



# 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 <https://www.sjc.ne.jp/tokorozawa/>

シルバー豆宣伝

健康一〇メモ50

お知らせ

4頁＝悠和会会員作品展の

理事会報告

3頁＝サークル紹介42

2頁＝地区と地区長紹介

1頁＝職場にエール1

▽もくじ▽



樋口施設長（後列右から2人目）と  
就業者の皆さん

いつもきれいで気持ちがいいね”の  
コトバが嬉しい!

## 職場にエール1

所沢市の西部に位置する三ヶ島 ショートステイ、デイサービスの「特別養護老人ホーム・ケアカ 高齢者施設です。施設責任者の樋口レジ（社会福祉法人苗場福祉 施設長によると、高齢者施設と会）を訪問しました。平成26年10 してだけでなく、地域における月に開設された、特養老人ホーム、世代交流の場としての役割も担っ

ていて、近くの三ヶ島小学校での「ふれあいまつり」にも参加するなど地域との交流を深めているそうです。

この施設に、シルバー会員の鎌田己晴さん、新藤文子さん、久保田公江さん、小寺いつ子さん、佐藤トキ子さんの5人が就業しています。共同生活室・エントランスのフロアやトイレなど共用部分の清掃を日曜日を除く毎日、午前9時から午後3時まで2人ペアの5人体制で行っています。

取材日には、わざわざお休みの3人もかけつけてくれて、5人全員からお話しを聞くことができました。「ここでは「一人ひとりが責任を持って仕事をしているので」とくにリーダーを決めていないというだけあって、メンバーお互いの信頼の深さを感じました。

これまで続けてこられた仕事について「生きがい」をたずねると「いつもきれいで気持ちがいいね」というコトバをかけてもらうのがいちばん嬉しい」と、全員同じ答えが返ってきました。樋口施設長からは「仕事に対するプロ意識は、若い人たちにも見習ってほしい」とのお褒めの言葉をいただきました。また、集合写真の撮影にも応じていただき感謝です。

(文・田口、写真・黄地)



### 並木地区 黒田 昭夫

並木地区は市役所、警察署他、各公共施設が身近にある便利な地域です。会員数は249名の多数地区です。近くの航空公園では多くのイベントが行われています。

## 地区と地区長紹介

会員の皆様が所属する各地区の地区長から抱負・アピール等のメッセージです。各地区は地区長、班長、会員で構成され、センターと会員相互間のコミュニケーションを担う重要な組織の一つです。



### 松井地区 佐藤 重松

“50, 60花なら蕾。70, 80働き盛り”です。身体の老化は年を重ねるにしたがって確実に進みます。大切なことは、心の老化を意識して防ぎましょう！ (会員数250名)



### 柳瀬地区 山下 良雄

- ①会員90名の小さな地区
- ②所沢インターが近く物流拠点地区
- ③滝の城址公園・桜タウン角川への雇用期待
- ④就業者へのフォロー・未就業者への就業啓発



### 富岡地区 川瀬 昭榮

今年は新型コロナウイルスで活動がなかなか出来ない状況ですが、各班長と連絡を取り地区の交流をはかっています。

(会員数128名)



### 三ヶ島地区 井本 順一

三ヶ島地区は狭山ヶ丘駅から狭山湖に至る広大な地区で、およそ300名の会員がいます。課題は会員間の交流促進です。



### 小手指地区 阪口 俊治

当地区は 320名の会員で、16の班長、副地区長と地区会員でなっています。私はシルバー農園に参加し、20名の仲間と野菜、小麦作り、販売をしています。



### 新所沢地区 強矢 廣

新所沢地区は、新所沢駅西口近辺と小手指駅北口近くに約180名の会員がいます。公共施設や商業施設等が多く活気溢れる地区です。



### 山口地区 大島 利和

会員数は、前年比10名増の242名で全体の約1割を占めています。地区内には遊園地や球場等があり、最近山口七福神の散策路もできました。



### 新所沢東地区 田中 隆男

場所的には新所沢駅東口のこじんまりとした地域です。会員数は110名程で、これから会員増強に回覧板や掲示板の活用法もありかと考えています。



### 吾妻地区 吉岡 正行

吾妻地区は会員数248名。今年はコロナ禍で思うように活動できない状況ですが、班長(14名)と共にきめ細かい対応をしていく所存ですのでご相談下さい。



### 所沢地区 村松 茂夫

会員数は約170名で微増が続いています。会員の皆様から共感と信頼が得られる地区運営を目指します。コロナ収束まで「所沢地区通信」を発行し情報共有に努めます。

# サークル紹介 42

## 今からでも遅くない!

― 囲碁教室 “T-会” ―

会長・田中 時明



囲碁には別称が多く、その中に「爛柯」(らんか)があります。辞書によりますと「木こりが4人の童子の打つ碁をナツメを食べながら時を忘れて見ていると、斧の柯(えい)が爛(くさり)り、帰ってみると当時の人は誰もいなかったという中国の故事で、囲碁にふけて時の経つのを知らぬこと」とあります。囲碁の楽しさを明瞭に表現しております。

とにかく面白く、覚えたら止められません。四千年の重みと、奥深さを味わってみませんか。囲碁は右脳を使うとされており、右脳の感性は「学習すれば八十を過ぎ

ても伸びてゆく」と言われております。年齢に関係なく、男女どなたでも入会でき経費も軽微です。人生百年の時代です。新しいことを始めたい方、今日まで囲碁にご縁がなかった方には絶対の機会です。ご遠方の方も運動をかねて脳トシに励んでみませんか。健康で豊かな潤いのある人生請負います。お気軽にとにかくご相談下さい。

※活動日 毎週土曜日(月4回) 午前9時〜12時  
※場 所 老人憩の家とこころ荘  
※会 費 月500円

## 美容や健康の増進に歌を

― 歌こえサークル・ラルゴ ―

代表・亀井 陽一

令和元年9月に誕生した「歌こえサークル」です。

子供の頃に歌った童謡・唱歌や懐かしい叙情歌は私たちの「心のふるさと」ではないでしょうか。最近マスコミで「健康に長生きしたければ、一日一曲歌いなさい」などと紹介されました。私たちシニアにとって歌をうたうことは美容や健康の増進につながり、誤嚥(ごえん)性肺炎の予防などにも大いに効果があることが医学的に証

明されています。

サークルの名称ラルゴ(Largo)は、音楽用語で「幅広くゆったり」との意味から名付けました。当サークルは全員で同じメロディを歌う斉唱なので、楽譜が読めなくてもカラオケが苦手でも心配はいりません。歌が好きなら、どなたでも大歓迎です。一緒にピアノの伴奏で楽しく歌いませんか。

※活動日 第1火曜日(月1回) 午前10時半〜12時半または午後1時半〜3時半  
※場 所 小手指公民館分館  
※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



## 理事会報告

3月理事会 3月30日

議案 新入会員の承認 ◆利益相反に係る承認 ◆規定の一部を改正する承認 ◆令和2年度事業計画及び収支予算の承認 ◆未収金債権処理の承認

報告 令和元年度下半期職務の執行状況報告 ◆各委員会活動など

4月理事会 4月30日

議案 新入会員の承認 ◆令和元年度収支補正の承認 ◆令和2年度定時総会提出議案の承認 ◆定時総会の「書面決議等の行使」の承認

報告 各委員会活動など

5月理事会 5月29日

議案 新入会員の承認 ◆報告 各委員会活動など

6月理事会 6月30日

議案 新入会員の承認 ◆会計関係書類の処分の承認 ◆剰余金取り扱いの承認

報告 各委員会活動など

7月理事会 7月31日

議案 新入会員の承認 ◆報告 各委員会活動など

8月理事会 8月31日

議案 新入会員の承認 ◆報告 各委員会活動など

## 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。

説明会会場は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**」です。積極的なご参加をお待ちしています。

### 新入会員説明会日程

|           |                                |
|-----------|--------------------------------|
| 11月19日(木) | 10時30分～12時00分<br>14時30分～16時00分 |
| 12月17日(木) | 10時30分～12時00分<br>14時30分～16時00分 |
| 1月21日(木)  | 10時30分～12時00分<br>14時30分～16時00分 |
| 2月18日(木)  | 10時30分～12時00分<br>14時30分～16時00分 |

※申込状況によっては午後が無い場合があります。

### 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

表紙では、コロナ禍での「就業現場の声」をとりあげました。エールを送る企画です。広報委員会の新チームは「知りたい」ことが反映された「読みたい」つどいの樹をめざします。今、委員会の活動などが抑えられ、広報の取材も最小限のため151号は頁数を減らしました。ご了承ください。

★ (成田)

## 悠和会会員作品展は11月

秋恒例の会員作品展が開催されます。今年は、コロナ禍での自粛中に、いろいろな思いを込めて制作された作品が展覧されます。絵画や写真、書、手芸など会員の多彩な趣味をご覧になれます。是非、お越しください。

※期間：令和2年11月12日(木)～14日(土)

※場所：所沢市役所 庁舎市民ギャラリー

詳細は悠和会発行のチラシを参照下さい。

## 健康一口メモ No.50

## コロナと共存

コロナ自粛でコロナ太り、運動不足が気になります。屋外でのウォーキングや体操が気持ちのよい季節となりました。

所沢市では以前老人福祉センター「うしめま荘」で通年型の体操教室を行っていた時期があります。年に一度体力測定を行い、運動と体力との関連や、体力低下に影響するものを調べました。多くの人は年齢と共にゆるやかに体力が衰えますが、肺炎や風邪等で寝込んだり、転倒による骨折や打撲の痛みで安静にしていると、階段状にがっくり体力が低下することがわかりました。

高齢者の人数が増えるにつれ、民間のスポーツジム、老人福祉センターや憩の家での体操教室、その他の運動サークルも増え、身近で気軽に運動できる環境が整ってきました。一人では続かない運動も、仲間となら続けられる人、自分のペースで時間や場所を選んで一人で運動する人と様々ですが、自分に合った運動量を見つけるために、市内各地の介護予防教室(市の広報に掲載)等を活用してみるのもよいでしょう。

運動を通して気分をリフレッシュし、ウイルスに対する免疫力を高め、体力低下を防いだり、仲間との交流を広げるなど、各自のやり方で、水分をこまめに取りながら、適度の運動を続けられればと思います。(保健師・西村園子)



### ○所沢シルバーの会員数 令和2年9月1日現在

- ・総会員数=2,214名(男性=1,535名 女性=679名)
- ・4月～8月の入会者数=77名 退会者数=152名
- ・賛助会員数=企業(事業所)39法人



センターHP用

スマホ用QRコードを設定しました。会員専用ホームページ「Smile to Smile」を開設しています。ログインするには会員番号、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。



会員専用HP用