会報 絆（きずな）

発　行　公益社団法人
武蔵野市シルバー人材センター
編　集　広報編集委員会
武蔵野市中町 3-5-16
電話　0422-55-1231㈹
URL　http://www.musashino-sc.or.jp/

217（夏）号　もくじ

■令和２年度定時社員総会……1
■副会長・役員・理事交代ごあいさつ……2
■新シリーズ「SC NOW」……3 NEW
■新シリーズ「突撃レポート現場へGO」……4～5 NEW
■私のふるさと……6
■新シリーズ「リレーエッセイ」、「私のチャレンジ教室」……7 NEW
■ひろば、新入会員紹介、お亡くなりになった方、編集後記……8

令和２年度定時総会を開催

新理事２名選任ほか審議案件可決

令和２年度定時社員総会が６月23日（火）、シルバー人材センター２階のホールで開催されました。例年、武蔵野公会堂を会場としていましたが、今年は新型コロナウイルス感染症流行下での開催とあって、感染予防の観点から会場を移し、参加者も「３密」「大規模集会」を避けるため、出席の自粛をお願いするなど、異例の態勢での社員総会となりました。

予定の13時30分、小坂強総務部会長の司会により始まり、加藤之義会長（仮議長）から定時総会の開会が告げられ、あいさつの後、松下市長からの祝辞が読み上げられ、総会が始まりました。今回は、時間短縮・簡素化の視点から来賓あいさつおよび会員表彰・優良会員表彰は省かれました。

まず議題に入る前に、加藤会長から出席者数の確認が行われました。有効会員数1119名に対して、出席者19名、委任状と議決権行使書782名の合計801名となり、「構成員数の過半数を超えて、定款第18条第１項を満たしており、適法に成立している」との報告がなされました。

この結果を踏まえて、加藤会長から議長選出の要請があり、会場からの「会長へ一任」の発言が出たことから、議長に境の森田良國会員を指名、議題審議に入りました。

■報告事項：

1. 監査報告：中野菱子監事から「適正に処理されている」旨の報告がなされました。
2. 令和元年度事業報告：盛田隆平常務理事から、議案書該当部分に沿って説明がなされました。

■決議事項：

1. 令和元年度計算書類等の承認の件：盛田常務理事から説明があり、質疑応答なく、承認可決されました。
2. 理事２名の選任の件：盛田常務理事から「理事２名（山田剛さん＝特別会員・武蔵野市健康福祉部長、納堂誠さん＝西久保）の選任」に関して提案・説明があり、承認可決されました。

以上をもって決議事項が終了し、森田議長が退任。安達勝副会長から閉会の挨拶があり、令和２年度定時社員総会の幕を閉じました。

▲あいさつする加藤之義会長

よろしくお願いします　新任役員・理事の皆さん

新副会長
安達　勝

本年の4月に副会長に就任いたしました。微力ながら当センターの発展に尽力していく所存ですので、会員皆様のご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。思い起こせば、会社退職後、ボケ防止のため入会したいと事務所を訪ねたことがセンター関わりの始まりでした。その後、何かの拍子に理事に推薦され、5年を経過し現在に至っております。

当センターは単なる親睦団体ではなく、法人です。従って、定款や規定などがあり、会員としてそれらを守らなければならない社会的責任があります。会員の入会目的も多様化しており、人材センターの目的、会員としての条件などが忘れ去られがちです。より良いセンターを目指し、コンプライアンス(法令などの遵守)の面からも会長を補佐していきたいと考えております。

新理事
武蔵野市健康福祉部長
山田　剛

このたび公益社団法人武蔵野市シルバー人材センターの役員へ就任することとなりました山田と申します。前任者同様、よろしくお願いいたします。

シルバー人材センターは、長く地域に根付いた高齢者の就業相談窓口としてその機能を果たしてまいりましたが、近年では災害時避難行動支援体制などの社会貢献活動におきましても重要な役割を担っていただいていることに対して深く感謝申し上げます。

今年度は令和3年度を初年度とする高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画を策定いたします。高齢者の皆さまがいつまでもいきいきと健康に暮らし続けることができるような施策や事業の検討に向けて会員の皆さまからも忌憚(きたん)のないご意見をお願いするとともに、シルバー人材センターのさらなる発展を祈念いたしまして就任のごあいさつといたします。

新理事
西久保
納堂　誠

このたび西久保地区の理事にご推挙いただきました納堂誠（のうどうまこと）と申します。2年前に会員となり、補習教室の教師などの仕事をしております。

高齢化社会が進行している中で、シルバー人材センターの役割はますます大切になり重要な存在になっていくものと思われます。

生まれ育った緑豊かな武蔵野市で、高齢者が元気にいきいきと活動できるお手伝いをさせていただきたく、どうぞよろしくお願いいたします。

お疲れ様でした　退任役員の皆さん

前副会長
田中　雅子

武蔵野市シルバー人材センターの副会長を3年間務めさせていただきましたが、このたび退任することになりました。任期半ばではありますが、今日の日常の大きな変革、思考の近代化、合理化が要請される中で、若い理事の方に交替し、シルバー人材センターの改革に取り組んでいただくべきと思い、今回の次第となりました。

副会長は退任いたしますが、残り任期1年を理事としてシルバー人材センターが会員の皆様にとって「魅力あるセンター」となりますよう、努力してまいりたいと思います。今後ともよろしくお願いいたします。

前武蔵野市健康福祉部長
森安　東光

武蔵野市シルバー人材センターの理事を2年間務めさせていただきましたが、このたび退任することとなりました。

就業を通じて高齢者の生きがいの確保と社会参加の促進を目指すシルバー人材センターにとって、新型コロナウイルス感染症の拡大という今回の事態は、極めて大きな影響を及ぼすものと心を痛めております。「外出し、他者とコミュニケーションをとり、体を動かすことが健康寿命の延伸に効果的である」という科学的なエビデンスもある中、「外出自粛」や「人との接触の抑制」が感染予防策とならざるを得ない状況を見るにつけ、早期の終息を願わずにはいられません。

「新しい生活様式」が進められる中、高齢者の就業のあり方も変化が求められてくることと存じますが、すべての会員の皆様がこれまで同様、いきいきと元気にお仕事をされる日が少しでも早く訪れますことを祈念して、退任のあいさつといたします。

SC NOW

元気が出る催物を開催します！

交流会からのお知らせ

みなさま、いかがお過ごしですか？会報「絆」に交流会のページを復活します。

今回の新型コロナウイルスの影響で、元気が出ませんね！　交流会もしばらく中断しております。

この“コロナ”でいろいろなことを学びました。一番は、人と人とのつながりの大切さです。ステイホームの実施で、みんなが家に閉じこもり、人に会うことが“罪悪”のようです。電話やメールでの交流も一気に減っているのではと心配しています。われわれ高齢者は、1週間も自宅待機していると足腰が弱り、歩くのが億劫（おっくう）になります。さらに悪いことは、家でのテレビだけで、会話が少なくなることです。テレビは聞く・見るの一方通行で、話す機会がなく、認知症が進みます。

こんな時こそ、知り合いに電話したり、メールしたりを積極的に行ってください。

先日、ある会員の方から電話をいただきました。「カラオケ会でも、おしゃべり会でも良いから何か元気の出ることをやって」という連絡です。今は、コミセンや市民会館等すべて閉館中（原稿作成時）、何をやるにも会場がありません。カラオケボックスも制限付です。

4月8日の水曜日、「交流会」について検討しました。コロナの終息を待って、みんなが喜んで参加できる交流会を実施しようと衆議一決。カラオケ会、おしゃべり会、散歩会等々企画すると確認しました。大まかな日程は、8月にカラオケ会・おしゃべり会、9月に散歩会、その先は年末に“大忘年会”など実施する予定です。交流会検討会は、毎月第1水曜日10時からセンターの会議室で開催しています。できるだけ早く開催したいと考えています。（「3密」規制次第ですが）

4月には、東町の男性会員が検討会に加わり、活発な検討会ができました。誰でもご参加いただけます。みんなで“ワイワイガヤガヤ・和気藹々（あいあい）”に進めています。

散歩会の中身では、中央沿線巡り、大学食堂巡り、シルバーパス利用の廉価旅、高尾山ハイク、東京のはとバス観光、ホテルのバイキング会、温泉一泊の旅、国会見学、都庁訪問・・・。

そのほか、ゴルフの同好会を立ち上げよう、落語を聞きに行こう、囲碁・将棋大会がしたい等々、活発な意見が出ました。

家に閉じこもってばかりでは、気がめいってしまいます。交流会の具体的開催は、事務局だよりの空きスペースで、出来る時期が来ましたら、ご案内いたします。企画への参加と共に、催事実施の際のみなさまお誘いあわせの上での積極参加をお願いいたします。

ご意見・ご要望は、交流会検討会宛、文書でも電話でも、活発にお願いいたします。

交流会リーダー：加藤伴子（八幡町地区理事）

▲神代植物園への散歩会

▲和気あいあい、話がはずんだ新年会

突撃レポート 現場へGO! 予告編

私の就業体験記

武蔵野市シルバー人材センターは、1978年（昭和53年）に設立されて以来、42年を経て仕事の種類も拡大してまいりました。新規の会員さんだけでなく、既に就業されている方からも「どんな仕事があるのか知りたい」「仕事の内容は？」「どれぐらいの収入になるの？」などのお問い合わせも多くなっています。

また、会員の皆さんの中には、一つの仕事だけではなく、幾つかの仕事を組み合わせて働くことで、充実した人生を送っている方もおられます。

そこでまず今号では、昨年6月に実施した就業実態調査をご紹介し、現状をご理解いただきたいと思います。そして、小坂総務部会長にご自身の就業体験記をお寄せいただきました。

次回からは、現在シルバー人材センターで請け負っている様々な仕事について、実際にお仕事をされている会員の方のお話しをうかがう新シリーズ企画「突撃レポート　現場へGO！　私の就業体験記」を始めます。

「就業のきっかけがつかめない」「やってみたいがどのような仕事なのか不安だ」「もっと内容をよく知りたい」などなど、会員の皆さん方の不安・疑問にお答えし、就業への参考・手助けになればと思います。

私の就業体験

吉祥寺南町　小坂　強

●価値観が変わった「落ち葉掃き（屋外清掃）」

私がシルバーに入会したのは平成25年の4月でした。半年ほどは何の仕事もなく過ぎましたが、ある日「就業ニュース」に落ち葉掃き（屋外清掃）の案内があるのに目が留まりました。事務局のYさんに電話をすると「面接をするから数日後にセンターに来るように」と言われ、決まった先は東町のOさん宅でした。

その日、事務局のSさんに連れて行かれたのは、「武蔵野市の中にこのようなお宅があるのか」と思うほど、広大で貸家やマンションや公園まであるお宅でした。門は東側で、入ると左右に貸家があり、ご自宅は一番奥の左側でした。その向かいに道があって、女子大通りにぶつかっていました。

お屋敷の北側と東と南の道路と先ほどの門を入った通りの、特に左側のお家の前と庭と奥も落葉掃きをするのでした。私の手元には初めからの資料があり、平成25年11月の配分金は7500円でした。前の月の10月に7時間半働いたのでした。現役時代は肉体労働をしたことが無かった私は、時給という経験もありませんでした。そして何よりも千円の価値を体で感じることができ、昼食に千円をかけるのは「もったいない」ことのように思えるのでした。

翌月の11月の配分金は48000円（48時間分）でした。欅（けやき）の大木が何本もあり、落葉を掃いて後ろを振り返るとまた落葉が積もっているという状態でした。12月は33時間半。1月は10時間。次第に時間も少なくなりましたが、落葉は1年中散るということを知ることができました。平成26年の4月になると時給が30円上がり1030円になりました。

●充実した達成感のある「市報配付」

同年12月に事務局のTさんに言われ市報配付をすることになりました。南町のYさんが「きょういく武蔵野」を配付するのについて行きました。次回から自分一人で市報配付を始めました。風が強い日で市報が飛ばされたり、自転車が倒されそうになったこともありました。また雨の日はビニールの袋に入れてから配付しなければならないのが手間ですが、配付が完了する度にホッとして達成感がありました。私が住んでいる所は市報配付をする会員が少ないので、これからも当分の間続けたいと思います。

▲市報の配付中

会員の皆さんの実態調査の結果

就業経験のある仕事 現在就業中の仕事 そして、今後希望する仕事

武蔵野市シルバー人材センターの就業職種は下表のように32あります。これは、昨年6月に当時の全会員1166名に調査票を配付した結果で、803名の方から回答がありました。回収率68.9％でした。特に希望の多いのは10～12の整理事務・受付事務と封入でした。「希望あり就業なし」の欄でも同じような結果になっています。

就業中で一番少ないのは大工の1名。2名が経理事務・筆耕と家具転倒防止。3名が襖・障子・網戸と店員。6名が縫製作業、家具修理、受付事務と粗大ごみ・家具移動。7名はPC講師とPC入力。8名は運転と水やり。9名が整理事務。ひと桁は以上でした。

次に多い方は、市報配付が177名とダントツで、3桁はこれだけです。続いて家事援助85名。マンション清掃71名。学校施設管理60名。ふれあい訪問55名。屋外清掃48、除草46名と続きます。あとは植木剪定28名、駐輪場管理が27名です。そのあとは、補修教室の16名。15名が屋外施設管理同じく学童交通誘導と育児支援。介護予防・生活支援が12名、封入の11名となっています。

仕事内容		人数					
		経験あり	就業中	経験あり就業なし	希望	希望の内（80歳以上）	希望あり就業なし
1	補習教室	14	16	9	17		15
2	PC講師	3	7	2	13		13
3	大工	1	1	1	13	(1)	13
4	襖・障子・網戸	7	3	5	17	(3)	16
5	植木剪定	18	28	16	23	(4)	21
6	縫製作業	7	6	5	10	(2)	8
7	家具修理	8	6	8	17	(3)	17
8	自転車修理	11	4	10	21	(1)	21
9	経理事務	12	2	12	31	(3)	31
10	整理事務	26	9	24	70	(4)	69
11	受付事務	34	6	33	61	(4)	60
12	封入	40	11	39	73	(4)	72
13	PC入力	14	7	11	37	(2)	36
14	筆耕	5	2	4	6	(1)	6
15	学校施設管理	40	60	36	58	(5)	47
16	駐輪場管理	57	27	51	30	(4)	24
17	屋外施設管理	7	15	3	33	(1)	31
18	店員	6	3	6	18	(1)	18
19	営業	7	2	7	15	(2)	15
20	屋外清掃	30	48	25	22	(2)	20
21	除草	35	46	30	24		21
22	マンション清掃	34	71	22	27	(1)	21
23	運転	26	8	25	22		20
24	粗大ごみ・家具移動	7	6	5	18		18
25	水やり	15	8	13	46	(3)	46
26	家具転倒防止	16	2	15	13	(2)	12
27	学童交通誘導	8	15	6	29	(4)	27
28	市報配付	88	177	73	56	(8)	50
29	ふれあい訪問	32	55	23	25	(8)	20
30	家事援助	57	85	43	26		19
31	育児支援	30	15	26	29		26
32	介護予防・生活支援	13	12	9	16	(1)	15

私のふるさと

―― 第23回　静岡県三島市 ――

桜堤
森井　篤　会員

★春先からのコロナウイルス禍で対面でお話を伺うことができなくなりました。Eメール経由でふるさとの思い出を語っていただき、インターネット検索の情報をプラスしながら三島の風物をお伝えしていきます。(5月18日現在)

★今回は夏号なので水や夏に因んだエピソードをご披露ください。(三島市は富士山と箱根連山の伏流水に恵まれ「水の郷百選」の一つ)

●故郷を出て50有余年の年月が過ぎ、墓参りで訪れると時の流れを感じて、しばし感傷に浸ることがあります。お題をいただいたので、三島の夏を思い出してみますと、せせらぎ、シャギリ（三島囃し)、盆踊りや花火、夏らしい様々な音がよみがえってきました。

三島は富士山と箱根連山の間に位置して、溶岩で濾過（ろか）された伏流水が市内のあちこちで湧水群になっているので、どこにいてもせせらぎの音が聴こえます。家の近くには「楽寿園」というテーマパークみたいな広い遊園地があり、池から流れ出る源兵衛川は格好の遊び場でした。底まで透き通った冷たい水にジャブジャブ入って小魚を捕ったり、水泉苑（現在は白滝公園）内にある自然のプールで泳いだり、小学校高学年になると自転車で柿田川湧水まで遠出もしました。

▲源兵衛川（写真出典：三島市観光協会）

★三島市という地名は伊豆国府一の宮として神格高く、源頼朝が流刑の身で源氏再興を祈願して旗揚げしたことで知られる三島大明神に由来しているそうです。三島大社の夏祭りは市内だけでなく近隣から多くの人が訪れる盛大なもので3日間続く夏休み最大のイベントだったようですね。楽しみにしていらしたでしょう？

●毎年8月15～17日の3日間にわたって開催され、この時は夜遊びも許されるので、お囃子の音が聴こえるとそわそわして水遊びの疲れも忘れ、大通りに並ぶ屋台や夜店に出かけていったものです。シャギリは武士の士気高揚や娯楽のために鉦（かね）、太鼓、笛を打ち鳴らしたテンポの良いもので、女性たちが踊る「富士の白雪ゃノーエ」で始まる農兵節は郷土民謡を元にした盆踊りでゆったりとしていて対照的です（最近はサンバも踊られるようです)。各町内から出る山車は合計十数台もあって町内を引き廻した後、社前に揃っての競演が行われ、竹筒を抱えての噴き上げ式花火と共に三島の夜を熱くします。また、中日には頼朝公に扮した役者の勇姿が見ものの旗揚げ行列や流鏑馬お目当ての大勢の見物客が押し寄せます。子どもから大人まで夢中になって遊びまわる3日間です。

▲夏まつり　山車

★三島の美水で育った森井さんは高校卒業後に上京、武蔵野市には5年くらい前からお住まいとのこと。武蔵野市も「井の頭」の地名があるように、市内27か所の深井戸から汲み上げた地下水を8割含む美味しい水道水が自慢です。しかし、東京に多くの人が集まり、高層の住宅やオフィスビルが建ち並び、いつの間にか水道から出る水を飲まずにペットボトル入りの飲料水を買う時代になってしまいました。

★今月末までの緊急事態宣言で人と会うことも自粛を余儀なくされている東京都では、都内の水再生センターで採取した下水を冷凍保存して、含まれる新型コロナウイルス量から将来の感染拡大に備えて兆候を探る研究を始めるそうです。宣言解除後には私たち一人一人が行動を見直す新たな日常を築くことが求められる時代がスタートします。少しでも早くコロナウイルス禍から皆が救われますようにと祈ります。

（聞き手　高山編集委員）

日ごろ思っていること、希望、夢、思い出などなどを、会員の皆さんにリレー形式で自由に書いていただく新シリーズです。「友達の友達は皆友達だ　みんなで広げる友達の和・話・輪」

リレーエッセイ

関前　安藤　秀雄

体力と免疫力について（私見）

今年の話題は新型コロナウイルス感染症騒ぎから始まったので、免疫力について考えてみました。

免疫とは疾病、特に感染症に対して、抵抗力を獲得する現象です。私たちの体が持っている自然治癒力のことだと思います。

人間も犬（動物）も、生まれた時には体力も免疫力もありません。母親のおっぱいをもらうことで、体力・免疫力とも少しずつ付きます。歩きはじめ、種々のウイルスが体内に入り、予防接種等を行うことで、免疫力が付いてきます。しかし残念ながら、加齢とともに体力・免疫力とも徐々に低下します。免疫力が低下すると様々な感染症にかかりやすくなります。

▶槍ヶ岳の頂上で記念撮影

このように加齢とともに機能が落ちることは仕方がないことですが、あきらめるのはまだ早い、まだ間に合います。

免疫力を維持またはアップするには、次の六項目が大切です。

一、規則正しい生活をする（早寝・早起き）
二、歩く（日光をよく浴びる）
三、血行がよくなる体操をする（ラジオ体操をする）
四、体を温める（ゆっくり入浴する）
五、睡眠を充分にとる（快眠・快食）
六、ストレスを溜めない（プラス思考で生活する）

私は山登りが好きで、学生時代から60歳過ぎまで、山行を楽しんできました。62歳時、単独登山で遭難しヘリコプターで吊るし上げられ、家族・社会に迷惑をかけてからは、高い山への単独登山は止めにしました。残り十二山で百名山踏破を断念しました。体力・免疫力維持には、右記六項目を頭に入れ生活をしています。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

今回の投稿は「リレーエッセイ」の第一回ということで次回の人にバトンタッチをしなければなりません、考えた末、山好きで、毎回山登りをしている時の情報をFacebookで知らせてくれる山本久光さんにお願いしようと思います。

「私のチャレンジ教室」

八幡町　加藤　伴子

スマホにチャレンジ

周りは、ほとんどがスマホ（携帯）で、ガラケーは少なくなり、私もスマホに変えようと思いつつも、使いこなせるのかしら？と、不安でした。昨年の誕生日に（何歳？内緒）思い切ってショップを訪ねてみました。

説明を聞き不安もありながら、私にもできるかもと、少しわくわくして来ました。真新しいスマホを手に軽やかに家に戻り、早速、息子に「スマホに変えたの。難しいわ」とメールをすると、「良かったね、慣れると便利だよ。がんばれ」と、応援メールの返信。「そう、頑張るのよ」と、自分を励ましました。しかし、私にとっては、そうは簡単ではありませんでした。ショップに何度も足を運びながら、また、テレビの「こんどこそスマホ」で勉強？です。新型コロナウイルス感染予防対策として「ステイホームしましょう」と、言われているなか、ショップに予約（10分以内）を取り、メールアドレス、メールの送信等を教わりました。未だ未熟で失敗ばかり、テストに快く協力してくださったり、励まして頂き有難うございます。ご迷惑をかけてしまった方御免なさい。チャレンジできた事で、いろいろな人とコミュニケーションができ良かったと思います。今は、忘れていたパソコンにもチャレンジを始めました。周りがびっくりしながらも、応援をしてくれています。チャレンジは楽しいですよ。今度、あなたもいかがでしょうか。

トシを取ると、ナカナカ新しいことに挑戦するのは大変…。いえいえ、自分で枠を作らずに、ドンドンいろいろな事に挑戦していきましょう。新シリーズ「私のチャレンジ教室」です。皆様からのご応募をお待ちしております。お問い合わせは事務局まで。

階段踊り場を改装しました！

新キャッチフレーズでアピール

長い間懸案だった、シルバー人材センター事務所の階段踊り場の改装が、3月19日（水）に行われました。今まで、チョット暗かった階段踊り場。上部の文字の上には、なぜかおおいがかぶせられたまま。シルバー人材センターの入り口を入って直ぐの所だけに、「何とかなりませんかね…」という声も聞かれました。

そこで、新しいキャッチフレーズを募集すると同時に、階段踊り場を改装。見違えるような明るい場所となりました。また、マグネット張りの壁面なので、お知らせやポスターなどが気軽に貼ることができるようになりました。

▶改装後の踊り場

布マスクを作りました！

手芸小物班マスク販売

2月、中国でコロナウイルス感染症患者が増加のニュースが流れるようになると、マスクが店頭から消えてしまいました。ドラッグストアに早朝から並んでも、手に入らない日が続き「買えないなら作れば良いんだ、困っている人も沢山いるはず」と、手芸小物班でマスクを作る事にしました。活動自粛中にもかかわらず、センターで販売させて頂き、会員さん、事務所の職員さん、口コミで買いに来てくださった方など、多くの方に購入してもらうことができました。マスク不足に少しでもお役に立てたなら、幸いです。ありがとうございました。最前線で働いている方々に感謝し、1日も早いコロナウイルスの終息を願っています。

▶手芸小物班から吉祥寺ホームへマスク贈呈

編　集　後　記

令和2年が幕を開けた途端、新型コロナウイルスが世界中をおおった。あっという間に感染者は1千万人、死者は50万人を超え、今なお拡大を続けている（6月末日現在）。各国とも、外出自粛や国内外の交流禁止の処置を取り、日本でも緊急事態宣言を発令(6月下旬に解除)。政府は3密(密集、密接、密閉)を避けるよう呼びかけている。

先日、「絆」読者アンケートを実施したところ、会員の皆様が「絆」を熱心に読んでいただいている声を多く聞いた。今号は、コロナ禍のもと、電話取材やメールでのやり取りなど普段と違う対応を重ねながら、皆様のご要望にお応えすべく新企画を立案し、親しめる「絆」を目ざした。これからも、皆様とともにコロナに負けずに頑張っていきたい。（F.Y）