



シルバー所沢

第163号

2023年10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 <https://www.sjc.ne.jp/tokorozawa/>

- ▽もくじ▽
- 1頁＝職場にエール12
- 2～3頁＝特集 事務局紹介
- 4頁＝営農事業10周年
- 5頁＝委員会だより
- 会員活動委員会
- 安全推進委員会
- 6頁＝地域サービスハネル展示  
イベント班の活動  
定時総会を終えて
- 7頁＝サークル会員の声10  
悠和会予定、人シリーズ
- 8頁＝健康一口メモ62



及川さん

鈴木さん

大河原さん

窓の高橋さん

梅田さん

## サンキョウの気持ちで！

職場にエール12



オリンピック道路の南永井交差点近くに家電、家具類の配送・組み立て・据え付けなどを行う物流サービスの株式会社スリーエス・サンキョウ所沢営業所があります。

商品発送後に配送先から持ち帰る資材の分別・仕分け作業に大河原さん、鈴木さん、梅田さん、及川さんの会員4名が日曜日と月曜日に2名、火曜日から土曜日に1名（いずれも9時～12時）で週7日就業しています。

マスク着用で検温、消毒から始まり、家電製品の空き箱の分別および発泡スチロールを細かく砕く作業。分別は段ボール・粗悪なビニール・上質ビニール・発泡スチロール・PP（荷締め）バンド・ごみ類など、概ね6種類。他に蛍光灯・電池類、木材（ベニア板・木片）、電子レンジ・洗濯機などの家電類の整理作業。その後作業場の後片付け・簡単な清掃をする業務です。

PPバンドのカットなどにカッターナイフを使用するので刃の取り扱い、置き忘れに注意し、休養とゆとりを持って安全第一に作業をしています。（無事故継続中）。夏季はこまめな水分補給をして、熱中症にならないように心掛けています。

まとめ役の大河原さんは「終わりました」というと「ありがとうございます。お疲れ様！」と就業先から言われるとやがていを感じるということ。また「就業先の心遣いを感じるので働き甲斐がある」と皆さん和やかに話されています。社名に込めた「サンキョウありがとう」の「人を大切に作る心」が伝わってきます。

窓の高橋さんからは「丁寧で隅々まで作業して頂き、ドライバ―・事務員とも仲が良く大変助かっています」とのお言葉を頂きました。

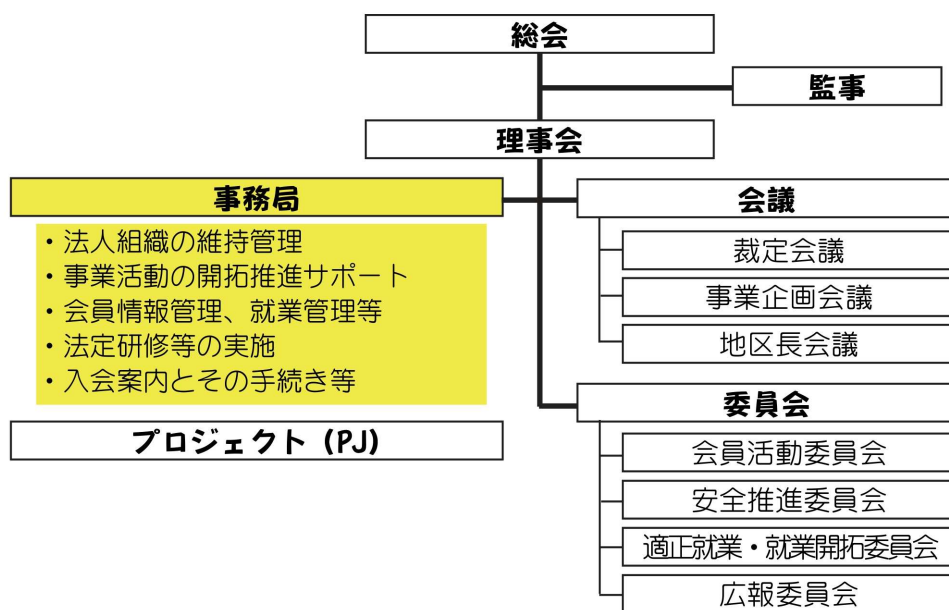
（文・永野  
写真・佐久間）

## ◆特集 事務局紹介◆

「どんなことでもご相談ください！」

センター組織の活性化は事業運営を進めてゆくための大きな課題です。特に「事務局体制の強化」は重要です。事務局は会員の窓口として、会員管理や入会相談、就業相談、就業開拓などを担っています。そこで、日ごろ事務局がどんな仕事をしているか理解を深めていただくために、下記の組織図を参考にしながら、会員の皆さんをいちばん身近なところで支えてくれている事務局員の皆さんを紹介したいと思います。 (担当・櫻井、入江)

### 〈 所沢市シルバー人材センター組織図 〉



#### ▷事務局長 本橋 則子

(事業企画会議、地区長会議)



所沢生まれ所沢育ちの「所沢っ子」です。所沢市役所で人生の半分を、その後7年間を市民相談員として、多くの相談者の気持ちに寄り添うよう心掛けてきました。そして、令和5年4月から事務局長に拝命され、重責を感じつつも、6月の定時総会では多くの方のご指導を頂き乗り切ることができました。会員の皆様に感謝申し上げます。これまでの行政経験や市民相談員の経験を活かし、皆さまからの声を真摯に受け止め明るい職場づくりを目指してまいります。今後ともご指導をいただきますようよろしくお願いいたします。

#### ▷事務局次長 二木 洋祐

(業務全般：事業企画会議、適正就業・就業開拓委員会)

シルバーに入職して19年目。センターを取巻く環境変化に苦慮しながらも会員・発注者の皆さまが笑顔になっていただけるよう心掛け務めております。ここでの仕事の一番の魅力は会員の皆さまを含めた人との出会いだと思います。気軽に遠慮なく声を掛けていただければ事務所内も笑顔で和やかになりますので、来所をお待ちしております。皆さまの笑顔と「ありがとう」の声を励みに頑張っております。今後ともよろしくお願いいたします。



▷**総務係長 櫻井 美穂**  
(総務・会計、広報委員会)



入社して18年。総務・会計を担当し、広報委員も兼務しています。会員の皆様と直接接する機会は多くはありませんが、皆様への支払い等に不備がないよう正確な業務を心掛けています。また、皆様が気持ちよくセンターを利用できるよう、元気と笑顔で活力あるセンター事業へ繋げていきます。

▷**業務主任 梶谷 暢子**  
(業務：公共施設、家事援助サービス、広報配布担当 他、会員活動委員会)

入社して11年目です。清掃に関する受注等を主に担当しています。ただ、一番の課題は、表具・経師職等の専門職の方の登録が減少していることです。作業ペースが確保できることが解決策の一つになるのですが。また、女性の就業に関しては、センターで開催する講習会等に積極的に参加し、会員の就業開拓をしていきたいと思っています。



▷**業務主任 池田 壮吾**  
(業務：公共関係、スマホ・ホームページ関係、安全推進委員会)



職歴は8年になります。植木職の受付から、スマホ関係やフレイルに関する仕事を担当。今後は、得意とするIT分野に磨きをかけ、会員の皆さんに頼りにされる職員になること、また、委員会や地区の班長会議にも積極的に参加し、会員の皆様と意見交換を通じてニーズの把握に努めたいと思っています。

▷**業務主事 町田 泰典**  
(業務：派遣事業、植木・除草、適正就業・就業開拓委員会/会員活動委員会)

入社4年目になります。派遣管理業務を担当。植木職管理業務も兼務し、日々忙しく職務をこなしています。センターの今後の展開として、所沢の農業を活かした作物を加工し販売するといった独自事業の拡充。管理業務の多様化を図って、センターの活性化につなげていきたいと、考えています。



▷**営農事業担当 参事 越阪部 孝夫**  
(循環型営農事業全般)



趣味は登山でしたがドクターストップ。今は動物を見て楽しむことです。勤務して6年目になります。前職から農業に関わる仕事をしてきました。農業は成果や結果が出るまで時間がかかる仕事ですが、多くの皆さまの協力があり実現できたことが数多くあります。5年間勤務してこられたのも会員の皆さんや職場の皆さんの理解と協力を得たからこそと思っています。

▷**指定管理所長 山崎 博幸**  
(指定管理全般)

「老人憩の家」指定管理所長を務め2年目です。「老人憩の家」は60歳以上の方が利用できる施設です。地域交流の場、集いの場、社交の場といった役割を担っている施設です。安全安心に楽しめる施設として皆様に利用いただけるよう職員一丸となって運営管理を行っています。多くの会員の方々のご利用をお待ちしています。



# シルバー営農 10周年を迎えました！！

営農グループが今年発足10周年を迎えました。営農取材担当として、日々の野菜作りや小麦の麦踏み・刈取り・唐箕作業等を見せて頂き、この間のご苦労は如何ばかりかと感じています。

猛暑の7月半ば、三ヶ島地区第一農園へ集合写真の撮影に伺いました。直売所には沢山の夏野菜が並び、営農グループの皆さんは和やかな雰囲気の中、農作業に取り組まれていました。

立ち上げ当初から関わられている阪口さん、リーダーとして牽引されてきた五十嵐さん、新リーダーになられた村野さんに想いを伺いました。(取材・竹内)



## 営農が食料危機を救う

阪口 俊治

(教育) 今日行く処(教養)  
今日用がある、を身に付けるには、営農で仕事をする事です。仲間と挨拶、会話、野菜・土との会話も楽しめます。自然相手の農業は丁寧・几帳面に向かい合う仕事です。営農の仲間から教わる事も多いです。

実際の農家では高齢化が進み、後継者不足という切実な問題があります。農家の方々から指導を仰ぎ、農地の事でも協力を頂いて営農事業を展開していきます。

農業の事をよく知らない高齢者にも農業の魅力を伝えて、一緒に生涯現役を目指しましょう。人的・文化的・社会関係を盛んにする事が重要です。シルバー全地区に営農事業を発足させ、高齢者が社会を支える場としたいという思いを胸に今日も畑に出掛けます。

## 10周年を迎えて

五十嵐 保

平成25年5月1日、シルバー人材センター営農班は、当初6名でスタートしました。現在は約20名が参加し、今年4月からは小麦専用グ



ープとして、参事の越阪部さんの元へ7名が集まり活動を始めました。

販売関係では定期販売は10ヶ所に増え、各所のイベントも10数ヶ所に参加してました。直売所も当初からは3回作り直し、販売は徐々に伸びています。

シルバー農園として、野菜作りの他に花や果物も作って販売出来ないかと、拡大を考えています。これからも参加者が、夢と希望と楽しさを持つる農園にしていきたいと考えています。

## やさしい愛をこめて

村野 和夫

営農10周年、多くの方にご理解とご協力をいただき感謝いたします。

種蒔きから販売まで、年間を通じて小麦と野菜作りを行っています。天候によっては発育が気になったりし、芽が出たときは嬉しさを感じます。雑草との戦いでもありますが、作物の気持ちになつて愛情を注ぎ、お客様に信頼される野菜作りを日々心掛けています。

常に身体を動かして健康維持と、更に喜ばれる野菜作り。先輩の築いた営農を継続したいと思っています。

## シルバー野菜販売所

- 農園直売所 (三ヶ島) 月・火・木・金
- 月曜日 椿峰東集会所・町谷自治会館
- 火曜日 松が丘中央公民館・長者久保公園
- 第1火曜日 さくら荘
- 第2火曜日 とことこ市 (市役所別館前)
- 第4火曜日 とことこ市 (元町コミュニティ広場)
- 第2~第4木曜日 フラワーヒル
- 金曜日 北野公園市民プール駐輪場

# 委員会だより

## ○公員活動委員会 発

### スマホ教室開催!



5月19日(金)に小手指のまちづくり事務所ですタートした「スマホ教室」が、7月21日(木)最終回を迎え、盛況のうちに終了しました。リピーターを含め全5回で延べ約60名が参加、最高齢は84歳だそうです。

会員活動委員会のデジタル推進員メンバーで作り上げた手作り教室ということで、まずは「Smile to Smile」のページへの入り方、就業情報探しと申し込み方法、QRコードでページをすぐ開く方法など、工夫が満載でした。関連トピックとして詐欺メール対策やChatGPTの話まで出ました。

事後のアンケートでは「満足」が94%、個別相談・指導を望む声も多かったようです、第2弾のスマホ教室を期待しましょう。(取材・佐人間)



## ○フレイル予防の高齢者のための 栄養食講習会開催!

8月9日(水)、所沢保健センターで、会員活動委員会主催で栄養食講習会を開催。25名満席。午前10時、保健センター栄養士さんの挨拶後、実習室に移動。

5班で調理実習開始。メニューは、①雑穀米入りご飯、②鰯の照り焼き、③豆腐の白和えの3品。栄養士さんの指導のもと完成した料理を皆で美味しく楽しく完食。

高齢者は、メタボ対策より低栄養予防が重要で、たんぱく質、ミネラル、ビタミン、炭水化物等の10品目をバランスよく食べ、水分を取り、会話をしながら食べるのが大切とのこと。健康と元気は「食と会話」ですね。(取材・入江)



## ○安全推進委員会 発

### 刈払い機取扱講習会開催

去る6月7日(水)10:00~15:00、憩の家やなせ荘にて「刈払い機取扱講習会」が行われ、会員8名が参加しました。

講師は安全推進委員でもある植木班の中西寛さんが、午前中は刈払い機の基礎知識や操作方法を学習し、午後からはやなせ荘の庭で実際に刈払い機の実技操作を行いました。

研修後『刈払い機取扱安全衛生教育修了書』が一人一人に手渡されました。(取材・田口)



## 『高齢者交通安全講習会』開催

6月21日(水)、憩の家「さくら荘」で、安全推進委員会主催の「高齢者自動車安全講習会」が開催。参加者は21名で満席。高齢者の方々の自動車安全運転に対する関心は高い。

成田理事長と交通安全課担当官の挨拶後、ビデオで、高齢者の運転時、道路を歩行時の注意ポイントを放映。加齢による注意力や身体能力低下は誰にでもやってくる。担当官から、①70歳以上は四つ葉マークを付ける、②助手席に同乗してもらおう、③交通ルールを守る、④法定速度を守る、⑤車間距離を取る、の運転5原則について話があった。

高齢ドライバーによる死傷事故が頻繁に報道される昨今、参加した方々が、この講習内容を友人・知人に伝えていただき、悲劇の当事者を一人も出さない所沢市を実現したい。(取材・入江)





地域の皆様の  
くらしの  
おてつだい  
04-2928-8695

(取材・  
佐久間)

「地域サポート・家事援助」パネル展開催！  
6月1日(木)から7日(水)にかけて新所沢にある「こともと福祉の未来館」のガレリア(ロビー)で、所沢シルバーのパネル展示が行われました。今回は「地域サポート事業」がテーマでした。未来館の利用層の特徴なのか、しばらくして子育て世代の方からベビーベッド組み立ての依頼があったそうです。高齢世代の方からは、庭の片づけや粗大ごみの回収整理なども。  
今後も様々な場所・いろいろな機会を捉えて「地域サポート」を広く周知していきたいとコーディネーターの塩原さん。4月段階で360名のサポートメンバーが登録中です。どうぞお気軽にシルバーセンター事務局にお電話ください。

「地域サポート・家事援助」パネル展開催！



げやき台納涼盆踊り大会



地区の夏祭りに  
出店！  
イベント班が8月5日(土) げやき台納涼盆踊り大会(上新井東公園)と8月19日(土)、20日(日)緑町町会夏祭り(緑町中央公園)に4年ぶり3回目の出店をしました。  
センターのPR活動で、新会員の入会促進・就業拡大が狙いです。綿あめ、ポップコーン、かき氷、ヨーヨー(緑町は無し)を出し、特に綿あめは行列が途切れることのない人気ぶりでした。緑町の夏祭りでは町会より自転車整理の依頼があり、町会と一体となった活動でした。

(取材・永野)



緑町町会夏祭り

事務局より

令和5年度定時総会を終えて

令和5年度の定時総会につきましては、会員の皆様のご協力の元、全議案ともご承認をいただきましたこと、厚く御礼申し上げます。

報告事項、議案の中で、会員の方からいただいたご質問等にお答えいたします。

質問①	フレイル予防事業について、事業化について承認を求める。
回答①	新たな理事会体制の中で、今年度中には実施できるよう進めて参ります。
質問②	製麺事業の収支はどのようになっているのか。
回答②	製麺事業につきましては、独自事業(営農事業)と連携しながら、小麦栽培から製麺工程を得て販売しており、所沢産100%の小麦を使った「所沢うどん」として大変好評をいただいております。 営農や製麺事業は、就業による会員相互のコミュニケーションや健康面でも大変有効な事業と捉えており、今後も黒字化に向け事業の拡大や見直しを図って参りますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。
質問③	令和4年度公共事業、民間事業の請負件数は?
回答③	公共事業59件、一般企業561件、個人・家庭3,204件、独自事業5件 となっています。

〈その他意見〉

- ① 総会の在り方について、議論する総会にしてほしい
- ② 理事候補者選任方法について、現行の仕組みを破棄し会員側から見えるような制度に改めてほしい
- ③ 役員(理事長、副理事長、専務理事)に任期を設けてほしい

これら貴重なご意見につきましては、新たな理事会体制の中で様々な観点から議論していただき、検討して参ります。(事務局)



《撮影会と写真展示》  
 年10回程度開催  
 交通費・食事代は自費  
 事前連絡で欠席も可能  
 《写真発表会》年1回  
 《会費他》入会金 300円  
 年会費1,500円

カメラサークルに入会したのは、カメラサークルの写真発表会を小手指公民館で偶然見学したことがきっかけです。当時、母の

私がカメラサークルに入会して今年で4年たちました。コロナ禍で撮影会の中止も続きましたが、今日まで23ヶ所の撮影地をカメラに収めシルバーエントランスでの作品展示も毎月行われました。

代表 藤原 敏貢  
 筆者 芹澤 政義

### カメラサークル



◎西サークルとも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

### 悠和会行事日程 (10~12月)

- 10月 サークル体験会
  - めぐりウォーク 14日(土)
  - カメラサークル 18日(水)
  - 会員作品展 27日(金)~29日(日)
    - ※ 26日(木)は作品搬入日
- 11月 体験講習会 15日(水)
- 12月 航空公園清掃ボランティア 14日(木)

舞いで所沢と実家の二重生活でした。唯一の楽しみは、買ったばかりのデジカメを持つての近隣散策でした。  
 写真は全くの素人でしたが、同じ趣味を持った仲間との交流を求めての入会でした。  
 貴方も、興味を持ったらまずはやってみましょう。スマホだけでも写真は撮れます。カメラをぶら下げ大人の遠征です。  
 美しい自然を満喫し、外に飛び立ちましょう。そして仲間の輪を広げましょう。

### 色鉛筆画サークル

代表 中島 澄子  
 筆者 三谷 和義



昨年の6月、悠和会の「色鉛筆画サークル」を知り、体験入会させて頂くことにしました。当時は、若い頃やっていた水彩画を始めた頃で水彩画のサークルを探していました。色鉛筆画はやった事がなく、お子様のお絵描き程度しか認識しておらず、入会するかどうかは体験してから決めようと思っていました。最初の課題がうまく描けず、色鉛筆画の奥深さと難しさ、楽しさを知り、夢中で描いていたら1年が経ちました。  
 例会は毎月第一、第三火曜日、ところ荘にて、午後1時から4時まで、講師の中村英信先生(シルバー会員)の御指導の下、毎回テーマを決めて、和気あいあいとした雰囲気です。時には会員同士で相談しながら描いています。

興味のある方は、ぜひ見学に来て下さい。



### 【寺本啓介さんとエレキギターとの出会い】



所沢市北野総合運動場は寺本啓介さんの就労先。寺本さんは島根県人。70歳代の元気な方だが、エレキギターを手にするとロックミュージシャンに変身。エレキギターとの出会いは高校時代のビートルズ来日。大卒後に信用金庫に就職し仕事中心の生活が続いたがエレキギターへの思いは消えず、50歳で初歩から学び直し、バンドを組み、



演奏活動を開始。高価なエレキギターを購入し演奏活動を加速。「今年は演奏の依頼が多くて」と。エレキギターの楽しさや演奏活動を引継いでくれる若手メンバー募集中とのこと。練習し過ぎで腱鞘炎の手首に鍼を打ちそれでもギターを弾き続ける。エレキギターへの情熱が、仲間を増やそうという心意気が、元気の源だ。(取材・入江)

センター事務局より **お知らせ**

● **所沢シルバーをPR!**

所沢市民フェスティバルに参加します。

10月28日(土)・29日(日)  
10:00~16:00

所沢航空記念公園内の福祉コーナーに出店。

シルバー野菜・会員手作り品などを販売。所沢シルバーの元気とパワーを届けます。

● **インボイス制度のお知らせ**

10月からインボイス制度が始まります。詳細については[折込チラシ](#)を参照下さい。

● **新入会員説明会日程**

11月16日(木)	10時30分~12時00分 14時30分~16時00分
12月21日(木)	10時30分~12時00分 14時30分~16時00分
1月18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**

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。

**所沢シルバーの会員数**

(令和5年8月31日現在)

- ・総会員数=2,196名  
(男性=1,484名)  
(女性=712名)
- ・6月~8月の入会者数=57名  
退会者数=37名
- ・賛助会員数=企業(事業所)32法人

**健康一口メモ No.62**



**血圧と健診**

コロナ自粛中、健康診断を受けない人が増えました。健康診断は自覚症状の出にくい病気(脳出血や脳梗塞・心筋梗塞・肝臓病や腎臓病や糖尿病等)の重症化を予防する検査です。

検診を受けない間に血圧が上がった人もいます。高血圧は最大血圧(心臓の収縮期)140mmHg以上、最小血圧(拡張期)90mmHg以上とされています。年齢とともに血管が硬くなるので、収縮期の血圧は上がりやすいです。

血圧の数値は測る時間や季節、状況によって変わります。朝高くて夜低い人、逆の人もいます。医師の前だと緊張して上がる人(白衣高血圧)、来院して直ぐ測ると(運動時の血圧)、普段より高くなります。寒い時期は血管が縮こまって血圧が上がりがやすく、暑くなると拡張して下がり気味です。医院で血圧が高いと言われたら、自宅やまちづくりセンター等にある血圧計で安静にして測って比べて



みてください。医院以外では血圧が正常値なら、メモして医師に見せ、正確な診断に役立ててもらいます。診察前に待合室で深呼吸を20~30回して下さい。安静時の血圧に近くなります。

血圧が高いとわかったら、その原因を探ります。多くは生活習慣や遺伝性(体質)ですが、血圧を上げる病気(腎臓や内分泌の病気や睡眠時無呼吸症等)、薬やサプリメント・漢方・健康食品の副作用も原因となることがあります。原因を取り除けば血圧を下げる薬は不要になります。

年1回の健康診断と日頃の血圧測定をお勧めします。次号は高血圧を予防する生活習慣です。(保健師 西村園子)



←会員HP用  
Smile to Smileに  
簡単に入れます。  
IDとパスワードを  
ご用意ください。



センター  
HP用→



**編集後記**

会員の皆様と交流を深めたいとの思いから、事務局紹介を特集。さらに、定時総会の質問とその回答も掲載。人シリーズは、所沢の素晴らしいミュージシャンを紹介。盛況なスマホ教室。栄養食講習会では高齢者向けの食事の調理法を実習。バランス良い栄養摂取の大切さを再確認。広報委員に新メンバー2人加入。所沢を多角的にお届けします。乞うご期待。(入江)



**理事会報告**

- 6月理事会 6月30日(金)  
議案 新入会員の承認
- 業務執行理事の選定
- 会計関係書類の処分承認
- 7月理事会 7月28日(金)  
議案 新入会員の承認
- 報告 各委員会活動など
- 役員報酬の支払方法
- インボイス制度開始に伴う対応方法
- 8月理事会 8月31日(木)  
議案 新入会員の承認
- 報告 各委員会活動など