シルバー所沢
第158号
2022年7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・エバースカイタワー　２０３
☎　０４-２９２８-８６９５　/　FAX　０４-２９２４-０６３０
ホームページアドレス　https://www.sjc.ne.jp/tokorozawa/

▽もくじ△

1頁＝職場にエール7
2頁＝定時総会を開催
3頁＝新役員紹介
4頁～6頁＝老人憩の家4荘の紹介
センター受付の仲間を紹介
7頁＝悠和会総会
サークル会員の声5
8頁＝健康一口メモ57
事務局の新体制

寄り添いながら笑顔いっぱい！

職場にエール7

後列　荒田さん、尼崎さん
前列　相部さん、辰口さん、江幡さん、畠山さん

所沢市本郷に平成22年4月に開設された内科・循環器科診療が可能な桑の実会くわのみ本郷クリニックがあります。クリニック（診療所）・通所リハビリテーション・居宅介護支援事業所・保育園の4事業所が併設されている「本郷複合施設」です。

通所介護の利用者サービス業務にシルバー6名が午前、午後に分かれ9時30分から17時30分まで就業しています。取材は全員揃う日曜日に辰口智子さん、畠山昭子さん、相部正子さん、江幡淳子さん、荒田雪江さん、尼崎文子さんに取材協力を頂きました。

業務はお茶出し、配膳、食器洗浄、おやつ準備、清掃などデイサービスとしての支援業務です。一人ひとりの就業の接点も少なく、午前・午後の業務も異なる単独ローテーションで、今回の取材で「初めてお会いしました・・・」とご挨拶されていました。

毎日30～40数人の利用者に対応しています。箸・スプーン・カップの準備やお茶・みそ汁は温度を測り、おかゆもグラム（g）で計量して出すなど利用者ごとに違うので気を使うとのこと。配膳、下膳の時間も決まっており、食器洗浄も含め曜日によって忙しさが違うそうです。寄り添いながら利用者の名前や座席を覚えてサービスするように心がけています。利用者がニコニコしながら「ありがとう！」といわれると「嬉しくなり励みになる！」と皆さんいわれていました。

荒田さんは「身体を動かし、若い職員さんと緊張感を持って接することで元気が貰える！」とも。相部さんは「誰もいないところでの就業より、利用者が多くいるところでの就業の方が刺激を受けます！」とも。利用者への心くばりをしながら、明るく元気に顔晴（ガンバル）っている様子が良く分かりました。

（文・永野　写真・黄地）

令和4年度　所沢市シルバー人材センター　定時総会を開催

所沢市シルバー人材センターの令和４年度の定時総会が６月22日（水）、中央公民館ホールで開かれました。

新型コロナウイルスの感染拡大防止等の観点から、前年度同様、必要最低限の出席者での開催となりました。書面による決議方法とし「代理人による議決権行使（委任状）」での決議をいただき、各議案が承認議決されました。

議案第１号　令和３年度貸借対照表、正味財産増減計算書及び財産目録の承認について

議案第２号　理事監事の選任について

理事長就任のごあいさつ

所沢市シルバー人材センター
理事長　成田 佳代子

シルバー人材センターを取り巻く環境は年々厳しくなっています。

企業における定年延長や高齢者のライフスタイルの多様化などにより、入会者の減少傾向が続いています。

その解決策の一つは「女性会員の増強」です。

女性向けの魅力ある職種を開拓し就業の選択肢を増やすこと、イベント・講習会・研修会などを開催し楽しみ学び交流する機会を創り出すことが必要です。女性会員がいきいきと就業し活動することで、シルバー全体が活性化し「明るいイメージ」になっていくでしょう。

また、シルバーのモットーは「安全はすべてに優先する」です。

新規入会年齢が高くなり会員の高齢化が進んでいます。体力・筋力低下による事故の増加が懸念され、「安全就業」には、これまで以上に健康面での配慮、すなわちフレイル予防対策などが求められます。

ほかにも、就業先の拡大、就業率の向上、公益性を踏まえた地域社会との連携、市民向けＰＲ活動の活発化・・・等々、課題は山積ですが、一人でも多く「入会して良かった！」と実感していただけるシルバーをめざしたいと思います。

シルバー人材センターは文字通り「人材の宝庫」です。会員・役員の方々、事務局職員にはその持てる力をのびのびと存分に発揮していただきたいと思います。そのための環境づくりに心を尽くしてまいります。

「知恵と工夫」でピンチをチャンスに変えていきましょう。

どうぞ皆様のご協力をお願いいたします。

新役員紹介

（前列）

理事　美甘 寿規（社会福祉協議会）
理事　杉渕 洋幸
理事　森田 純子（商工会議所）
理事長　成田 佳代子
副理事長　檀原 賢吉
監事　山本 倫男
監事　戎 裕可

（後列）

理事　太田 眞哉
理事　渡邉 悦子
理事　小島 重寿
理事　狩野 啓子
理事　大内 雅子
理事　田口 元也

退任役員

令和４年度定時総会をもって９名の方が任期満了により退任されました。
永年にわたるご尽力、ありがとうございました。

森澤 弘（理事長）
高柳 倫子（副理事長）
鶴島 敏和（専務理事）
山本 倫男（理事）
戎 裕可（理事）
塩原 茂子（理事）
戸谷 育夫（理事）
木村 一男（監事）
福田 卓爾（監事）

感謝

前理事長　森澤 弘

十一年七ヶ月に渡り責任ある立場で六月二十二日定時総会をもちまして元気で卒業させて頂きました。
一万人を超す会員さん初め所沢市長藤本正人様、一般企業の皆様、そして市民の方々のご支援ご協力を頂き有難うございました。
「いきいき埼玉」から十年表彰もいただき大過なくやってこられましたのも皆様方のご協力、ご指導を頂いた結果であります。心から感謝と御礼を申し上げます。
所沢市シルバー人材センターが益々繁栄をされますよう、心よりご祈念を申し上げます。

所沢市シルバー人材センターが管理運営をしています

老人憩の家

さくら荘
やなせ荘
峰寿荘
とめの里

所沢市では高齢者福祉を中心とした高年齢者向けの事業を行っております。その事業の一つに老人福祉センターと老人憩の家があります。

地域の高年齢者を対象に、健康の維持・増進、教養の向上およびレクリエーションの場として、また仲間づくりや生きがいづくりを目的とした福祉施設です。

所沢市内に12か所あり所沢、入間、狭山、飯能、日高市の5市の60歳以上の高年齢者が利用できるようになっております。

所沢市シルバーセンターでは、所沢市よりこの老人憩の家の4荘「さくら荘、峰寿荘、やなせ荘、とめの里」の施設を指定管理者に選定され、平成21年から指定管理業務を受託してきております。

老人憩の家では、福祉施設の設置理念に基づいて運営しておりますが、それぞれ独自のイベントなど自主事業にも取り組んでおります。いずれも利用者のニーズに応えられるようなサービスを提供し、利用者の心身のリフレッシュに繋がるような企画力を発揮して事業の管理運営に努めております。

しかし令和2年度以降、新型コロナウイルスの感染防止により臨時休館や利用制限により各荘共に利用者数は減少傾向にあります。

そこで、広報委員会では「つどいの樹」で、所沢市シルバーセンターが指定管理者事業として取り組んでいる「さくら荘、峰寿荘、やなせ荘、とめの里」の4荘について取り上げ、各荘の就業者の思い、事業内容のねらい・特色などを紹介し、すこしでも施設の理解と利用者数の拡大に繋げることができればと企画いたしました。

（文・田口）

所沢市老人福祉センター・憩の家

老人福祉センター		6	やなせ荘
1	うしぬま荘	7	峰寿荘
2	あづま荘	8	とめの里
3	さやまがおか荘	9	こてさし荘
4	緑寿荘	10	みかじま荘
老人憩の家		11	とみおか荘
5	さくら荘	12	ところ荘

老人憩の家　さくら荘

所沢市山口356番地　☎０４－２９２２－０７１０
西所沢駅より西に向かって徒歩15分。又は市内循環ところバス南路線（山口循環コース）「上新井」「瑞岩寺前」下車徒歩10分

さくら荘は、所沢入間バイパス梨子の木戸交差点近くに位置し、住宅地と田畑に隣接した静かな高台にあります。名称由来のさくらは葉桜になっていましたが、手入れの行届いた広い庭の緑と和風家屋が、憩の家に相応しい優しさを感じさせてくれます。

憩の家4荘を管理している山崎博幸所長、受付担当の川村芳江さんと矢口玲子さんにお話を伺いました。（受付担当の岩田繁子さんと中村孝一さん、園庭担当、清掃担当の方などシルバー会員が13名就業）

園庭にある樹齢50年程の数本の桜の満開は見事で、地域の方やグループホームの方など沢山の人達が今年も楽しみました。37のサークル登録がありますが、コロナ禍での解散も殆ど無く、閉館解除時には、通える場所があって嬉しいとの声を多く聞きました。多くのイベントが中止になりましたが、自主事業の「歌声喫茶へようこそ」「とこしゃん体操」も再開し、今後は「折り紙教室」などの予定も立てており、試行錯誤しながらも工夫して取り組んでいます。シルバー人材センターが管理運営をしているので、利用者の方からは高齢者の気持ちを分かってくれると好評。また、小学生とサークルの地域交流、園庭が保育園児の散歩に使われる等、高齢者だけでなく大勢の人の繋がりの場になっています。

川村芳江さん　山崎博幸所長　矢口玲子さん

4月から就任の所長は消防に勤務されていたとの事で、安心・安全を常に心掛けておられ、憩の家には適任と就業者はもとより利用者の方からも、全幅の信頼を寄せられていました。シルバー会員の皆さんも是非、心地よいさくら荘を訪れてみてください。

（文・竹内　写真・黄地）

老人憩の家　やなせ荘

所沢市南永井625番地の6　☎ ０４－２９４４－６７７３
市内公共バス・市内循環ところバス・柳瀬循環「やなせ荘入口」下車

老人憩の家やなせ荘は、市内の端、東南部の柳瀬地区にあります。近くに倉庫や工場があり大型車の往来があるなかで、わき道に入ると手入れの行き届いた庭に瀟洒なたたずまいがあり、玄関前の大きなクスノキが迎えてくれます。

受付担当の木村章子さん、山川裕二さん、岡田清司さん、中川とも子さんにお話しをお伺いしました(清掃担当4名就業)。コロナ禍で「さくらまつり」や「コンサート」などの大きなイベントは中止していますが、「ごぼう（護防）体操」「とこしゃん体操」「初心者囲碁教室」などの自主事業は定期的に行っています。また、「太極拳」「カラオケ」「輪になって踊ろう」「ストレッチ」などサークルの常連さんの活動も活発です。利用者さんがいつも「楽しく過ごし、お帰りいただけるように」、“いらっしゃいませ”“お疲れさまでした”“気をつけてお帰りください”の挨拶を大事に心がけています。

（文・田口　写真・黄地）

左から
岡田清司さん、中川とも子さん、木村章子さん、山川裕二さん

ごぼう体操

老人憩の家　峰寿荘

所沢市宮本町2丁目22番13号　☎ ０４－２９２６－１９０１
市内循環ところバス・山口循環コース「はくれん通り」下車徒歩3分

峰寿荘は、市内中心の宮本町の閑静な住宅地にあります。入口のすぐ右手に広場があり、いま人気のペタンクを興じていました。受付担当の滝澤隆行さん、会田タカさん、瀬井義弘さん、高塩恵子さんにお話しをお伺いしました(清掃担当3名就業)。就任してすぐコロナ感染防止で閉館していたので、コロナ以前のことがわからず前任者の記録を見ながら運営しています。まだコロナ禍により、コンサートやマジックショーなどの行事は中止していますが、とこしゃん体操会やすこやか栄養教室の開催、ラジオ体操は毎朝9時半より利用者さん全員で行っております。自主事業としてはじめた、脳の活性化や集中力が身につく「ナンプレ(ナンバープレス)を楽しもう！」は人気です。いま、利用者さんの拡大が最重要課題ですが、コロナによって解散に追い込まれているサークルが出てきており寂しい思いをしております。そうした中でも利用者さんとの日常的な会話が生きがいとなっており、最近は利用者さんから声をかけられるようになってきたことがうれしいです。と「おもてなしの気持ちが」満ち溢れていました。

（文・田口　写真・黄地）

左から
瀬井義弘さん、高塩恵子さん、会田タカさん、滝澤隆行さん

ペタンク

老人憩の家　とめの里

所沢市中新井547 ☎０４－２９４３－２４９２
新所沢駅東口より所沢ニュータウン行き／並木団地行きバス
「ニュータウン西」下車、北に向かって徒歩7分

中新井の住宅街を通り過ぎるとのどかな風景が見られる地区にとめの里があります。シルバーが担当している施設管理業務に隔日で２グループの男女ペアと清掃３名が就業しています。訪問日には杉田早苗さん、星野恭子さん、海老名玄（とおる）さん、鈴木敏彦さんが明るく迎えていただきとこしゃん体操、カラオケの音楽が聴こえる中での和やかな取材でした。

施設管理に関する権限が委任されており、利用者が楽しんで頂くために事故・火災・盗難・施設の施錠など細心の注意をしています。また利用者への平等・公平にも気を配っています。28の団体・サークルがありコロナ禍前は10月に文化祭も実施して活発でした。

自主事業としては利用者のアンケートから希望を取り入れ、事業計画に反映しています。映画鑑賞会、大人のぬり絵などの恒例事業や新規事業など毎月実施しています。しかしコロナ禍で中止や延期になることがあり、利用者のことを考えると複雑な気持ちになるとのこと。「利用者の方は皆さん穏やかで親切で、消毒など感染防止に心良く協力していただいています。辛いことはないです！」と笑顔で答えてくれました。利用者へのフレンドリーな対応で地域社会づくりに寄与する責任感をひしひしと感じました。シルバーの皆さん大いにご利用ください。お待ちしています！　（文・永野　写真・黄地）

鈴木敏彦さん　星野恭子さん　杉田早苗さん　海老名玄さん

センター受付の仲間を紹介

小田克起さん、小柳博美さん、松岡正憲さん

私達の業務は主に２系統に分かれます。一つは仕事（除草など単発の仕事）の受注、請負の仕事全てに係る就労会員への配分金と発注者への請求額の計算です。今一つは会員の入会、退会の手続です。また、センターへの来客、電話の取次ぎも行ないます。

一つ目の仕事では月末から月初の短期間に大量のデータ処理を行うため、業務の手数を減らして間違う機会を減らす、かける時間を減らす等の工夫を凝らすように心掛けています。　（文・小田）

受付業務を担当させていただき３年目になります。受付業務は３人で分担を決めてそれぞれが会員の皆様や発注者様からの電話及び書類作成などに対応しております。また、入会に来所された方々に入会に際しての説明や入会後の手続きなどに携わっています。言葉の表現や態度物腰に心配りをし、正しく理解していただくよう不快な思いをされぬようにと業務しております。

なかなか難しいと感じていますが大変勉強にもなります。会員の皆様へのお願いですが、電話や来所の際には、会員番号をお知らせください。より円滑なご案内ができるかと思います。　（文・小柳）

小手指センターにて窓口受付・取次・履行確認書データ入力・計算・チェック、新規入会会員データチェック・入力、電話受付を行っています。

月末・月初はデータ入力・計算・チェックに追われる状況ですが、ある程度経験値を踏まえた上での業務の効率化を図っていきたいと思います。

いつも入り口正面に座っていますが、コロナ禍が始まってからこの仕事についた私は、来所する皆さんとの「マスク姿の対面」を早く脱せればと願っています。　（文・松岡）

悠和会総会
役員紹介

令和４年６月22日(水)、中央公民館ホールでの所沢市シルバー人材センター定時総会に先立ち、悠和会総会が開催されました。

轟木会長、狩野副会長より令和４年度事業計画案など２件が提議され、委任状での決議多数により承認されました。

会　長　轟木　琢磨
副会長　狩野　啓子
幹　事　黒田　昭夫
〃　佐藤　郁子
〃　強矢　廣
〃　中島　澄子
〃　村松　茂夫
〃　和田　敏勝

（昨年度総会で承認を得た幹事で本年度も活動されます）

（文・竹内　写真・黄地）

楽しと発見！サークル会員の声 No.5

人生100年時代にふさわしい
手芸サークル「游」

代表　小島　美代子
筆者　村上　和枝

現在、会員は９人。開催日は第２・４水曜日、公共施設ふらっとで13時～15時に活動。「会員がお互いに知恵を出し合い創造性に満ちた作品作り」がモットーです。

代表的な作品は長時間かけた万華鏡や、帽子など作成したり、季節に応じたマフラー、ブローチ、最近は不要になったネクタイをほどいて、ポシェット作りなど完成した作品に思わず歓声が上がります。

私、旅行先で買い込んだ「長寿のかぞえうた」の茶器で文字を眺めながらお茶を飲むことがありますが、〈三途の川〉を渡る言葉が刻まれている文字を面白く読むことがあります。

「私はまだ90歳よ！人生１００年時代に楽しむ時間が山ほど残っているわ。手芸サークルでチョット忙しいからまだ待っていてね！」と独り言。

今はコロナ禍でみなさんと逢う機会が少なくなっていますが、今後も素晴らしい時代に期待しながら頭の体操を続け手芸を楽しみたいと思っています。

※活動日＝第２・第４水曜日
※場　所＝中央公民館又はふらっと
※年会費＝１０００円

（筆者の村上和枝さんは所沢シルバー歴33年の大先輩です）

歴史愛好クラブ
（ふるさと語る会）

代表　今野　省造
筆者　神田　有

本音を吐くと公民館の仕事仲間の義理合いから仕方なく参加した。脱会せず続いているのは、メンバーの真剣な取組み姿勢、その熱量に圧倒されたこと、また、少しだけ歴史に興味を持っていたこと。

会の目指すところは、会員の大半が地方出身者、そこで「ふるさとの特色は」・「郷土の歴史上の人物は」・「出身地で語り伝えられる史実は」・「興味のひく事柄は」等々、メンバーなりに調べて語り合う場です。

突如として、ロシアのウクライナ侵攻「国際秩序が揺らぐなかで、重大な人道危機」と云う。なぜ侵攻したのか。世界の歴史を知らなければわからない。

今後も、意外な出来事が起こるでしょう。これからも、歴史に学び、自分なりの歴史観を持つことを願い参加する。

※活動日＝第４土曜日
　午後１時～３時
※場　所＝老人憩の家　ところ荘
※年会費＝１０００円

◎両サークルともコロナ禍での活動状況については悠和会事務局に確認してください。
☎０４・２９２８・８６９５

事務局の体制が変わりました

○令和4年度新体制

事務局長	田中 義明
事務局次長	二木 洋祐
総務係長	櫻井 美穂
主　任	梶谷 暢子
主　任	池田 壮吾
主　事	町田 泰典
参事（営農）	越阪部 孝夫
所長(指定管理者4荘)	山崎 博幸

○令和3年度末退職（退任）

前事務局長	鶴島 敏和
前所長(指定管理者4荘)	江口 庸介

新入会員説明会日程

8月18日(木)	10時30分～12時00分 14時30分～16時00分
9月15日(木)	10時30分～12時00分 14時30分～16時00分
10月20日(木)	10時30分～12時00分 14時30分～16時00分

※問合せ先 ☎ 2928-8695（事務局）

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。

健康一口メモ No.57

夏でもできる運動

地球温暖化に伴い、猛暑の中の運動は命がけですが、ダラダラとテレビを見ながらアイスを食べてばかりでは老化が進むばかり・・。

暑い時でもできる運動が色々あります。

①**早朝や夜眠れない時**、布団の中で手足の指の屈伸。仰向けに寝て膝を立て、両膝をゆっくり左右に倒す、腰だけ浮かせて上げる。両手を膝の方に伸ばしながら頭を軽く持ち上げる(腹筋)、片足ずつ膝をかかえる(もう片方の足は延ばす)。足を伸ばして足首の屈伸や左右に倒す。

②**椅子に座ってテレビを見ながら**、ゆっくり片足ずつ前に上げて下ろす。膝の間にタオル等を挟んで、押し合う。両手を上に上げて左右に倒して脇を伸ばす。座布団に座っていたら足を前に伸ばし上半身を前に倒して柔軟体操。
パソコンを起動する間やスマホを見ながら、首をゆっくり上下左右に倒す。肩を上げたり回したり。

③**テレビのコマーシャルの間**、転ばぬように家具や柱の近くで片足立ち。３０秒～１分を目標に。片足立ちはウォーキング並みの筋トレになります。歯磨きしながら、つま先立ちやかかと立ち。時間や回数は自由です。どれも息をとめず、ゆっくり５秒位息をはきながら行います。
ラジオ体操やテレビ体操もお勧めです。

④**水分を十分とってから早朝や夕方日陰でお散歩**。密にならなければマスクは不要です。

エアコンの効いた室内や涼しい時間に戸外での運動、続けられるといいですね。

（保健師 西村 園子）

所沢シルバーの会員数（令和4年5月31日現在）

- 総会員数＝2, 165名（男性＝1, 480名）女性＝685名）
- 3月～5月の入会者数＝93名　　退会者数＝114名
- 賛助会員数＝企業(事業所)32法人

理事会報告

3月理事会＝3月29日(火)
議案＝◆新入会員の承認◆利益相反に係る承認◆ゴールド会員としての承認◆職員就業規則等の改正の承認◆理事及び監事の候補者選出◆令和３年度下半期職務の執行状況報告
報告＝◆各委員会活動など

4月理事会＝4月28日(木)
議案＝◆新入会員の承認◆令和３年度収支補正予算◆令和４年度定時総会提出議案◆定時総会の開催方法
報告＝◆各委員会活動など

5月理事会＝5月31日(火)
議案＝◆新入会員の承認
報告＝◆各委員会活動など

あとがき

「職場にエール」の取材では、就業会員の”リアル”に触れました。

「置かれた場所で咲きなさい」（渡辺和子著）というベストセラーがあります。シルバーに入会し思いがけない仕事を与えられると誰でも戸惑うことでしょう。それでもそこで花を咲かせようとがんばる人、みごとに花を咲かせている人に出会うと頭が下がる思いがしました。

広報委員会としての花はまだ五分咲きくらいでしょうか？これからも会員の皆さんに親しまれる「つどいの樹」をめざしてまいります。

（成田）