

働くよろこび

令和7年1月発行

発行／公益社団法人 調布市シルバー人材センター

第176号

トピックス	
新年の挨拶 P 2-3
地区全員交流会 P 4-5
第2回会員文化祭 P 6



第2回会員文化祭 出品者のみなさん



令和六年度
祝調布市市政功労者表彰式

令和6年度市政功労賞（環境保全功労）受賞



秋の多摩川クリーン作戦





新年の挨拶

新年を迎えて

明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、健やかで清々しい新年をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

調布市は、本年4月に市制施行70周年を迎えます。これまでまちづくりにご尽力いただいた全ての方に敬意と謝意を表するとともに、70年の歩みを振り返り、その成果を将来へと継承していく節目の年として実り多き1年にして参りたいと考えております。貴センターにおかれましては、昭和53年に創立されてから50年近くの長きにわたり市と共に歩み、地域社会を支える一員としてご活躍いただいております。改めて心から感謝申し上げます。

さて、市では、本年度スタートした「第9期調布市高齢者総合計画」において、「長生きしたいと思えるまち 長生きしたいに応えるまち ちょうふへ」をテーマに掲げ、高齢福祉施策を推進しています。いつまでもいきいきと健康に、誰もが住み慣れた地域で生活を継続できることを目指し、まちづくりを進めて参りますので、高齢者の就業だけでなく、社会奉仕活動や介護予防の促進、地域社会の活性化といった取組に引き続きお力添えをお願いいたします。市といたしましても、会員の皆様の豊かな経験や知識を生かした日々の活動が市民福祉の向上につながるよう、引き続き貴センターの運営を支援して参ります。

結びに、調布市シルバー人材センターの更なるご発展と、会員の皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。



名誉会長
調布市長
長友貴樹



新春を迎えて

会員の皆様、あけましておめでとうございます。

昨年は年頭の震災に心を痛めた方も多くおられたかと思えます。今年は穏やかな新春をお迎えのことと、お慶び申し上げます。

年頭にあたり、私より一言ご挨拶を申し上げたいと思えます。

昨年を振り返りますと震災から始まり、記録的な猛暑・大雨といった世界的な異常気象で大変な年だったと思えます。会員の皆様も健康維持や日常生活を送る上で大変な思いをされた方も多かったのではないのでしょうか。

また、異常だったのは気象だけではなく、円安や物価高そして政治不信、世界各地での紛争等で世界情勢の不安定な時代は残念ながら今後とも続くと思えます。そんな中であっても「調布シルバー」は会員数・契約実績とも安定した実績を維持することができております。これもひとえに会員・役職員皆様一人一人のご尽力の賜物であり、調布市はじめ関連団体様のご協力と多くの発注者様のお陰と感謝申し上げます。

さて、今後も高齢化社会は進んで、益々「シルバー人材センター」の役割は大きくなっていくかと思えます。そして、様々な試練や壁は今年も私たちの生活を脅かすこともあるかと思えます。そこは皆様の豊富な人生経験と知識・知恵を活かし「自主自立」「共働共助」の精神で、会員一丸となって立ち向かっていきましょう。シルバーとしても環境の変化に適応する力を一層強化することが重要と考えております。

皆様におかれましても世の中の変化を恐れず、柔軟性を持って、しっかりと対応していただきたいと思えます。結びになります。皆様とご家族のご健勝とご多幸、そして「調布市シルバー人材センター」の益々の発展・飛躍を祈念しまして年頭の挨拶とさせていただきます。



会長
名取 訓



人生色々、健康が一番!!

西部地区
金子美代子



私は27歳の時、女手一つで床屋を立ち上げ美容師をしていましたが、55歳で大病を患い療養のため廃業せざるをえませんでした。それから5年かけて治療を続けてようやく社会復帰でき、仕事を探しているときにシルバー人材センターを知り、60歳で入会しました。

紹介された仕事は角川大映スタジオでベッドメイキングとレストランの清掃でした。スタジオには美術係等のスタッフや守衛係の宿泊のためにベッドが男女別に4台ずつ用意されていて、そのシーツや布団カバー、枕カバーを毎日洗濯し、屋上で干して乾かし、またベッドにセッティングします。乾かしている間にレストランの床とテーブル清掃をします。カバー等の取り外しと取り付けが意外と面倒で大変、洗濯すると水分を吸って重くなり運ぶのも大変と、簡単そうでなかなかの重労働です。健康でないと続けられませんね。

今の楽しみは、1ヶ月に2回、柴崎駅前や狛江にある大型銭湯でサウナに入ってリラックスした後、銭湯で知り合った女性3人で焼き鳥屋で食事をして、近くのスナックでカラオケをすることです。これで、日頃の疲れもとれて明日からの仕事に向けて気力充実です。

長年、左膝を床につけてベッドメイキングをしていたせいか、昨年8月、左膝に突然痛みがはしり歩くのが辛い状態になりましたが、なんとか回復して11月にはほぼ普通に歩けるようになりました。子供たちも巣立って、自分がやりたいことをやれる今年は年女、自分の干支の年は良い事があると言われるので、この膝の状態を維持し健康に配慮して、長く仕事を続けていきたいと思います。



はじめの一步

南部地区
田中耕治



何か始める時は勇気がいるものです。調布市シルバー人材センターに入会する時も「はじめの一步」を踏み出すのは勇気がいりました。

それからあっという間に今年で20年。その間に種々の仕事をさせてもらい現在はチラシ配りを継続しています。以前にくらべて歩くのは遅くなりましたが、おかげ様で元気でやってきました。これも生涯現役のシルバー人材センターのおかげだと感謝しています。

若い時の「はじめの一步」は、やはり結婚でしょうね。私が大きく「はじめの一步」を踏み出した事で何人の女性が泣いた事でしょう。(これは全くの妄想です。たまにはこんな妄想をしてみたい。)

さて、次の「はじめの一步」は何に向かって踏み出せば……。

今のテレビを見ていると若い男性が女性と見まちがえるようにきれいになっている事に気づきました。そういえば、ドラッグストアでも男性化粧品のコーナーが目立つようになってきました。そうだ爺さんでも身だしなみに気をつけよう！これが次の「はじめの一步」です。唇にルージュを、ペンシルで眉を描き、シミの一つ、シワの一本を専用のクリームでかくし(気持悪いという声が聞こえてきそうです)勇気を出して「はじめの一步」を踏み出そう。でもはじめは、お化粧しているかわからないぐらいにね。一步の先は外に出よう。健康のためにも…

地区全員交流会

地区班は会員の自主的・主体的な活動を促し、地域ごとに会員の参画意識や相互の連携を高めるために組織されています。

地区全員交流会は、研修・情報交換・意見交換・交流事業等を行う大切な催しで、各地区ごとに地区幹事・地区委員が中心となって、主体的に企画立案から当日の運営までを携わるなど、センター事業理念の「自主・自立」「共働・共助」に則り活動しています。今後も会員皆さんが参加しやすい有意義な地区全員交流会を目指し継続実施してまいります。

東 部 地 区 10月30日(水) つつじヶ丘児童館ホール

第1部は市高齢者支援室による「**今から始める介護予防**」高齢者の暮らしを拓げる10の筋肉トレーニングについてパンフレットとスライド、そして簡単な実践指導があり、参加者も真剣に体を動かしていました。

第2部は毎年夏の“おらほ仙川まつり”で活躍している和太鼓グループ「羽瑠」による迫力ある演奏でした。四曲の演奏でしたが太鼓のコンビネーションが素晴らしく、見る機会の少ない**和太鼓演奏**に皆満足で笑顔の表情でした。



動画はこちら



西 部 地 区 10月11日(金) たづくり12階大会議場

講演は**特殊詐欺「被害にあわないための心構え」**について調布警察署の谷口係長に最近の様々な詐欺の手口と対策についてお話をいただきました。

アトラクションは**ウクレレ演奏とフラダンス**でした。ウクレレの素敵な演奏に続き、懐かしのメロディー「君といつまでも」「ルージュの伝言」「真っ赤な太陽」をウクレレの伴奏でみんなで歌いました。生演奏で歌えるなんて何と贅沢！ヴォーカルの甘美な歌声とともに優雅なフラダンスも楽しみました。



動画はこちら



中部地区

10月18日(金) グリーンホール小ホール

講演は「**自転車の正しい乗り方**」について調布警察交通課の方に安全に乗る為の五則と禁止事項、交通ルールの説明を受けました。自転車は仕事で利用する事が多いので、参加された方々は再認識されたと思います。

後半は**マジックショー**、浪曲に合わせて手品やハーモニカに合わせた手品、南京玉すだれの演芸など懐かしく楽しく堪能しました。最後はお馴染みの調布シルバー応援歌「働くよろこびかみしめて」を**みんなで合唱**し楽しい交流会となりました。



動画はこちら



南部地区

10月2日(水) グリーンホール小ホール



地区委員によるSDGs取り組み発表



参加者も一緒にフラダンスを踊る

第1部では、市環境政策課より講師をお招きして「**シルバーも取り組めるSDGs**」の講演をいただきました。会員のみなさまの「最近よく聞くSDGsって何?」「私たちは何をすればいいの?」という疑問をととても分かり易く教えていただきました。講演後には、地区委員が「私のSDGsへの取り組み」について発表しました。

第2部では、少し疲れた頭を癒すために明るいハワイアン音楽をバックに**フラダンス・ショー**を楽しみました。ラスト1曲は参加者全員で「見上げてごらん夜の星を」をフラダンスで踊りました。

北部地区

11月7日(木) たづくり12階大会議場

前半は「**調布ご当地クイズ**」1テーブルを会員と地区委員計8人で囲み、6班に分けて開催。クイズ8問の正解数で1~3位に賞品を用意。問題が出されると各班のメンバーが全員で真剣に話し合い、3択の答えに挙手。全問正解は1班のみ。正解の班は大きな拍手と「やったー」との歓声があがりました。調布のことで知らなかった事が、改めて分かったとの声も。

後半は「**みんなで歌おう**」今回は曲をリクエストした会員
にお願ひしマイクを持って唄ってもらい、それに合わせて全員で唄いました。また、会長・副会長にデュエットで唄ってもらい、大いに盛り上がりました。



動画はこちら



今年も元気に全員交流会でお会いしましょう!!

みんなで作った

第2回会員文化祭

12月13日（金）～16日（月）

たづくり2階南ギャラリー

第2回を迎える会員文化祭は、昨年を上回る34名の会員から83作品を出品いただきました。創り溜めた創作から自慢の作品を出品された方、この文化祭のために新作にトライされた方と様々ですが、来場された方々に大いに楽しんでいただくことができました。

今回は昨年アンケートの要望を取り入れ、市民の方たちにも来場しやすい土日を含む4日間の開催とし、ご家族との記念撮影もできるようにしました。結果、昨年の来場者数を大きく上回ることができました。また、ミサンガ作りや絵手紙の体験コーナーでは真剣に取り組んでいました。



来場者の声

- どの作品も仕上げるまでには時間もエネルギーも必要で、心を込めてあるので感動しました。元気とパワーをいただきました。
- 素晴らしい作品に驚きました。一人ひとりの思いが見る人の心を動かす作品がたくさんありました。
- 絵を書いたり塗り絵をしたり、思いがけない楽しい時間を過ごさせていただきました。

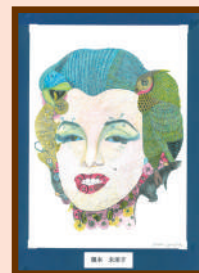


当日の動画
はこちら

初出品者のコメント

中部地区 榎本末栄子

ぬりえサークルの展示会に、シルバーの友人が見に来てくれた時に「会員文化祭にも是非、出展したほうがいいわよ。」と薦められたので、今年は出展してみました。ぬりえは2年半前から始めたばかりでまだ日が浅いですが色々な色の組み合わせを考えて塗り始めると集中して時間があっという間に過ぎていきます。安価で購入した色鉛筆でも十分綺麗な色ができます。色使いを自分で考えるので頭の体操にもなります。



次回も皆様のご参加をお待ちしています

会員の広場

新春初笑い



不正不満 国民の気持ちはこんなところかな

四 **米前絶後** アメリカでは過去に例のないことが起こる

字 **住民十色** 異なった考えの人々が住んでいること

新 **結婚一擲** 一生の大勝負

語 **公平無視** 勝手に決めてしまうこと

人気満了 もはやこれまで

巳



川柳

今回のお題は

「初……」

● 緊張した 70過ぎでの 初出勤!!

(シルバー新米会員)

● 初恋は 今も心に 美しく……

(たそがれ隊)

● 初心^{うぶ}な奴 今はとなりで 威張る女^{ひと}

(ほのぼの一家)

● 初夢で 終わった君と またデート

(諦めきれない男)

● 初めての 番組つづく 子の使い

(多摩っ子)

● 温暖化 毎日更新 史上初

(不二山)

● 喜寿祝い 照れを隠すに 「初」と言い

(タケホンジン)

● 初デート 酒場で分かった 悪い癖

● 初めての 客をいたわる 馴染み客

(アマガエル)

● 目はきれい マスク取るなど 奴は言い

(大喧嘩?)

次のお題は「ボランテア」
自由な投稿もお待ちしています。

応募しめぎり
2月10日(月)

総務部会だより

9月から12月にかけてボランティア活動が盛んでした。多摩川クリーン作戦、福祉まつりなど今までのボランティアに加え今年は市環境政策課主催の駅前清掃、喫煙マナーアップ清掃に協賛参加しました。清掃に関しては協賛団体の中でも一大グループとなり、シルバーここにありの存在感をアピールしています。加えて175号に折り込んだ「市民活動支援センター」の紹介によるボランティア等、社会貢献を目的に入会した会員の出番が増えてきそうです。

多摩川クリーン作戦 報告

春秋と恒例となった多摩川クリーン作戦が11月10日8:00～9:00京王多摩川河川敷で開催。参加者毎回100名前後と参加団体のなかでも“青いビブス集団”で一段と目立つようになっていました。回収するごみの量はともかくとして、顔なじみの会員同士がおしゃべりしながら、また、初めて参加者への声掛けなどで会員同士がより密に、同時に輪の広がりを感じる機会になりました。



今年度、初参加のボランティア活動 報告

- | | | |
|--------------|-------------------|----------|
| ①飛田給駅クリーン作戦 | 9月26日7:30～8:30 | 参加人数 50名 |
| ②調布駅クリーン作戦 | 10月17日8:30～9:30 | 参加人数 53名 |
| ③調布駅喫煙マナーアップ | 11月13日8:30～9:15 | 参加人数 43名 |
| ④仙川駅喫煙マナーアップ | 11月14日7:30～8:00 | 参加人数 25名 |
| ⑤野川クリーン作戦 | 11月23日10:00～10:45 | 参加人数 46名 |



それぞれ今回初めての参加でした。③④は市環境政策課による「喫煙マナーアップ、受動喫煙防止キャンペーン」に協賛したものです。

今後これらのボランティア活動の協賛範囲をどこまでにするか検討していくつもりです。



飛田給駅クリーン作戦



調布駅喫煙マナーアップ



仙川駅喫煙マナーアップ



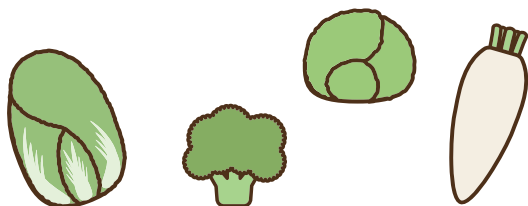
野川クリーン作戦

多くの会員のご参加ありがとうございました

総務部会だより

福祉まつり 報告

12月7日(土) 10:30～13:00
市役所前、たづくり東側で開催された福祉まつりに参加しました。
昨年同様に野菜や花を販売し売上金額43,450円はすべて調布市社会福祉協議会に寄付させていただきました。



事業部会だより

認知症サポーター養成講座 報告

11月6日(水) 認知症サポーター養成講座が開催されました。
認知症についての解説や認知症サポーターとして、認知症の方を地域であたたかく見守っていく取り組みについて学びました。

受講者アンケート結果 (22名受講)

Q1. 講座を知ったきっかけ	
働くよろこび 175号	15名
Smile to Smile メール	4名
会員の紹介等	3名

Q2. 満足度について	
満足	14名
やや満足	5名
どちらでもない	3名
不満足	0名

Q3. 受講者の感想
● 「自分の認知症の具合がわかった」
● 「自分のことや家族のことが心配」
● 「具体的な内容でスタート地点に立てた」
● 「認知症について再認識した」
● 「自分や家族はどうなのか考えて生活することが大事」

就業希望相談会 予定

日時 令和7年1月14日(火) 9:30～

場所 センター2階 大会議室

対象者にはハガキにてご連絡しているところですが、就業相談については、随時受付しておりますので、是非お気軽に、センター2階事務局までお越しください。



事故防止について

安全管理委員会では事故の再発防止検討会を開催しています。

事故が起こる最大の要因は自分なら大丈夫だろうという過信です。下記の3つのケースも過信が原因でした。慣れた作業でも油断することのないようにしましょう。

ケース1

植木の剪定作業中内側の枝をすくために左手で枝を固定して切ろうとして木ばさみで左手中指を切った。

原因

- 慣れた作業だったため、油断していた

解決策

- 過信せず、よく見て確認して切る

ケース2

図書館内の棚を拭き掃除しているときに、棚の上にあったカタログスタンドを倒して落下させてしまった。

原因

- 大丈夫だろうという油断があった

解決策

- 拭き掃除のときは面倒とは思わず、物を移動させてから行う

ケース3

就業場所から帰る途中、自転車に乗る際に左側に転倒した。転倒した際左手をつき、左手首を打撲、捻挫した。

原因

- けんけん乗りでペダルを踏もうとしたら自転車のカゴに荷物があつたのもあり、バランスを崩した
- サドルが少し高かったため、足をつけずバランスを崩す原因となった

解決策

- 自転車にまたがってからこぎ始めることにした
- 足がしっかりつくようにサドルを低くした



事故にあわないようにするために、KY（危険予知）活動が有効だといわれています。就業の行き帰り、就業中の危険な場所や危ないと思うことを事前に確認して、日頃から安全就業に備えましょう。

ウォーキング研修会 報告

11月19日(火)こころの健康支援センターでウォーキング研修を行い、26名が参加しました。参加者からは「姿勢がよくなる歩き方を教えてもらってよかった」「普段なかなか運動ができないので、みんなで体を動かして楽しかった」という声が聞かれました。



しの会だより



サークル活動 第1号誕生しました!!

太極拳 ふれあい～仲間の健康と幸せを願って～

活動日 月2回 第1・3火曜日 13:30～15:00

活動場所 サテライトルーム (布田4-18ハラビル2階)

会費 なし

代表 大澤 啓子 (楊名時太極拳師範)

副代表 中村 昭子

*加入希望者の方は事務局 (☎042-487-9375) へ



楽しく始められそうな雰囲気



早速、
実践です!!

盛り上がりました!! イベント!!

健康麻雀講座 報告

11月8日 (金)・参加者 18名

内容 初心者向け講座 講師 プロ雀士 蒼井ゆりか氏
調布市高齢者支援室、明治安田の合同企画



JAXA 宇宙航空研究開発機構 調布航空宇宙センター見学会 報告

11月20日 (水)・参加者 44名



脳を活性化! 大人の塗り絵講座 (調布市高齢者支援室と明治安田の合同企画)

募集!!

初めての方でも上手に仕上げられる塗り絵のコツや楽しみ方をご紹介します。脳の活性化、集中力アップ、認知症予防からストレス解消のリラックス効果が期待できる体験講座です。

日時 令和7年2月5日 (水) ① 10:00～12:00 ② 13:30～15:30

場所 サテライトルーム 定員 ①②各回15名 ※初心者向け講座

申込方法 1月15日 (水) より事務局へ ☎042-487-9375

しカフェ 開催予定

日程 2月3日 (月)・3月3日 (月)・4月1日 (火)

時間 10:00～15:00

場所 シルバー人材センター1階 会議室





市政功労賞（環境保全功労）受賞（センター初）

当センターの社会貢献・ボランティア活動の取組が高く評価、表彰されました。
令和6年度は145名及び38団体の方が表彰される（表紙の写真参照）
授賞式 令和6年11月7日（木） 於 文化会館たづくりくすのきホール



センター会員表彰

表彰規程細則第2条5項その他表彰に基づき、その実績が顕著でセンター事業の発展に貢献したと認められる善行・篤行に対して、下記のお二人に感謝状を授与することとなりました。

中村誠登 会員

（北部地区）

特殊詐欺防止啓発業務の就業時に携帯電話で通話しながらATM利用者を不審に思い、声をかけ、還付金詐欺を未然に防ぐことにつながりました。



鵜飼喜美子 会員

（南部地区）

駅前公衆トイレ清掃の就業時に前日から同じ扉が施錠されていたので、ロックするも応答がないため交番へ通報し警察署員が開錠し、女性が救助されました。会員の気づきと機転の利いた行動から、人命救助につながりました。

フリーランス新法

特定受託事業者に係る取引の適正化等に関する法律（フリーランス新法）が令和6年11月1日に施行されました。この法律はフリーランスの方が安心して働ける環境を整備することを目的としています。センターの会員も請負・委任契約の形態で就業される場合、フリーランスに該当し、センターは業務委託する会員に対して、就業条件（就業内容・報酬額・支払日等）の明示が義務化されます。このことから、センターでは、Smile to Smile（スマスマ）を活用して対応します。スマスマの登録がお済みでない方は是非この機会に登録をお願いします。登録方法がわからない方はセンター事務局へ。

会員数

1,849名（男性1,086名、女性763名） 令和6年11月末現在

配分金支払日

12月分：1月20日(月) 1月分：2月14日(金) 2月分：3月14日(金) 3月分：4月15日(火)

編集後記

明けましておめでとうござい
ます。
表紙は今年の文化祭に出品さ
れた会員の明るい笑顔。開催日
程、PR効果もあり昨年以上の
来場者がありました。
毎年の地区全員交流会もそれ
ぞれにQRコードを掲載し動
画を見ることができ臨場感が伝
わってきます。会員参加型交流
会の傾向も感じ取れますね。
サークル第1号太極拳が誕生
しました。新年にふさわしいフ
レッシュな活動の開始です。同
じ趣味、興味を持った会員同士
があつまるサークル、今年は第
2、第3・・・とできることでは
う。男女を問わず会員同士が親
しくなり楽しい時間を過ごす。
「他者とのコミュニケーションが
前頭葉を発達させ認知症予防法
の一つである」と本で読みまし
た。まさに健康の大切な要素の
一つです。
シルバーの活動も多岐にわたっ
てきました。それら活動の紹介
が広報誌の役目ではありませんが
すべて掲載できないのが残念で
す。
ともあれ、私個人今年はず
より少しでも楽しい一年になれ
ばいいな、と思っています。

（辻 薫）