



シルバー所沢

第150号

2020年4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
〒359-1141 所沢市小手指町1-5

小手指タワーズ・エバースカイトワー 203
☎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 令和元年度事故のまとめ

3頁 刈払機安全講習会に25名

4〜5頁 つどいの樹150号記念

座談会・シルバーうどん

6頁 サークル訪問 41

健康一口メモ 49

7頁 お仕事拝見 89

フレイル予防教室参加を

8頁 新型コロナウイルスで行事中止も

シルバー豆宣伝



人の輪に入り

学んで、楽しんで、元気です

齊藤ゆき江さん (松井)

人の中に入ると生活の知恵をいただけるのと、今年81歳の齊藤ゆき江さん(松井)。月2回体育館のコートでインディアカの競技に汗を流しています。バトミントンと広さが同じコートを4人ずつつかれ平たいパッドを素手で打ち合うインディアカはフットワークとチームワークを必要とするよう

です。コートには齊藤さんの年齢を感じさせない動きと元気な声が響きます。8年前に友人をシルバーに紹介した縁で入会。それまでは専業主婦で就業の経験がなく、初めて働いて得たお金を孫や家族で使って楽しんでさうです。入会後は市の広報紙の配布、老人福祉センター

の除草などに携わり、今は地区の班長としてつどいの樹を配りながら知り合いに入会の声掛けもしています。健康のために体を動かし、気配りと人付き合いを大切にしている齊藤さん。実り多いシルバーライフを満喫しています。

(渡邊)

傷害事故が大幅減

それでも多い
転倒して骨折

就業中の会員がケガをした事故
|| 傷害事故が令和元年（2019年）度は大幅に減りました。

3月10日現在の数字ですが、前年度1年間の13件に比べて7件減り6件でした。特に就業先との往復途中の事故は5件も減って1件にとどまりました。前年度に4件あった自転車での事故がゼロになったのが目立ちます。就業中の傷害事故も5件と2件減りました。

令和2年度スローガン

知行合一

所沢シルバーの令和2年度スローガンが「知行合一」に決まりました。森澤弘理事長が所沢シルバーの指針として毎年4月に発表しているものです。

「知識」と「行為」は一体であるということ、知っているだけで意味をなさず何かしら行動して初めて知識として意味をなすことを表しています。

事故の発生件数

2019年度は3月10日現在

状況	2017	2018	2019	前年度との増減		
					2017	2018
傷害事故	就業の往復途上	徒歩	1	2	1	-1
		自転車	2	4	0	-4
		小計	3	6	1	-5
	就業中	植木剪定	3	1	2	1
		除草	1	0	0	0
		清掃	2	1	2	1
その他		4	5	1	-4	
小計	10	7	5	-2		
計	13	13	6	-7		
物損事故	計	7	5	8	3	
総合計	20	18	14	-4		

しかし、事故の中身を見ると、段差につまずいたり、梯子に上って作業中にバランスを崩したりして転倒する事例が3件と半分を占め、いずれも骨折という重大な結果を招いています。また、シルバー会員そのものの高齢化もありますが、事故に遭った6名中3名は75歳以上でした。

「まだまだ元気だ」と思っても加齢に伴う体力の衰え、バランス感覚の低下は避けられません。日頃から健康管理に努め、無理な作

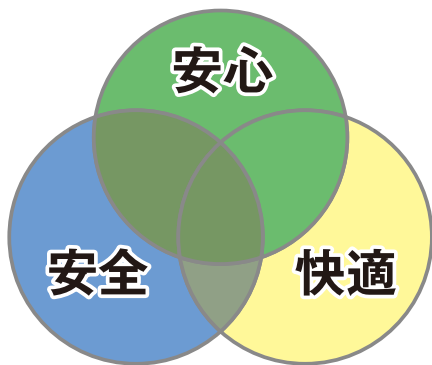
業は避ける心構えが必要です。

傷害事故が大きく減ったことについて安全推進委員会は「事故を防ごうという会員の意識の向上が大きいのではないかと。これからも安全パトロールなどの啓発活動を通し、この流れを新年度につなげたい」と話しています。

物損事故は3件増

一方、就業先で駐車中の車を傷付けるなどの物損事故は3月10日現在で8件と、前年度より3件増えてしまいました。作業ルールをきちんと守り、ちよつと注意すれば防げた事故もあります。

また、運転中のハンドル操作ミス、ブレーキとアクセルの踏み間違いによる事故も各1件起きています。高齢ドライバーの事故が社会問題化する中、慎重の上にも慎重な運転が求められます。



なお、傷害事故と物損事故を合わせた総件数は14件で、過去10年間で2014年度と2015年度の11件が最少でした。

理事会報告

- 12月理事会 || 12月26日（木）
- 議案 || ◆新入会員の承認。
- 報告 || ◆各委員会活動など。
- 1月理事会 || 1月31日（金）
- 議案 || ◆新入会員の承認。
- 報告 || ◆各委員会活動など。
- 2月理事会 || 2月28日（金）
- 議案 || ◆新入会員の承認。
- 報告 || ◆各委員会活動など。

名古屋次長が退職

33年間にわたり所沢シルバーの事務局をけん引してきた名古屋昇吾次長が令和元年9月30日付で、惜しまれつつ退職しました。



刈払機を安全に操作

講習会に25名が参加

除草作業で重宝する刈払機は、使い方を誤ると大ケガをしたり周辺の物を傷つける危険性もあります。普段、刈払機を使う機会の多い植木職、除草班、営農グループを対象にした安全講習会が2月18日（火）、事務局向かいにある小手指まちづくり事務所で開催され25名が参加しました。

刈払機による事故はここ10年間で6件起きており、ほとんどが石を跳ね飛ばして駐車中の車を傷付



けたケースです。また、無理な作業で近くにいた会員にケガをさせた例もあります。刈払機の使用に免許や資格は必要ありません。しかし厚生労働省は、安易な操作による事故を防ぐため、仕事として刈払機を使う事業者に「従事者の安全衛生教育受講」を義務付けて

会員随想

櫻川けやき

岡本詔一郎（小手指）

● 思い出す・ 引越して来て散歩していたら、大きな木が竹藪の中に聳え立っていた。フェンスから覗いて見たら幹が太く木肌が剥がれたようになっていて見惚れてしまった。すぐ写真に収め、写真を見ながらボールペンでスケッチした。鱗のような木肌が凄い！

● 突然・ 時々、近寄って覗いていたが突然、切られていた。

● その木が・ 昨年、見るも無残に刈り込まれてしまった、しかし今、こんもり枝を出し、茂ってきた。すぐ近くの屋敷の木も4、5年前、同じようにぼっさりやられていたが、今は元通りに大きく枝を茂らせている。2本の木が我が家の庭から見え。毎日見させていただき感謝している。あと数年すると、2本の木が堂々と聳え立つてくれることだろう。

● 蛇足・ グランドゴルフに行く途中に立派な櫻の密林のような屋敷があり、切らずに保存してくれており感謝し、気持ち安らぐ思いをしていた。ところがある時、下草が刈られ、奇麗になっていたのを見て嫌な予感がした。結果は2年ほどして1本も残らず切られてしまい、今は10軒ほどの立派な家が建っている。

おり、所沢シルバーでも随時、講習会を開いています。

講習では今回は中西実安全推進委員の指導のもとWEB教育を活用し基礎知識などを映像やテキストで確認。安全装備の確実な装着と、自己流ではない適正な操作がリスクを減らすこと、シルバー人

で、それもやむを得ないと思う。

● 今度は・ その頃、自治会の役員をやっていた。その木は区長の屋敷だったことが分かり、定例会で会った際に「切らないでほしかった」と話した。「岡本さんだ

けだ、そんなこと言ったのは」とのこと。誰からも関心を持たれずに一人静かに櫻の木は立っていたのかもしれない。きつと、周りの家から「落ち葉が散って大変だから切ってほしい」と苦情がきていたに違いがない。「もう一本あるからそれは残す」と言ってくれ、ホッとした。

● これからは・ 今以上に住民がいろいろと言うような時代になると思い「生き延びるだろうか」心配をしている。切られてしまった木は幸い自分のスケッチブックに今も見ることが出来る。この2本の木も写真に撮り、スケッチブックに収めたいものである。

材センターのブランドを背負っている誇りが安全な就業につながることを参加者に訴えました。

長時間の濃密な講習を終えた皆さんには「刈払機取扱安全衛生教育修了証」が交付されました。

（安全推進委員会）

大きく 長く 育てて

座談会 シルバーうどん

過去・現在・未来



右手前から反時計回りで越阪部さん、五十嵐さん、大館副市長、加藤さん、野崎広報委員

「祝い事の締めはうどん」と言われる所沢のうどん文化。所沢シルバーは独自事業として地産地消の「シルバーうどん」作りを始めて4年目に入りました。「つといの樹」も通算150号、その記念として今日は「シルバーうどん誕生から明日へ」をテーマに座談会を企画しました。まず、シルバーうどん誕生に深く関わった大館副市長は生粋の所沢っ子ですが、うどんへの思いは？

始まりは市職員の同好会だった

大館さん 実家が半農で、小麦を作っていました。子どもの頃から

座談会 出席者

- 大館 勉・所沢市副市長
- 五十嵐 保・営農グループ
- 加藤 高明・製麺グループ
- 越阪部孝夫・シルバー参事
- 司会・文責 野崎義昭・広報委員

ら種まきや麦踏みを手伝い、一部は自家消費で、手打ちうどんは身近な風景でした。娘が高校生だった時、遊びに来た友達が「あそこに行けば、おいしいうどんが食べられる」ということになって、さらにはまってしまいました。

―それが高じて？

大館さん そうです。市役所農政課のうどん好きで20年近く前に「小麦の会」というのを作ったんです。小麦は普通、稲作の裏作として作るんですが、所沢のある武蔵野台地は稲作に適さないので畑で作っていました。畑で育てた小麦はちよつと色黒ですが、芳醇な香りと甘味があり、稲作の裏作で育てた物とは全く違う。この食文化を残したくて「地粉からうどんを」と、当時、上司の畑と一緒に小麦作りにも乗り出しました。農政課の職員だった越阪部さんが今も生きているネットワークづくりなどに活躍してくれました。

越阪部さん ほとんどが小麦作りの素人ですから苦労しました。周りの農家がアドバイスしてくれて随分助けてもらいましたね。

―そして所沢シルバーの小麦作りに結びついた経緯は？

大館さん 徐々に栽培面積も広がり、豊作の年には刈り入れや製粉などで農家さんに手伝ってもら

い、お礼は現物支給だったので、会員で分けても大量に残りました。週末を利用して農作業をする同好会で、まして市の職員ですから売って儲けるわけにはいきません。平成27年には2斗もの収穫があり困っていたんですが、所沢シルバーが営農事業に乗り出している話を聞き、市のOBで事務局を務めた木村一男さん（現シルバー監事）に相談したら「引き受けましょう」と言ってもらい本当にありがたかったですね。

黄金色に輝く

麦秋の三富を

―大館さんには農業と高齢者福祉を結びつける「農福連携」のお考えもあると聞きました。

大館さん とにかく市内の遊休農地を減らしたい。小麦の会を作って小麦作りに取り組んだのも、「市の農政に生かせるのでは」という思いもありました。そこに高齢者の力も借りられたらと。私は所沢産の小麦に「三富」の名前を入れられたらなど。特に中富の広い小麦畑が収穫期を迎えると一面の黄金色に輝く。（アニメの）風の谷のナウシカに登場したような光景になったらいいなと思っています。

（左面に続く）

つどいの樹 150号記念

小麦作りから

手打ち生麺へ

—所沢シルバーが小麦作りを始めたのは三富の一角・中富に休耕地を借りた平成29年でした。

五十嵐さん 私が営農グループに入ったのは28年です。米所・新潟の農家で生まれ、水田と畑作の違いに戸惑いもありました。始める時は「小麦の会」の皆さんの農作業に参加させてもらい、小麦作りを教えていただきました。

—幸いこの時期、県のシルバー人材センター魅力向上事業に認められ500万円の補助金が出て、コンバインや麺工房の設備を整えることができました。

五十嵐さん 初めての30年は1・5トの収穫がありました。でも昨年は刈り入れ時に雨が続き不作でした。自然相手の農業の難しさを感じます。今年はずまずの見通しで、期待できそうです。知り合いのお医者さんがシルバードんの生麺を食べて「おいしかった!」と言ってくれました。うれしかったですね。

—その生麺を作るのが、29年末

に完成した西新井支所の麺工房で活躍する製麺グループです。

加藤さん 注文を受けて打つので、今は週3日の麺打ちです。予約の量によっては日曜日に下地を作って一晩寝かせることもありませんが、明らかにおいしさが違います。市販の小麦粉にはない、鼻に抜けるような香りがあり「これが地粉なんだ」と実感します。

所沢産100%に

自信を持つて

—シルバーうどんを発展させるために、両グループともメンバーは足りていません。

五十嵐さん 年齢的に辞める人もいますが、新しく入って来る人も多くて今は20人近くいます。

越阪部さん 今年秋には新しく休耕地を借りられそうで、広さは約8000平方メートルになります。

五十嵐さん そうなると、もつと人手がほしいですね。

加藤さん 今は8人ですが、販路が広がればやはり人手は必要。麺工房の稼働が週3日ではもったいないですよ。私はうどんを使つたレシピを作っていますが、これ

をつけて売れば、生麺を手にとつてくれる人も増えるのでは。

大館さん ただ売るだけでなくレシピをつけたりシルバー産野菜をセットにしたり、工夫次第でファンを増やすことができますね。各地で手打ちうどんの講習会をやっていますが、自分で作ったものはうまい。それを子供や孫に伝える。そこにシルバードの地粉を絡ませれば、一味違ったうまさ、楽しみ方も広がりますね。

加藤さん 私は茨城の育ちで、うどんもそばも身近でした。お祭りにはうどんが出て家族団圓が生まれる。それが楽しみだった。

大館さん ファンを獲得するには生麺、乾麺、地粉の安定供給が大事です。そのためには、どうストックするかも考えてほしい。「地産地消」という言葉があります

が、私は「地産地産」だと思つています。つまり「地元で消費するもの(ニーズがあるもの)は地元で作る」。シルバーうどんのキャッチフレーズ「所沢産100%」はすごいことです。「私たちはすごいことをやっているんだ」と自信を持って、営農、製麺グループの会員さんだけでなく、所沢シルバー全体で「シルバーうどん」を育てて欲しいですね。



中富小学校の3年生が

シルバー農園で麦踏み

営農グループが小麦を栽培する中富のシルバー農園で、今年も近くの市立中富小学校の3年生約40名が麦踏み体験しました。

冬晴れの2月21日(金)、所沢シルバーの越阪部孝夫参事が小麦作りや、うどんになるまでを「授業」。その後、2人1組になって、5センチほど芽を出した麦の上に、カニ歩きで農園の端から端まで麦踏みをして「面白かった」と笑顔を見せてくれました。

サークル訪問 41

脳の活性化と健康を

― 囲碁クラブ 一碁一会 ―

会長・猿渡 眞喜夫

囲碁は中国で始まったと言われています。日本に伝わり、戦国時代には皆さんがよくご存じの武将たち。織田信長、豊臣秀吉、徳川家康なども碁を好んだという記録も残っています。その後も囲碁は人々から親しまれてきました。

囲碁は縦横19マスの広さの中に、どれだけ自分の地(広さ)を作るかの勝負で、「どこに石を打つか」という様々な手を考えます。日頃、考



える事が少なくなってきた私たちの年代にとつて、囲碁は脳を活性化させてくれるだけでなく健康にも役立つと思います。

活動としては毎週の例会の他、囲碁力アップのため囲碁大会や合宿を行うとともに、親睦を深める暑気払いや忘年会もしています。

囲碁をやった事のない方や女性の方も気軽に参加下さい。

※活動日 毎週水曜日

午後1時〜4時

※場 所 老人憩の家とこ荘

※入会金 1500円

見やすい動画を作ります

― ビデオ研究会 ―

代表・蝦田 佑一

動画をパソコンで編集しDVDディスクを作っています。

昨今、情報の発信は文字メールから写真メール、さらに動画メールに移り変わっています。動画は描写対象の映像・声・文字を時間と一緒に伝えるので情報量が豊富です。しかし動画情報は再生時間が長すぎたり不必要な部分が混在したりします。このため編集して見やすくコンパクトにする必要があります。ビデオ研究会では、動画を加工し使いやすく楽しくする

健康一口メモ 49

中古者には手入れを!

30年ぶりにギックリ腰になりました。

「寒いし、雨だし」と言い訳しながら運動をさぼっていました。車の運転をやめ、自転車や徒歩で移動することが多いのですが、やはりウォーキング不足は否めません。家の中でもできる腰痛予防体操はいろいろあるのに、実行力が足りませんでした。

私は同じところをぐるぐる歩く

のはすぐ飽きてしまうので、目的をもって出かける時は、少し遠くても、荷物があっても、リュックをしょって歩くことにしました。

何も用事のない時は公園でゴミ拾い。老々見守りで、町内を一周するのもいいですね。今日も速足、大股でお腹を引っ込めながら歩きます。果たしていつまで続くでしょうか。

年々、故障の回復に時間がかかり、慢性化しがちな身体にうまく付き合う。中古者にメンテナンスは欠かせません。

(保健師・西村園子)



ビデオ編集を勉強しています。

月に2回、松井公民館に集まり、原則第3土曜日は先生の講義日、第1土曜日は自習日として、それぞれの課題をお互いにアドバイスしながら学習しています。編集ソフトなどが必要なため、お気軽にご相談下さい。

※活動日 第1、第3土曜日

午前9時〜午後1時

※会費 月1000円、入会金なし

◎両サークルともお問い合わせは 悠和会事務局へ

☎04・2928・8695

お仕事拝見 89

一番の気遣いは笑顔

所沢中央病院で

患者さん出迎え

所沢駅東口、所沢市民にとって昔からなじみのある「医療法人社団和風会 所沢中央病院」が今回のお仕事拝見の現場です。白瀧勝康さん(新所沢)、大和田三雄さん(松井)、上村秋夫さん(所沢)、中村宏さん(所沢)の4名が、駐輪場管理や外来患者の案内に就業しています。半日交代でお正月以外は年中無休、2日就業で2日休みのローテーションです。



取材当日は白瀧さんと大和田さんの就業日。笑顔で迎えてくれました。話を伺っている時も、続々と駐輪場にやってくる患者さんに「こんにちは」「大丈夫ですか」「お大事に」と、自然な声掛けと共に体が動きます。驚いたのは患者さんからの声掛けも多くて「お久しぶり」「元気でしたか」と。その会話から、いかに信頼を得ているか良く分かります。

外来案内では患者さんの不安を少しでも解消できるように明るく接し、玄関周りの清掃も大事な心遣いです。

畑違いの仕事からの就業だった白瀧さんは最初の不安も消え「今では顔なじみの患者さんとのやり取りが楽しみです。まだまだ頑張ります。ここは脳神経外科や整形外科もすごいんですよ」と胸を張っていました。そんなシルバーを病院側も、風よけボックスを設置するなど大切に下さっています。

今後とも良いお付き合いになりそうです。

(広報委員会)

フレイル予防教室

体験しませんか

5月に「とめの里」で

「栄養」「体力」「社会参加」はフレイルⅡ虚弱予防の3本の矢!

フレイルとは加齢に伴い体力・筋力や精神力など心身の活力が低下する状態のことで、放っておくと介護が必要になる恐れもあります。軽い運動やゲームなど楽しみながら、フレイルを予防することができます。

「フレイル予防教室」は、予防方法を気軽に体験できるチャンスです。また「フレイル予防サポーター」として活躍しているシルバー会員もいます。活動に興味のある方もぜひ参加して下さい。

※定員はなく、参加申し込みの必要もありません。動きやすい服装で、飲み物は持参。

※日時 5月19日(火)

13時30分〜

※会場 老人憩の家とめの里

(04・2943・2492)

※問い合わせ センター事務局

(会員活性化委員会)

会費納入の時期です

所沢シルバーの年会費納入時期になりました。悠和会の年会費と合わせて2000円です。

就業中の会員は5〜7月振込の配分金から差し引きます。未就業の方は事務局に直接納入するか、つどいの樹今月号に折り込まれた専用払込用紙をご利用ください。振込手数料は各自の負担となります。ご了承ください。(事務局)

投稿をお待ちしています。

短歌、俳句、川柳、ミニエッセイなど400文字以内で、お名前、所属地区名を明記し事務局の投稿箱へ。郵送でも結構です。広報で編集する場合があります。作品はお返しできません。

○所沢シルバーの会員数

=令和2年2月末現在

・総会員数=2,315名

男性=1,607名

女性=708名

・12月〜2月の入会者=63名

退会者=59名

・賛助会員法人数=39法人

シルバー豆宣伝

○会員を募集しています

シルバー人材センターは、営利を目的とせず、国や自治体の支援を受けて運営される公益社団法人です。会員の「自主・自立、共働・共助」を基本理念に、働きたい、社会参加したい方が集う場です。市内在住の60歳以上で、健康な方なら誰でも参加できます。

「入会したい」まずは事務局へ

入会を希望される方は、まずセンター事務局（☎04-2928-8695）にお問い合わせください。入会方法などをご説明し、毎月開く新入会員説明会のご案内をします。積極的なご参加をお待ちしています。

◇新入会員説明会の日程

4月16日(木) 10時30分～12時30分

5月21日(木) 10時30分～12時30分

6月22日(月) 10時30分～12時30分

7月16日(木) 10時30分～12時30分

◇場所＝事務局向かいのディアスカイタワー1階北端にある小手指まちづくり事務所。

◇会員向け健康チェックも

新入会員説明会に合わせて、保健師による会員の健康チェック（血圧測定）にも応じます。希望者は事務局に電話などで予約してください。

あとがき

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、いろいろな所で行事や集会が中止となり、シルバーの活動にも影響が出ています。オリンピック開幕を7月に控え一刻も早い終息を願いつつ、私たち一人ひとりができる予防（手洗い、うがい、マスクの着用、人混みを避ける）を徹底して行いたいものです。

つどいの樹でお伝えした内容に、今後変更が出る場合があることをお断りいたします。（渡邊）



**シルバーまつりバザー
売上金を歳末助け合いに寄付**

12月8日に行われた第2回シルバーまつりのチャリティバザー売上金約2万5000円は、歳末助け合いに寄付されました。12月定例理事会の際、社会福祉協議会から選任されている美甘寿規理事に託されました。

清掃ボランティアや 植木研修会などを中止に

新型コロナウイルス対策

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い政府が2月下旬にイベントや集会の自粛を呼びかけたことを受けて、所沢シルバーでもいくつかの行事を中止しました。

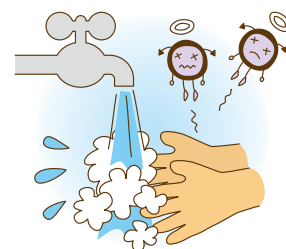
※所沢航空記念公園 清掃ボランティア

※植木職研修会

※出張就業相談会

※新入会員説明会（3月19日）

今後の予定については事務局にお問い合わせください。



感染から身を守るため、また大切な人にうつさないため、手洗いやうがいをしっかりとしましょう。食事や睡眠にも気を配り体力、免疫力をつけることも大事ですね。

（広報委員会）

定時総会は6月18日

令和元年度の結果報告や2年度の事業計画など重要案件が審議されます。また今回は次期の理事、監事の選任もあります。悠和会総会も開催されますので多くの会員

の出席をお願いします。

事前に議案書などが地区の班長を通じて届きますので、出欠の有無、欠席の場合は委任状を忘れずに提出してください。総会後には懇親会も予定されています。

開催日＝6月18日(木)
場所＝中央公民館



会員HP用



センターHP用

会員専用ホームページ「Smile to Smile」を開設しています。ログインするにはパスワードが必要です。詳しくは事務局にお問い合わせください。

スマホ用QRコードを設定しました。