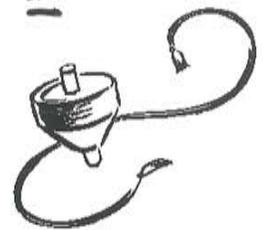


新春のごあいさつ



理事長

高野英二



新年あけましておめでとうございませう。

会員皆様にはますますご健勝にて新しい年を迎えられたことと心よりお慶び申し上げます。

平素、会員の皆様におかれましては当センター事業の推進につきまして、格別のご尽力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、我が国は少子化・高齢化の一層の進展に伴い、21世紀初頭の超高齢化の到来によってその社会的役割が益々重要なものとなって来ております。

シルバー人材センター事業の運営にあたりましては、「自主・自立・共働・共助」の基本理念の下で、高齢者が働くことに生きがいを感じながら積極的に仕事に取り組むことが出来まますよう努力して参ります。

又、高齢者自らその担い手としての責任と自覚を持ちながらセンター事業に取り組んでいただけるよう、その理念に沿った効率的な事業・運営を図っているところでございます。

種事業にも積極的に取り組み、国が実施する緊急雇用支援事業に基づき、就業機会開拓専門員を配置し積極的に就業開拓に努めたところでございます。

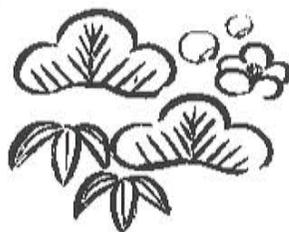
同時に12年度より実施の介護保険制度に因み県連合主催のホームヘルパー養成研修3級課程講座に協力、多数の会員が新たに資格を取得し介護サービス促進事業に取り組んで参りました。

21世紀の新春にあたり



副理事長
事業部会長

秋山脩



謹んで新年のお祝詞を申し上げます。会員の皆様にはお健やかに21世紀をお迎えのこととお慶び申し上げます。

理の厳しい経済環境の中に

あつて会員の皆様をはじめ、関係行政機関のご支援、ご協力により当シルバー人材センターの実績が向上していることは、御同慶の至りであり、心からお礼

を申し上げます。さてわが国においては、予想を越える高齢化が進む中で、当シルバー人材センターにも毎月約30名の新入会員が登録されて居ります。高齢

者の多様化する就業ニーズに対応して、会員にその働く機会を作るといふシルバー人材センターの役割りは非常に重大なこととなっております。

一方で発注者側からは、就業条件、年齢制限等の指定があるため、契約が難しい場合もあります。この為、会員の増加と共に

干支(巳)年生まれの会員の方から

新年に思う

私は第一次世界大戦終結1年前(1917年)に呱呱の声をあげてから、7回目の巳年を迎えました。

自分でもびっくりするほどの年(84才)となりました。今、眼を閉じますと私のこれまでの歴史がよみがえります。

もつとも心に残るのは、なんといつても戦争による生活の移り変わりです。

韓国で生まれ育ち、結婚生活を送ってきました。主人を送り出した留守中の生活の厳しさ、日本への引き揚げ、無我夢中の生活にだんだん強くなってきました。

大切な子供を育てるために勤

に、種の拡大をはかる必要があり更に仕事の能力アップも求められていきますので、昨年は各種の講習、研修会を実施致しました。会員の皆様におかれましては、21世紀の新年を機に仕事に対する自らの意識改革を図って頂き、新しい仕事に挑戦して頂きたいと思えます。又、会員

めを始めました。苦勞の多いなかでしたが、良き友に巡り会い、今日までずつと親しくお付

松井地区 中村美知子

2001年、私達も考えよう

おーい、ノートをとってるか！生徒に向かって今日も注意する。10人中ノートをとる子はたった3人、後はただ聞いているだけ、目を離すともう止めてい。少しでも面倒なことは避けたがり、努力することを嫌がる子ども達、中一にもなつて、満足に字が書けない、書くのが

増加にもかかわらず引く不況の中で、就業場所の減少等のため、就業率もここ数年来の最低となつております。就業機会の公平化、公正化は急務であり、シルバー人材センターの理念であります「共働・共助」という理念から、多勢の就業待機者の為にも配慮が求められるところで

き合いをさせていただいてます。年に2、3回ですがお互いに旅行を楽しみ旧交をあたためています。

人生いろいろ、山あり谷あります。21世紀を迎えることができたことに感謝し、心静かに過ごしたいと思えます。

三ヶ島地区 西本 正

遅すぎる。

この子達が将来の日本をと、考えこんでしまふ。

21世紀はスタートを切った。20世紀の諸課題をひきずって、神の国発言の首相は支持率10数%、沖縄の新基地問題、三宅島の全島民の生活問題、老後の不安74%と回答、青少年の犯罪増

あります。高齢社会にあつて、元気で地元へ貢献して行くためにも、体調には十分配慮し、作業にあたっては安全第一の意識を持つて頂き、当シルバー人材センターの更なる発展にご協力を賜りますようお願い申し上げます。年頭のご挨拶とさせて頂き

加：…と不安材料を抱えたまま、日本の将来は慌しく不安である。

21世紀はもつと落ち着いた社会にしたいもの、国民の力で。どんな職業に就こうともこつこつと真面目に働けば、やがてお金も溜り、10年後の生活設計が描ける希望が若者に必要だ。その希望が保証される社会を、政治の働きで作つておく、そのことが私達大人の責務ではなからうか。そのために私達老人も必要なことは社会に発言し、世に語らねばと思う。自分のできることを發揮し、社会に参画し役立つではありませんか。(当センターおさらい教室講師)



今年巳年、

私たちの年です。



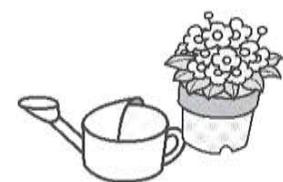
巳は幸せを招くと

言われています。

新年にあたって一言いただきました(敬称略)

- ①私の健康法
- ②私の趣味・特技
- ③座右の銘(身边において、日常の戒めとする言葉)

- ◆大正6年(1917年)生まれ
- ◎鈴木貞次郎
 - ①早寝早起き 正しい食事
 - ②ゴルフ
 - ③常に感謝の心
 10・2生
- ◎永井 勝芳
 - ①体操
 - ②書道
 - ③天心不惑
 8・5生
- ◎伊藤貴美蔵
 - ①食べること 仕事
 - ②盆栽 日曜大工
 - ③初心忘るべからず
 2・18生
- ◎中村美知子
 - ①腹八分目
 - ②卓球
 - ③自然のままに
 7・25生



- ◎沢田 義雄
 - ①良く眠る 腹八分目
 - ②書道 囲碁 将棋
 - ③正直は一生の宝
 9・21生
- ◎新井 喜一
 - ①納豆食べ朝夕犬と散歩
 - ②詩吟 カラオケ 盆栽
 - ③多不求助感謝送日日
 9・19生

- ◆昭和4年(1929年)生まれ
- ◎高田 ハナ
 - ①良くあそぶ
 - ②草むしり
 - ③特になし
 6・3生
- ◎中山山誠一
 - ①特になし
 - ②XCスキー 山登
 - ③特になし
 3・31生
- ◎鈴木 久雄
 - ①仕事に励む
 - ②狩猟する
 - ③仕事に誇りを持つ
 6・20生
- ◎越部安一
 - ①ウォーキング
 - ②日曜大工 書道 盆栽
 - ③初心忘るべからず
 2・10生
- ◎新井 サキ
 - ①腹八分目
 - ②カラオケ
 - ③不言実行
 8・10生
- ◎原島康次郎
 - ①腹八分目
 - ②盆栽
 - ③正直は一生の宝
 12・17生
- ◎北見 幸作
 - ①野菜は十分、飯類腹八分
 - ②盆栽
 - ③口は災の元
 11・1生
- ◎高橋 静雄
 - ①仕事と散歩
 - ②旅行
 - ③一日一善
 3・11生

- ◎下田 吉夫
 - ①良く噛み、ゆっくり食事
 - ②読書 植木の手入れ
 - ③正直は最良の策である
 1・18生
- ◎松尾美津子
 - ①毎朝犬と二時間歩く
 - ②俳句と童謡の合唱
 - ③初心忘るべからず
 1・26生
- ◎荒畑三千雄
 - ①朝早く起き犬と散歩
 - ②将棋 読書
 - ③友達を大切に仲よく
 3・7生
- ◎西本 正
 - ①菜園づくり
 - ②絵画制作
 - ③自分らしく
 1・1生
- ◎菊池 欣二
 - ①ウォーキング
 - ②盆栽 園芸
 - ③特になし
 2・28生
- ◎富澤 健八
 - ①早寝早起き ラジオ体操
 - ②カラオケ 将棋
 - ③後悔先に立たず
 12・18生
- ◎山崎 利雄
 - ①散歩
 - ②農業
 - ③初心忘るべからず
 11・28生
- ◎三村 綱代
 - ①歩く事を特に心掛ける
 - ②画と和歌とウォーク
 - ③常に青春の気持ちで
 2・28生

- ◎佐藤 清六 6・1生
 - ① 露の葉と梅干を摺合せて食べる
 - ② 史跡散策 俳句
 - ③ 汝自身を知れ
- ◎千釜 啓一 4・10生
 - ① テニス
 - ② 囲碁
 - ③ 日々是好日
- ◎武田 七郎 9・25生
 - ① 散歩
 - ② 将棋 釣り
 - ③ 正直は一生の宝
- ◎沢田 一男 11・23生
 - ① マッサージ器 腹八分目
 - ② 山野草 カラオケ
 - ③ 初心忘るべからず
- ◎領家 良子 7・17生
 - ① なんでも食べる
 - ② 読書
 - ③ ありがたうの心
- ◎原田 一己 8・31生
 - ① 規律のある日常生活
 - ② 読書
 - ③ 空気の様な存在になる
- ◎石川 實 7・18生
 - ① 一日一万歩
 - ② テレビで時代物を見る
 - ③ 平常心
- ◎塩谷巳興治 9・4生
 - ① ウォーキング
 - ② 彫刻
 - ③ 恕(おもいやり)
- ◎声いみつ枝 5・25生
 - ① 散歩
 - ② 和裁
 - ③ 他人に迷惑をかけない
- ◎神山 栄 1・23生
 - ① 散歩 無農薬物食べる
 - ② 短歌 カラオケ
 - ③ 正直は一生の宝
- ◎浜田 好雄 7・21生
 - ① 散歩
 - ② 植木
 - ③ 親切
- ◎新井 房治 10・14生
 - ① 一日5000歩 散歩
 - ② なし
 - ③ 正直は一生の宝
- ◎渡辺 史郎 12・16生
 - ① 散歩 ダンス
 - ② 社交ダンス約50年
 - ③ 努力にして気楽有り
- ◎田中 昭三 3・12生
 - ① ラジオ体操 早寝早起き
 - ② 書道 パソコン 日曜大工
 - ③ 明るく自然に生きる事
- ◎佐藤 良次 3・15生
 - ① 休日に歩く
 - ② ゴルフ 習字
 - ③ 誠実 健康
- ◎高橋 和子 2・28生
 - ① ウォーキング
 - ② 音楽 カラオケ
 - ③ 不言実行 感謝の心
- ◎大脇 哲夫 5・22生
 - ① ウォーキング毎日2時間
 - ② カラオケ 卓球など
 - ③ 楽あれば苦あり
- ◎齋藤 定男 8・26生
 - ① 早寝早起き
 - ② 植木
 - ③ 早起きは三文の徳
- ◎柴田 武吉 5・7生
 - ① 仕事をする
 - ② 囲碁
 - ③ 天真爛漫
- ◎権田誠八郎 1・16生
 - ① 自転車で多摩湖(村山)巡り
 - ② 囲碁 将棋
 - ③ 情けは人の為ならず
- ◎石橋ナナ子 1・26生
 - ① ヨガを見てまねる
 - ② バトミントン
 - ③ よく動く
- ◎佐藤 光子 7・14生
 - ① 体操 朝風呂 散歩
 - ② 民謡舞踊 読書 旅行
 - ③ 特になし
- ◎竹前 豊久 8・16生
 - ① 散歩
 - ② 野菜作り 園芸
 - ③ 正直は一生の宝
- ◎岡田 光次 3・10生
 - ① 歩く 働く
 - ② 謡
 - ③ 不言実行
- ◎藤本 芳市 9・1生
 - ① 腹八分目で早寝早起き
 - ② 日曜大工 ドライブ
 - ③ 明日は明日の風が吹く
- ◎今野 敬三 1・16生
 - ① 散歩
 - ② 読書 映画
 - ③ 特になし
- ◎高橋 精一 3・24生
 - ① なるべく歩く
 - ② 囲碁 読書
 - ③ 特になし
- ◎高木 正次 12・15生
 - ① 腹八分
 - ② 散策
 - ③ 特になし
- ◎和田 保富 2・1生
 - ① 早寝早起き
 - ② カラオケ サイクリング
 - ③ 努力は人を裏切らず
- ◎小山富士夫 8・17生
 - ① 登山
 - ② 絵画 謡曲 男性合唱
 - ③ 死ぬ迄元気



所沢市長へ支援の強化をお願い

昨11月7日、高野理事長、矢島専務理事はじめ、理事14名が揃って、所沢市長室を訪ね、斉藤市長に対し、シルバー人材センターへの13年度の支援強化をお願いした。

市から12年度は事業費補助2,350万円、福祉家事援助補助325万円がそれぞれ出ているが、13年度は財団などからの助成金がカットされる予定なので、シルバー人材センターの運営はいつそう苦しくなる見込み。そのため、13年度の事業活動を従来通り維持できるように市として支援してくれるよう申し入れた。

さらに市長の理解を深めるため、高野理事長と矢島専務理事がごもごもシルバー人材センターの活動状況をデータに基づいて説明したり、厳しい台所事情などを訴えた。これに対し、市長から「最大限努力する」と力強い回答を頂くことが出来た。



街頭宣伝を実施しました



11月27日、所沢駅頭で高野理事長をはじめ、会員理事、事業部会、婦人部（リーダーを含む）、広報部会が合同で、当シルバー人材センターの啓発宣伝を行いました。家路に着く方々にパンフレットやティッシュを配布しPRに努めました。

所沢市民フェスティバルの報告とお礼

ラディツキー行進曲を奏でる吹奏楽団のパレードが始まった第21回所沢市民フェスティバルは、10月28・29両日、開催されました。天気には恵まれませんでした。シルバーパワーを結集し、例年同様の大きな成果を上げることができました。婦人部の活躍は目覚しく、また、新企画のパズルコーナーは人気の的、子供たちを通してのPR目的は十分に達成されました。

開催中、会員皆様からの激励、差し入れまで頂戴しました。天候不良のなか、ご尽力くださった皆様に厚くお礼申し上げます。また、忙しさに紛れてのご無礼を深くお詫び申し上げます。

（実行委員長 秋山 脩）

所沢市民フェスティバル報告

就業会員	43名
総売上金額	272,317円
（配分金）	259,020円）
（材料・事務費）	13,297円）
ご協力ありがとうございました。	



おじやましまーす

職場訪問記 (15)

21世紀を迎え、わが国では長寿化と少子化が早いスピードで同時進行し、社会環境が大きく変わろうとしている。2025年には日本国民の約27%が高齢者になる、つまり4人に1人が65歳以上となるため、要介護者の増加が予想され、介護の担い手の問題や養護施設の整備など改善を要する問題が山積している。

所沢市では平成12年に「介護保険事業計画」及び「高齢者保健福祉計画」を市民の協力を得て策定し、その計画を中心に福祉の充実を積極的に推進しているとの由。

今回訪問した職場は、シルバー人材センターから11名の会員を派遣している「所沢市老人ホーム亀鶴園」(デイサービスセンター併設)。

浦和所沢バイパス松郷の信号を入り、約200m行くと右側に瀟洒な建物がある。ここが亀

鶴園で敷地面積は約1,800坪、3階建ての立派な施設で定員は50名。現在、48名のお年寄りが生活している。

この施設は昭和38年9月松郷に設立され、その後平成5年4月現在地に移転した。園長、生活指導員、保健婦、栄養士、ケアワーカー、嘱託医など19名の職員と補助要員の方々が入園者のお世話をしている。

ここは誰でも入園出来るわけではなく、身の回りの事がある程度できる65歳以上の人で身体上、環境上或いは経済的な理由等により家庭で養護を受けることが困難なお年寄りが対象で、希望者は市役所の高齢者いきがい課に申請し審査を受けなければならぬ。長年に亘り福祉関係の仕事に携り、また地域ボランティアの経験も豊富なシルバー人

材センターの会員MさんとSさんのお二人に話を伺った。
Q 仕事の内容やご苦労なさっている事など、差し支えのない範囲でお聞かせ下さい。

A 月に6、7日交代で勤務しており、食事等の介助、トイレへの誘導、施設の確認、各部屋の巡回などが主な仕事で、時には話し相手にもなります。

いろいろな性格の方がおられますが、入園者の方々に生き生きと希望と勇気を持って豊かな老後生活を過して頂けるよう、いつも笑顔と思ひやりを心掛けています。高齢の方が多いため健康状

態の把握には特に注意を払っています。
人のお世話をすることは何かと大変ですが、「一言」ありがとう」と言われた時はほっとして疲れが飛んでしまいます。

Q 今後の目標や、「座右の銘」等がありましたら伺えますか。
A この仕事に生きがいを感じておりますので、健康の続く限りお世話をして行きたいと思えます。「座右の銘」と言う程ではありませんが、常に誠心誠意を心掛けております。シルバー人材センターが私達にこの仕事を与えて下さったことに心から感謝しております。

Q 本日は貴重な時間を割いて頂きありがとうございます。
今回の取材中、お忙しいにも拘らず爽やかな笑顔で親切に対応して下さいましたお二人の健康と益々のご活躍を祈りながら亀鶴園を後にした。

(加藤記)



役員、地区委員、部会等 県外合同視察研修

今年度の役員・地区委員等県外視察研修は10月18・19の両日、見学先として、100%近い高就業率を誇る山形県南陽市シルバー人材センターを選んで実施した。

南陽市は山形県の南部に位置する人口3万7千人の中小都市。ミカン以外は何でもあるという果樹栽培の外、市内にある温泉に関わる観光事業にも力を入れていた桃源郷でもある。

南陽市シルバー人材センターの会員は12年9月末現在568人。就業率は平成11年度の実績で96・2%と所沢市シルバー人材センターを24ポイントも上回る好成績をあげている。その秘策を探るため参上したのだが、19日午後2時から2時間にわたり、斉藤副理事長・経理係長(兼コーディネーター)・矢沢業務係長(兼安全推進員)のご出席を得て、説明を聞くことができた。こちらからも、PR方法・公平な就業促進・福祉家事援助

サービスの推進・安全確保・就業開拓等の各視点から質問をあげ、得心のいく研修会を持つことが出来た。その席でのやりとりと南陽市シルバー人材センター作成の資料から、さすがはキメ細かい努力だと思われる点を数項目、以下に紹介する。

①公共施設の除草・清掃の一斉作業を年10回実施し、多くの会員の就業の機会を増やしている。

②班長(63班ある)が毎月、会員宅を訪問し、センター事業を知らせる「シルバーなんよう」を届けたり、会員の健康状態や就業希望を聞いて、地域委員を通じ、センターに伝えていく。

③11人の理事と地域委員が、グループをつくり、企業や、事業所・寺・神社・病院・旅館等を年2回訪問し、仕事の開拓をしている。

④年4回チラシを全戸に配布し、センターの存在をPRし



ている。

⑤「会員一人一名募集・役員一人一仕事の開拓」を合い言葉に折りにふれ、シルバーの強化に努めている。

⑥福祉・家事援助サービスは一人暮らしの老人家庭や病弱高齢者の介助・家事サービス活動を重点に民生委員との連絡

武蔵野散歩

今や武蔵野は東京のベッドタウンとなり、いたる所で開発が進み森林や田畑が失われ史跡が消え去ろうとしている。それでも、こまめに歩けば史跡や緑の世界は僅かながら残されており、けっこう楽しい散歩道を見ることが出来る。然し、ただ歩くだけでは物足りないのだ、以前から興味を持っていた武蔵野の自然や名所旧跡等を廻ってみることにした。

「平櫛田中館」を訪ねて

西武多摩湖線の一橋学園駅から武蔵野の面影を僅かに残す閑静な住宅街を10分程行った所に日本近代木彫界の巨匠彫刻家「平櫛田中」の記念館がひっそりと建っている。平日のためか見学者は少ない。早速、入館料200円を払い中に入ってみた。

田中翁は明治5年岡山県井原市に生まれ、本名は田中倬太郎(後に平櫛家の養子となる)。少年期に木彫に興味を覚え、百歳を超えてからも現役の彫刻

を密にしている。
⑦毎月第3週を安全週間とし、
会員本人の意識の向上をは
かっている。

このようにして、南陽市シル
バー人材センターは職員、役
員、会員一丸となって、近い将
来、100%就業を実現すると
努力を積み重ねている。

創立後22年を経過し、大きく
なりすぎた悩みを抱える所沢市

シニアワークプログラム第一種

ビルクリーニング講習に参加して

織本 伊之松

11月6日より8日間、ビルク
リーニング講習に参加させてい
ただきました。

講習は午前中ビデオを見て講
師の方の講義があり、午後は実
技といった内容で進められまし
た。

はじめは掃除など簡単と思っ
ていましたが、箒の種類から使
い方までにもいろいろあること
を知り少し驚きました。

例えば、モップの絞り方や水拭
きと洗剤拭きのやり方の違い
や、拭く時に姿勢を正して疲れ
ないようにモップの角度に気を
つけるとか、機械清掃はカー

シルバー人材センターとしては
そのまま真似のできない点もあ
るが、平成3年にスタートし
た、いわば青年南陽市シルバー
人材センターの真摯な取り組み
に深い共感を覚えたことであっ
た。

研修余話

翌20日は蔵王エコーラインを
走って、紅葉を鑑賞しながら、

ペットの床を軽くなでるように
し、機械を力で動かさず機械自
体を働かせるようにし、ゆっく
りと引くことなど掃除にもコツ
があることを知り、その場所に
あったいろいろな道具を使うこ
とが大切なんだと思いました。

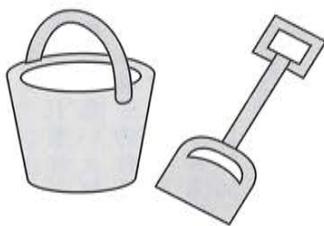
実際自分で作業してみまし
た。機械清掃などもう少し練習
を重ねないとうまくいかないと思
います。仕事でするようになら
ば「習うより慣れる」でうまく
出来るようになるのではない
でしょうか。

また、清掃といっても、最近
では人前で作業することが多く

帰途についたが、車中で、山形
出身の澤口理事が、青年時代に
作詞・作曲した蔵王の歌を披露
された。あまりのタイミングの
よさと、背景のよさに「すばら
しさ」が倍加したようだ。楽譜
つきで紹介するので、是非、口
ずさんでみてほしい。

〔故郷の山よ蔵王〕の歌詞と楽譜
は本号11ページに掲載しており
ます。〕

なってきたので態度やマナーな
どに気をつけるようにと講師の
方が言われたことが印象に残り
ました。
大きい場所の清掃などはやはり
人間関係も大切なのでそのあた
りにも気を配り仕事をしなければ
ならないと思いました。
今回の講習を今後自分の仕事
に生かせるようにしたいと思います。



家として活躍した。その芸術の
特徴は、優れた写真力、深い精
神性、そして彩色にあると云わ
れている。仏教的テーマを題材
とした時期は臨済禅の影響を強
く受け、後に日本美術院の創立
者・岡倉天心との出合いで田中
芸術の真髄を体得している。
これらの時期を経た後、約20
年の歳月をかけて完成したのが
生涯の大作「鏡獅子」。
像高2メートルの彩色を施し
たこの作品は、現在国立劇場正
面ホールに展示されているとの
由。優れた作品と共に、年月を
経た日本家屋や美しい庭園にも
感銘を受けた。短時間ではあつ
たが、崇高なものに接し心が豊
かになったような気分が次の目
的地である国分寺方面に向かっ
た。
(加藤記)

健康相談室より

保健婦 和田喜美子

明けましておめでとうござ
います。

いよいよ二十一世紀です。今
年も健康に注意して元気で頑
張りましょう。

正月早々少し耳の痛い話で
すが、「肥満予防」についてで
す。肥満はご存知の様に摂取
したエネルギー量をオーバー
しそれが体に蓄積される為に
起こります。スポーツ選手は
沢山食べても肥満にならない
のは激しい運動でエネルギー
を消費し、更に筋肉量が多く
基礎代謝量も高い為です。私
達は、何より食べすぎを控え

るのが肥満防
止には一番効
果的です。量
を食べていな

いようでもトンカツや天ぷら
等、油を使った料理は要注意で
す。肥満防止には焼き物、煮
物、和え物がおすすです。更
に消費エネルギー量を高めるた
めには「有酸素運動」が効果的で
す。ウォーキングやスイミング
など風邪をひかない為にも頑張
りましょう。肥満は体脂肪率が
高くなり過ぎた状態をいいます
が、一般には「BMI指数」に基
づいて判断するとよいでしょ
う。BMI指数＝体重(kg)÷身
長(m)÷身長(m) BMI指数
22を基準値としプラス20%以上
は肥満といえます。肥満は糖尿

病の危険因子と言われます。
糖尿病予防の観点からいえば
マイナスイオン5%がベストの体重
といわれています。

楽しい間食やアルコールも
要注意。カステラ一切れ(50
g)日本酒一本(150g)はご飯
1杯(110g)と同じエネルギー
です。お菓子を食べたりアル
コールを飲んだときは、おか
ずをしっかり食べて主食を減
らすようにしましょう。
また体脂肪計が事務局に備
えてありますので現在の程
度の体脂肪率かと言う事を把
握して努力してみても如何
でしょう。

今年も健康で働けるよ
うに。

投稿文

SC野老会ゴルフ・コンペに因んで

美澄 吉良

去る10月25日、SC野老会第
7回ゴルフコンペが千成ゴルフ
クラブで行われた。

幹事のルール説明を皮切りに
プレイ開始、昨夜来の雨が多少
残ったものの、曇空、無風でゴ
ルフには絶好のコンディション
である。

中秋、濃緑の芝生に、白球が
気持ちよく飛び散り、歓声と共
に老齢の嬉々とした顔がある。
百戦錬磨、老熟した個性がプ
レイによく表れていた。
(存命、健康の喜び、日々に
楽しまざらんや)

思えば戦中、戦後の国難と飢

餓のために苦しみ、青春を捧げ
てきた我々、又戦地にて修羅の
巷をかくぐつて来た人達もい
る。そして40年の歳月にバブル
期をシャカリキに働いてきた
面々。長年の辛苦をなめてきた
顔と真剣な眼がそこにあつた。
因に会員の平均スコアはグロ
ス108と発表しておこう。

帰りのバスの車内で、スルメ
をしゃぶりながらのカラオケ大
会。Tさんの枯れた演歌、シャ

薄学駄識

21世紀。始まりは
いつだったでしょう？ご存知
の通り、西暦紀元はイエスの誕
生を元年としています。但し、
この西暦元年はイエスが昇天し
てから500年以上も後に提案
されたものだし、誕生日(クリ
スマス)はその日がローマ帝国
の国教「太陽神」の誕生を祝う冬
至祭をキリスト誕生の祝日に据
え変えたものです。

では、イエスはいつ生まれた
のでしょうか。イエス誕生の時、
ベツレヘムの上空に輝いて、東
方からイエスを拝みに来た博士
(賢人)たちを招き寄せた「ベツ
レヘムの星」が、新約聖書マタ
イ伝II章に語られています。こ
の星の正体については二説あ
り、木星と土星が重なって見え
る「会合現象」という説と「慧星」
という説があります。可能性が
高いのは紀元前5年に現れた慧
星という説。ということは本当
だったら、今2005年ってこ
と？聖書を史実とするには難が
ありますが、当時眩い光を放つ
星が出現したことは本当だった
と信じてたくありませんか。今で
もクリスマス・ツリーの天辺に
飾られるあの星の下に生まれた
イエスの年齢を「2001」と数
え「新世紀」を祝っている私たち
がいるのですから。

故郷の山よ蔵王

澤口富保 作詞・作曲

コ マ ク サ は は な さ き ほ こー り う ぐ
 い す は きー ぎ に う たー う み ど りー ゆ た か
 な ら く えんをつくるちか ら そのすがた
 あ た た か く ふ る さ と の や まー よ ざ お う

故郷の山よ蔵王

澤口富保 作詞・曲

- 一、コマクサは 花咲き誇り
うぐいすは 樹々にうたう
緑豊かな 楽園をつくる力
その姿あたたかく 故郷の山よ 蔵王
- 二、砂礫飛ぶ 嵐にめげず
たたきつける 雨をはねかえし
今日も雲間に そびえたつ力
その姿たくましく 故郷の山よ 蔵王
- 三、舞い狂う 吹雪をうけてたち
凍りつく 寒さをのりこえて
樹水の花を さかせる力
その姿永久にあれ 故郷の山よ 蔵王

ンソン「恋人よ」を唄えば天下一のSさん、ムード演歌のKさん、昔の俳優・坂東妻三郎に相似したヒバリ演歌を唄うシンダール・プレーヤーKさん等々。ゴルフよりも尚一層なごやかな雰囲気であった。こうして、第7回のコンペは無事、惜(?)日の内に終わった。

この中で、サミュエル・ウルマンの「青春とは、人生のある時期を云うのではなく、心の様相を云うのだ。年を重ねただけでは人は老いない。理想を失う時に初めて老いがくる。歳月は皮膚のシワを増やすが、情熱を失う時に精神はしぼむ。」
こんな生き方の指針としてゴルフ人生を實踐し、それが私の

若さの秘訣と勝手に解釈している。
生き生きとプレーし終われば感想戦と称して談笑しいろいろな会員の出会いを創る。是非に貴方も参戦を……
末筆ながら、N、K両幹事さんの労に厚くお礼申し上げます。

お知らせ

会員作品展開催中

1月24、26日、中央公民館2階ホールにおいて会員作品展を開催中です。ぜひ、お立ち寄り下さい。

清掃作業を企画

恒例となりました清掃作業を企画中です。期日、会場は、決定次第ご案内致します。後日未就業の方にご案内いたしますのでご参加下さい。

健康相談日

2月1日(木)午後
3月1日(木)午後

あとがき
希望に満ちた21世紀初頭の新春を迎えました。おめでとうございませう。
▼20世紀が、私たちにとって多事多難な時代であっただけに、新世紀にかける豊かで平和な生活への期待は大なるものがあります。前世紀に体験した史上最大の悲劇「第2次世界大戦」を忘れてはなりません。
過去百年間で、戦争等の人為的な理由による殺人は、1億6,700万人に達した、という報道がありました。これは、古代から19世紀までの戦争による死者を上回る数となり、単純計算をしても1日、4,575人が戦死したことになります。本当に恐ろしいことでした。戦争の世紀から、平和な世紀の実現を願わずにはいられません。

▼新企画のシリーズ「武蔵野散歩」が登場しました。私たちの愛する故郷の自然、文化、史跡等を再認識し守り育てるための手掛かりとなることを願っています。紙面の許す範囲で紹介してまいります。ご高覧いただければ幸いです。

▼会員の皆様からのご意見、ご要望、ご感想、近況、俳句、短歌、詩等々の積極的なご寄稿をお待ちしています。

PRのページ

第1種シニアワークプログラム

「ビルクリーニング講習」開催報告

去る平成12年11月6日(月)より11月15日(水)まで(財)埼玉県高齢者生きがい振興財団主催による「ビルクリーニング講習」が所沢市シルバー人材センター会議室で開催されました。



(財)埼玉県高齢者生きがい振興財団萩原理事長・(社)埼玉県ビルメンテナンス協会市川副会長・当センター高野理事長の挨拶があり開講となりました。参加者はセンター会員及び一般の方合わせて20名。

ビルクリーニング及び清掃作業の基礎的な知識を学んだ後、技能を修得するための

内容として、まず各資器材の名称とその取り扱い方、ガラスクリーニング、カーペットクリーニング、清掃機械の安全な使い方、床の表面洗浄などを午前中はビデオと講師の講義、午後は実技といった形で進められました。

参加者はそれぞれ慣れない清掃器具や清掃の仕方にはじめは戸惑った様子でしたが、しだいに慣れてくると積極的に講師に質問したり、またお互いに相談などして仲間とも打ち解け合い終始和やかに受講されました。

8日間の講習終了後、参加者には修了証書が交付されました。最終日には、ハローワーク所沢の神崎総括職業指導官や、建物環境衛生委員会の神保委員長、当センター矢島局長などが出席され、合同面接会を行いました。事業所等7社から求人があり、講習修了者との間で熱心な就職相談が実施されました。



豊かな経験社会のために

社団法人 所沢市シルバー人材センター です

所沢市宮本町1-1-2 (旧市役所庁舎2階)

電話 928-8695 FAX 924-0630