

発行 社団法人
所沢市シルバー人材センター

編集 広報部会

〒359-1143
所沢市宮本町1-1-2

電話 042-928-8695
FAX 042-924-0630

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

ところざわ



バス25日朝
3台 さあ出発 総勢123名・



26日高山へ。前日とはうって変わって暑い日差し。まず高山陣屋へ。全国にただ一つ現存する徳川幕府郡代所。さすが天領時代の建物。重量感がある。



中部山岳国立公園内にある平湯大滝。ほっそりした美人の印象。滝の涼気を浴びながら集合写真に収まる。



憧憬の地、上高地は雨。傘をさして河童橋を渡る。雄大さを謳われる山並みはけぶりがちだが梓川兩岸の緑がみずみずしい。

会員親睦旅行
北アルプスの自然を満喫!
初秋の上高地と奥飛騨温泉郷

人物く。陣屋前に立つ朝市をのぞく。豆採れたばかりの野菜や果物のおもち。もう家庭の目にもとる。



夜の宴会こそ旅のダイゴ味。カミシモ脱いで飲み歌おう。語らう。



会員親睦旅行

雨のち晴、上高地から奥飛騨へ

新所沢地区 山口 博

9月25日、雨。台風の影響か、土砂降りの中をバスは上高地に向けてひた走る。

車中では歌自慢、のど自慢が早速マイクを握り、カラオケ大会が始まる。その方に不調法な小生は専ら聞き役、拍手要員に徹することにする。快調に走るバスの振動に眠気を誘われ、うとうととしては美声に目を覚まされ、やがて上高地の玄関口、平湯ターミナルに到着。ここから北アルプスの奥座敷へ上がるのに環境にやさしい低公害車に乗り換え、釜トンネルをぬけて上高地へ。

一向に雨は止む気配を見せないが、上高地へ来たからには河童橋へ行かない訳にはいかない。河童橋からは正面に岳沢、そして明神岳が初秋の空をバックに迫力ある景観を見せてくれるはずだが、橋の下を流れる梓川が二、三百m先で灰色の雨の中に溶け込んでいるのみ。観光案内を頼りに景観を脳裏に描きつつ、日ごろの行ないを振り返ってみたが、せっかくの絶景を雨で隠してしまう

ほどの悪行に心当たりはない。雨中の山に長居は無用と、早々に切り上げ奥飛騨ガーデンホテル「焼岳」へと向かう。

北アルプスから流れ出るせせらぎが響く山あいの温泉自慢の宿で日本一の数を誇る露天風呂には混浴の風呂もある。数十年前なら、のぼせてふらふらになるまで何かを期待して湯に浸かっているところだが、そのような好奇心は時の流れがどこかへ押し流してしまった。そうなる気より食い気ということになるが、宴会場には八名ほどが座る炬燵式の席が用意され、自在鍵に鉄鍋というなかなかの風情。運ばれてくる料理は山菜や川魚、飛騨の地酒、蕎麦な



中橋を渡って、古い町並みへ。「こんな小さなお店が好き」と間口のせまい静かな店の佇まいに連れ友人は生き返る。



人力車が風情を添える。

ど土地ならではの結構なもの、中でも飛騨牛の味噌仕立て、朴葉味噌は思い出すだけで香ばしい香りが甦ってくる。

翌朝は雨も上がり、晴れ間が徐々に広がる中、平湯大滝に立ち寄り、原始林から64m落下する飛騨三滝の一つに数えられる大滝の迫力に感動し、小京都・高山へ。街を縦断する宮川の流れに深呼吸して、朝市や民芸品の店をひやかし、火の通りが良く、味が良く染みるように小粒に仕上げた「みたらし団子」に舌鼓を打つ。食欲のついでに言えば、一世を風靡したファーストフードに対抗して、落ち着いて「食」を楽しむスロー

平成15年度会員親睦旅行精算書
初秋の上高地と奥飛騨温泉郷

＜収入の部＞		（単位：円）	
摘要	精算額	備考	
会費	2,360,000	会員118名	
負担金	74,249	センターより	
引率職員負担金	52,400	理事長及び職員	
祝金	52,000	秋山理事長、兼松・田中副理事長、上田専務理事、澤口・島・岸・佐藤・山口・五社・九鬼・西方理事、和田保健師	
繰越金	15	繰越利息	
合計(A)	2,538,664		

＜支出の部＞			
摘要	予算額	備考	
宿泊費	1,180,800	奥飛騨ガーデンホテル焼岳	
宴会費	104,790	飲み物（ビール、酒、焼酎、ジュース）	
昼食代	279,800	平湯ターミナル、まつりの森	
通行料	111,100	道路・駐車場料金	
旅行保険	12,300	旅行障害保険料	
車中飲食費	76,124	ビール、酒、ジュース、つまみ	
心付	24,000	運転手、ガイド、添乗員	
乗務員宿泊費	38,700		
添乗諸費用	10,500		
バス借上料	693,000	貸切バス、上高地送迎バス	
雑費	7,550	写真代、電池等	
合計(B)	2,538,664		
収支差額(A-B)	0円		

(社) 所沢市シルバー人材センター

フードが注目されていると聞くが、旅もお定まりのコースを見物する「ファーストツアー」を卒業して、自分流に土地の風情をのんびり味わう「スローツアー」を楽しみたいと常々思っている。とは言え、こちらの人生という旅の残り時間を考えれば、これは思うだけに終りそうだが、「ファースト」でも「スロー」でもいい、せいぜい見聞を広げたいものだと思える。さて盛りだくさんの二日間の旅もようやく終わり、疲れた身体を自宅近くまで送っていただき本当に助かりました。みなさん、お疲れさま。また、お会いしましょう。



おじゃましてーす

職場訪問記

(25)

武蔵野台地の緑豊かな自然に恵まれている所沢市は、近年市街地再開発事業が急速に進み、駅周辺には高層ビルが数多く建設されている。人口も335千人を超え、それに伴い火災や犯罪なども増加傾向にあるようだ。

今回は都市型災害や特異な社会事件等に対し、迅速且つ献身的に活躍されている「所沢市東消防署柳瀬分署」を訪問し、そこで働くシルバー会員の方に仕事の内容や生きがい等について話を伺った。

昭和56年に発足した同消防署は東所沢駅近くのオリンピック道路沿いにある。約380坪の敷地内に署員が常駐する管理棟、消防車・救急車・防炎トラックなど最新鋭の消防機器を格納する棟などがあり、署員35名が昼夜交替で勤務している。

この消防署には当シルバー人材センターの女性会員2名が就業しており、今回は勤務の都合でその内のひとり金子さんにお逢いした。

金子さんは人間市で育ち、昭和24年結婚と同時に同消防署の近くに居を構え、30代半ばから所沢市内の病院で長年に亘り調理の仕事をしてきた。

70才でシルバー人材センターの会員になり、現在は週3日午後4時～6時迄の2時間、同消防署の厨房に立ち夕食を作っている。

金子さんは、「署員の方々に質量共に満足して頂けるよう献立には智恵を絞っています。若い頃から料理が好きだったので、厨房で仕事をしている時は充実感があります。皆さんから『美味しかったよ』と言われた時は作る者として最も嬉しい瞬間です。

時間にゆとりが出来たので、10年

程前から柳瀬長生クラブに入り、毎月80名の会員と共に交替で神社や公民館などを清掃しています。奉仕活動が終わった後、飲食しながら情報交換するのが楽しみの一つです」と明るく穏やかな口調で話された。

健康の秘訣を伺ったところ、毎日錠剤のお酢とミキプルーンを食べ歩すること位です。特に心掛けていることは、小さな事にも感謝し心を平静に保つよう努めていますとの由。大正14年生まれとは思えないほ

所沢市長へ要望

去る8月20日秋山理事長、兼松・田中両副理事長、上田専務理事の各役員が齊藤市長を訪ね「シルバー人材センター事業」の推進についての要望書と全国シルバー人材センター定期総会において採択された決議書を提出した。

上田専務理事より事業の現況報告がなされ、今後のセンター事業に対する一層のご理解と、公共事業の発注の増大、併せて補助金についてもご支援頂くよう市長へ要望した。



それに対し市長より「出来る限り支援する」旨のお言葉を頂いた。



(加藤記)

ど力強く、何事にも前向きな姿勢に筆者も感嘆し、金子さんから貴重なことを学んだ一日だった。今後も、長年蓄えた知識や経験を生かしてお元気で活躍して下さい。

健康及び安全就業研修会

研修会に参加して

所沢地区 田丸 純一

毎年恒例の講習ですが、老年でもあり、若返るわけでもなく、有難く拝聴した次第です。聞いてみると、成る程、成る程そう言うこともあり、こうすれば良いという様に大変丁寧な説明もあり良く解りました。

薄暮時の事故発生が多い事や、健康についても所沢市の我々の生活について長寿年齢も男女とも全国平均を上回っているとか、また食事の内容も六群に分けて組み合わせとその方法について学びました。

これらは学校で習ったこともありませんが、TVやラジオ等でなんとなく知っています。我々は戦中戦後、



残業、残業で働いてきたので、

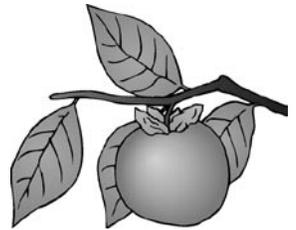
今日は小学校か

中学校の授業を

受けた様な感じがして懐かしく微笑ましく感じた次第です。

今も元気で働いていることでもあり、

仕事を通じて生活を振り返ることが出来、皆と顔を合わせ色々講座を聞くことも出来て大変幸せであると感じました。ありがとうございました。



福祉・家事援助サービス事業講習会

食生活は

バランス・リズム、楽しく!

9月11日(木)午前9時30分〜正午まで当センター会議室で、講師・本橋千鶴子氏による「バランスのよい献立の立て方」と「押し花を使ったハガキ作り」の講習会が開かれた。



前半の「バランスのよい献立の立て方」では、国の指導による新しい「食生活指針」に基づいて、昨今の偏った食生活を見直そうと、よりよい食生活のあり方についての説明があった。

正しい食生活とは

- ① 人生及び生活の質の向上への役割
- ② 健康科学・栄養学の立場からの強調

③ 食料資源の立場からの実践
それらの視点から考えられたバラ

ンスの良い食事の摂り方を具体的な例を上げながら分かり易く話された。

後半では、講師自身が趣味でやっている「押し花を使ったハガキ作り」を紹介。講師が半年掛けて準備した数種類の押し花が用意された。

参加者は好きな押し花を選び、思いのデザインでハガキ・葉作りを時間の経つのも忘れるほど楽しんでいた。

参加者は女性ばかりであったが、男性にも価値ある講習会と感じた。

(岩崎記)



アブニスペニス

六十の手習いから

所沢地区 兼松きのえ

「先生！先生のように書けるようになるにはどの位かかるでしょうか」とお尋ねしたところ「昨日や今日入って何ゆうか。五年辛抱しろよ」と言われました。TBSの職員、書道塾の先生ら自薦、他薦の申込者が多々ある中で、なぜか先生は私を代講として指名。それから五年を待た

元気に働いています

山口地区 田中 實

私は現在「さいたまコーポレール新所沢店」で、シルバー人材センターの同僚と楽しく元気に働いています。仕事は野菜・果物等の入荷品の受入れ及び店内への品出しです。最初は、これまで40年間勤めた会社での仕事と全く違うし、スーパールの仕事内容を知らないもので1カ月勤まるかと心配でしたが、それが働き始めてから8カ月も過ぎました。

ず、気高さと優しさをたたえた面差
で旅立ってしまいました。

楷書、行書、草書、隸書、六朝体、
古典、かな等を習い、教授の資格を
取得しました。さらに、十八、九年
前東京神田にある毛筆商業者プロ養
成機関の東京商業書術学会に入会し
ました。先生の方から教えるのでは
なく、質問さえすれば丁寧に指導し
て下さいました。たとえば先生の机
の上に置かれてあるスポンジのケー
ス。「これは何するものですか」と
聞けば「小筆は洗えないので、これ
で拭い何時でもきれいにしておくこ
と」等。正確、優美、迅速をモットー

その間、社員・パートの女性や人
材センターの同僚が親切に教えて下
さり、徐々に仕事に慣れて来ました。
特に同僚が色々とアドバイスしてく
れ助かりました。

例えば昨年10月センターに登録
早速センターから電話があり、翌月
から現スーパードで働くようになり今
日に至っています。

仕事をするようになってからの利
点は、身体の調子が良くなったこと、
人との会話が増えたこと、未知な仕
事への興味が湧いたこと等でありま

に「一度聞いたことは二度聞くな」
とプロとして、また玄人としての教
育を受けました。シルバー人材セン
ターで、実用書道としての今がある
のも六十の手習いから。よい師に巡
り逢えたこと、多くの人々に出会え
たこと、金銭では買えない数々のこ
と、諸々に感謝して、一日一日を大
切に過ごしている現在です。

【注】

- 先生とは東京商業書術学会の河合松嶺先生。
- 玄人とはプロ、アマを区別するものではなく、その道の奥を極めた人
- プロは「その道で生活している職業人」
- アマは「職業にしている訳ではなく、それが好きな人」

短歌

所沢地区 小山 茂

夕暮れて尾根の細道くねくねと
歩みてさみし会う人もなく

二重三重葉の重なりて育ちいる

葛は煉瓦の壁を覆えり

す。

入会してからの楽しみは、同僚4
名で行う翌月勤務表作成後の飲み
会、それにセンターの渡辺さん、森
沢さんが同席下さる事、それとゴル
フ同好会に入り年5回のコンペへの
参加、その他、親睦会への出席等々
です。年齢的にいつまで仕事を続け
られるかわかりませんが、一応の目

標を70才におき、あと3、4年は頑
張ろうと思うこの頃です。



シニアワークショッププログラム講習会開催報告

植木剪定講習会に参加して

山口地区 宇井 久雄

新しくシルバー人材センターの植木職メンバーとして期待される14名に9月8日～12日までの5日間研修が行われた。現状20名体制を、大きな就業拡大を狙いとした体制強化の取り組みである。

講師は渡辺政満氏と3名の支援講師で、研修生14名のうち経験者は4名。初日は座学で「安全の自己管理」および「剪定の基礎知識」を学び、2日目から5班に分かれ、所沢市中央図書館の庭で「刈り込み」「透かし」「切り戻し」等の基本を垣根及びキンモクセイの手入れで学び、最終日は池周りの中木の手入れで実技を締めくくった。3日目にヘルメットが体質に合わず一人が辞退された。この夏には無い猛暑の中、蜂や毛虫に悩ませられながらも汗ダクで取り組み、無事研修を終えた。

講師の評価はまずまずで、センターの就業拡大ひいては所沢市内の庭木手入れ向上に大いに期待できると感じた。

インターネット講習会に参加して

参加して

小手指地区 陸門 英治

所沢市シルバー人材センター主催、インターネット講習会が9月中旬の4日間、午前の部午後の部と日に2回計8回開かれました。

現代は情報社会です。小生、定年までパソコンの経験がなく、頭は古いが遅ればせながらも受講いたしました。講師はPCスクールネット042の佐藤先生です。一人一台のパソコンが用意されて、テキストにそって進行了ました。パソコンに必要なマウスの操作から始まり、インターネットでいろいろなホームページの見方を学びました。最後はシルバー人材センターのホームページを開き仕事の状況等を見て終了しました。2時間の受講でしたが、丁寧な指導してくださいました。これからパソコンに接し慣れることだと思いき、私も楽しみながら利用していきたいと考えています。



所沢市シルバー人材センターでは、11月5日に日常清掃講習会を開催致します。また、接遇講習会も企画中です。多くの方の参加をお待ちしております。

薄学駄話

はくがくだわー
カタカナ語が氾濫している。既に日本語化したガーゼやボタン等と違って、サマリーやコラボレーション等となると、なかなかついていけない。

国立国語研究所では、なじみの薄い外来語を日本語に置き換える「言い換え語」を推奨しており、52語について先ごろ凡例を中間発表した。それによるとサマリー⇨要約、コラボレーション⇨共同制作、データベース⇨情報集積体、ノーマライゼーション⇨等生化福祉環境作り：というような調子である。だが中には、首をひねるような訳もある。「ノーマライゼーション」は本来、障害者が健常者と共に地域で暮らせるようにするという新しい「考え方」を伴っており、定着しつつある言葉だ。安易に言い換えて却って意味不明になってしまうようでは元も子もない。言葉は文化。国際社会で採まれている生き物だという現実を踏まえながら、慎重に言い換えていきたい。(島記)

健康一口メモ

保健師 和田喜美子

SARS(新型ウィルス性肺炎)とは?

今年の春、世界中がこのウィルスにおびえた事はよく覚えていると思います。インフルエンザの季節が近づいて来ましたので予備知識として知っておいた方が良いかと思えます。

SARSは肺炎の一種で主な症状は『38度以上の急な発熱』『咳・呼吸困難等呼吸器症状』です。感染すると2日〜10日の潜伏期を経て発症し8〜9割の人は回復に向かいますが、1〜2割の人は重症化し一部の人は死に至る事があります。死亡率は高齢者程高く今のところ有効な治療薬はみつかっていません。感染経路は咳やくしゃみ等の飛沫感染が主に考えられています。接点感染や経口感染もあり注意が必要です。

《予防法として》
ワクチンはまだ開発されていませんので一般的ななぜ対策・感染症対策を励行します。
○よく手洗いをします。



- 帰宅後のうがいの励行、状況によりマスクをする。
- 規則正しい生活により体調を管理する。

《感染が疑われるのは》

- 10日以内に感染地域に滞在、或いは感染者に接触した。
- 38度以上の高熱がある。
- 咳・呼吸困難などの症状がある。
- 以上三つが揃ったときだけです。

この場合、医療機関に直接向かわず電話で保健所やかかりつけの医者に連絡し、指示を受け行動してください。SARSの場合は専門病院で治療を受けることとなります。

SARSの感染力はそれほど強くはなく、はしかやインフルエンザウイルスに比較するとむしろ弱いといわれています。むやみに恐れることもないでしょう。

武蔵野散歩

柳瀬川沿いを歩く

JR武蔵野線・東所沢駅から所沢青梅道路に出て、中国料理店「宝山」脇の小道を入る。畑と雑木林・竹林の中を通り15分程歩くと柳瀬川沿いに出る。そこを右へ約150m行くと柳瀬川が大きく湾曲している北側にコンクリートで固められた切り立った崖がある。柳瀬川の浸食作用によって削られて急な崖が形成されたもので「アカバツケ」と呼ばれていた。ここは関東ローム層と砂礫層の断面が露出し、見事な地層の露頭が昭和30年代前半頃までは見られたそう。

柳瀬川沿いを引き返して15分程歩くと清瀬金山緑地公園と金山調整池に出る。清瀬金山緑地公園は面積約1万3千6百㎡で武蔵野の面影を残し四季折々に変化があり、市民の憩いの場となっている。金山調整池は面積約4万6千㎡で大雨の時に柳瀬川の水を一時的に流入させて氾濫を防止するための施設。普段は調整池内の遊歩道を散

策でき、カワセミ・小サギ等が見られる。

公園から北側に白い観音像が見えるその方向に500m程歩くと成田山東福寺に着く。この寺は慶長11年に創建され、本堂・鐘楼・山門等が市の文化財。境内には約20mもある観音像に目を見張る。



東福寺の近くの常岡果樹園で梨狩りをし、とりたての味を堪能した。11月下旬迄は柿狩りもできる。

東福寺から30分程で滝の城趾公園へ到着。柳瀬川を東南に控えた25m程の崖の上にある。城域約2万坪。ここから南東一帯に広がる武蔵野を一望することができる。

城趾内北西の隅に血の出る松の跡等があり、ゆつくり散歩すると四季折々に楽しむことができる。3月頃にはカタクリの花が見られる。東所沢駅へは徒歩約25分。

(岩崎記)

シルバー豆宣伝

コンピュータでホームページを見る事が出来ます

近年「IT (Information Technology : 情報技術) 革命」と言う言葉が浸透して、ラジオでも「映像をホームページでご覧頂けます。アドレスは……」と話しているのを耳にします。

現在、情報は新聞・テレビ・ラジオ、そして今やインターネットも伝達手段の一つとしてその地位を確かなものとしています。

当シルバー人材センターは平成13年からホームページ (<http://www.sjc.ne.jp/tokorozawa/>) を開設し、当センターの紹介をしています。広報誌も掲載中です。会員専用ホームページでは仕事の紹介もしています。ぜひご活用下さい。

注：「会員専用ホームページ」は、当センター登録会員専用です。アドレス、ID及びパスワードは事務局にお問い合わせ下さい。

お知らせ

●健康相談日

10月31日(金) 午後
12月1日(月) 午後
12月25日(木) 午後

●会員親睦旅行の写真を販売

現在、事務局にて会員親睦旅行の写真を展示、予約販売しております。予約受付は、11月末日迄ですのでお早めに。



あつ、そうだ！市民フェスティバルにいくつう！

テントでは前から

婦人部員が用意した手

この週末の10月25・26日、所沢航空記念公園で所沢市民フェスティバルを開催しています。

コーナー・楽しい街角・歌のフェスティバル・ふれあいステージ・ストリートダンスコンテスト等々、各種団体や市民が演技を競います。

当シルバー人材センターもミュー

ズ・児童相談所の南側、福祉関係諸団体が出店している一角にテントを張り、会員をはじめご家族等のご来場をお待ちしています。

も大変な人出が予想されています。青空フリーマーケット・市民バザールコーナーやパフォーマンスの太鼓フェスティバル・よさこい

テント前には会員の各就業風景を写真により紹介、シルバー人材センターへの入会方法や当センターへの仕事の依頼等、諸々の相談を承っております。

おります。

あとがき

○今期は植木、インターネット、ホームヘルパー3級と講座、講習が目白押しでした。兼松さんからの寄稿「六十の手習いから」のように、実りある学習になってくれればよいと念じます。

○フェスティバルは10月25・26日。今年も実行委員や婦人部を中心に汗を流しました。奮ってご参加下さい。

○会員親睦旅行記は木下・小林さんの写真を中心に編集しました。参加されなかった方も目で楽しんで下さい。

○ぜひ投稿と呼びかけたところ早速ご投稿頂きありがとうございます。「フリースペース」に紹介させて頂きました。多くの方のご参加をお待ちしています。

○パソコンのウィルス騒ぎ、アメリカの大停電など文明社会の脆さを見せつけられる事件が相次ぎました。文明機器に過度に頼りすぎるのは危険と感じたのは戦争を知っている世代だからでしょうか。

(鳥記)