



発行／公益社団法人 昭島市シルバー人材センター

編集／広報委員会



瑞色
今日
春

作 仙波富子会員

〒196-0022 東京都昭島市中神町2丁目32番18号
 電話 042-544-7060 FAX 042-543-9272
 ホームページ：http://www.akishima-sc.or.jp/

会員数	男性	女性	合計
(平成25年12月24日現在)	818人	258人	1,076人



新年を迎えて

会長 黒岩 茂

あけましておめでとうございます。会員の皆様方には、ご家族皆様と健やかな新年をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

日頃は、シルバー人材センター事業に対しまして温かいご理解、ご支援、ご協力をいただき、厚くお礼を申し上げます。

当センターも新就業基準の基での適正就業を順守し事業を行っておりますが、法令に伴う指導が益々厳しくなり、残念ながら今後の就業開拓に支障をきたしているのが現状です。

このような現状を踏まえ改めて考えなければならぬこと、それは私もシルバー人材センターは、市民との信頼関係の上に成り立っている唯一の組織的な高齢者による就業団体ということとです。常にお客様のニーズに沿った仕事を誠実に行うことによって、信頼に添えて行かなければなりません。

地域の一員としてボランティア活動などの地域社会活動にも積極的に参加して地域の絆を深め、生き生きと地域に貢献し信頼を深めることも責務です。幸いシルバー事業は高齢社会対策において不可欠な事業として今後においてもその役割は益々重要となっております。

課題は山積していますが、お客様あつての事業です。誠実な就業による信用こそが今後におけるセンター発展と存続の本源です。

市民の皆様のご支援、ご協力をお願いし、会員の皆様とともに、喜ばれ期待されるシルバー人材センターを常に目指してまいります。ご理解ご協力よろしくお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとって希望に満ちた多幸の年でありますよう、そして益々お元気にてのご活躍を心からご祈念申し上げます、年頭の挨拶といたします。



新年のご挨拶

名誉会長 昭島市長 北川 穰一

新年明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、すがすがしいお正月をお迎えのこととお喜び申し上げます。平素、市政運営に特段のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年来、日本経済は、政府の成長戦略により、長引く円高・デフレ不況からの脱却の兆しが見られ、国内需要主導で景気回復へ向かいつつあり、一部の企業では財務状況の好転が見られ始めました。しかしながら、多くの中小・零細事業者や消費者が実感できるまでには至っており、景気回復への更なる期待感の高まりつつあるものの、私たちを取り巻く生活環境については、まだまだ楽観できない状況にあります。



皆様と迎える新年

副会長(総務部会長) 伊藤 周治

新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様は清々しい新年をお迎えのことと、お慶び申し上げます。

さて、平成26年を迎え、シルバー人材センターの状況について申し上げます。

昨年と同様厳しい年になると思われ、更に消費税の増税と相まって、厳しさが増幅するものと考えられます。会員の皆様には大変ご苦労をおかけしてしまつたことになりましたが、この難局を乗り越えなければなりません。この様な状況下ではありますが、次のごことを実施致したく何卒ご協力のほどよろしくお願い致します。具体的には、適正就業の順守及び就業内容の見直しなどを実施、そして総務部会としては規約の見直し、ルールの改訂などがあれば実施し当センターの運営をより良い方向へと進めたいと思ひます。

次に、安全就業の実施、就業中及び就業途上などの事故撲滅を図る。次に、社会奉仕活動については、パトボラ活動の更なる活躍をパトボラ実行委員と皆様にお願ひしたい。そして、地域ごとの奉仕活動もお願ひすることにも、会員増強を増強検討委員とともに進めて、多くの仕事に対応できるようにして、当センターの体制強化を図り、将来の発展の基礎としたいと思ひますので、皆様のご協力をお願ひするとともに、皆様方のご健勝をお祈りいたします。

行動的な一年にしましょう

常務理事(事業部会長) 奥山 毅



我々シニア世代になると、多くの人と交流しながら、できれば家の外に出て週に何日か無理のない範囲で体を動かして軽い負荷を与えることが、精神的にも身体的にも、健康維持に大いに役立つようです。シニア世代に入りますと、今までのように、多くの人々との交流を通じた色々な面での活発な行動が途端にとだえます。極端な場合は毎日が休日、目的のない日々をだらだらと過ごすこととなります。そのことが

一方、昨年9月には、IOC総会において、2020年夏季オリンピックの東京開催が決定され、国全体に明るい兆しや希望感をもたらしてくれています。

そのような中、昨年の厚生労働省の発表によりますと、日本は現在、女性が再び世界第一位、男性が世界第五位の長寿国となっています。この長寿の主役である皆様が、長い人生の中で習得されてきた豊富な経験や知識を社会に還元していただくことは、地域社会を存続していく上でとても大切なことでもあります。

これからのまちづくりには、高齢者の皆様が心身ともに健康で、積極的に社会参画をしていただくという視点が、益々重要なものになってきております。

市といたしましても、将来都市像である「元気都市あきしま」の実現に向け、様々な施策を推進してまいりますので、皆様方におかれましては、「自主・自立」「共働・共助」のシルバー人材センター事業の理念のもとに、今年も事業発展にご尽力をいただく中で、昭島のまちづくりにお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びに、昭島市シルバー人材センターの益々のご発展と、会員の皆様、ご家族の皆様のご健康、ご活躍を心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



年頭にあたり

昭島市議会議長 中野 義弘

新年あけましておめでとございます。昭島市シルバー人材センター会員の皆さまには、お健やかにお正月をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。皆様方におかれましては、平素から市議会活動にご理解、ご協力を賜わり心より御礼申し上げます。

貴センターは昭和50年に都内で二番目に設立されて以来、健康で働く意欲のある高齢者の就労の場の確保や生きがいの創出など、地域社会の福祉向上に大きく寄与されてこられました。これもひとえに、歴代の会長さんをはじめ役員の皆様、会員の皆様のご努力の賜と、深く敬意と感謝の意を表する次第であります。

さて、今日、我が国の高齢化率は24%を超え、国民の4人に1人が65歳以上となる状況であります。そして、平均寿命は男性79・9歳、女性は86・4歳という世界でも稀な高齢社会を迎えております。

こうした社会状況の中で、会員の皆様におかれましては、これからも市内各所において、長年培ってこられた経験や技能を生かして、生き生きと活動していただきたいと存じます。そして、このことは「高齢社会における真の豊かさ」の実現に大きな役割を果たすものと期待をされることでもあります。市議会といたしましても、高齢者の働く機会の確保と福祉の増進のため、今後とも一層の努力をいたす所存でございます。

昭島市シルバー人材センターのますますのご発展と、会員の皆様のご健勝を心よりご祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

時間の経過とともに知らず知らずのうちに、心身を不健康にむしばんでくるようです。

このように言われているとき、我々シルバー会員は就業にボランティアに日常の活動を通じて、実に有意義な日々を過ごしていることになりました。お客様からは対価を頂いているのに「有難うございました」とお礼を言われ、ボランティアをやれば「ご苦勞様です」との言葉を頂いて、達成感に満たされた充実した一日が終わります。シルバー人材センターは実に有意義で素晴らしい団体組織制度です。

自分の思い通りの仕事は少ないかもしれませんが、活動が少なくいと自覚されている会員は勇気を奮って行動を起し、心身の健康維持に努めましょう。

高齢化社会の中で



会員増強検討委員長 石合 進

明けましておめでとございます。着実に、しかも急速に進む高齢化社会の中であって、健康で働く意欲のある方が少なくありません。

この高齢の方々には、働く場が必要でありその提供が求められています。シルバー人材センターは、この方々の窓口になり、この方々の働く機会を提供する役割を果たしているものと考えています。

当センターは、この目的のため昭和50年10月23日に設立されて以来、会員皆様に就業の機会を提供してまいりました。

現在1100名弱までに成長してきております。しかしながら、最近、就業機会をまかなえるだけの会員が少なく、目下会員の募集に鋭意努めているところであります。

このことは、シルバー人材センターの存在とその役割が理解されていないのではないかと、どうしたら、理解していただけるかを基本に広報に努めているところであります。

市民の皆様におかれましては、高齢となりましてもお働く意欲があり、生きがいややりがいを求めておられる方はシルバー人材センターの会員になり、同年代の仲間と「共働・共助」のもと楽しく働いていただきたいと願っています。窓口はいつでも開けております。

産業まつりに参加しました

昨年の11月9日・10日の2日間、新装なった市民会館・公民館の前庭と駐車場で、恒例の「第45回昭島市産業まつり」が開催され、当センターも例年どおり参加しました。

広報委員・会員増強検討委員会を中心に理事・植木班・手芸班およびセンター事務局職員の皆様により、パネル展示、各種チラシの配布および手作り小物の販売などが行なわれました。

当センターのブースが、場所的に恵まれていたこともあって、多くの来場者に、広告入りの昭島市各駅の時刻表やPR品のマスク等を手渡すことができました。

11月の入会説明会の参加者はいつもより多く、少なからずこの宣伝効果の現われと思っています。

なお、植木班による手作りの竹箒および手芸班の小物は好評で、それぞれの売上金13,700円、29,000円を社会福祉協議会に寄付しました。



緊急報告

駐輪場活動：全国に伝えられます

拜島駅前駐輪場。片山礎^{もと}班長などの作業場ですが、ここを家族で利用いただく都立上水高校の女子生徒が取材に訪れました。それをマイクリポートにまとめ、第36回東京都高等学校文化祭放送部門で発表したところ、見事、1位の栄冠を勝ち取りました。

この快挙を成し遂げたのは、谷岡友菜さん(17歳)。毎日、あきる野市内から拜島駅まで自転車で通い、さらに西武線で学校へ。お父さん、お姉さんも同様に利用しているのだそうですが、駐輪場管理班の仕事を見ていて、その大変さに心打たれたんだとか。そこで、コンクール出場を決めていたマイクリポートの題材に選んだんだそうです。

谷岡さんは片山班長に密着取材、女子高生らしい目で駐輪場管理の苦勞を分析、素晴らしいドキュメント作品に仕上げました。そして前述の文化祭放送部門で発表、東京都の1位に輝いたので



谷岡さんのリポートを通じて、昭島市シルバー人材センターの、駐輪場管理の仕事が、多くのの人に知られることになったのほとてもありがたいことです。さらにこのリポート作品は、全国大会への推薦も決まっています。全国の高校文化祭大会関係者をはじめ多くの方々に、昭島市シルバー人材センターの駐輪場管理を知っていただけるんじゃないですか。いやいや、昭島市シルバー人材センターそのものを知っていただける、ビッグ・チャンスともいえます。

ありがとう、谷岡友菜さん。全国大会も頑張つて、昭島市シルバー人材センターをもっともつと有名にして下さい！



退会をおきえの方へ

退会を希望される方は3月31日までに事務局へ退会届の提出をお願いします。4月1日になってしまいますと、26年度の年度会費(2,800円)が発生してしまいます。

よろしくお願いいたします。

中神保育園で 昔あそびボランティア

昨年12月10日、中神保育園にて「昔あそび」を園児と愉しむボランティア活動を実施しました。これは事業部会が毎年実施する企業訪問の際、この保育園で昔あそびボランティアの話が出て、時間をかけて実現に至ったものです。

当日は、ボランティアとして集合した女性を中心とする会員7名、事業部会長と事務局からの1名を加えた9名で参加。22名の保育園児は緊張していたのもつかの間、すぐに打ち解けていきました。

保育園児ということと安全を第一に、楽しく遊ぶことにも配慮し、「ダンボールの福笑い」「ぶんぶんこま作り」「お手玉」の3種の出し物で、「90分の持ち時間はあっという間に過ぎましたね」（参加会員）と大盛り上がりとなりました。なかでも「ぶんぶんこま」が人気だったようで、「楽しい。またやりたい」との声も聞かれました。

3世代を超えたこうした遊びの普及には、シルバー人材センターとしても力を尽くしていきたいものです。



ダンボールの福笑い

民間企業就業者を対象に接遇研修を開催

11月18、22（2回）、26日の計4回、接遇研修が開催されました。今回は民間企業で就業する会員を対象に、講師はおなじみの渡辺久美子先生。テーマは「親しみやすさと親切さを表現する接遇研修」というもの。

会員の仕事はどれも、プロのサービス業であり「仕事をさせて頂いている」という意識が必要と強調。良い第一印象を与えて「安心・信頼親切」を伝えましょう、というのがお話の軸。

12年ほど新宿の専門店での販売員をした経験があり、今回の研修に参加した一戸勇二いちのへゆうじ会員は、「現役時代、君は会社の顔なんだから気をつけてくださいねと、上司に言われ、部下に言ったことを思い出しました。私たち全員がシルバー人材センターの顔だと自覚しなくてはと、改めて思いました」との感想を述べていました。

美堀町の地域班の編成が変わりました

美堀町1班 美堀町1丁目、2丁目1番～17番

美堀町2班 美堀町2丁目18番～31番、3丁目、4丁目、拜島町3926番地

美堀町3班 美堀町5丁目

これらの地域に該当する方はお間違えのないよう、お願いいたします。

小学生に…… 公園清掃の大切さを語る

10月下旬、つつじが丘南小学校から、3年生の総合学習のひとつとして、公園清掃の大切さと苦労について、話をして欲しいと依頼がありました。

そこで、その役目はつつじが丘公園と、日の出公園の2ヶ所が仕事場の、宮代英雄みやしろひでお会員が担当することになりました。

11月12日、つつじが丘南小学校で講演に臨んだ宮代会員は、「掃除の話は後回しで、どうして僕が公園清掃しているのかという話から始めました」とその日を振り返りました。

要するにシルバー人材センターというお年寄りの仕事集団があり、公園清掃もその仕事のひとつだと説明した。市内の公園がいつもきれいなのは、シルバーが頑張ってるからなんだと話すと、小学生はすぐに納得してくれました。これだけで予定の20分を軽くオーバーしてしまいました。

続いて清掃の実際を話したのですが、これは実際にやりながらの方が判りやすい。というところで3日後の11月15日、つつじが丘公園に小学生も集合しみんなで清掃しました。

「これからは公園を汚さないようにしたい。ゴミは持って帰ります」と、小学生に好評だった講演会となりました。

転倒防止講習会で筋力アップ

昨年11月15日、転倒予防講習会が、当センターで行われました。これは高齢者の転倒による怪我の増加を、食い止めようという狙いで、安全管理委員と有志理事の計14名が受講しました。講師はスポーツプログラマーの山内道子先生でした。

最近では、就業中の転倒事故が多く、転倒が原因の傷害事故発生も、年々増加しています。東京都のシルバー人材センターでは、23年度357件、24年度364件となっていて、骨折、ひび、捻挫などが目立っているようです。転倒の原因としては、①筋力の低下②姿勢の変化(骨粗しょう症)③歩行バランスの低下、など。これらを予防する為の体力作りとして、①ストレッチ体操②筋力トレーニング(足腰の筋肉を鍛えれば転ばない)③バランス能力を高める体操、などが効果的との指導がありました。

注意点としては、呼吸を止めたり無理をしない、痛みがある場合にはやめるなど。そして毎日続けることが大切なのです。



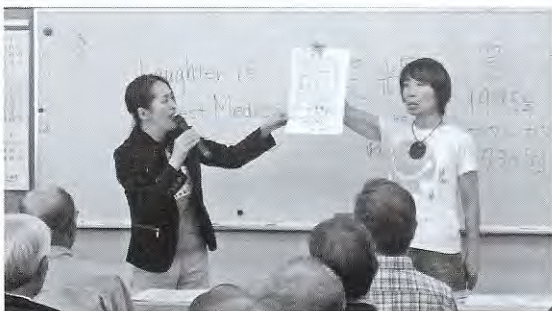
「安全就業推進大会」の報告

安全管理委員長 田内 寛

「笑う門には福来る」

さあ今年も明るく実践!と誓った人も多いと思いますが、「笑うこと」は本当に心にも体にも良いと言われています。そして最近、テレビや新聞等でも取り上げられて、話題になっているものに「笑いヨガ」があります。

ヨガの呼吸法を応用した笑いの体操で、子育てや介護の場などで実際に効果が上がっているとの情報があり、11月6日に行われた「安全就業推進大会」第一部の健康講座で早速これを体験することになりました。黒岩会長以下58名の会員の皆さんには無邪気な3歳児に戻ってもらって不思議な解放感を体験していただきましたが、アンケートの結果でも、特に女性会員には高評価でありました。青梅市、あきる野市、福生市、そして昨年から昭島市の社会福祉協議会でも隔月で開催しています。皆さんも一度体験してみても如何でしょうか。



第2部の安全就業体験発表では4つの職群班より安全就業への取り組みやヒヤリハット事例の発表があり参加者との熱心な質疑応答がありました。

また「安全就業基準」順守の重要性もあらためて確認することができました。皆さん、今年もみんなで一致協力して事故防止に取り組んで行きましょう!

交通安全講習会のご案内

安全管理委員会では、昭島警察署交通総務係長をお招きし、25年度の「交通安全講習会」を以下の要領で開催いたします。

日時は2月5日(水)午後1時30分から、場所は当センター2階研修室。テーマは「自転車の安全な乗り方」です。
是非ご参加ください。

冬場の転倒に注意

自転車と並んで、全国シルバー人材センターの安全課題である転倒事故。特に冬場は、路面の凍結等による、滑って転ぶ事故が増えます。スニーカーなど、靴底がゴムなどでできたものを履くこと。濡れて凍結した路面へは、足を踏み入れないなどの基本的な注意を怠らないだけでも、効果はグンと上がります。



昨年10月21日、初の理事研修会が開かれました。これは新入会員の説明会、心構え研修などで、説明・講演する理事によって話が一部ばらつきたりする現状を是正、統一あるものにしよつというところが目的でした。講師は黒岩会長、伊藤副会長があたり、今後の理事説明の統一性に、期待が持てることとなりました。



ちよつといい話

スリッパありがとう!

「昨年も「シルバーふれあい祭り」等で出店した喫茶コーナーと手芸班のご好意により、売上げからスリッパが寄贈されました。



ご存知ですか?

手芸班のダブルチャックの小物入れは最高。洋服もセンス抜群。そして絶対に寄りたくなる喫茶コーナー。温かい女性群の淹れるコーヒーの味は5つ星。今年も出店が楽しみですね。

安全就業掲示板

センター2階へ上がると、正面壁面に掲示板(緑板)があります。11月から少し様子が変わったのにお気づきですか? 従来はなんでも掲示板でしたが、現在は「安全就業掲示板」と赤字も鮮やかなものに! 安全就業関連の情報に活用しています。

ホームページリニューアルに向けて

平成14年に当シルバー人材センターのホームページが立ち上げら

れてから既に10年以上になります。途中一度は全面改定をし、様々な情報を発信して来ましたが、より見やすくするため、年度内にホームページをリニューアルさせます。

会員皆様への情報発信だけでなく、広く昭島市シルバー人材センターを知って頂く手段になればと思います。

編集後記

◎明けましておめでとございませう。団塊世代がどつとりタイアしているにもかかわらず、シルバー会員が増えていけません。今年の「いずみ」は、会員増強に力を入れた編集を心がけます。岡 裕美

◎歳を重ねるにつれて、一年がとても速く過ぎてゆくのを感じる。

広報委員になって早くも三年になるが、編集者としてもっと技量を高め、今年こそ、良い仕事をしたいものである。

◎紙面作りで共同作業の楽しさ、面白さ、難しさを実感しました。

「三人寄れば文殊の知恵」パワフルで楽しい仲間と大いに学び、熱意を忘れず親しみやすい広報誌を目指し、昨年の年間流行語大賞の一つ「お・も・て・な・し」の精神で活動していきます。齋藤 タミ

◎馬にちなんだ諺や言葉は沢山ありますが、「人間万事塞翁が馬(じんかんばんじさいおうがうま)」禍福は予測し難いと言います。どうしたら禍を福とし、福を禍とさせないよう出来るか、逆転の発想が必要です。折居 弘昭

◎今年馬のように元気に飛び跳ねよう。気持ちだけは若者気分。今年は気持ち一番で突っ走っていきます。平井 由子

◎シルバー人材センター会員、広報委員ともに一年生で、組織や職務などに不案内な状況にあります。これらの理解を深め、虚心想懐を旨として鋭意活動して参ります。今後とも宜しくお願い致します。

三浦 武男

「相談の日」
毎月第1火曜日
 ◇9:30~11:30
 センター事務所 2階
 ※担当理事が相談をお受けします



カラークラフ ニュース



第45回産業まつりにて



中神保育園昔遊びボランティア



民間企業就業者の接遇研修



安全就業推進大会での笑いヨガ



家事援助グループのハウスクリーニング研修会



転倒予防のために足指を鍛える

安全就業標語

安全は 人に頼るな 自己管理