

シルバー

ところざわ

◆発行 社団法人 所沢市シルバー人材センター広報部会 2001.10月25日発行



No.76

会員親睦旅行 自然豊かな木曽路を…

毎年恒例の会員親睦旅行は、9月26～27日、長野県昼神温泉で行われました。

お天気にも恵まれ、滞在で多少遅れたりしましたが、ほぼ予定通り、参加者全員大いに満喫しました。このリフレッシュした気分を、日頃の仕事に生かしましょう。



妻籠宿にて

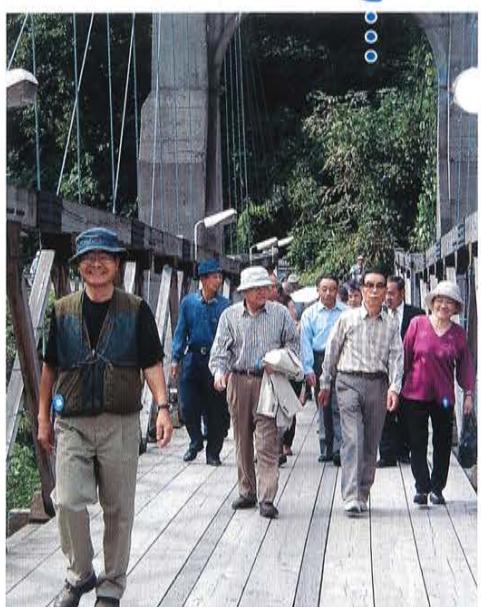
去る10月1日、所沢市役所において高野理事長、兼松、秋山副理事長、矢島専務理事及び市議会選出の深川・小川・大館各理事出席のもと、高野理事長より斎藤所沢市長に対し、「シルバー人材センター事業」の推進について、全国シルバー人材センター定期総会において決議された決議書を提出すると共に、市のご協力がセンターを支えている事と難局を打開するため出来る限りの自主努力を行つていい事をなどを説明し、平成14年度補助金についてもご支援をいただきました。

それに対し市長より市としても積極的に検討する旨のお言葉を頂きました。



所沢市長へ要望

去る10月1日、所沢市役所において高野理事長、兼松、秋山副理事長、矢島専務理事及び市議会選出の深川・小川・大館各理事出席のもと、高野理事長より斎藤所沢市長に対し、「シルバー人材センター事業」の推進について、全国シルバー人材センター定期総会において決議された決議書を提出すると共に、市のご協力がセンターを支えている事と難局を打開するため出来る限りの自主努力を行つていい事をなどを説明し、平成14年度補助金についてもご支援をいただくよう市長へ要望致しました。



桃介橋を渡る

会員親睦旅行にて

早朝7時から市内3コースをバスが回り参加者を集め7時半にセンター事務局旧庁舎前に全員集合。トイレ付きデラックス観光バス3台、総勢108名の会員親睦旅行が木曽路に向け出発。

八王子インターから入り勝沼付近では、車窓に迫つてくる富士山を期待するも、雲が多く残念。南アルプスの山並みを眺め、少し満足したところでレストハウス駒ヶ根で昼食。午後は光前寺を見て庭園を散策。鐘を鳴らす方も……。

館では、細かく多彩な水引作品には只々驚くばかりでした。



鐘の音もひと際響いて

毎年のお楽しみ行事として定着している会員親睦旅行。早朝、今回の目的地木曽路「妻籠宿、光前寺庭園、昼神温泉」へと旅立ちました。大旅行団は中央高速に入ること。石畳の大

会員親睦旅行に参加して

九 鬼 春 雄

り甲斐の山々を眺めながら諏訪湖でひと休みした後、駒ヶ根市に到着、昼食後、名勝「光前寺庭園」を散策しました。光前寺庭園は文化保護法による国の名勝に指定され、庭に積まれている石垣の奥に光る「ひかりゴケ」が評判のところだそうですが、最近は旅行者が少しへ帰つてしましました。聞けばホテル貸し切りとのこと。石畳の大

まつて少なくなっている中で、やつと見つけた時には大変感動しました。その後飯田市内の水引工芸館を見学、夕方4時には温泉質良く湯量も豊富な名湯昼神温泉「ホテル吉弥」に到着。遠くない湯質の良い露天風呂を味わいながら湯舟につかっていると肌がツルツルで子供の肌にいえます。温泉で疲れを癒してから夕食と共に宴会が開かれました。

きな露天風呂を愉しみ、夕食は酔う程に歌う程に大宴会となり大いに盛り上がりました。翌日は、漬物屋などに立ち寄り、5百mにおよぶ情緒豊かな宿場町「妻籠宿」を散策。そして桃介橋を見学。当時は日本最大級全長247m幅員2.7m、建設資材運搬路として、トロッコ線路敷設と併せて建設されたとのこと。橋を渡ると、思ったより揺れるのにビックリ。恵那峡にて壮大な景色の中、ニッコリと記念撮影後、ドライブイン山菜園にて昼食。帰路は中央高速をひた走り、交通安全のビデオを鑑賞しつつ、賑やかに愉快な旅を終えました。良い思い出となつたこと思います。

会員親睦旅行会計報告書

(単位:円)

<収入の部>		
摘要	金額	備考
会費	2,085,500	会員会費101名他 職員負担金
負担金	230,960	バス代等一部負担金
祝金	56,000	高野理事長、兼松・秋山副理事長、矢島専務理事、伊藤・澤口・島・田中・岸・渡邊・佐藤理事、藤吉・森田保健婦
繰越利息	157	前年度繰越預金利息
合計(A)	2,372,617	

<支出の部>

摘要	金額	備考
宿泊費	1,205,800	ホテル吉弥 宴会費含む
見学料	47,700	光前寺
昼食代	340,200	レストハウス駒ヶ根、ドライブイン山菜園
有料道路等	104,700	高速道路、駐車料
旅行保険	21,600	旅行傷害保険料
車中飲食費	45,707	車中飲食物(ビール・ジュース・おつまみ等)
心付	26,000	運転手、ガイド、添乗員、仲居
乗務員宿泊費	51,300	
バス使用料	519,750	
雑費	9,860	写真代、土産等
合計(B)	2,372,617	

収支差額(A-B) 0円

※所沢地区内山平助氏及び西武バス㈱より清酒のご芳志がありました。

社団法人所沢市シルバー人材センター事務局

ホテルのサービスで木曽節など地元の舞踊が演じられ、宴も佳境に入り会員の皆様が日頃楽しんでいる芸も演じられ、時の経つのも忘れるひとときでした。翌日は、元気な姿で2日目の行動に移りました。地元の漬物屋に寄り、木曽川に架かる桃介

橋(仮策しました)。ここは福沢桃介という開発者が木曽川で一番幅広いところに橋を架け、対岸との往来に貢献したそうです。彼は慶應義塾大学在学中に学長である福沢諭吉に認められ諭吉の娘婿になった人物で、生まれは埼玉県吉見村、住まいは川越

だつた方です。中伊迫と飯田街道の分岐点に位置する妻籠宿では、昔そのままの町並みの中で、股旅姿の郵便配達員に出会い楽しいひとときを過ごしました。木曽川の上流である恵那峡にて昼食を取り、日本有数の渓谷美を味わいました。

私は初参加でしたが、非常に感心したのは皆さんのが散策後の集合時間のマナーの良さです。一度も遅れる事はありませんでした。事務局の方々のお心遣いに改めて御礼申上げます。

おじやましまーす

職場訪問記 (18)

今回は林1丁目の市西部清掃事業所近くの三ヶ島工業団地内にある長沼商事(株)を訪問した。敷地は約1600坪と広く、まだ新しい。

創業は昭和26年、現在の西友西所沢店がある場所にあったが、平成12年3月現在地に移転し、今年で50周年を迎える。

長沼商事は、資源リサイクルを主軸に産業廃棄物処理の事業を行っている会社。21世紀は「環境の世纪」と言われている。環境に立脚した事業展開を行うことが社会貢献に繋がるであろう期待されている。

</div

SP事業講習会を実施中

埼玉県高齢者生きがい振興財団を通じて国(厚生労働省)から「シニアワークプログラム(以下SPという)事業」の委託を受け講習会を企画・実施しています。本年度はセンター主催を4種企画。また財団主催のホームヘルパー養成研修は、当センターが受託し今年も所沢市内で開催中です。

このSP事業は、近年、少子高齢化が進む中、日本経済の活力を維持していくために、働く意欲のある高齢の方々

8月16日、シルバー人材センターに会員証をいただきに伺つた折、応急手当講習会があるから受講してみてはどうかと勧められた。かねてより応急手当の必要性は認識していたし、常識の一つではないだろうかと考えていたので、よい機会だと思い、受けさせていただく事にした。

28日の当日、応急手当なんてコツさえ掴めばさほど難しい事ではなく、簡単に覚えられる筈

の力を活用し、積極的に社会参加して頂くため、国が施策する事業であり、センター補助金以外の国の資金で開催する講習です。この事業の受講対象者は、高齢者の雇用就業機会の確保が目的であるので、60歳代前半層ですが、当センター主催の講習会では受講意欲を優先し、ご参加頂いております。

活躍の幅を広げるため、ぜひ参加して、各種基礎知識と技能の習得に役立ててください。

「ムムツ。これは一体どうなつてあるんだつけ?」「次の掛け声は何だつけ?」というような有様である。

「ムムツ。これは一体どうなつてあるんだつけ?」「仕事を辞めて2年半も経つと、こんなふうになつてしまふのか」などといふ思いが頭をよぎる。

4回、5回と繰り返して少々の上達は認められるものの、何処となくぎこちない。

うまく出来なかつた原因は「掛け声」をスラスラと言えるようには完全に暗記していなかつたからだと思う。掛け声を正確に発することが出来れば行動は自然についてくる筈である。応急手当の第一は「掛け声の暗誦」にあるのではないだろうか。と考えながら冷や汗をたっぷりと流した3時間。

そして人間はいつでも緊張感を持って生活し、甘い考え方を持つてはならないと改めて痛感した。

植木の剪定講習会に

出席して

9月10日から6日間、植木剪定の講習会に出席した。初日はセンターの会議室で、安全作業

応急手当講習を受講して

高橋
和幸

8月16日、シルバー人材センターに会員証をいただきに伺つた折、応急手当講習会があるから受講してみてはどうかと勧められた。かねてより応急手当の必要性は認識していたし、常識の一つではないだろうかと考えていたので、よい機会だと思い、受けさせていただきました。

28日の当日、応急手当なんてコツさえ掴めばさほど難しい事ではなく、簡単に覚えられる筈

だと軽い気持ちで出掛けた。もとより、人工呼吸や心臓マッサージは生命に関わる重大事である。簡単な筈はないのだが、甘く考えていた。

消防署職員の丁寧な説明を聞き、模範実技訓練を見ている時は、よく理解できたのだが、7つの班に分かれ、いざ実地となつてうろたえた。頭ではハツハツと理解していたつもりだったが、行動の段階に移ると全く出来ないのではないか。やつてることがバラバラでスムーズにならない。流れにならぬのだ。一つ

このSP事業は、近年、少子高齢化が進む中、日本経済の活力を維持していくために、働く意欲のある高齢者の方々

対象者は、高齢者の雇用就業機会の確保が目的であるので、60歳代前半層ですが、当センター主催の講習会では受講意欲を優先し、ご参加頂いております。

活躍の幅を広げるため、ぜひ
ひ参加して、各種基礎知識と
技能の習得に役立ててください。

だと軽い気持ちで出掛けた。もとより、人工呼吸や心臓マッサージは生命に関わる重大大事である。簡単な筈はないのだが、甘く考えていた。

然についてくる筈である。応急手当の第一は「掛け声の暗誦」にあるのではないだろうか。と考えながら冷や汗をたっぷりと流した3時間。

然についてくる筈である。応急手当の第一は「掛け声の暗誦」にあるのではないだろうか。と考えながら冷や汗をたっぷりと流した3時間。

そして人間はいつでも緊張感を持って生活し、甘い考えを持つてはならないと改めて痛感した。

年も前のものかと思うと、実に不思議な気がする。宇宙そのものは130億年前に始まり、今も広がり続けている。地球上の生命が恩恵を受けている太陽は、表面温度が6千度、中心では千5百万度に達する。地球まで1億5千万km、光の速さで約8分20秒かかる。大きさは地球の約百倍。太陽は約百億年でその反応を終えると考えられている。誕生してから推定46億年、つまり約50億年後には太陽は燃え尽き、太陽系の終末を迎える暗黒の世界が訪れるだろうと推測される。

自然科学や現代物理学が急速に進歩しているとはいえ、宇宙はまだまだ謎が多く、人智を大きく超える存在であることを思い知らされる。

薄学駄話

加藤記

心得、植木の役割、剪定法などをテキストを中心に講習を受けた。渡辺講師が、自分も仕事を始めた頃は体が痛く、針治療に通い日当も足を出してしまつた、などの話を交えながら解りやすく説明してくれた。2日目から実習の予定が雨。室内で四つ目垣の結束法「男結び」の練習をした。不器用なので大分苦戦をしたが、半日がかりでやつと覚えた。翌日は肩が凝り左手の人差し指が痛かつた。3日目以降も雨に祟られながら、所沢図書館の万葉植物園で、実習が始まった。最初は生け垣の刈り込み、最後の2日間は金木犀を丸く刈り込み、枝抜きをする作業だった。刈込みバサミの表裏の刃が逆になっていたので、手を怪我する危険性があった。



多少失敗してもいいから、自分で切ってみてなぜそうなったのか、ハサミの使い方、身体の使い方を納得して覚える。他人の後に有蓋列車にて天津に移動。そこで部隊は2分され前部は甘味品を貰い南京方面に、後部の我々には何も出ず北京郊外南暉第15野戦航空技術本廠隼9-885部隊へ到着。ここは現在、中国の国際空港になつています。ここで出された食事は遠目では赤飯に見え、傍で見たら高黎飯で初めての我々にはとても食べられません。前車の部隊は甘味品を貰い、我々の部隊は何も出ず食事も高黎飯。軍隊もえこひいきする所と思つていましたが

使い分け、平らに刈る目標の取り方、きれいに仕上げるポイント、切った枝の処理法、三脚の扱いの方など、参加者が小人数だったので講師、各班長、先輩がマンツーマンで親切に指導してくれださった。

仕事を見て良い所（悪い所が解るようになれと言われた。剪定は気配りが大切、目の前だけではなく、全体を見渡さないと失敗する。毎日があつという間に過ぎてしまった。

講習を受けて、私より10歳以上の方や、少なくとも5～6歳は年長の諸先輩の若くて元気な姿に驚かされた。自然と接し身体を使い、仕事の勉強をして生き甲斐を持つた生活をなさっている証拠だろうと、羨ましく感じた。

熱意溢れるご指導に深く感謝すると共に、ぜひ私も仲間に加えていただき、諸先輩に一步でも近づけるよう努力したいと思つた。

後で班長の訓辞で「天津で甘味品を貰つた部隊は南京や上海や重慶方面に出発した。お前達はここに留まれて運がいい方だと分かりました。

初年兵時代の在る真冬のこと、古参兵と入浴時間が混同していくのに気付かず中に入ると、桶を二つ使つてゐる兵がいたので、「一つ貸せ」と言うとその兵は「貴様何年兵だ」と言うので、これはしまった！裸なら解るまいと思い、咄嗟に「俺は4年兵だ」と言うとその兵は「失礼しまさ

【觀音靈場】を訪ねて(1)

歴史は新しく、規模も小さいが、西武線沿線にも武藏野観音霊場会が定めている33ヶ所の寺院がある。練馬区から飯能市までの沿線に点在する便利さと、都心から次第に山間の地へと移り変わる美しい自然が武藏野を愛する人々の心を捉え、最近では訪れる人も結構多いようだ。

私も初秋の穏やかな日を選んで、友人と練馬高野台駅近くの札所1番「東高野山長命寺」から武藏野の札所巡りをスタートした。(加藤記)

くれました」と言い背中を流してくれました。

早々に風呂から上がり脱衣場で身体を拭きながら「軍隊は要領よく立ち回ればいいんだ」と同年兵と話している所に班長の巡察があり、裸のまま敬礼しているのを古参兵が風呂場から見て裸のまま跳んで来ました。

下士官上がりの班長に「初年兵の教育がなってない」と言い私と同年兵は往復ビンタと共に貰い、顔を腫らして表に出たら外は零下37度。絞った手拭いが逆さにしても直立不動になる程の寒さ。後で班付兵長に聞くと古参兵と班長は同郷との事、「軍隊では嘘は吐くな、要領よく立ち回れ」と諭されました。

今回はこの辺で体験した失敗談を終わります。機会があればまた次回に。

安全は生涯の友

会員安全就業推進委員会長 伊藤政一

記録的な猛暑の連続と渴水に悩んだ夏、炎暑の中就業を続けられた会員の皆様お疲れ様でした。

爽秋快適に就業される皆様にも苦しかった夏を乗り越えて、平成13年度事業も後半期を迎えた。今後も会員皆様が徹底

健康相談室より

保健婦 和田喜美子

が、EPAやDHA

は血中コレステロール値を下げる働きがあり高血圧症の予防にもつながります。またオリーブ油などに多く含まれる一価不飽和脂肪酸も同様の働きがあります、と言つても脂肪が多いと言われた方は少ないと思います。血液中のコレステロールや中性脂肪などが普通よりも多くなってしま

うのが「高脂血症」です。これを予防するには動物性の脂肪を控え、高エネルギーの食事を控えて植物繊維の多い食事を積極的にとるのが最大の秘訣です。

脂肪のエネルギーは動物性も植物性も魚の油も1g当たり9キロカロリーと全く同じです。肉や乳製品の脂肪に多く含まれている飽和脂肪酸は血中のコレステロール値を上げてしまうことが多いのです。

1日の摂取目標は20~25g、切り干し大根約100g分でやつと食物繊維がとれる計算です。のこや穀類、芋類、豆類、野菜、

海藻類など和食でおなじみの食材には多く含まれます。意

識して取り入れましょう。卵はコレステロールが多いことは知られていますが健康な人なら1日1個は大丈夫です。また魚類の卵にもコレステロールが多いので(たらこ、イクラ、うに等)控えるよう

にしましょう。

食物繊維は体の中では分解されない成分、つまり体をつくつたりエネルギーとして働いたりすることのない成分です。ダイエット中の人にとっては満腹感を得るために欠かせないほか水溶性の食物繊維は腸を刺激して便秘を改善、また大腸がんを予防したり脂肪が体へ吸収されることを抑える効果がある様です。

した「自己管理」による安全就業を実践されて、事故のない明るいセンターを築いて参りましょう。

△△の命は、己で守る「怪我と弁当は自分持ちとも言われます。弁当は自分で作る方がよいのです。八宝菜や酢の物で楽しみましょう。

「事故」という悪魔が虎視眈眈と爪を研いでおります。

ご用心。ご用心。

平成13年度事業も後半期を迎えたが、4月~9月間のセンター事故件数は2件に止まりました。今後も会員皆様が徹底

業を実践されて、事故のない明るいセンターを築いて参りましょう。

今、全国SCは会員数63万人を超え、事業の拡大と共に、就業途上事故も増加し、事故全体の27%とほぼ4件に1件を占め

(次ページ参照)

会員親睦旅行の写真を展示
会員親睦旅行のスナップ写真
事務局にて11月末まで展示してあります。ご希望の方は事務局にて頒布販売を受けております。

12月	12月	11月	健
25日	3日	1日	康相談日
(火)	(木)	(月)	
午後	午後	午後	

お知らせ

【交通事故について】(9月3日現在)

埼玉県下における交通事故は、全国のワースト4に入る悪状況下にあり、今後一層の安全対策が望まれております。

全国交通事故死者数：5,551人

埼玉県交通事故者： 42,758人

内 死亡者数： 248人 (60歳以上93人)

所沢市交通事故数： 1,385件

内 死亡者数： 3人

当センター交通事故： 2件

- ・自動車運転中対自動車との接触事故(女性)

- ・自転車走行中対自動車との接触事故(男性)

講習会のご案内

《接遇研修》

職種にあった接遇、就業先でのトラブルを未然に防ぐための会話法について、事例を交えながら楽しく講習を行います。

就業するにあたり、ご自身の接遇を見直す良い機会だと思います。

◎とき 11月29日(木)

午後2時～4時

◎ところ 旧庁舎402、403会議室

◎テーマ 「人に好かれる接し方」

◎講師 水野惇雄先生

◎定員数 50名

◎持参物 筆記用具

《介護技術講習会》

◎とき 11月5日(月)～6日(火)

午前10時～午後4時

◎ところ 旧庁舎402、403会議室

◎講師 島田俊子先生・他

◎定員数 5日(月)20名

6日(火)40名

希望日をお申し込みください。

《講演会》

熟年者の特權のひとつに、身を粉にして働くことのない生活、つまり「ゆとり」があります。しかし、適度の忙しさがないとリズムが狂って健康を害したり、他人の批判・愚痴がつい出てしまったり、ますますストレスが増えてしまいがちですね。

ご一緒に、次の世代を担う子供達に我々ができる事を考えながら、自分を見つめ直してみませんか?

楽しい講演会を企画しました。

過ごし易い秋の午後、ぜひお出掛け下さい。一般の方も可。

◎とき 11月14日(水)

午後2時～4時(開場1時30分)

◎ところ 文化センターミューズ

ザ・スクエア(展示室)

◎講師 秋尾常民先生

◎定員数 150名

皆様是非、ご参加ください。

△永年(といつても6年ほど)用したコンピュータが、先日突然壊れてしまった。ほとんどバッカアップファイルをとつてなかつたため、住所録やおさらい教室の練習問題、メールの履歴など多量のデータを失つた。万や億反省しながらも思った。万や億単位のスパンで考えた時、コンピュータは記録の媒体として、果たして「紙と筆」に勝てるのだろうかと。

▽恒例の会員親睦旅行は9月27日に実施された。木曽路の豊かな自然を満喫した様子が事務局名古屋さんの記事と九鬼さんの紀行文から、充分読みとれると思う。行きなかつた方も誌面で楽しんで下さい。

▽加藤、柏谷、岩崎の3氏はこの夏、酷暑にもめげず、取材、校正と活発に動いた。事務局の齊藤さんはレイアウトを一手に引き受け、夜遅くまで残業。喜んで読んで貰える広報誌をお送りするためのスタッフの努力はな

お続く。

▽恒例のフェスティバルが目前、人材センターのコーナーに是非、お立ち寄りの程を。

(島記)

あとがき

PRのページ

私たちシルバー人材センター会員も 市民フェスティバルに参加・活躍しています

当センターでは10月27日(土)28日(日)に所沢航空記念公園で行われる市民フェスティバルの福祉コーナーに出店して、会員手作りの各種小品(小物)を販売するほか、毛筆による筆耕・障子張り替えの実演および「何でも相談コーナー」を設け、皆さまのご来場・ご相談をお待ちしています。

障子の張り替え実演

意外と汚れやすく、日焼けしてくると部屋全体が暗く感じられるのが障子です。真っ白な障子紙に張り替えると、気分までリフレッシュされます。2年毎の張り替えが適当と言われていますので、どちらのご家庭も年末行事になっているかと思います。会場には古紙の剥がし方から張り替えまで、懇切丁寧な指導・実演も行っていますので、一見しては如何でしょうか。また障子や襖の張り替え予約も承っています。



昨年のフェスティバル風景



何でも相談コーナー

シルバーに仕事を頼みたい方、逆に定年退職等で引退した方で、生き甲斐のため・健康維持のため入会希望の方など、何でもご相談ください。また平日は下記のシルバー人材センターでも承っています。



毛筆による筆耕実演

パソコンやワープロが便利に利用されている時代ですが、年賀状や招待状・賞状等のお祝い事に、これではちょっと味気無い感じです。会場ではご祝儀袋等も用意して、1通の代書から格安で承っています。市民・企業の皆さん！墨蹟もくっきりと、ひと味かえて他と差をつけられては如何。



バザーコーナー

例年大好評の婦人会員による靴下・マフラー等の編物・男性会員の作品、尺八や色紙・絵画・竹細工・紙細工・その他手作り作品を展示販売しています。

シルバーセンター会員はこんな仕事をしています

公民館、駐車・駐輪場、公園、その他各種の施設管理、家庭の植栽剪定・除草、簡単な大工仕事、福祉家事援助サービス等。以上はほんの一例ですが、一般家庭や企業から幅広い注文に応じています。

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