

会 報

き ず な

絆

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
武蔵野市西久保1-6-27
多摩信用金庫武蔵野支店4階
電話 0422-55-1231(代)
URL <https://www.musashino-sc.or.jp/>

230 (新年) 号 もくじ

- ◆ 安達会長 新年の挨拶 1
- ◆ 干支会員 新年のことば 2~4
- ◆ 小美濃市長 挨拶 3
- ◆ 突撃レポート 現場へGO！ 5
- ◆ 私のふるさと 6
- ◆ リレー・エッセイ/私のチャレンジ教室 7
- ◆ ひろば/新入会員紹介/編集後記 8



「多様で魅力的な働き方の推進」を

— 新年を迎えるにあたって — 会長 安達 勝

新年あけましておめでとうございます。

年頭にあたり、まず今期の事業計画における数値目標の進捗状況について簡単に報告させていただきます。契約金額は順調に計画並みに推移しております。しかし、会員数につきましては増強の施策を行っておりますが、大変厳しい状況です。引き続き努力してまいります。

80歳以上の会員の就業拡大目指して

次に令和6年度の定時社員総会で発表した「多様で魅力的な働き方の推進」についての進捗状況を報告させていただきます。現在、会員の平均年齢が75.6歳であるため、特に80歳以上の会員の就業や社会参加の機会の開発や創出について調査・研究を行うことを目的としております。

進捗度は昨年9月より、予定していた近隣のシルバー人材センター7か所を訪問し意見交換を行いました。また、併せて各センターの会員増強策、就業開拓先、その他センターの課題などについても意見交換を行いました。今後はそれらを整理、必要事項の再確認などを今期中に行う予定にしております。

話題は変わります。皆様ご存知のように、シルバー人材センターは「高齢者等の雇用の安定

等に関する法律」に基づき市区町村におかれた組織で、多くが公益法人です。運営に当たっては法令やその組織の規程、約束事などを遵守する必要があります（コンプライアンス＝法令遵守）。

「コンプライアンス」の精神が大切

本センターのモットーや理念、就業のガイドラインなどは入会説明会やこれまでの「絆」などでもお伝えしております。運営においても、改善すべき点がある事は承知しております。組織運営に当たっては、理事を含め会員全員がコンプライアンスの精神を持って臨むことが、必要最低限の事項です。それがなくては組織は成り立ちません。皆様のご協力をよろしくお願い致します。

結びに、会員皆様にとってご健康と幸せな年であることを願い、新年の挨拶とさせていただきます。



手芸小物班による干支（巳年）作品

今年巳年(みどし)

2025年は巳年です。十二支の6番目に位置します。

巳年はへびが脱皮することから「復活と再生」を意味するため、新しいことが始まる1年だと言われています。

また巳年生まれの方は努力家で物事を成し遂げるための粘り強さを持っていると言われています。

へびのような鋭い洞察力で自分の新しい道を切り拓く1年にしてはいかがでしょうか。年男年女の皆さま頑張ってください！



下記のテーマで寄稿をお願いしました

- ①新年の抱負
- ②私の健康法
- ③私の趣味

※氏名は会員証と同じものに統一してあります。

(年代別、五十音順)



松野 美子

昭和4年生(吉祥寺本町) ③私の趣味
明けましておめでとうございます。

私の趣味はガーデニングです。牡丹や薔薇は栽培が難しく3年くらいで枯れてしまうのですが、紫陽花と百合は毎年咲くので今年も楽しみです。



井口 ヨネ子

昭和16年生(関前) ③私の趣味

私は身体を動かすことが好きで、昔は卓球、ダンス、そして今はカラオケ、民謡舞踊、絵手紙、最近では「頭の体操」と思い、習字を習い始めました。

石井 満

昭和16年生(境南町)

- ①食生活や体調管理しながら過ごす。
- ②適度な運動を毎日続ける。1日3回の食事をとる。毎日楽しく怒らない。何事も前向きに過ごす。
- ③バードゴルフ、テニス、カラオケ無理なく続ける。

小原 弘子

昭和16年生(吉祥寺北町) ②私の健康法

家事で体を動かす事
1日8千歩から1万歩を歩く事
その他いろいろ有りますが---



加藤 邦夫

昭和16年生(八幡町) ③私の趣味

若い頃から干支を彫った年賀状を出してきました。12月20日頃より、新年の干支を「みんなが幸せな年になりますよう」念じて彫ります。暮れには巳を彫っていたいと思います！



清水 和子

昭和16年生(吉祥寺本町) ③私の趣味

通称ずっこさんです。
歌がとにかく好きでずーっとやってきました。その月謝の分を捻出すべく働かせていただいています。おかげ様で歌のレッスンはとどこおりなく通っています。

高田 昭

昭和16年生（関前） ②私の健康法
 太平洋戦争の始まった年に生まれた私たちは、武蔵野に住んで食べ物不足が一番悩みました。そんな私が84歳まで生きてこられたのは、日常生活にスポーツを取り入れてきたからでしょうか。
 小学生から社会人まで、いろいろな球技に取り組みましたよ。卓球からバレーボールまで。



田村 静子

昭和16年生（桜堤） ③私の趣味
 テニス歴64年、美智子様（美智子）の軽井沢でのテニスに憧れて、仕事もコートのある会社を選び毎週末に教えてもらった。それが今でも週2回仲間と出来るのは周りの方に感謝感謝です。



秀島 克孝

昭和16年生（中町） ①②③
 新春を祝賀致します。会員で18年、あと2年頑張りたいです。健康は早寝早起、ストレッチ等。食事は好き嫌い無く酒少々。趣味は農家出身働く事。父母の姿を想います。
 春雨や 畑打つ母の 束髪

藤井 美津子

昭和16年生（八幡町） ①新年の抱負
 2025 明けまして
 おめでとう
 ございます。
 今年は、特別な年なので自分にご褒美をあげたいと思います。



梁井 征治

昭和16年生（境） ②私の健康法
 毎日朝は5時に起床、まずコップ一杯の湯を飲む。準備体操をしてジョギングを30分。夜は入浴後、腹筋運動を150回、毎日行う。元気に毎日過ごしています。

安富祖 小夜子

昭和28年生（境南町） ②私の健康法
 シルバー人材センターの会員となり家事援助・配布のお仕事をさせていただいている事が私の健康法です。適度な緊張感と仕事を終えた後のやり切った感は充実と健康の源です。



シルバー人材センターに期待しています ～社会が必要とする知識・経験・技術を活かして～

武蔵野市長 小美濃 安弘

新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様におかれましては、お健やかに新年を迎えられたこととお慶びを申し上げます。

令和5年12月25日市長に就任し、一年経過しました。

昨年11月には、私の公約に関連する五つのテーマに絞って議論が行われ、「第六期長期計画・第二次調整計画」案がまとまりました。

その中の「就労を含めた高齢者の社会参加」について、私は非常に重要な課題と考えており、シルバー人材センターともこれまで以上に連携しながら、市として必要な支援を継続してまいります。

考えております。

武蔵野市の人口のうち65歳以上の方は約3万3,600人と、全体の22%を占めており、今後も増加が見込まれています。高齢者の方が多いということは、知識や熟練した技術などをお持ちの方がそれだけ多くいらっしゃるということでもあります。シルバー人材センターをはじめ、高齢者の方々がそれまでの経験を活かしながら、生きがいと充実感を持って活動できる場を更に地域に広げていただきたいと思います。

結びに、本年も皆様にとりまして素晴らしい年となりますことをお祈りいたします。



阿部 茂樹

昭和28年生（関前） ①新年の抱負
花のニッパチも段々と萎れてきましたが、夏はキャンプ、冬はスキーと楽しんでます。平日は市内8校約3千人の給食洗浄をしており、9才の息子のためにも今年も頑張ります。



石丸 俊郎

昭和28年生（吉祥寺東町） ①新年の抱負
今年迎える6回目の巳年。大学卒業・就職で上京してから丁度50年です。
お陰様で学校施設管理業務も3年目、機会あらば、私の故郷、大分県・国東半島にも是非お立ち寄り下さい。



大橋 俊秀

昭和28年生（吉祥寺本町） ②私の健康法
私の健康法は毎朝の体操です。雨の日を除く毎日6時20分ごろから、みんなの体操・ラジオ体操第一第二・練功十八法等東急百貨店南入口で30分くらい。皆さんもぜひ一緒にどうぞ。

菊池 まき子

昭和28年生（吉祥寺本町） ①新年の抱負
情報弱者にならないよう、新聞・テレビだけに頼らず、自分から広く情報にあたり、自分の頭で考えて判断・行動することを心がけ、時代の流れに取り残されないようにしたい。

西郷 諭美

昭和28年生（吉祥寺東町） ③私の趣味
趣味のジャズダンスとバレエはメンタルを優しくも強くもしてくれます。ダンス歴は34年、バレエは30年になりますが、これからも身体のメンテナンスのためにも続けようと思います。

齋藤 瑞江

昭和28年生（桜堤） ③私の趣味
テニス遊びで楽しく続いたし、水墨画は20年以上。また書道も昔、作品創りの学校へ通い今でも鑑賞は好きです。2年前に転居し今は両方ともできていません。残念ですが。



鈴木 彰

昭和28年生（境南町） ①新年の抱負
シルバー植木班2年目 改革実践
職人的仕事をデータベース化したい
1) フォーマットの試作・改良・完成
2) 氏名と住所でなく顧客コード管理
3) 次回作業に反映できる作業履歴を



武田 章

昭和28年生（境） ②私の健康法
私の健康法は、歩くことと軽いストレッチです。無理せず散歩を楽しむようにしています。認知症予防に、間違い探し（本）をすることで、集中力を養うことにもつながります。



納堂 誠

昭和28年生（西久保） ③私の趣味
ゴルフ、テニス、ソフトバレーボール、ウォーキング。
ボケ防止に頭と指先を使うピアノ、麻雀。ノドの健康にカラオケ。
以上をシルバーの仕事の合間に楽しんでおります。

星 積子

昭和28年生（西久保） ②私の健康法
健康のためにお天気の良い日は、散歩をしています。またシルバー人材の朝の仕事を見つけて、からだを少しでも動かして動けるようにしています。ゆっくりの行動で疲れ知らずです。

前川 之子

昭和28年生（西久保） ③私の趣味
3年ほど前からウクレレを習っています。年に一度発表会があり、教室の仲間と自主練をしてだんだんと上達し、当日思い切り成果を出して、スカッとするのが楽しいです。



山田 政子

昭和28年生（緑町） ①新年の抱負
早くに結婚し子育てそして孫育ての手伝いをして人生を過ごしてきました。今年こそは楽器・パソコン・手芸・旅行など自分だけのために時間を作り趣味三昧で生きる1年にしたいと思う。

突撃レポート 現場へGO!



全体的様子…初めに班長の金子和夫さんに説明してもらいました。

私たちは、襖や障子、網戸などの張替えをしている「ふすま班」に所属しています。活動時間は仕事で変わりますが基本は9時～16時。週2～3日を目途に計画。班への登録人数は8人で、60代5人、70代1人、80代2人です。若い班です。楽しく仕事する事をモットーに懇談と色々会話しながら進めています。特に襖、障子の引き取り、納品には安全面や破損に気を使っています。



分館（北町）の作業場にて
左端から＝前田義弘さん（吉祥寺南町）・鷺崎信雄さん（関前）・金子和夫（吉祥寺本町）・林訓子さん（吉祥寺本町）・芝田正幸さん（境）

——活動を始められたキッカケ、動機についてお聞かせください。

前田さん 自宅の襖を自分で直したり、アパートの壁紙も自分でやってみたかった。

鷺崎さん 「ふすま班」の会員の勧めもあり、今までの便利班からの仕事替えを試みたかった。

金子さん 退職後は余暇を利用して何か物づくり的なものを作りたいと考えていた。

林さん 昔からある『襖』に寄せる思いがあり、おもしろそうな仕事と思った。

芝田さん 去年退職した時、何か社会参加したい、と強く思った。

——活動の様子、大変な事、苦労されている事、などお聞かせください。

○ 襖や障子、網戸を引き取り北町の作業場で張替え

作業をします。複数人数の時はワイワイと作業してます（編集部：会員の中に俳句好きの方がいて、「襖も障子も冬の季語よ、仕事で俳句作ろうかしら」と場の雰囲気盛り上げていました）。



障子のはがし

—私の就業体験記

ふすま班の巻—



福永信子さん
(八幡町)



日野廣美さん
(御殿山)



岡村惇さん
(中町)

取材当日
参加できなかった
ふすま班のメンバー

- 少ない人数ですがお互い助け合いながら活動します。
- 月々受注量の変動はあるが、襖、障子、網戸を中心にメンバー調整しながらの作業です。
- 4年やっているが腕はまだまだ。特に、襖は痛みの程度の違いもあり仕上げ方も難しい。
- 先ずお天気を心配する。天候を考慮した日程の調整が結構大変。
- 襖は状態の違いや紙の違いで色々変化するので考えながら作業をするのが大変。

——この仕事で気を付けていることはどのようなことでしょうか

- 丁寧な作業、下地の補習、清掃をきちんとやれば仕上がりはきれい。これが心構えの基本。
- 完成して納品の時が大切。損傷ないように最大の注意を払います。
- 老朽化しているものもあり、傷をつけたり、壊れないよう、搬入、搬出の時は神経を使う。



網戸の修理

- 先ず、損傷がないか調べる。あれば修理が最初の仕事。

——最後に嬉しいことややりがいは？

- きれいに仕上がった時の自己満足は大きい。
- お客様に納品した時に、「明るくなった」と喜ばれ、お礼の言葉をもらうと励みになります。

異口同音に、うまく仕上がって喜ばれるのがとにかく嬉しい、と言う声が多かった。

後記 お話を聞き、作業を見ながら本当に神経を使う仕事だと感慨深いものがありました。このような素敵な就業がシルバー人材センターにあることを嬉しく、誇らしく思います。

【概要】

仕事の内容	ふすま・障子・網戸等の張替え
仕事の場所	北町分館の作業場、一般家庭 他
仕事の時間	月に4回～5回程度
登録会員数	8人
事務局担当	小木曾

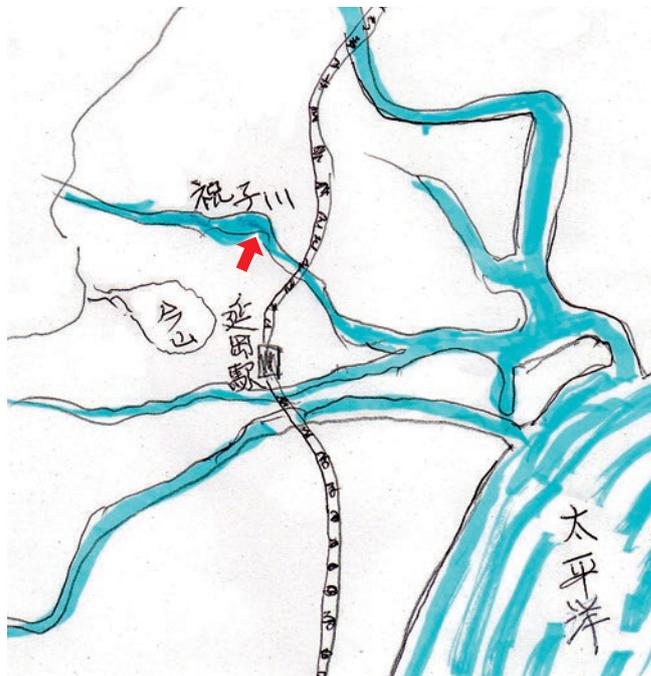
私のふるさと 第34回
 — 宮崎県延岡市 —

吉祥寺北町
 廣瀬 文則



小学校卒業まで過ごした私のふるさは、宮崎県北部に位置する延岡市です。

延岡市のホームページで紹介されていますが、夏目漱石の小説『坊ちゃん』では「うらなり君」転勤先の延岡を「猿と人が半々に住んでいる」「山の中も山の中も大変な山の中」と表現しています。私の知る限りでは、太平洋に面して、五ヶ瀬川、大瀬川、祝子（ほうり）川、北川が市内を流れています。西側に山があり、旭化成がある工業都市で開けた町です。現在市の面積は868.02平方キロメートル（武蔵野市の約80倍）人口は11.2万人です。



人口(万人)	1980年	2024年	面積
延岡市	15.49	11.18	868.02km ²
武蔵野市	13.69	15.09	10.98km ²

地図上の▲辺りの川が曲がった辺りで、深さ3～5mの川底にハエ釣りピンの上側に網を被せ中に練り餌を入れて、川底に寝かせて仕掛け、頃合いを見計らって取り上げると、魚の名前は詳しくありませんが、ハヤなどの小魚が入っています。持ち帰って佃煮のようにして食べていました。放課後、夏休みと遊んでばかりの小学生でした。

最近テレビで見られる延岡出身者には、水泳の松田丈志さん、櫻坂46の松田里奈さんがいます。

私の小学生時代(3年～5年)の夏には、住んでいた場所から自転車で4km位離れた祝子川に、ハエ釣りピンと、米ぬかを練った餌を持って、毎日のように魚捕りに出かけていました。

そんな6年生の夏休み前、友達の自転車の後ろに乗り、遊んだ帰り道で横から来た車をよけたとき倒れて、友達にケガはなかったのですが、私は何故か右足に力が入らず、痛くもないのに立ち上がりませんでした。ズボンを見てもどこにも傷や血はついていません。ズボンをめくると、経験した方は少ないと思いますが、ふくらはぎがパッキリと裂け、血は出てなく白く骨が見えていました。友達が家に知らせてくれて、すぐに来た父に病院まで運ばれて6年生の夏休みは中ほどまで入院していました。エアコンなど病院についていない時代でしたので、暑くて痛みや痒み、退屈で大変な小学校最後の夏でした。それまでに「赤胴鈴之助」のマンガを見たことがあったので、当時これが「真空斬り」だと思っていました。



延岡市郷土玩具 のほり猿

年に一、二度は高千穂へ行ったり、五ヶ瀬川の築場で鮎を食べたりと、楽しい思い出がたくさんあった故郷です。

リレー・エッセイ



最後まで好きな物を食べられるために

関前 面川 八重子



私は約二十年間、武蔵野市シルバー人材センターで、家事援助とコーディネーターとして働かせていただきました。入会早々に、シルバー人材センターの支援で、介護資格二級を取得しました。その後の実務勉強を通じて、またいろいろな方々と仕事をする事で、気がついたことがあります。それは、自分の意志でシルバーや介護・訪問診察をお願いすれば、自分の家で静かに最期を迎えることが出来るということなのです。

そんな時、市報で武蔵野地域自由大学を知り、入会して勉強させていただきました。

その後、武蔵野地域五大学共同教養講座を知り、たくさんの先生方の講座を受講しました。特に心躍る講座は、武蔵野大学・土屋忍先生の「武蔵野推し活」でした。武蔵野の文学者の近代以前以後に関する講座で、全十四回。毎週が待ち遠しく、楽しい時間を過ごさせていただきました。

今は五大学のほかに、むさしの祥南クラブの麻雀の会では勝ったり負けたり、俳句の会では笑い話になるような季語もない句を勉強中。日々元気に動けるように、体操・散歩等にも気をつけています。

最初にお会いした方々からは、「今も元気で頑張っているよ」とお声をかけていただくこともあります。その時は、「私も頑張るね」と応えます。とても、ありがたい、うれしい瞬間です。

「八十代 まだまだお呼び貴女がうらやま」でやりつくしましょう。

私のチャレンジ教室

吉祥寺東町 神谷 竜彦

切手やコイン古銭を収集する趣味の世界があることは、知ってはいましたが私自身には全くの無関係な世界だと思っていました。

昨今の実質所得減のためアルバイトをすることになり、たまたま見つけたのがこの切手収集家のみなさんを顧客とする会社のお手伝いです。

最初はオンライン注文されたコレクション関連用品発送のための倉庫からのピックアップ/



品出しです。大手通販サイトの倉庫規模に比べれば数万分の一の規模なので関連知識が全くない私でもOKな量ですが、何のために使うものなのか？ 何で同じようなファイルリーフやバインダーが何種類もあるのか？ まったくわからないまま、だいたい午前中にはピックアップし終えて発送に回します。

残った時間から夕方までは、毎週顧客に送られるカタログDMとオンラインサイトの校正です。これは雇い主さんも想定外だったようですが、私、現役時代はあらゆる校正校閲も重要な業務のひとつだったため、ある意味得意分野です。そして校正する側から言えば「対象物に対してヘタな知識がない方が間違いを見つけ易い」です。



別フロアではパートタイムの主婦の方々が数十円～数万数十万円の切手やコインを手袋にピンセット使用で扱っています。

こんな趣味の世界が、大分縮小したとは言え会社組織として未だ存続していると言うことは、まだまだニッチな市場として存在するのだなあ、とつい考えてしまう毎日です。

境南コミセン文化祭で熱唱

－コーラスグループ「福寿草」－

シルバー人材センターの会員によるコーラスグループ「福寿草」は、原田律子先生のご指導の下、女性10名、男性6名の計16名のメンバーが、月2回、主に武蔵野市民文化会館練習室で練習しています。長年、ご指導いただいている原田先生の方針は「大事なのは楽しむこと!」、ハーモニーの追及や受賞ねらいではなく、好きな歌を楽しく歌う趣旨で活動しています。

昨年11月3日(日)境南コミュニティセンターの文化祭に出演、人前で歌うことで「音楽はコミュニケーションだ」という思いをメンバー一同、あらためて強くしました。以下は参加メンバーの声です。

「気楽な歌好きの活動、親しみのある歌を優しい先生の指導で!」(吉祥寺北町の男性66歳・福寿草歴10ヵ月)、「健康長寿に最適、社会活動にも貢献、ずぶの素人にも歌う楽しさを教えてくれる明るい原田先生が最高!」(桜堤の男性70歳・同6年、合唱経験なし)

福寿草は会員であれば誰でも入れます。むしろ、音楽が嫌いだった方や忙しくて音楽に縁がなかった方こそ大歓迎。一度、練習風景を見学にきませんか。

(代表：玉井恭二)



令和6年度境南コミセン文化祭で歌う福寿草のメンバー

編集後記

今年は「昭和百年」の記念すべき年。シルバー人材センターの会員はすべて、激動の昭和生まれ。巷では、「昭和歌謡」がブームとか。音楽の3要素のうち、リズム重視のアップテンポの歌が席卷している昨今、メロディやハーモニーという他の2要素が軸となっている「昭和歌謡」が、若い人たちには新鮮に聴こえるのかも。コスパやタイパがもてはやされる時代ですが、効率第一主義だけではない大切なものがあることを、私たちシルバー世代が次世代に伝えていく必要があるのかもしれないね。(力弥)