



211(新年)号 もくじ

- 加藤会長・田中副会長より新年のご挨拶…………… 1
- 干支会員よりご挨拶、就業体験記…………… 2～4
- 加藤会長寄稿「高齢者をどう生きるか? II」…………… 5
- 武蔵野・ぶらり・時空旅…………… 6～7
- ひろば、むさしのSCトピックス、新入会員、編集後記…………… 8

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 (代)
URL <http://www.musashino-sc.or.jp/>



新年のご挨拶

会長 加藤 之 義

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は、皆様のご支援・ご協力によりセンターの運営を円滑に実行できましたことを御礼申し上げます。昨年度を第一期とする第四期中期目標も計画に沿い順調に推移しております。各種実行に当たり、理事会での建設的な審議さらには各委員会の中でも計画を着実に実行に移すための議論が活発に論じられています。

さて、「ニッポン一億総活躍プラン」「人生100年時代」の構想から、昨年2月16日新たな「高齢社会対策大綱」が閣議決定され、発表されています。

ますます増進する高齢化の中で、65歳以上を「高齢者」とする傾向はもはや現実的でなく、70歳やそれ以降でも各人の意欲や能力に応じた力を発揮することが時代の要請となっております。これら計画の背景には、勤労世代の減少、公的年金制度の安定的運営等があります。

われわれは、高度成長時代を経験しました。が、「老人福祉法」で言うところの“悠々自適”“世間から敬愛される生活”を今少し先送りすることが求められています？ シルバー人材センターは、“60歳以上の働く意欲のある、健康な方の集まり”です。

もうひと踏ん張りしましょう！

事業を進展するためには、組織理念の「自主・自立」が一層必要となります。今年もさらなる会員皆様方のご協力を賜りますようお願いし、年頭のご挨拶いたします。



年頭のご挨拶

副会長 田中 雅子

新年明けましておめでとうございます。

人生あわてず、たゆまず、ゆっくりと、年齢に甘えないで働くこと、遊ぶこと、学ぶことをバランスよく続けていくことが大切と思っています。私は道で出会った会員の方と「人生の会話」をするのが好きです。いくつになっても身だしなみと精神のおしゃれを忘れない、いつまでも健康であるために今日行く

ところをつくる、できる限りシルバー人材センターで働きたい、私達はその気持ちに答えて行きたいと思います。

歳と共に、シルバー人材センターの理念である「自主、自立、共働、共助」という言葉をかみしめて考える様になりました。

今年も元気で頑張っていきましょう。

会員の皆様のご健勝、ご健闘をお祈り申し上げます。



今年は亥年(いとし)

亥年は、十二支の中でも最後の年です。
次の始まりに向けて新たなエネルギーを蓄える年になります。
また、猪の肉に万病予防の効能があると信じられたことから無病息災の年でもあります。

下記のテーマで寄稿をお願いします ① 新年の抱負 ② 私の健康法 ③ 私の趣味



大石 彰
昭和10年生
(西久保) ①

この五年間、病気怪我に悩まされてきた。新しい年号に変わる2019年は、ここ10年続けてきたボランティア活動(老人施設5カ所)での書道教室を休むことなく続けていきたい。



小原 薫
昭和10年生
(吉祥寺北町) ②

私の健康法と言っても特別なことはありませんが、何事に接しても無理のない対応をするようにし、今日迄の健康に感謝し明日からの生活に自分流の楽しみを見つけることです。



菊池 豊
昭和10年生
(吉祥寺北町) ②

明けましておめでとうございます。昨年3月～6月まで体の具合が悪くなり休み、7月からまた体に気をつけながらお世話になっています。今後もよろしくお祈りします。



小池 茂
昭和10年生
(境) ①

「急がば回れ」と言うが、もう回るひまがない。日付の書かれていない定期券が切れる日まで、がんばろうと思います。

嶋田 政次
昭和10年生
(吉祥寺本町) ②

明けましておめでとうございます。朝は一杯の青汁からスタートし、近くの公園で散歩。健康に留意し足腰を鍛え、今年も月一回は高尾山に登るように頑張りたいと思います。

白鳥 孝悦
昭和10年生
(関前) ①

来年8月12日で84歳になります。よく84歳まで生きてやってこられた。あと何年もつか分からないが、残された日々を頑張ります。



鷺見 晴子
昭和10年生
(西久保) ②

昭和、平成と今日まで健康に年を重ねられたのも週2回の小物班の集い、足腰を鍛えるスポーツクラブ、趣味のダンス、友人との会話、美味しい食事等すべてが元気の源です。



武井 謙次
昭和10年生
(緑町) ①

戦後の復興期、企業戦士として戦い生きた。その同僚・後輩の3割は天にあり、寂しいかぎりだ。今、彼らの追悼と、育てくれた故郷安曇野に感謝する八十路の旅である。



奈良 忠雄
昭和10年生
(八幡町) ①

新年おめでとう。7回目の干支となりシルバー人材センターで桜野小の施設管理を10年担当させて頂きました。現在は市報を担当しています。今後も健康に注意し頑張ります。



西 和代
昭和10年生
(中町) ②

センターに入会して20年、ラジオ体操が30年。毎朝会場でお友達とテープにあわせて一二三と継続は力なり。健康第一に2020年オリンピックを楽しみに頑張ります。

日野 廣見
昭和10年生
(御殿山) ②

毎日体を動かすために、仕事のない日はスポーツクラブまたはウォーキングを行っています。また、細胞を元気にするサプリメントを飲んで、アンチエイジングを図っています。



麻生 秋子
昭和22年生
(吉祥寺東町) ①

私にとっては節目の年であり、猪突猛進ではなく、一年一年楽しくゆっくり過ごせたら最高だと思っています。もう少し皆様の仲間でいさせてください。よろしくお祈りします。



安達 勝
昭和22年生
(西久保) ①

脳細胞の劣化速度を抑えたい。まだ現役であるとの精神のもと、好きな分野の読書や復習をし、脳の活性化を図る。エルキュール・ポアロの灰色の脳細胞には及びもつかないが。

<p style="text-align: center;">飯塚 明 昭和22年生 (境) ③</p> <p>朝五時起床、家庭菜園で草取り、土作り、苗植え。花が咲き実が成長するのは本当に感動します。苦手だったナスがなんと美味しいこと。今年も楽しみながら頑張ります。</p>	<p style="text-align: center;">石川 桂一 昭和22年生 (境南町) ③</p> <p>私の趣味はカメラです。日頃楽しみにしているのは、季節ごとに変化する四季の風景写真を撮ることです。春は桜を追って沿線を歩き、そして秋の紅葉で終点となります。</p>	 <p style="text-align: center;">石田 清 昭和22年生 (境南町) ③</p> <p>私の趣味は野球です。還暦野球部ですのでメンバーは同世代です。マイペースを大事にしながら週2回の練習と週末には試合があり、元甲子園球児もいて、魅力ある野球部です。</p>
<p style="text-align: center;">市井 親 昭和22年生 (緑町) ②</p> <p>人生100年の時代、健康で生きていければ幸せです。それには普段から体を鍛えて、家の中に閉じこもらず外に出て、心身ともに健康で介護なしで過ごしたいです。</p>	<p style="text-align: center;">今井 宏美 昭和22年生 (関前) ③</p> <p>退職後「やってみるか」と妻と始めた趣味がゴルフです。置いてあるボールを打つのに何も考えることはないと始めたが、難しいことに気付く練習を重ね、現在に至っています。</p>	 <p style="text-align: center;">片岡 紀子 昭和22年生 (吉祥寺北町) ③</p> <p>左利きの矯正のために習い始めた書道が生涯の趣味となった。続いた年数だけは長い、たいして上達もしなかった。今は孫たちが筆を持ってくれる日を夢見て書いている。</p>
<p style="text-align: center;">加藤 カズ子 昭和22年生 (緑町) ②</p> <p>新年のご挨拶を申し上げます。シルバー人材センターに御縁ができて10年。毎朝大勢のラジオ体操仲間と大きな声で号令をかけながらスクワットをして一日が始まります。</p>	<p style="text-align: center;">川崎 照彦 昭和22年生 (吉祥寺本町) ③</p> <p>シルバー入会11年目を迎えます。60歳からバイオリンを始め、今では10人の仲間とデイサービス等でボランティア演奏。仕事と趣味の両輪で充実した生活が送れています。</p>	 <p style="text-align: center;">鈴田 雄三 昭和22年生 (緑町) ②</p> <p>私の健康法は、年一回の人間ドックの受診を基にしています。やっていることは、週一回のテニスで体を動かし、仲間と楽しい会話をしていることです。</p>
 <p style="text-align: center;">田中 光子 昭和22年生 (中町) ①</p> <p>干支の亥のごとく猛進の心を少しだけ頂き、自分なりに一步一步進みたいと思います。家事、手芸そして趣味と、健康で笑顔で過ごせる一年であるよう願います。</p>	<p style="text-align: center;">友成 令子 昭和22年生 (吉祥寺北町) ①</p> <p>第一はセンターでのお仕事です。第二は所属しているウォーキングクラブへの多くの参加です。この二つの背景には多くの方々との出会いがあり、それが一番の楽しみです。</p>	<p style="text-align: center;">虎井 伸夫 昭和22年生 (境南町) ②</p> <p>市民農園での野菜作り、いきいきサロンでの週一回の健康体操への参加、近隣の武蔵野公園等へ季節の移ろいを眺めながらのウォーキング。これらが私の健康法です。</p>
<p style="text-align: center;">野村 久子 昭和22年生 (吉祥寺東町) ②</p> <p>「あなたは猪突猛進で干支そのものだね」と言われますが、そうかな？私の体の健康法は月三回のウォーキングへの参加、心の健康法は思いを表す詩歌づくりです。</p>	<p style="text-align: center;">藤谷 正明 昭和22年生 (吉祥寺北町) ②</p> <p>明けましておめでとうございます。昨今の課題で健康寿命を延ばす工夫が問われていますが、自分でできることは自分でやること及び歩くことから始め、体重減に努めています。</p>	 <p style="text-align: center;">正木 郁生 昭和22年生 (境南町) ②</p> <p>来年で6度目の干支を迎えます。今は孫達に会うのが元気で健康の秘訣です。現在孫は4人。孫達の成長を見届けるためにも元気で健康な生活ができればと思います。</p>

 <p>矢 幅 弘 三 昭和22年生 (西久保) ①</p> <p>今年こそはと誓ったことがあります。平成27年夏に罹病に困り仕事を離れ、治療を重ね昨年9月ほぼ完治しました。できる限り早く就業可能な体に戻したいと思っています。</p>	 <p>山 田 繁 夫 昭和22年生 (境南町) ②</p> <p>月数回のゴルフと散歩を続けていましたが、70代に入り体が硬くなってしまい、新たに毎朝10分程度のストレッチとテニスを始めました。今後も続けて健康でいたいと思います。</p>	 <p>渡 辺 忠 昭 昭和22年生 (吉祥寺東町) ①</p> <p>新年の抱負などと仰々しいものではないけれど、これからは必要な事だけやり、不必要な事や物をやらない、持たない、これでいきます。終活の道へも通じると思うので。</p>
---	--	---

就 業 体 験 記

除草班

入会間もなく除草班に所属し、シルバー人材センターの一員として楽しく仕事をさせていただいています。私の班は7名で60代から70代の方と仕事をしています。他にも6班あります。就業場所は毎日変わりますが、広い一戸建ての家もあればマンションの一角とさまざまです。

暑いさなかには蚊取り線香を脇にかかえての仕事。冬の寒い時は厚手のセーターにマフラーを頭からかぶっての作業です。辛いのは長時間しゃがんでいるので足腰が痛み、なかなか立ち上がれないときもしばしばです。また、抜いた草が道路に散らばらないようまとめて縄で縛ったり、人通りの多いところでは交通整理もかねて行きます。

作業は場所によって違いますが植木班の前に出勤して除草、同時の時、又植木班の後とさまざまで、根っこから雑草を抜くので力が入り大変疲れます。一回4～5時間の作業で、夏場は暑いので午前中で終わることが多いです。

一番うれしいのは仕事が終わって、お客様から喜びの言葉をかけられると疲れを一気に忘れさせてくれます。何も経験のない私もメンバーと心を合わせて仕事をし、休み時間のひととき懇談しているときに生き甲斐を感じ、健康の尊さを実感します。

桜堤 千葉 忠幸

家事援助

入会したばかりの頃は掃除や料理に自信がなく、コーディネーターから電話を頂いても「子育て支援なら」とお断りしていました。そんな私でしたが、2年目頃に勧められて家事援助の仕事をやってみました。掃除をして部屋や浴室・トイレ・台所がきれいになった時「やった！」感が出て気持ちよかったです。さらに利用者さんが喜んでくださると嬉しく「また喜んでもらいたい」という気持ちが湧いてきました。

料理も得意ではなく普通の家庭料理しかできないのですが、利用者さんが喜んで食べてくださるのを見るとお役に立ててよかったと思えて「また仕事をしよう」という力になります。子育て支援の仕事も子供達がかわいくてとても楽しいひと時です。

シルバー人材センターの仕事をしてから、喜びが増え元気になりました。

境 T.S

市報配付

市報配付就業は月2回（1日号、15日号）発刊される「市報むさしの」をシルバー人材センター会員255名で、全戸配布を平成19年4月よりさせて戴いております。それまでは新聞の折り込みでしたが、新聞購読者が減り直接市報を届けて欲しいとの市民の要望が増え始めたのがきっかけで、シルバー人材センターへの依頼に結びつきました。半年前から住所ブロック毎に配付世帯数とポストの位置の確認を手分けして行った事、同時に就業して頂ける会員を探すのに苦労したことが良い思い出になっています。受注前には各方面からの危惧や反対があったようですが、会員間と事務局との連携が良く、今日まで「議会だより」「きょういく武蔵野」など市の三大広報紙を中心に公的機関の広報紙配付者としての信用を得ていると感じています。永年に渡り天候にも恵まれていて、雨や雪等で配付が出来ないという事はありませんでした。感謝！

神経を使うのが重複投函。手間はかかりますが、皆さんも行っている二段投入という手法（ポストが複数の場合、途中まで入れた状態で区切りまで入れてから完全入函する）を励行しています。また市報配付が始まって地域の会員が身近になり、交流ができて地域の絆の一端を支えている気がします。

これからも事故無く、確実に市民のポストに投函できるよう精進していきたいと思っています。

中町 立松 正通

高齢者をどう生きるか？ Ⅱ

会長 加藤 之義

前号では、シルバー人材センターがどのような意図で生まれたか？生みの親である大河内一男先生の発案を中心に記述しました。今回は、身近な問題を取り上げます。

総務省統計では、100歳以上の人数は、調査の始まった1962年は153人だったが、1998年には1万人、2012年には5万人、2017年には6万人を超え、2017年には、6万7824人になりました。(今年は6万9000人超)

武蔵野市では、2018年11月1日現在、99人となっています。男性は12人、女性は87人です。女性が87.9%とほぼ9割となっています。確かにお近くに100歳を超えた方が多くなりましたね。

われわれも100歳に向かってまっしぐら？今ではまだ1%未満ですが、総人口の減少化の中、正式な統計は未調査ですが、既に75歳以上の人口が65～74歳人口を上回っており、超高齢化の中で100歳以上は、医療の発達を背景にますます増加すると考えられます。

いろいろ考え、準備しなくてはなりません。もうすぐ死ぬから、どんな問題が起きるのか？以下に整理してみますと、

- ・「ひとり暮らし社会」が本格化する
- ・老老介護に対処が必要となる：頼る子供が居ても一緒に高齢化してくる
- ・医療費が高んでくる
- ・住まいの修繕費が生活費を圧迫してくる：同様に電気製品が買い替え時期を迎える
- ・必要なIT商品が増え続ける：購入しないと生活が超不便になる

どれ一つとっても頭の痛くなる問題です。俺（私）は、もうすぐ死ぬから関係ないでは済みません。

今までは（今でも）「高齢者に何かを与える、上から保護する、面倒を見てやる」というのが行政でした。今からは、「われわれ高齢者が、地域に与える側にまわらなければ、社会が回っていかない」という状態になってきました。「地域に役だっているのだ」「地域の一人として仕事をしている」「地域のための貢献（サービス）を担っている」という“貸し方意識”が大切になってきました。正に「福祉の受け手から担い手になる」ということです。

幸いにして、われわれはこれらに対処する明確な意図を持つ、「シルバー人材センター」に加入しています。周りの人たちにも是非入会を拡大しましょう！

会員の一部から自分に合った仕事がないという声が聞こえてきますが、シルバー人材センターにはたくさん仕事があります。ただし、家事援助に、アパート・マンションの清掃に、公園や一般家庭の除草に働き、毎日元気に働く会員がいます。

100歳を元気に迎えるためには、毎日を元気に過ごすことが必要です。“今日行くところがある”“今日するべき用事がある”ことが大切です。いつも自分に言い聞かせ、周りの人にも話していることですが、「人生は一回で、各人が自分の生きたいようにする、誰にも強制されない」で結構ですが、以上述べた通り、時代の流れは厳しくなっています。そのためには、何が大切か、金か？仲間か？付き合いか？趣味・道楽か？

本を読み、思考を高めることも必要でしょうが、“元気に生きること”で一番悪いことは、家に閉じこもることです。さあ、一緒に働いたり、一緒に語らったりしましょう！

中断していた「**会員交流会**」を再開します。近くへの散歩会（11月21日神代植物公園実施）、おしゃべり会（新年1月8日13：00～、於センター：是非お集りください）、カラオケ会（企画中）、その他健康マージャン会（同好者募集中）、ゴルフ同好会（募集中）、乗り鉄会*（募集中）等々。

<参考の言葉>・「少（わか）くして学べば壮にして為すあり、壮にして学べば老いて衰えず。老いて学べば死して朽ちず【佐藤一斉『言志四録』】

※（蛇足）高齢者が毎日頑張れば周りが元気になる？

*1枚の切符でいかに最低運賃で長い区間乗れるか、珍しい車両に乗りに行くか等いろいろな楽しみ方があります。



武蔵野・ぶらり・時空旅

17

吉祥寺北町 下谷 一廣

☆公園へGO!

「公園」(三省堂の新明解国語辞典)によれば“市街地などで、木や草花などを植え子供の遊ぶ設備を整えたりして作った、公衆のための憩いの場所”とまあ当たり障りのないごもっともなことが書かれている。確かに定義を見れば今更、公園かよー!と思われる御同輩も多いかとも思いますが、これがなかなか公園には意外な効用があるのです。

今回は武蔵野市にあるいくつかの公園を取り上げながら、公園に出かける意義と効用を書いてみます。今私の手元に「武蔵野市公園街路樹マップ」(写真1)と「緑と公園の資料集」があります。いずれも市の“緑のまち推進課”が刊行したものです。これによれば、



写真1

武蔵野市には平成30年4月現在、都市公園が112、都市公園以外の公園が66存在します。結構多いと思いませんか？

この中には“中央公園”“井の頭公園”“小金井公園”は都の管轄なので含まれていません。詳細なデータは省きますが近隣の杉並区、練馬区、三鷹市、西東京市などと比べても公園の面積比や住民一人あたりの面積で恵まれた状況にあります。自分の家の近くにある公園を探すのは、武蔵野市公式ホームページ→施設案内→地図から探す→公園・市民農園を見れば、少なくとも自宅周辺に5～6か所の公園を見つけられます。前置きはこれぐらいにして公園を目指して歩きます。

効用その1: ウォーキングを伴います。まあ当たり前ですが、1日1万歩などと言われますが、毎日1万歩など私にはとても無理。最近では6～7千歩で十分といった意見もあります。

近くの公園を3～4か所巡るつもりになれば7千歩(身長100がその人の歩幅と言われてますから7千歩は私の場合約5Km)、これぐらい歩けば十分健康維持できると思いますが如何でしょうか。

とりあえず、我が家の近くからスタートして公園を目指します。成蹊大学の正面から左に進むとケヤキ並木の回廊(写真2)があります。

このケヤキ並木は環境庁によって日本の残したい音100選の一つに選ばれています。確かに新緑のころ枝葉が風にそよぐ音、秋には色づいた葉がカサコソと音を立てます。なぜかこの並木道を歩くと癒された気持ちになります。科学的にも効果が実証されています。

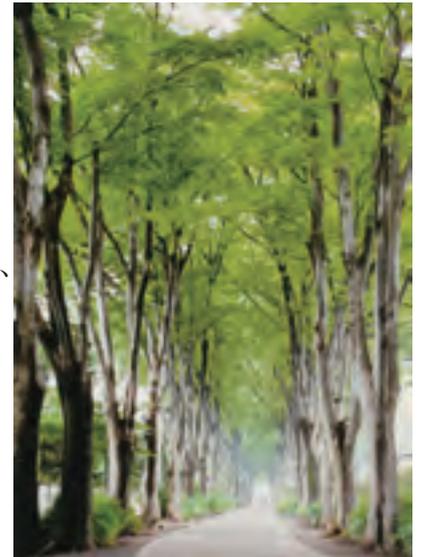


写真2 (津田淳一氏撮影)

効用その2: 1/f ゆらぎ効果木々の葉や梢が風にそよぐ音、小川のせせらぎなどで現れる自然現象で規則正しさと不規則さが良いバランスで調和したパターン。これがストレス緩和や癒しを促進すると言われてます。この効果は並木道だけではなく、公園や上水沿いを歩くことでも享受できます。

歩みが続くと左に折れると公園マップで目星をつけていた「木の花小路公園」があります。ここは市民参加による里山の再現を目指した公園だそう。ここは市民参加による里山の再現を目指した公園だそう。ここは市民参加による里山の再現を目指した公園だそう。ここは市民参加による里山の再現を目指した公園だそう。ここは市民参加による里山の再現を目指した公園だそう。

効用その3: ミニ森林浴(写真3)この公園は植生も豊かで、アカマツ・シラカシ・ムクノ木・イロハカエデ・花梨などの木々がバランスよく配置され、小さな滝(写真4)も設えられ、せせらぎの音を聞くこともできます。なにも遠くの原生林に出かけるまでもなく充分森林浴の恩恵に浴せます。森林浴の効果は科学的なものより精神的なものが大きいと言われてきましたが、最近では関係する省庁・研究機関・大学なども科学的見地からも効果を認めています。それは樹木から発散される揮発性物質フィトンチッドの香り効果で血行促進、NK細胞の活性化(免疫力アップ)、自律神経の調整などいい



写真3



写真4

ことづくめなのです。話半分としても木々の豊かな公園に行く価値は十分にあると思われます。

効用その4：人との出会い「木の花小路公園」に行った折のこと、品のあるご婦人二人に出会いました。東屋のベンチに腰を掛けておられたのですが、声をかけていただきカップ一杯のコーヒーを御馳走になりました。その方々は前述のボランティアの方々に、公園にまつわるいろいろなお話を聞かせていただき、出来上がったばかりのパンフレットを頂戴しました。

思わぬ出会いもありご近所の輪が広がることもあるのです。「木の花小路公園」を北に抜けて扶桑通りに出るとそこに「かくれみの公園」があります。高木が結構多い公園ですが子供のための遊具もいくつか配置されていて林間で楽しく遊べるようにできています。

効用その5：遊ぶ子供の声を聴く

この公園でしばらく子供の遊ぶ姿をみていて、平安時代末期の歌謡を編纂した「りょうじんひしやう梁塵秘抄」の一節“遊びやせんとて生まれけん、戯れせんとや生まれけん、遊ぶ子供の声聞けば、わが身さえこそゆるがるれ”を思い出しました。

無邪気に遊ぶ子供の声を聴いていると自分の気持ちも浮き立ってくる。澁刺と遊ぶ姿が羨ましくもあります。元気をもらえるのも確かです。その公園を後にしてさらに扶桑通りを北へと向かいます。

「けやきコミセン」の手前に「扶桑通り公園」を品定めし、初回の公園探索はこれで引き揚げましたがおよそ4Km位歩いたでしょうか。血流もよくなりリフレッシュしました。

別の日、ネット上でかなり評価の高い点が付いているのが気になって「吉祥寺北町公園」に行ってみました。(サンプル数も少なそうなのであてにはできない)

効用その6：瞑想と内省の場

何の作為も飾り気もない公園ですが人っ子一人おらず森閑とした雑

木林(写真5)。周りには野菜畑、木製のベンチに腰をかけ空海や良寛がよく唱

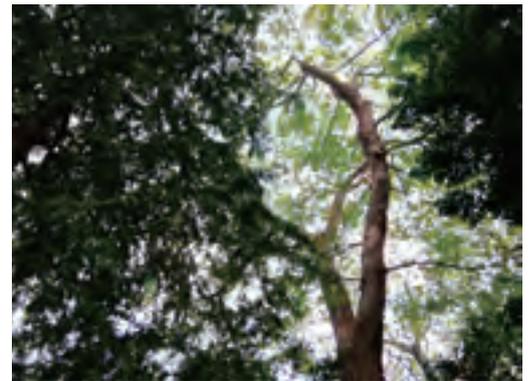


写真5

えたという「さんせんそうもくしつかいじょうぶつ山川草木悉皆成仏」などつつぶやけば周りの樹木から“気”が入ってくる感じがします。静謐な公園で瞑想できるといった贅沢が味わえるかも…。

数日間市内の公園をいくつか訪ねてみて感じたことは、緑濃く雑木林も公園に取り込まれた形ではありますがそれなりに残っています。

そういえば武蔵野の森には柘の木や椎の木が多い。これらの木の実には縄文人の食を支えていたとも聞きます。井の頭池周辺や御殿山では縄文の遺跡も発掘されていますから、1万年も前に縄文人が北町周辺にまで狩猟や柘の実、ドングリを採集に来たかもしれないなどと空想するのも楽しみの一つです。

話が横道にそれてしまいましたが、それぞれの家の周りでお気に入りの公園を見つけていただき、心身のリフレッシュをしていただければと思っています。

お勧めはある程度の広さがある公園、樹木の多い公園です。すべてを見て回ったわけではないので個人的には西久保公園、野鳥の森公園、本村公園、関前公園、木の花小路公園、吉祥寺北町公園などが気に入っています。

他にも素晴らしい公園があるかもしれません。

ひろば

皆さんご存じですか？スーパーでは一部レジの変更が始まっています。レジ担当者が商品のバーコードを通し精算金額が機械に表示され、購入者が機械にお金を投入するシステムです。

また、スーパーによっては購入者が全ての作業を行う場合もあります。私も最初は戸惑いましたが順序が分かればできるものです。高齢者にとって住みにくい日常になりつつありますが、それに対応する力を持っていないと生きていけません。

大げさな言い方ですが時代はどんどん進んでいるのです。

総務省の統計だと2017年は高齢者が807万人、その内100歳以上が6万人を超えて7万人に迫っているとのこと。60代、70代はまだ働ける時代です。もう一度力を試す時です。

「元気なうちは働きたい」という気持ちを忘れず過ごしたいものです。

吉祥寺東町 伏野

むさしのSCTピックアップ

- 10/14(日) シルバースポーツ大会がありました。(武蔵野総合体育館)
- 10/18(木) 第5地域会員研修会がありました。(小平市市民総合体育館)
- 10/28(日) 武蔵野市総合防災訓練がありました。(第四中学校)
- 11/11(日) むさしの青空市がありました。(むさしの市民公園)
- 11/20(火) 五小シルバー見守り隊が交通功労者感謝状をいただきました。
- 11/21(水) 会員交流会がありました。(神代植物公園散策)
- 11/25(日) 市内一斉清掃に参加しました。
- 11/27(火) 就業見学会・体験会がありました。(マンション清掃)



むさしの青空市



交通功労者等表彰式



会員交流会



市内一斉清掃

編集後記

シルバーのみなさん、まだ上に「金」があることを忘れずに自己研鑽を深めましょう。各人の経験は他人には得られない「金」ですので、それに磨きをかけて「よりよい金」にしましょう。私は震災後、年2回の新宿～青梅43km「かち歩き大会」に参加しています。参加者は7～83歳の方々と、ゴール目指して励ましあい歩く姿を見て、これが「絆」だと確信しました。シルバーだけの「絆」ではなく若者たちとの「絆」をつなげ、明るい未来を目指そうではありませんか！シルバーらしくないシルバーを目標に頑張りましょう！

安藤