

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 2002.10月25日発行



No.80



天井に描かれた狩野安信の百花草を見上げて(瑞龍寺・法堂)

会員親睦旅行 加賀藩ゆかりの地を訪ねて

会員親睦旅行



毎年恒例のお楽しみ行事・会員親睦旅行。キヤンセル待ちが出るほどの人気となつた今年は、9月26日～27日、北陸路、N H K 大河ドラマ「利家とまつ」の舞台となつてゐる加賀藩ゆかりの地を訪ねる旅です。

早朝から市内3方面をバスが巡り旧府舎に集合した会員の方も乗車して、参加者120名はス3台で7時30分に出発(添乗員2名同行)。バスは所沢インターから入り関越道・上信越道を走り黒部インターを出てすぐの「あるペん村」で昼食を取り、再び高速に乗り日本海へ出た。

まず「曹洞宗高岡山瑞龍寺」を訪れた。入ると國宝に指定された山門の見事さに圧倒される。瑞龍寺は加賀藩二代藩

主前田利長公の菩提を弔うため、加賀百二十万石を譲られ、深くその恩を感じた義弟二代藩主利常公によつて建立された寺である。仏殿は総欅造り、屋根は鉛板で葺かれていて複雑な屋根裏は天井扇垂木やエビ虹梁が見え、作に感動した。嚴肅且つ整然たる伽藍構成になつており、禅堂・法堂・大茶堂などもガイドの説明を聞きながら見学した。

夕方、山代温泉「松籟荘千味万彩」に到着。口っこ調のあでやかな大浴場を愉しみ、夕食はカラオケ・踊り・詩吟で盛り上がる賑やかな大宴会となつた。

翌日は九谷焼窯元などに立ち寄つた後、金沢へ。名勝「兼六園」では、霞ヶ池を廻りながら12m以上ある見事な枝ぶりの唐崎松や微軒灯籠など手入れの行き届いた庭は、青い空に緑が映え素晴らしい眺めで、あちらこちらに名カメラマンが続出。次に金沢城公園で記念撮影した後、加賀百万石博に移動。大河ドラマ館や加賀の文化・伝統工芸を紹介した石川まるごと館などを散策。帰路は昼食と小休憩をしただけで、6県に跨がる高速道をひた走り、少し遅れたが無事帰着出来た。数々の楽しい思い出を残して旅を終えました。

会員親睦旅行に参加して

小林道雄



暑かった夏も終わり秋風の立つ今日この頃、毎年行われる9月の親睦旅行に参加させて頂きました。今回は今迄とは違った北陸路加賀百万石の城下町です。NHKの大河ドラマの影響等もあり現地は大変な賑わいでした。ドラマで前田家について種々紹介がありますが、実際に金沢城を見学し石川門の屋根は鉛瓦であつたという事を初めて知りました。また加賀百万石博も良かつたです。

後先になりましたが、兼六園がすばらしかつたです。シルバーで植木の手入れの仕事をやつていますが、ガイドさんの説明を聞きながら、今の仕事をこれからも出来る限り続けたいと思いました。初日のバスの中は最高でした。山川次長の第一声で楽しく過ごさせていただきました。隣の席にはシルバーきつての美声の持ち主Sさんがおり、後部座席はお祭り気分でした。また、夜は各部屋の代表者17名の唄あり踊りありで大変盛り上がつての宴会でした。関東ツーリストサービスのバスは大変乗り心地もよく、2日間共天候にも恵まれ快適な旅が出来ました。

本当に有難うございました。
所沢市長へ要望
去る8月26日、秋山理事長及び兼松・田中両副理事長が齊藤所沢市長に対し「シルバー人材センター事業」の推進及び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した。併せて今後のセンター事業に対する一層のご理解と、市事業の発注や補助金についてもご配慮頂くよう市長へ要望しました。それに対し、市長より市としても積極的に支援する旨の回答を頂いた。



平成14年度 会員親睦旅行会計報告書 石川県山代温泉（9/26～27）

(単位:円)

<収入の部>			
摘要	予算額	備考	
会費	2,318,600	会員会費112名 職員負担金6名	
負担金	155,668	バス代等一部負担金	
祝い金	68,000	高野相談役、秋山理事長、兼松副理事長、田中副理事長、上田専務理事澤口・佐藤・九貫・山口・渡邊理事、和田・藤吉保健婦	
繰越利息	22	前年度繰越預金利息	
合計(A)	2,542,290		

<支出の部>			
摘要	予算額	備考	
宿泊費	1,117,793	松籜荘 宴会費含む	
見学料	152,100	瑞龍寺、兼六園、加賀百万石博	
昼食代	252,000	黒部あるべん村、エントラス庄川	
有料道路等	185,490	高速道路、駐車料	
旅行保険	24,000	旅行傷害保険料	
車中飲食費	68,737	車中飲食物 (ビール・ジュース・おつまみ等)	
心付	23,000	運転手、ガイド、添乗員、仲居	
乗務員宿泊費	48,150		
添乗諸費用	10,500		
バス借上料	630,000		
取扱手数料	10,500		
雑費	20,020	写真代、土産等	
合計(B)	2,542,290		

収支差額 (A-B) 0円

社団法人所沢市シルバー人材センター事務局

おじゃましまーす

職場訪問記

(22)

なつている。

昨年4月より家

電リサイクル法

(対象はテレビ・冷

蔵庫・洗濯機・エア

コン)の施行によ

り、不法投棄の量も増加するこ

とが懸念されている。

わが国は美しい山や森林が多く、豊かな水にも恵まれ四季折々に変化する自然の美しさは他の国には見られない独特のものがある。

このような風土の中で自然との調和が連綿と受け継がれ、大切にされてきた。

ところが、近年、物質文明の著しい発達により、長年育まれてきた自然環境に変化が現れ始めて深刻な社会問題となつてきる。武藏野の面影を色濃く残してきた所沢市は東京のベッドタウンとして開発が進み、今や人口が約335千人、世帯数は約132千戸と街の姿は急速に変貌している。開発が進み人口が増えると、それに比例して一般家庭や事業所等から排出される「ごみ」の量も当然増加していく。

所沢市の平成13年度実績を見ると、東部・西部清掃事業所に収集されたごみの量は約133千t、2tトラックで約6万6千5百台分にもなり、この他、山林・空地などに不法投棄されたごみの回収分を加えると膨大な量に

を堪えて専用トランクの後を追つた。前を行くお二人は仕事

の性格上、ヘルメット・長袖制服・手袋・安全靴の着用が義務づけられているので、その暑さは筆者の比ではないだろう。

不法投棄の現場は、何処から手をつけていいのかわからない状態の場所もある。それでも両

手は流れる汗を拭おうともせず、巡回し、不法投棄物の回収に当つてはいる。

一方、M氏は地区のソフトボールの監督をボランティアで

不法投棄は夜中に行われることが多いので、投棄して行く人を見つけることは困難なようだ。

「ごみ」が「ごみ」を呼ぶと言われるよう、不法投棄物は汚い場所に必然的に堆積していく。「美しい自然環境を後世に残すため、微力ですがこの作業を続

む」とのこと。

一方、M氏は地区のソフトボールの監督をボランティアで20年程やっているとの由。自然が好きなので、昔のように柳瀬川に清流が戻り「ミヤコタナゴ」が生息出来るようになるとい

うですね、と自然を愛する気持ちを語ってくれた。

不法投棄物の回収作業をされている4名のシルバー会員に対し、市民の一人として心から感謝すると共に、今後も健康に留意され、ご活躍されることをお祈り致します。

後日、所沢市役所清掃管理課を訪ねた際、職員の方々がシルバー会員の仕事振りを非常に高く評価し、一同感謝されていたことをお伝えしておきます。

炎天下のため、車のクーラーがあまり効かない中、流れる汗



盛りだくさんのプログラムをこなしました・・・

婦人部のつどい

婦人部会員の総会ともいうべき婦人部のつどいが去る7月5日、旧庁舎402・403号室で開かれました。会員48名の外、秋山理事長、上田事務局長も参加され盛り上りました。●婦人部の

「つどいに参加して」

笑いながら有益なお話を聞きました

粕谷スエ子

婦人部のつどいに出席し、参加した皆様といい勉強をさせて頂きました。特に所沢社会福祉協議会の山中伊津子さんによる手話ミニ講座はとてもためになりました。わかりやすく、私も簡単な言葉(手話)を覚えました。遅まきながら少しづつ勉強していきたいと意欲が出てきました。また、渡辺政満氏からは植木に

まつわるお話を伺いました。ユーモアたっぷりに垣根の名の由来とか、花の咲かせ方、実のなせ方など教えて頂きました。植物も、人間の営みと同じといいました。森林の中をそぞろ歩き、休み、静かに読書、そんな時からを感じる森林独特の香りをお話には感銘させられました。また機会があつたら聞きたいと思します。お話し下さったご両人様有難うございました。

シニアワーカープログラム講習会を開催中 庭木の剪定技能研修会に参加して

前村 濩

去る6月10・11日所沢市シルバー人材センター主催の植木職群を対象に研修会が行われ、全員参加のもと峯岸先生を講師に

迎えて、1日目は「松の剪定について」午前中講義 午後は実技(柳瀬公民館)、2日目は「庭木の風剪定について」午前中講

座●渡辺政満さん(所沢市シルバー人材センター会員)の庭木にまつわる講話●地区ごとの懇談など盛りだくさんのプログラムをこなし、午後3時50分閉会し

薄学駄話

フィトンチッドと森林浴

健康志向の強い世の中、森林浴という造語を見ても、今は何の変哲も感じないが「フィトンチッド」と併記されると(森の妖精の名前かいな)と思ってしまう。

森林の中をそぞろ歩き、休み、静かに読書、そんな時からを感じる森林独特の香りすかに感じる森林独特の香りが、樹木から発散するフィトンチッドの揮発性・精油成分である。森林の大気に触れ、すがすがしさを感じるのもフィトンチッドによるものと言われ、人間に有害なカビや細菌を殺し、自律神経等に働きかけストレスを和らげ、さらに快適感もたらしてくれているものである。

フィトンチッドとはロシア語に由来し、フィトン(植物)チッド(他の生物を殺す・やつける)のものである。

草木は昆虫や動物と違い、いつたん根ざした場所から自由に動くことはできない。従つてある植物は、周囲の環境に対抗して自らを守るために、化学物質を造り出しているとのこと。競合する植物には成長阻害、葉を食う昆虫には摂食阻害、カビや病害菌には抗菌、殺虫の化学物質を根や茎・葉から放出して、種の存続のため戦う化学兵器がフィトンチッドである。

人間は早くから植物の造り出す化学物質を、漢方薬や生薬として利用してきたが、近年、森林の樹木が発する香り成分の解明が進み、健康に良いことが分かり、森林浴ブームが起つた。さらに研究が進み食品の鮮度保持、院内感染などの対策に利用されることが期待されている。

(粕谷記)

義、午後は実技(所沢卸センター)が行われました。講義・実技とともに講師20数年の経験に裏打ちされた指導は大変有意義でした。受講生も特に実技では積極的に参加し、一本の樹に3・4人が登り剪定作業をしている様子は頗もしい限りでした。専門的なことは省略しますが、剪定後の庭木には夫々濃淡整枝とも違いがあると私は思いました。

実技後、先生より講評・補習が行われ、特に松の手入れについては時間をかけて行うよう指導がなされました。私は研修会で技能が向上し個人差が縮まつたと思います。予

が許せば再度の研修会を期待しています。有難うございました。



投稿文

軍隊よもやま話 第3話

野田 秀雄

今回は、我が中隊で戦闘機の分解・組立など整備した後、試験飛行を行なつて、搭乗員に渡した機種について話します。

1式戦・愛称「隼」はプロペラ3枚・エンジン星型12気筒空冷式、脚は引込式・千2百10馬力・最大速度5百55キロ、中隊で20機を保有。2式戦・愛称「鍾馗」はプロペラ3枚・エンジン星型12気筒空冷式、中隊で15機

型エンジンで噴射式点火のため、現地では整備ができず川崎重工に送り返して新しい物と取り替えるのに日数を要したため、結局、戦に間に合わず終戦となつた。4式戦・愛称「疾風」はプロペラ4枚・エンジン星型冷式、脚は引込式・千2百10馬力・最大速度5百55キロ、中隊で6百24キロ、大東亜決戦機として複数24気筒2千馬力・最大速度6百24キロ、大東亜決戦機として星型12気筒空冷式、中隊で15機

型、中隊に6機保有したが、V型エンジンで噴射式点火のため、現地では整備ができず川崎重工に送り返して新しい物と取り替えるのに日数を要したため、結局、戦に間に合わず終戦となつた。4式戦・愛称「疾風」はプロペラ4枚・エンジン星型冷式、ドイツのメツサーシュミットの改良型で翼が逆カモメ型エンジンで噴射式点火のため、現地では整備ができず川崎重工に送り返して新しい物と取り替えるのに日数を要したため、結局、戦に間に合わず終戦となつた。4式戦・愛称「疾風」はプロペラ4枚・エンジン星型冷式、脚は引込式・千2百10馬力・最大速度5百55キロ、中隊で6百24キロ、大東亜決戦機として複数24気筒2千馬力・最大速度6百24キロ、大東亜決戦機として星型12気筒空冷式、中隊で15機

健康一口メモ

保健婦 和田喜美子

「骨折に注意!」

骨折の予防には毎日の食生活に気をつけてカルシウムやビタミンDを充分摂ることは勿論ですが、日常生活でも注意しましょう。

○運動を心がける

1日30分は戸外を歩くようにしましょう。骨に負荷をかけることで骨にカルシウムが蓄積され、強い骨が出来ます。

○生活環境を整える

高齢者の骨折は自宅での転倒やつまずきが原因の事が少なくありません。そこで家中から大げです。①階段や廊下に手す

す。また運動する事で骨を支える筋肉も強化され転倒防止にもつながります。1日2~5分の片足立ちを習慣づけると良いでしょう。(テーブルや椅子、柱などにつかまって片足で立つ)これも筋肉強化、転倒防止に役立ちます。

○生活環境を整える

高齢者の骨折は自宅での転倒やつまずきが原因の事が少なくありません。そこで家中から大げです。①階段や廊下に手すりをつけます。②段差をなくす。③廊下の照明を明るくする。④外出時心配な時は杖を使う等の配慮が必要です。ご自分の骨量を知っていますか。検査を受けて、少ない方はしっかりと治療をしておくようお勧めします。筋力や反射神経が衰えてくるため、些細なことが原因で転び、骨折につながりかねません。10月末まで所沢市基本健康診査があります。忘れないで受けてください。

操縦桿には機関砲発射ボタン・無線ボタン等が付いていて、桿を前後左右に動かして、元の横棒に両足のつま先をフックに掛けて、前後に動かし方回転回や宙返りをおこなう。飛行服には約5Vの電流が流れている、超高度でも身体が寒くなかった。

操縦できた。

終戦時、国府軍に全機接収され、私達は抑留されて国府軍の将校に整備や操縦の仕方を教えられて、昭和22年に日本へ帰国しました。



都立

野山北・六道山公園

行政区域の違いで所沢市民に馴染みはうすいが狭山湖の西側一帯に計画面積260haの一部が都内最大の都市公園として本年6月から開園。入園料は無料。雑木林と丘陵にいく筋も刻まれた、谷戸に残された豊な自然が里山公園だ。

園内には丘陵周辺に実在し民家を模したもの、里山体

部が都内最大の都市公園として本年6月から開園。入園料は無料。雑木林と丘陵にいく筋も刻まれた、谷戸に残された豊な自然が里山公園だ。園内には丘陵周辺に実在し民家を模したもの、里山体

花、冬にはバードウォッチングなど季節に応じた楽しみ方がある。真夏を除けば近場のハイキングに最適だ。また尾根筋の園路も常緑樹が生い茂り森林浴も味わえる。谷戸へ降りて山際の散策路を歩めば、社寺林や屋敷林、田んぼ、それに続く里山等、シルバー世代には懐かしい光景を見せてくれる癒しの場もある。

交通は西武球場駅から約4km、車なら緑の森博物館・六道山公園・武蔵村山総合運動場に無料駐車場がある。近くにはカタクリの湯もある。狭山丘陵の紅葉は12月上旬、ゆっくり一日かけて歩きたいところだ。

(柏谷記)

武蔵野散歩

验施設、案内板、ベンチ、トイレが程よく整備され、カタクリ自生地東側には樹林の中に丸太作りのアスレチック遊具や樹上散歩デッキ(写真)が設けられている。

この地域は北側に埼玉県立の緑の森博物館と連続している、山そのものが博物館であり、公園があるので、早春の野草観察、初夏は樹木の花、冬にはバードウォッチングなど季節に応じた楽しみ方がある。真夏を除けば近場のハイキングに最適だ。

松中学校のこの校歌、実は我

が所沢市シルバー人材センターの会員さんが作詞されたということをご存じでしょうか。その会員さんは当シルバー人材センターの「学習教室」で働かれている小山茂さんです。

小山さんは20年前、所沢市立東中学校の教務主任をされていましたが、新設の安松中学校が校歌を公募していることを知り、応募し当選されました。当時、新しい中学校に東中学校から大勢の生徒が分かれて行くことになつていましたので、その子供たちの雾气回りを織りませ、みんなが「涙流と希望を持って歌える

シルバーに「達人」あり

校歌を作られた小山さん

においうわし 武蔵野の大地にねざし そびえたつわが学びやに 阳は映えてわれらみな 真理を求めともに学ばんともに学ばん

(安松中校歌一番)

20年前の開校以来、脈々と歌い継がれている所沢市立安

松中学校のこの校歌。実は我

が所沢市シルバー人材センターの会員さんが作詞されたということをご存じでしょうか。その会員さんは当シルバー人材センターの「学習教室」で働かれている小山茂さんです。

今年20周年を迎えた安松中では、創立時に制定された校歌に思いを馳せ、PTA広報誌に校歌誕生の経緯を紹介しました。それがきっかけで、小山さんも作曲者の立花亮氏と相談しながら「新しいスタイルの曲」と苦心した往事を思い出されたというわけです。

このほど、校庭に建つ歌碑(平成4年の創立10周年時に建てられた)に初めて対面された小山さんは「充実した有意義な学校生活を送るようになって行くことになつていましたので、その子供たちの雾气回りを織りませ、みんなが「涙流と希望を持って歌える



(島記)

同委員会では安全就業啓発のための「安全標語」を募集しています。振るつてご応募ください。募集は平成14年11月29日(金)まで。(必着)ご応募頂いた作品の中から、親しみやすく会員皆様の安全就業の糧となるような数点を選び、「シルバーところざわ」で発表させて頂きます。

業の糧となるような数点を選び、「シルバーところざわ」で発表させて頂きます。なお、選ばれた作品は今後当センター安全就業啓発のため使用させて頂きます。受付は事務局田中まで。

『安全標語』を募集!

会員安全就業推進委員会

所沢市民フェスティバルに
参加します



所沢市民フェスティバルに
参加します

当センターでは10月26日(土)
～27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ます。
会員手作りの各種小品(小物)
を販売します。

また、障子張り替え実演、毛筆による筆耕および何でも相談
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。

(島記)

SP「清掃講習会」受講者を募集

シニアワークプログラムのひとつとして、清掃講習会を開催致します。

今年度は、「初級コース」と「中・上級コース」の2回を企画。

1回目は、「初級コース」の講習会です。

清掃の仕事を始めたばかりで清掃の仕方をもっと知りたい方、清掃の仕事をしてみたいがやり方が分からぬ方、などなど、技術を習得し今後に役立ててみませんか?

また、「中・上級コース」は、1月に予定しております。ベテランの方でももう一度受講することによって新たな発見があると思います。「初級コース」を受けた方も受講できます。

是非ご参加ください。

「中・上級コース」講習会の日時は改めてお知らせ致します。

記

「清掃講習会:初級コース」

1. 日 時 11月18日(月)～19日(火)

午前10時～午後4時(両日共)

2. 場 所 旧庁舎402・403会議室

3. 持参物 筆記用具

4. 定員数 25名(定員になり次第締め切ります)

*ご希望の方は事務局にお申し込みください。(電話でも可)

*受講が決定した方には、後日はがきで詳細をお知らせ致します。

お知らせ

健康相談日

11月1日(金)	午後
12月2日(月)	午後
12月24日(火)	午後

現在、事務局にて会員親睦旅行の写真を展示、予約販売をしております。予約受付は、11月末迄までの予約受付は、11月末迄までの

▽今号の職場訪問では「不法投棄防止パトロール」をとりあげました。とても厳しい仕事ですが、美しい地球を子孫に!という使命感を持って働いておられる方々に頭が下がりました。

△9月26・27日の会員親睦旅行は金沢方面に足を伸ばしました。ドラマ「利家とまつ」でなじんで、お早めに。いつぱい。参加した方も1～2頁の旅行記で楽しくて頂ければ幸いです。

▽暑い夏を過ごし体調は如何ですか。言い古されたことばですが、「健康が一番」。今回の健康メモでは骨折が話題になっています。骨折がもとで寝つきりにならなかったなどという話も耳にします。参考になれば、と思います。

▽会員さんの秘められた幅広い才能を紹介したいと「シルバーに達人あり」を始めました。不定期な掲載になりますが、紹介したい方をご存じの方は広報部に教えて下さい。

あとがき

PRのページ

所沢市民フェスティバル

所沢航空記念公園

10月26・27日
(土・日)

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26日(土)・27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。

「何でも相談コーナー」を設けると共に、会員手作りの各種小品(小物)を販売するほか、障子張り替え・毛筆による筆耕の実演を行います。皆様のご来場・ご相談をお待ちしています。

実演

毛筆による筆耕

年賀状や招待状・賞状等のお祝い事に、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、これではちょっと味気ない感じです。会場ではご祝儀袋

障子が日焼けしたり、汚れてくると部屋全体が暗く感じられます。そこで真っ白な障子紙に張り替えると、気分までリフレッシュします。2年毎の張り替えが適当と言われていますが、どちらの家庭でも年末の行事になつてているようです。会場では古紙の剥がし方から張り替えまでの実演を行っています。また障子や襖の張り替え予約も承っています。

シルバーに仕事を頼みたい方、定年退職等で引退した方で、生き甲斐のため・健康維持のために入会希望の方など、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。

何でも相談
コーナー

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!墨跡もクッキリと、ひと味変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帽子等の編物、雑巾。男性会員の作品、尺八や色紙・竹細工・紙細工・その他手作り作品を展示販売しています。

シルバー人材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、一般家庭や企業等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

ホームページアドレス <http://www.sjc.ne.jp/tokorozawa/>