



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/>

▽もくじ△

1頁 職場にエール 8

2頁 3頁 各会議・委員会の紹介
出張就業相談会

4頁 5頁 地区と地区長紹介

6頁 7頁 7頁 8頁 7頁 8頁

7頁 8頁 8頁 8頁

8頁 健康一口メモ 58



茂木 信夫さん 中脇 幸造さん



大熊 豊さん 谷口 俊行さん



國原 隆さん 海田 亮一さん



濱森 秀樹さん 田口 元也(筆者)

「ありがとう！」を生きがいに

所沢駅東口第1駐輪場

職場にエール 8

所沢駅東口を降りて左側の商店街のアーケードを抜け、緑豊かな長者久保公園を通り過ぎると、会員8名が就業している市営所沢駅東口第1駐輪場があります。

この6月から業務内容・就業時間とシフトが大幅に変わり、これまでの4名から現状の8名体制となりました。ここ

は、所沢市の指定管理会社サイカ・サンサイクル所沢共同体が管理運営しておりますが、管理事務所は、就業時間帯はシルバー就業者に管理をまかせられております。

ここでのシルバー就業者は、「整理員」の位置づけで、

①利用者の場内案内

②車両の整理整頓

③駐輪場内外の清掃

がおもな業務内容です。

就業時間は、朝6時30分〜9時30分、9時〜12時、夕方17時30分〜20時30分の3交替制で各1名の配置です。したがって、8名体制といってもまだ全員との面識がない方もありますので、連絡ノートでお互いのコミュニケーションをはかっています。

また、業務内容の大きな変化として、新たに自動券売機が導入され、利用者との直接の金銭の授受が無くなり、お客様との会話の機会も少なくなりました。

唯一、朝「おはようございます、いってらっしゃい!」、夕方「お帰りなさい、お疲れさま!」とお客様への声掛けに、「ありがとう、よろしく!」と返ってくる声に、生きがいと、元気をもらっています。

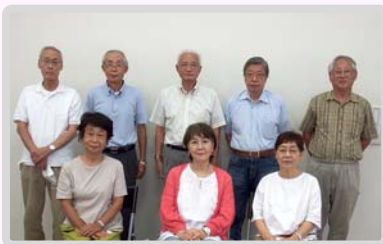
(文・田口 写真・佐久間)

「各会議・委員会の紹介」

地域と連携し、社会参加の推進をはかろう！

シルバー人材センターは、健康で働く意欲をもつ高齢者に就業機会を提供するとともに、福祉の増進と社会参加の推進をはかりながら、知識・経験・能力を生かした活力ある地域社会づくりに寄与していくことを目的としており、その達成のために以下のような「会議及び委員会」を設置し運営をはかっていきます。

事業企画会議



今期より事業企画会議の議長として運営にあたります副理事長の檀原です。メンバーは理事8名（理事長及び特別会員理事を除く）、事業企画会議では、①組織運営・事業計画・予算等の方針の策定及び推進に関すること。②諸規程の変更案の策定および改廃に関すること。③各委員会の課題等の提案及び調整に関することが主なテーマです。

理事は各委員会の運営責任者として、企画会議で課題・問題点を検討協議する事が必要です。

理事として大切な義務と責任は、善管注意義務（善良な管理者としての注意義務）、忠実義務（法令、定款を遵守して、忠実に職務を行う義務）の2点です。会議を通して経営判断能力、会計能力と執行能力アップのために勉強していきます。

令和4年4月に策定された「中期基本計画書」に基づいた具体的目標を掲げ、会員のためのシルバー人材センターを目指していきたいと思ひます。（文・檀原 賢吉）

地区長会議



令和4年9月1日付での一日あたりの国内感染者数は15万224人です。埼玉県は7,493人で東京都は14,451人です。所沢市は東京都に隣接して最も近い位置にいます。

さて、すでに長期化しているコロナ禍の中で全市内11人の各地区長さんや各班長さん達と共に、この社会的・世界的な大きな危機が一日でも早く収束することを強く願っています。

今後の当センターの地域活動や地域との密接さも大切にしながら共に歩んでいきましょう。

（文・太田 眞哉）

会員活動委員会



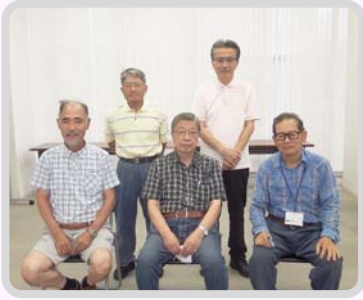
会員活動委員会の規程は、次の事項に係る事業活動及び運営を企画・提案する事とあります。

- ア、会員の活動、研修、入会促進、退会抑制に関する事
- イ、入会説明会、新入会員研修会に関する事
- ウ、事業活動の普及、啓発、調査等に関する事
- エ、理事長及び、事業企画会議の諮問に関する事

現在は、新入会員研修会に3人体制で準備、受付を担当。また、「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」に向け、元町の野老澤町造商店にて所沢市シルバー人材センターのパネル展と手作り小物の展示等の企画準備中。

今後はスマホ利活支援としての企画案を立ちあげ、会員の要望に沿った内容を委員一同で検討し具体化を目指していきたいと思ひます。（文・渡邊 悦子）

安全推進委員会



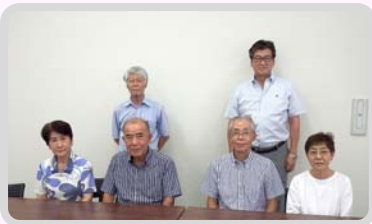
安全推進委員会は、安全適正就業委員会から安全推進委員会に名称を変更し、安全と健康に特化して啓発活動することになりました。

委員会の構成は、男性6名、女性1名の7名で構成されています。「安全は全てに優先する」の基本理念のもと事故ゼロを目標に活動を推進します。

過去2年連続新型コロナの蔓延により、活動が制限され計画通り活動が出来なかったこともありましたが、可能な限り計画を実行していく所存です。年々会員の平均年齢が上昇する中、心身機能の低下防止や特に繰り返し発生している自転車による就業途上の事故、剪定作業及び草刈作業中の事故などを重視し交通安全講習（自転車・自動車）、除草作業刈払機取扱講習、安全就業パトロールの実施など実施して参ります。

(文・杉淵 洋幸)

適正就業・就業開拓委員会



これまで、安全適正就業委員会とっていましたが、本年度から「適正就業・就業開拓委員会」と「安全推進委員会」に分割されました。本委員会の主な活動は、適正就業の確認及び新規就業開拓並びに適正就業適否、就業要項に関することが仕事です。今期の委員会は会員6名体制で運営していきます。

「シルバー人材センターは、就業斡旋機関ではありません。高齢者事業と呼ばれるものは、労使間の雇用関係を前提とした上での高齢者就労ではなく、あくまで地域の高齢者たちが自主的に働こうとするところの互助と協働のための就労活動であり、むしろおおよそ60歳以上の高齢者たちが、自分の長い人生の中で身につけた経験と技能と生活の智慧とでもいうべきものを地域のために提供することに、老後の積極的生きがいを見つけ出そうとする運動なのです。」という元東大教授大河内一男氏の考えを活動の原点として頑張っていきたいと思っております。

(文・小島 重寿)

広報委員会



広報委員会は「センター及び会員活動の普及啓発をつかさどる。」とあり、以下、①センター広報紙の発行に関する事、②ホームページの維持管理に関する事、③普及啓発のためのチラシ、ポスター等に関する事、④その他、理事長及び事業企画会議の諮問に関する事、と規程されています。

「ホームページ」はセンター活動をできるだけ「正確に、分かりやすく」、広報紙「つどいの樹」は、「分かりやすく、読みやすく、見やすく」を基本方針に、年間4号の発行をめざします。

今年度の広報委員会は、成田前委員長が新理事長に就任したため体制が若干変更となりましたが、新たに2名の強力なメンバーを迎え6名体制で運営していきます。コロナ禍ではありますが、楽しみにしておられる会員みなさんに応えられるよう努めてまいります。

(文・田口 元也)

「松井・柳瀬地区合同出張就業相談会」が開催されました

センター事務局では、毎月「就業相談会」を市内各地区へ赴き開催しておりますが、8月17日(水)、午後1時30分から柳瀬公民館学習2号室にて「松井・柳瀬地区合同就業相談会」が行われました。

仕事探しに興味はあるもののセンター事務局には足を運べず、就業相談に苦労されておられる方を対象としての開催でした。ややアクセスには不便な柳瀬公民館でしたが、上安松から自転車で来られた方、夏休みのお孫さんをつれて松郷からバスで来られた方などもおり、参加者は13名でした。毎週水曜日に「仕事のお知らせ」が更新されますが、小手指まで行くのは遠すぎると、松井・柳瀬合同の就業相談会開催を歓迎しておられました。なかなか希望する仕事を見つけるのは大変なようでしたが、こうした機会に就業の確保がされることを期待しながらの取材でした。(文・写真 田口)





「地区と地区長紹介」

「グルッと11」の特集で、各地区の様子はだいぶ理解が深まったのではないのでしょうか。しかし、コロナ禍での活動はまだまだ停止状態が続いています。新しい年度に変わり、また心機一転、各地区長から現況ならびに抱負・アピールをお聞きすることができましたのでご紹介いたします。

並木 地区



脇田 進

並木地区は1班～12班まであり市役所、警察署、図書館、税務署、生涯学習推進センター、防衛医大等の官庁街と緑豊かな「航空公園」を抱えて250名前後の会員がおります。この2年間コロナで活動自粛していましたが、今年度は11月に「並木公民館まつり」に参加し、植木の販売や(綿あめは断念)シルバー人材センターの宣伝に努めたいと思います。「つどいの樹」が発行されると中新井の「とめの里」に集まり「班長会議」を開催し「つどいの樹」の配布と各班長からの情報を共有し並木地区の活動予定等を話し合います。

松井 地区



佐藤 重松

人生90年&100年時代の到来です。会員の皆さんは“まだまだこれから”の心意気で頑張ってください！ですネ。そして、シルバー人材センターは老後人生を歩むアクティブな集団となりましょう!!今迄の人生に於いて、未踏の時を耕し続けてきた皆さん、引き続き耕して行きましょう。既会員の皆さんが、これから入会される方々の期待を想像して、こんなセンターならいいな～を描き、ご自身のためにも、その実現にご尽力下さい。そして、会員の要望や提案に対して、打てば響く理事会や地区長会であり、事務局であって欲しいと願います。

富岡 地区



川瀬 昭榮

7月19日(火)、フレイル予防教室の第1回目を富岡公民館で開催しました。次回も開いてほしいという声を期待しているところです。今年は約3年ぶりに富岡地区文化祭が開催されます。富岡地区の会員も多数参加し、会員募集をアピールします。

富岡地区のシルバー会員数は120名ほどです。今年度も以下の班長を中心に運営していきます。1班・大館義一(北中)、2班・加藤高明(岩岡・向陽ハイツ)、3班・窪田恵一(中富)、4班・竹内吉子(ネオポリス・フラワーヒル)、5班・海老名玄(神米金・郊外マンション)、6班・加藤勇(下富)、7班・山川裕二(中富南) 以上

小手指 地区



古賀 保文

班長全員参加型の小手指地区班長会にすべく、ローテーションで役員(地区長、副地区長)を回してゆくことにしました。特定の人への献身に頼らず、班長だれしも、役員になれる雰囲気づくりのシステムをつくりました。幸い、副地区長人材にもめぐまれたので、積極的な班長会にしたいと思います。

ハナミズキ通り清掃ボランティアの事務局長として4年目を迎え、地元の認知と感謝の声をいただいています。

趣味はテニスとマンドリン演奏で「運動と音楽」を両立した生き方を維持しながら、シルバー人材センター活動に、邁進してゆくつもりです。

山口 地区



谷口 哲男

山口地区は、所沢市の南西部に位置しています。この地域の特徴は、自然豊かな環境である狭山湖(山口貯水池)を始め、西武球場や西武園ゆうえんち等があり、特に狭山湖周辺では春には「桜の名所」として市内外等からの多くの観光客で賑わっています。

このような地区の地区長として7月に就任しまして、11人の班長等に支えられながら活動をしています。活動は会員220余名の方々のシルバー・ライフの一助となるために、人間関係を大切にしながら有意義に過ごしてもらうことをモットーに努めています。どうぞご理解、ご協力の程宜しくお願いいたします。

吾妻 地区



吉岡 正行

吾妻地区は、市域の南部に位置し、神社仏閣が数多く点在し、荒幡の富士や八国山など自然豊かな地域です。

会員数は約240名。会員間の交流促進を目指して今後も班長14名とともに活動を活発にしていきたいと考えています。

コロナ禍で思うように活動ができずにいましたが、今年は11月「吾妻文化祭」や12月「荒幡富士清掃ボランティア活動」などを予定しております。

柳瀬 地区



田口 治

柳瀬地区は所沢市の東端に位置します。他の地区では所沢駅を中心とした西武線沿線が交通、生活の拠点となっているのに対し、柳瀬地区ではJR東所沢駅が拠点となります。人口は東所沢駅周辺を中心とした西側に集中しています。東側には農家が多いですが、所沢インターがあるためか近年物流倉庫が増えています。

会員数は増加傾向にあるものの、現在102名、班長4人の小世帯です。抱負としては、地域内の交流を活性化するため、他地区の活動を参考にして班長会の在り方を考えていきたいと思ひます。

三ヶ島 地区



井本 順一

三ヶ島地区は300人近い会員がいて、男女比は2対1です。その中で女性地区役員は14人中7人と半分です。他地区と比べても多いです。

この特性を活かし、また成田新理事長が女性会員の活躍を期待されていることを受け、女性班長の活動機会を増やし、地区活性化に繋げていきたいと思ひています。

新所沢 地区



強矢 廣

当地区は、緑町、泉町、けやき台、榎町、青葉台、向陽町の一部で構成されています。会員数は184名、就業者は112名（6月末現在）です。新型コロナウイルスの影響で例年行われた地区行事も中止してきましたが、来年の2月に地区懇談会を実施する予定です。私事ですが、フレイル予防に週1回体育館のインディアカ練習を楽しんでいます。運動の爽快感を皆様にも体験して欲しいと思ひますので、参加希望の方は連絡ください。最後に、会員の皆さんシルバー人材センター新所沢地区へのご協力有難う御座います。皆様も毎日を健康でお過ごし下さい。

新所沢東 地区



田中 隆男

令和4年度目標は、地区班長会議を2ヶ月に一度の開催とし、6月17日新所沢東公民館で行い、地区長会議の内容を報告。8月5日同館にて開催し、同様の報告を行い、後半のイベントを討議する。

コロナ禍で難しいが、公民館文化祭は欠席とし、地区懇談会の開催(過去は11月中旬)、年明けて新年会と花見会は感染状況が良ければ行いたい。

・地区班1班～7班 会員数93名 ・新所沢東地区人口17,043名

所沢 地区



村松 茂夫

入会して8年目、地区長は3期5年目に入りました。地区の会員数は175名。班組織は9班で、私と両副地区長も班長を兼任し、コンパクトで円滑な運営に努め、チームワーク良く元気で明るく活動しています。

年4回の「つどいの樹」の発行に合わせて地区通信を折込み、今月で第12号を迎えました。コロナ禍でも会員の皆様へ情報やお知らせをと、考え始めましたが、まだまだ一方通行になっているのが課題です。地区通信が地区情報になるよう、これからも頑張りますので、どうぞ宜しくお願い致します。



余暇恋

(映画を楽しむ会)

代表 柴田 勲

筆者 森田 慶子

「余暇恋」に入会して、

入会の理由は、以前より老人憩の家とところ荘を他サークル活動で利用していた頃に、ところ荘の掲示板に貼られた「余暇恋・上映予定表」を見ながら、一度参加してみたいと常々思っていました。

この度、思うところあり、シルバー人材センターに会員登録しました。登録の手続きをした時、一番に目に留まったのが「余暇恋」という文字でした。すぐ、ところ荘のあのサークルだと気が付き、迷うことなく入会しました。

そして、最初に見た映画が、インドの「パッドマン」でした。感動的なサクセス・ストーリーでした。少し緊張しながら、集中して、おすめ、色々の作品を鑑賞でき、こんな素晴らしいひと時はありません。



毎回とても楽しみにしています。皆様もサークルの仲間に加わり一緒に楽しみませんか！入会をお待ちしています。

※活動日＝第2・第4月曜日
午前9時～12時
※場 所＝老人憩の家 ところ荘
※年会費＝当面無料

エレキギタークラブ

代表・筆者 寺本 啓介



一、入会の動機
サラリーマン生活には必ず句読点が付く時がきます。その際、向き合うことになるのが「これからの生きがい！」で、ご案内のギタークラブはそんな私の思いに『楽しくやりましょう』のかけ声に併せ、有意義な活動により新たな生きがいに繋がっています。

二、ギターとの出会い

私の楽器との出会いは、幼少のころ親に買ってもらったハーモニカをきっかけにリコーダー、クラリネット、電子ピアノ、ギター等での内ギターはかけがえのない楽器の一つとなっています。ただ、ギターと一口に言ってもその演奏は幅広くあり、エレキを主体とした当ギタークラブでは月2回の開催により私自身は勿論、メンバーの技量向上が図られています。

三、会の様子

一人一人の限られた時間枠の中で演奏が進められています。この際、個人による予めの練習や取組み方により内容の出来不出来に繋がります。

四、おすめの言葉

前述したように、社会生活を精一

杯務めたとしてもそれで終わらないのがひとの一生。次なる人生への模索、そして取組みにより豊かなものとすべく、おすめの言葉は「人生は二毛作、三毛作」

※活動日＝月2回
午前9時～午後3時
※場 所＝小手指公民館本館等
※費 用＝月会費500円、入会金500円、楽譜使用料・その他実費



◎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



ハナミズキ通り清掃ボランティア

小手指駅北口の商店街や地域住民からも愛され、所沢市の環境美化活動にも貢献されているボランティア活動をご紹介します。

所沢市シルバー人材センターが小手指駅前のマンションに移ったことを契機に駅北口のハナミズキ通りの道路を中心に、月一度のペースで実施中。

清掃活動を行う企画が地区長会議に提出され、小手指地区を中心に活動。所沢市環境美化活動としてのアダプトプログラムにも申請し認められた。ハナミズキ通り清掃ボランティアが発足して、4年目を迎えている。

9時から10時まで1時間、お揃いの赤のベスト、黄色い帽子を着用し、トンブとゴミ収集袋を下げ、通りや横道を回る。



さあ出発



通りに面したお店の方からお礼のこぼりや挨拶を頂くことが多々ある。収集したゴミは小手指駅北口のロータリーに配置し、市役所に収集依頼を連絡する。最近はコロナ禍と暑さもあり、10名に満た

ない時もある。発足当時は20名を超えることもあった。

4年目に入ったこと、ならびに令和4年度新役員が選任されたことから改めて理事長・副理事長にハナミズキ通り清掃ボランティアの活動を報告しました。今年度の活動予定日は毎月第一週の月曜日、11/7、12/5、1/16、2/6、3/6（雨天は次週の月曜日に順延）。参加をお待ちしています！

(文・イラスト 阪口 俊治)



ゴミ集めました

～令和4年度 正会員会費未納の方について～

令和4年7月末を納入期限としていました正会員会費について、まだ納入していない方につきましては、下記の方法で手続きをお願い致します。

1. 正会員会費 金額 2,000円 (センター 1,500円 + 悠和会 500円)
2. 納入期限 **令和4年10月31日まで**
3. 納入方法 ゆうちょ払込取扱票による支払い (用紙はゆうちょ銀行窓口にあります)
 ゆうちょ払込専用口座 記号・番号 **00120-2-324045**
 口座名義人 **公益社団法人 所沢市シルバー人材センター**
 《払込取扱票について》 下記内容をご記入ください。
会員番号、お名前、ご住所、電話番号

また、センター窓口での納入も受付けておりますが、感染予防のためできるだけ振込みでのお手続きをお勧めします。



(所沢市シルバー人材センター事務局)

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17日(木)	10時30分～12時00分 14時30分～16時00分
12月15日(木)	10時30分～12時00分 14時30分～16時00分
1月19日(木)	10時30分～12時00分 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。

健康一口メモ No.58

健康な歩き方♪

ウォーキングに気持ちの良い季節となりました。屋外で紫外線を適度に浴びて歩くと、筋力をつけるだけでなく、血糖値を下げ、うつや骨粗しょう症の予防になります。逆に激しすぎる運動は動脈硬化や貧血を招くこともあります。散歩をし過ぎて、家で横になるほど疲れがたまると免疫力が低下します。何事もほどほど、腹八分目と同じですね。



スポーツをする体力と病気予防の体力は別物です。ジムで強度の運動をしても、車移動で歩数の少ない人もいます。最初はあまり歩数にこだわらず、何とか会話できる程度の速歩き(中強度)5分から始めます。息切れもせず、息が楽すぎない速さです。10分ずつ増やし、1日20分の速歩きを目標に、「外出機会と外出時間」を増やします。すき間時間を見つけて「お出かけ健康法」です。

ウォーキングに限らず、生活の中(家事や階段昇降、買物を含む)でも歩いています。買物の時、荷物のない行きだけ速歩き。大股で歩くと自然と背筋が伸び、腕を振り、膝が伸びます。両手に荷物を持たないと、上半身が動きやすく、転倒時の受け身を取りやすいです。又、杖やポールも正しい姿勢でバランスよく歩け、転びにくいです。

天候や曜日・気温によって運動量は左右されますが、1週間、1カ月、1年間で評価します。雨の日はテレビを観ながらその場足踏み。自分の生活に合った長続きできるウォーキングが見つけれ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8月31日現在)

- ・総会員数 = 2,172名(男性 = 1,481名) 女性 = 691名)
- ・6月～8月の入会者数 = 78名 退会者数 = 71名
- ・賛助会員数 = 企業(事業所) 32法人

編集後記

本号(159号)から新広報委員2名を迎え6名体制でスタートしました。「分かりやすく、読みやすく、見やすく」をめざしてまいります。

新型コロナウイルスの猛威は収まりません。『つどいの樹』の取材活動にも影響が出ており、「職場にエール」は身近なところでの

職場となってしまいました。いっぽう、今期新体制でスタートした「各会議・委員会」「地区長会議」については、コロナ禍で活動が思うようにできない状況のなかで、各代表のみなさんには大変ご協力をいただきました。この場を借りて御礼申し上げます。

(文・田口)

理事会報告

6月理事会(6月30日(木))

議案(新入会員の承認) ◆ 会計関係書類の処分承認 ◆ 規程等一部改正の承認

報告(各委員会活動など)

7月理事会(7月29日(金))

議案(新入会員の承認) ◆ 各委員会活動など

8月理事会(8月31日(水))

議案(新入会員の承認) ◆ 各委員会活動など