野菜に
豆腐や肉・魚を加えた鍋物料理など
は、野菜から出るうまみも加わり、
塩分控えめでもおいしくなります。
寒さで血圧が上がりがちな冬。美
味しく減塩を心がけてください。



(保健師・西村園子)

お仕事拝見 80

シルバーうどんへ

麺工房が本格始動

スタッフ募集中です

シルバーブランド「所沢うどん」が本格的に始動しました。小麦の栽培から商品化、温かいうどんの提供までを所沢シルバーが手掛ける「地産地消」の独自事業です。

西新井支所の駐車スペースには昨年秋、コンテナハウスを利用した製麺所「麺工房」がオープン、保健所の検査を受け営業許可を取得しました。長さ5・9センチ、幅2・4センチ、高さ2・4センチのハウス内には水道設備や調理台、製粉機などが設置され、衛生面も配慮されています。

12月からは、ここでもうどん作りも



始まりました。まず、営農グループが育てて昨年初夏に収穫した小麦を何度も製粉機にかけて、きめの細かい小麦粉にし一晩ほど寝かせます。この小麦粉に水を加えてこね、生地を足で踏んで寝かせる工程を繰り返します。最後に麺棒で延ばし、麺切り器を使い生麺が完成します。

当面はうどん作りの経験が長い渋谷昭雄さん（吾妻）と吉岡正行さん（吾妻）が中心になり生麺を生産。三八市など、いろいろなイベントで提供していく予定です。

しかし、仕事のローテーションを考えると「春には10名ほどの麺工房スタッフをそろえたい」と名古屋省吾次長。このため、うどん作りに興味のある会員を対象に、研修会を随時開くことにしています。「私もやってみたい」という方は、ぜひ事務局にお問い合わせください。

中富では種まきも

麺工房がシルバーうどんの出口なら、入り口は小麦栽培。中富で借れることができた休耕地約50ア（約1500坪）で昨年11月、種まきが行われました。営農グループ述べ10名が、広大な畑で2日間かけて作業しました。

野菜作りが中心だったこれまでの小麦の収穫量は約600キ。でも中富では1500キの収穫を目指しています。この先、寒さが厳しくなり霜柱が立つ頃には麦踏み作業もあります。害虫にも気を付けながら麦秋を迎えます。（広報委員会）



所沢シルバー40周年

シンボルマークを決定

所沢シルバーは今年秋、創立40周年を迎えます。活動のさらなる前進を象徴するシンボルマークを掲げようと、三ヶ島にある県立芸術総合高校に制作をお願いし、このほどデザインが決まりました。

美術科2年の小濱優香さんの作品



で「安定感のある長円の中にシルバーのSと所沢のTを、所沢の木イチョウをイメージして作った」そうです。センターでは名刺や封筒、イベントのシンボルとして利用するとともに、シルバーブランド「所沢うどん」のパッケージなどにも活用することになっています。

小濱さんには10月20日（金）、森澤弘理事長が学校を訪ね感謝状と記念品を贈りました。他のデザインを提案してくれた美術科の佐藤愛華さん、小林優香さん、長原志歩さんにも記念品を贈りました。

（事務局）



小濱優香さん

サークル訪問 32

囲碁を初歩から

— 囲碁教室「T-1会」 —

代表者・田中時明

毎週土曜日、老人憩の家「ところ荘」で囲碁教室を開いています。

現役を退き時間の余裕もできて、何かにじっくり取り組みたいとお考えの方、ぜひ囲碁をお勧めします。私たち「T-1会」は、そうした方々の集まりで、仲間も増えます。

コンピュータ対決や若手棋士の活躍もあつて話題の囲碁ですが、その歴史は古く、5世紀頃に中国から日本に伝わった品格ある技芸です。教室では大盤を使いながら、講師が初歩から優しく丁寧に教えてくれます。講師と生徒、生徒同士の対局も



あり、楽しく学べます。

※活動日 毎週土曜日 9～12時

※場所 老人憩の家「ところ荘」

※会費 月500円

マイ動画を作ろう

— ビデオ研究会 —

リーダー・魚本哲夫

ビデオ撮影を楽しむ人が増えていますが、私たちは一歩進んで「マイ動画」の作製を目指しています。

撮りためた映像をただ再生するだけではなく、パソコンを使ってお気に入りの動画を

作り上げます。編集ソフトは「Power Director15」という優れモノを用意、6名の会員が楽しく学びながら、スキルの上を目指しています。

家族旅行、孫の運動会、お稽古事……いろいろなシーンを、自分の



好みに合わせて編集します。会の運営上、あと4～5名の参加があれば理想的です。参加をお待ちします。

※活動日 第4土曜日 9～13時

※場所 松井公民館

※会費 月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

新潟満喫1泊バス旅行

悠和会の1泊バス旅行が復活、10月

読者投稿

目標は「健康優良爺」

大畠 利和 (山口)

日本人の平均寿命は世界でもトップクラスと言われますが、健康寿命となると70歳そこそこのようです。私も加齢とともに健康への意識が高まり、所沢シルバー入会のきっかけになりました。

今は西武遊園地の清掃作業をしています。大地を掃く竹箒の音が心地よく、掃除の後は爽快な気分。自然の地形を生かした広い園内は四季折々の草花が目を楽しませてくれます。

11日(水)～12日(木)、46名で新潟を旅しました。

初日は豪農、伊藤家の本邸「北方文化博物館」や越後の日光と呼ばれる「西福寺」で美を堪能。2日目は「弥彦神社」に参拝し、銘酒・久保田の「朝日酒造」へ。身も心も日本文化の粹に浸った2日間でした。

これからも楽しい企画をお知らせします。皆様の参加をお待ちします。(実行委員・狩野啓子)

「遊園地は子供が行く所」と思っていました。俳句の吟行に、あるいはスケッチに、大人も楽しめる、自然がいつぱいの遊園地です。

しかしアップダウンの多い園内の清掃は尋常ではなく、1年目の夏は体重6キ、腹囲は3キも減り、30年前の体型に戻りました。45年間のデスクワークで鈍った体もすっかり改造され、リバウンドもなく4年目に入りました。

お陰で1合の晩酌もおいしく、古希を過ぎた今も、葉はこの「百薬の長」だけです。これからも「健康優良爺」を目指し、シルバー活動を続けたいと思います。

会員作品展

秋恒例の会員作品展が11月15日（水）から18日（土）まで小手指市民ギャラリー「エバー」で開催されました。45名の作品99点が展示され、会期中、400名を超す方々が来場されました。全作品の掲載は出来ませんので、広報委員会の独断でいくつかの作品を紹介いたします。なお作者のお名前は敬称を略させていただきます。

会場風景



パネルにも多くの展示



ぼたん（ちぎり絵）
荒川登志子（三ヶ島）



パンダままと磯 厚子（並木）



陶器
狩野啓子（所沢）



帯 門 松
久保田恵美子（富岡）



阿弥陀如来（木像）
延 靖彦（三ヶ島）



シルバー豆宣伝

入会を希望する方は

市内にお住まいで60歳以上の健康で働く意欲のある方、働くことを通して社会参加することに意欲的で、センターの目的・趣旨にご賛同いただける方、まずはセンター事務局受付へおいで下さい。ご来所頂き、入会に関する書類をお受け取り下さい。その折、毎月1回実施される説明会への出席をお申し込みください。

「会員を募集しています!!」

○健康相談日

健康で、元気に就業していたくため、健康相談を行っています。

日時＝1月18日(木) 10時～12時
2月15日(木) 10時～12時
3月15日(木) 10時～12時
4月19日(木) 10時～12時

場所＝センター事務局へ

○就業相談日

就業相談で、あなたにふさわしい就業先を見つけて下さい。

日時＝毎週水曜日14時～15時半
(祝日の場合は休み)

場所＝センター2階会議室

あとかぎ

森澤弘理事長の新年挨拶にもあるように所沢シルバーは今年、創立40周年を迎えます。最も新しい入会者の会員番号は9600番台になっています。40年間、1万人近い会員が所沢シルバーの歴史を紡いできたこととなります。これからの10年、その先の10年、どのような歴史を築くか、私たち会員一人ひとりの肩にかかっているのではないのでしょうか。(野崎)



シルバーうどん「おいしい！」

台風に負けずシルバーPR

市民フェスティバル

所沢市民フェスティバルが今年も10月28日(土)と29日(日)に所沢航空記念公園で開かれ、所沢シルバーも元気に活動をPRしました。今年も台風22号の接近で雨模様

の2日間となり、雨が激しく人出も減った29日午後には店じまいしましたが、イベント班の綿あめやポツプコーン、営農グループの朝どれ野菜、手芸グループの小物販売も多くのお客さんを集めていました。中でも「シルバーブランド・所沢うどん」が本格デビュー、試食コーナーが設けられ、立ち寄った藤本正人市長にも味わってもらいました。3人前240g入りの乾麺を300円で販売、2日間でも300袋近くが売れ、幸先の良いスタートとなりました。(広報委員会)

サンタを探せ!でも大活躍

所沢中心街の歳末を彩る「サンタを探せ!」が12月9日(土)に開催され、所沢シルバーのイベント班が出店、営農グループも朝どれ野菜を販

売しました。

大勢のサンタが出没し、音楽イベントも繰り広げられた元町コミュニティ広場に張られたテントでは、すっかりシルバー名物になった綿あめに子供の列ができ、温かい甘酒を求めのお父さんや若者の姿も。この会場でも「シルバーブランド・所沢うどん」の試食と乾麺の販売を行い、知名度アップに努めました。(広報委員会)

清掃ボランティア2カ所

悠和会恒例の清掃ボランティアが11月29日(水)午前、所沢航空記念公園で行われました。90名近い参加者は、地区ごと4班に分かれ、それぞれの持ち場へ。師走間近とは思えない暖かな晴天に恵まれ、作業もはかどりました。散策を楽しむ市



民や、お散歩の保育園児たちから「ありがとう」と声をかけられ、うれしくなりました。また、12月10日(日)午前は「荒幡の富士」でも会員約50名が参加し、地元町内会などと協力して総勢250名で、市文化財周辺の清掃に取り組みました。(渡邊)