



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/>

**212(春)号 もくじ**

- 平成31年度のスタートにあたって ..... 1
- 就業体験記、輪投げ大会、SCトピックス ..... 2～3
- 加藤会長寄稿「高齢者をどう生きるか?Ⅲ」 ..... 4
- 私のふるさと..... 5
- 武蔵野・ぶらり・時空旅..... 6～7
- ひろば、新入会員紹介、お亡くなりになった方、  
編集後記..... 8

## 平成31年度のスタートにあたって

事務局長

会員皆様におかれましては、日頃より、就業並びに地域活動にご精励いただいていることと感謝申し上げます。

さて、去る2月21日の理事会において承認され、会員の皆様にお届けしました平成31年度事業計画・収支予算について、ご紹介いたします。

### ～平成31年度事業計画～

平成31年度の事業計画では、第四期中期目標の2年度目にあたることから、会員数1,200名、契約額395,000千円、就業率82%を数値目標とし、当期の優先課題を「第四期中期目標での各組織の具体的対応」の中から、各部会・委員会別に取り組む内容を3項目に絞り検討・実施していくこととしました。

また、組織運営における進捗管理については、理事の負担を軽減するとともに、実行状況が明確化できるよう進捗管理表の簡素化に取り組んでまいります。

なお、今年度も引き続き、会員参加の委員会と

して体制を整備してまいりますので、皆様の参加をお待ちしております。

### ～平成31年度収支予算～

平成31年度収支予算については、昨年度と比べ、經常収益では、10,340千円増としました。

主な理由は、事業収益を中期目標のとおり10,000千円増の395,000千円としたことによるものです。

經常経費も、昨年度と比べ、10,348千円増としました。

主な理由は、支払配分金を契約目標額の10,000千円増に対応して9,424千円増としたことなどです。

この結果、平成31年度収支予算は、収支ともに、462,906千円となり、収支相償の予算となりました。

本年度も予算執行においては、節減に努め、収支相償を達成していきたいと考えておりますので、会員の皆様には、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

# 就業体験記



## ふすま班

60代中ごろに、職場近くにあった都立職業能力開発センター高年齢者校をのぞくと様々な職業訓練が行われていました。その中のふすま・障子・クロスの張替えを面白半分に学び、これが縁で退職後シルバー人材センターのふすま班に入れてもらいました。

経験年数は15年になりますが、まだ満足の域に達することのできないものもあります。少しでも品質の良いものを作ろうと毎回努力しているところです。

ここで、シルバー人材センターふすま班を選んでよかったと感じることを列挙しました。

- ①作業で体を使う運動量が自分の健康に役立っていると感じる。
- ②ふすまや障子などが新品同様に美しく完成した時、お客様に感謝され自分も喜びや、やりがいを感じる。
- ③定年がなく元気な間は続けられる。
- ④技術が経験と共に上達してゆく楽しみがある。

現在のふすま班会員は5名(内80歳以上が3名)です。新しい仲間をお待ちしています。

御殿山 日野 廣見

## ふれあい訪問収集事業

昨年1月に前任者が体調を崩し、就業できないとのことで声をかけていただきました。前任者と連絡をとり、利用者のお宅へ同行し就業の順序を教してもらいました。利用者宅の玄関内に置いてあるごみを声掛けしながら引き受けて、指定場所に置く仕事です。就業を始めて本格化すると朝が少し早いので大変でした。

健康者なら何でもないゴミ出しですが、利用者にとっては大変な作業と解かりました。それを少しでもお手伝いし応援できることの喜びが湧いてきました。

現在は1件増えて4件を週2日担当しています。ときどき他の曜日を担当している同僚が用事で出来ない時は代行もしています。昨年暮れは大晦日も就業がありました。1年間就業してみて、声掛けしても返事がなかったりすると不安になり、元気に返事が返ってくると安心します。今は利用者笑顔であいさつできる方もおられます。

ささやかな仕事ですが、利用者の方に喜んでいただければと思います。未熟な点多々ありますが、身体が続く限り応援していきたいと思っています。

吉祥寺東町 小野 徹

## 植木班

シルバー人材センターには様々な作業があります。その中でも植木班は創造性に溢れているといえるでしょう。木々の剪定には基本的な約束事はありますが、創意工夫は十分に可能であり、完成時にはその人の作品と呼ぶにふさわしい出来栄になります。それが私達のやりがいであり、大きな喜びでもあります。

しかし、作業には相応の体力が要求されます。屋外作業ですから、今年の夏のように35℃を越えるような気温の中でもヘルメット着用となりますし、冬の朝、薄いゴム底の地下足袋で霜柱を踏むときなど、ため息の一つも出ようというものです。高所作業での危険リスクも当然あります。

それでも日々樹木に向き合うと、また新たな力が内から湧いてくるような気がします。

関前 室岡 輝夫

## 駐輪場管理

東急百貨店の駐輪場管理に従事しています。百貨店の駐輪場とのこともあり、「おはようございます」「いらっしゃいませ」「有難うございました」と大きな声が場内に響きわたっています。スタッフ一同いつもお客様が何を求めているか考えお客様に向き合っ仕事に従事しています。そうした対応のおかげから東急百貨店から顧客満足度の高い評価をいただき表彰されたこともありました。

自転車でお越しいただくお客様にとっては駐輪場が東急百貨店と接する最初の場面。気持ちよくお迎えし、気持ちよくお買い物をし、気持ちよくお帰りいただくことを心掛けています。お客様から「ありがとう」と声をかけられることが大きな励みになり元気をもらっています。

本町 海老原 光雄

## シルバー人材センター健康フェスタ輪投げ大会

2月5日、健康フェスタの第1部として輪投げ大会が武蔵野市総合体育館で13:00から開催されました。会員と市民を含め50名の参加があり、抽選で5名ずつのチームを作り、最近の活躍で元気を頂いているヤングアスリートの方々のお名前がチーム名でしたので、チーム結成時から盛り上がっていました。通常の地区対抗ではなく、抽選の混合編成も新鮮な感覚でした。会長の挨拶、競技ルール説明(今回はチーム表彰のみ)の後、ラジオ体操で身体の準備をし、13:30競技開始。

競技が始まるとあちらこちらから拍手が湧いたり歓声が上がったり、大変賑やかでした。競技は順調に進み14:30には終了しました。即席のチームは競技終了時にはチーム心が出来上がり、順位の集計をしているあいだにチームごとの輪ができ、和やかな懇親会が始まっていました。

優勝、準優勝、3位、ブービー賞の表彰が行われました。参加の方々からは団体戦に絞ったのは良かったとの感想をいただきました。「私は1点しか取れなかったがチームが優勝できて良かった」とのお声もありました。

実行委員 加藤 伴子



## むさしのSCTピックアップ

- 1/4(金) 武蔵野市長へ新年のあいさつに伺いました。
- 1/16(水) 就業見学会・体験会(駐輪場管理)が行われました。
- 1/22(火) 認知症サポーター養成講座がありました。
- 2/5(火) 健康フェスタの一環として輪投げ大会が行われました。
- 2/19(火) 市内小学校への雑巾寄贈式がありました。
- 3/3(日) 東京マラソン祭り2019のボランティア活動に参加しました。(日本橋タワー周辺)



市長へ新年のあいさつ



認知症サポーター養成講座



東京マラソン祭りボランティア活動



雑巾寄贈式



寄贈された雑巾



東京マラソン祭り手芸品販売風景

## 高齢者をどう生きるか？ Ⅲ

会長 加藤 之義

「絆」210号211号に続く第三弾です。お読みいただいていますでしょうか？

シルバー人材センターに参加の我々は、高齢者の手本となる正に“明るく元気に青春(?)を謳歌する”人生を前向きに進んでいます。まだ入会を躊躇っていらっしゃる友人・知人を誘ってください。

さて、最終回は、少し仏臭いお話から進みます。

四苦八苦とは、生・老・病・死の四苦と愛別離苦、怨憎会苦、求不得苦、五陰盛苦、の四つを合わせた言葉です。愛別離苦とは愛する人たちとも必ず訪れる別れの苦しみ、怨憎会苦とは恨んでいる人・憎らしい人とも会わなければならない苦しみ、求不得苦とは欲しい欲しいと思ってもどうしても手に入らない苦しみ、五陰盛苦とはどんなに健康であっても以上のような苦しみが多多いという苦しみのことです。人生長くやっていると各位思い当たることがあると思います。仏陀は、29歳の時、妻子を捨てて“悟りを得る”ため修行に入り得度を得て人生の“苦”を超越し、人間としての“現世の生き方”を広めたということです。2,500年前から「人生如何に生きべきか」は変わらないテーマだったのでしょ！

我々人間は、悟りを開くのが目的でなく、自分の一生を自分らしく生きることが重要ではないかと思えます。どう生きれば正解なのか？人それぞれで勿論いいとは思いますが、毎日気持ちよく生きるのが一番、自分も幸せで周りの人も幸せならばそれが一番と思えます。友人の話ですが、義理の姉三人を次々に自分の家に呼び寄せ、老後の面倒を見、それぞれを施設に入居させたという仏様のような人、シルバーの仕事やシルバーの各種役目を家族と一緒に過ごす時間を作るために、活動を自発的に縮小した人など、素晴らしい人生を過ごされる生き方には敬意と羨望を覚えます。

一昔前の江戸時代には、忠・孝・義が道德の中心で、武士階級から農工商の人々全員に理解されていたように思えます。忠とは、自分の所属する組織への忠誠、主君への忠誠では自分の命より大切なもの。孝とは、良心や家族への“愛”。最後の義は、物事の理にかなったこと、人間の

行ふべき筋道を大切にすること。と定義されています。最近では、親殺し・子殺しや“理由なき”殺人やテロまがい犯罪などが新聞・テレビを賑わしています。また我々庶民からすれば天文学的資産を得た人達の反社会的行為の暴露など裁判沙汰になっています。正に忠・孝・義を忘れた風潮が横行する現在です。

社会を変える、教育制度の方向を考えるなどといった大きなテーマはしよせん政治家や行政や諸先生方にお任せするほかありませんが、我々が出来ることは何なのか、1,200人の会員で取り組みたいと思います。何も今更、政治活動を提案しているのではありません。シルバーの仕事を通じて、お客様である発注先の皆様、会員の家族、今後入会くださる周りの多くの高齢者の方々が幸せを感じていただくための活動に邁進したいと考えます。

会員の方は、就業が第一です。就業しておられない方は、一日も早く就業してください。自分に合う仕事がないという理由や声がよく聞かれますが、どんな仕事もやってみなければその意義や楽しさはわからないのではないのでしょうか？就業の選択には、毎月2回の就業ニュースをご覧ください。それでも迷う場合は、事務局に足を運んでください。事務局職員は個々丁寧に対応しています。そのほか理事による就業相談会、毎週水曜午前中の会長懇談も活用ください。提案箱という手もあります。センターの理念「自主・自立」を思い出し、積極的な活用をお願いいたします。

以上、三回にわたりいろいろ記述しましたが、出来栄としてはまだまだで、独りよがりかもしれません。

<参考の言葉>

- ・下らなく過ごしても一生、苦しんで過ごしても一生だ。苦しんで生き生きと暮らすべき:志賀直哉
- ・他人のために尽くす人生こそ、価値ある人生だ:アインシュタイン



## 私のふるさと

—— 第18回 東京都・武蔵野市 ——

吉祥寺東町

村田 眞 会員



★村田さんは昭和21年生まれ、小学校入学前に千葉県稲毛から吉祥寺へ来た。当時この辺りは東京都下と呼ばれ、都内から電車で来ると一線を画したように、土の香りがする地だった。

★お持ちくださったの（写真1）は騎馬戦をしているところですね。真ん中に村田さんの勇姿が…。本宿小学校はユニークな教育で知られていました。



運動会で騎馬戦の勇姿（中央）

●「通信簿の無い学校」ということで、点数で評価される競争社会とは無縁な、のびのびした環境で6年間思いきり遊んで育ちました。家の周りは栗やクヌギの雑木林や畑、原っぱ等、遊び場はいくらでもありました。宿題が無かったので、放課後は帰り道すがら仲間各々が家にランドセルを放り込んで遊んでいました。

★どんな遊びをなさっていたのでしょうか？

●妹には「ついて来るな」と言って振りきり、腕白坊主たち（写真2）で原っぱへ行き、持ち寄った板切れで砦を作ったりしました。当時は車も多くなかったので、自転車であちこち遠乗りをし、武蔵境の担任宅を訪ねたこともありました。夏休みには地区班毎に低学年から高学年まで皆一緒に花火やお化け大会の夜遊び？を楽しみました。その頃はまだ暗闇がありました。私はもっぱら脅かし役でした。（笑）

★楽しい小学校生活から地元の第三中学校へ上がり、いきなり競争社会に直面して驚かれたでしょう？

●成績で学年中の自分の順位を知り、本当にショックでした。初めは戸惑いましたが、慣れるにつれて少し大人の遊びを覚えました。当時の吉祥寺は映画館の宝庫で、補導教師の目を盗んで石原裕次郎の主演映画を観ては、憧れたものです。

その後、都内の学校、職場を往復しましたが、昭和45年頃に駅前再開発が始まったのを機に吉祥寺は大きく様変わりしました。サンロードをバスが通っていたとか、中央線は下を走っていたとか、昔話をすると今では驚かれます。

★原っぱや雑木林は消え、お洒落なカフェや雑貨店が並び、住みたい街ナンバーワンと言われるようになった吉祥寺の昔日を村田さんは見守ってきた。現在、武蔵野市の人口は14万6千人余で外国人居住者は3千人を越す。休日の街は若者たちや世界中から来た旅行者で賑わい、かつてバスが走っていたサンロードは人で溢れる光景が当たり前になった。しかし、駅前のハモニカ横丁を一步入れば、まだ戦後の闇市の面影が感じられる。



6年の日光林間学校（後列左から3人目が村田さん）

中学卒業以来55年ぶりに、シルバー人材センターで再会できたクラスメイトも写っています。

# 武蔵野・ぶらり・時空旅

18

吉祥寺北町 下谷 一廣

## ☆縄文と武蔵野

ご存じの通り武蔵野市には井の頭池周辺を中心に、御殿山、南町にかけて旧石器時代及び縄文時代の遺跡があり石器や土器が出土している。ここでは三鷹市や西東京市など武蔵野台地に範囲を広げて縄文の話を進めていきたい。

数年前から縄文が大変なブームである。

昨年には国立博物館で「縄文・JOMON」展が開催され、35万人を動員したという。

数多くの美術評論家や美術史家もこの縄文展が昨年開催されたとの展覧会と比較しても印象に残る優れた展覧会だったとの評価を出している。

表題の「縄文と武蔵野」について書く前になぜ今縄文がブームなのかを考えてみた。

- ①日本各地で発掘が進み、それに伴って石器や土器の年代測定や人骨のDNA鑑定解析の精度が上がり1万年以上前の縄文人の暮らしぶりが見えてきた。
- ②さらに1992年に青森県三内丸山遺跡の発掘はそれまでの縄文史観を覆すものでこれを契機に一気に縄文時代が脚光を浴びることになった。この遺跡では500人規模の集落が定住生活を送り1500年もの間村落が持続したという。
- ③我々の祖先を形成したと思われる縄文人が世界最古と言ってもいい（質と量は世界に類を見ない）土器を紀元前16500年も前に作っていた（青森県の大平山元遺跡から出土）となれば多少なりとも誇らしい気持ちにもなり、縄文を見直すきっかけにもなったと思われる。
- ④土器を創り出したことによって定住生活が可能になり、食生活に革命的变化をもたらした。食物の煮炊き、木の実のアク抜きができるようになり、保存や備蓄も可能になったのである。
- ⑤我々世代が習った歴史教科書には、縄文時代についての記述はなかったと記憶しているが、卑弥呼の時から現在までたったの1800年も経過していない。それに比べて縄文時代は1万年以上も続いた。縄文時代を考察することなく日本の歴史を語れないようになった。
- ⑥従来の文明史観から言えば石器時代の人類は狩猟・採集による移動生活を送っていたと言われ

1万2千年前頃から農耕と牧畜が始まり定住生活ができるようになり文明が始まったというものでこの文明観から完全にはみ出しているのが1万5千年前頃から始まった縄文時代だった。

上記したことが相まって縄文ブームを巻き起こすことになったと思われるが、他にも縄文人の自然との共生生活を評価する歴史家もいる。また人を殺傷する類の武器が出土しないことを以て「和」の精神性を持っていたことを評価する歴史学者も存在する。

## 武蔵野の縄文時代の見どころ

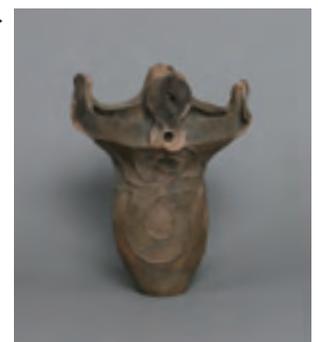
### 1) 武蔵野市 井の頭池 御殿山 南町

井の頭池周辺での土器の発見は結構古く、明治10年エドワード・モースが大森貝塚で土器や石器を発掘して10年後の明治20年（1887）には和田萬吉によって「久ガ山村併に井の頭の土器」と題して『東京人類学会報告』に掲載されている。その後の調査で御殿山地区、南町1丁目、3丁目旧石器時代、縄文時代の石器、土器が発掘されている。これらの発掘品は一部が「武蔵野ふるさと歴史館」に収蔵されているので興味のある方は出かけて見ては如何でしょうか。なお井の頭公園の中に旧石器・縄文人の居住区とみなされる場所に石碑と高札だけがぽつんと建っている。遺跡の存在が想定される地区の発掘が進展すれば更なる知見がもたらされると思われるが、最早宅地化が進み調査は難しくなっているという。



◀御殿山遺跡の碑  
(井の頭公園内)  
発掘によりこの周りに縄文人が暮らしていたと思われる場所に置かれた

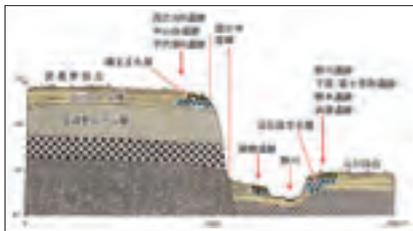
武蔵野ふるさと歴史館蔵 ▶  
縄文後期初頭(称名寺式土器)



◀武蔵野ふるさと歴史館蔵  
縄文時代中期(加曾利式土器)

### 2) 野川流域 深大寺 国立天文台 ICU

国分寺市東恋ヶ窪を水源とする野川流域は縄文遺跡の宝庫と言える。国分寺崖線と言われる崖下(ハケ)から豊かな湧水があり野川を形成している。この野川流域の台地は縄文人にとって格好の生活拠点だったらしく130を超える縄文遺跡(縄文中期が中心)が存在する。中でも大規模集落が存在したと言われるのは恋ヶ窪遺跡、貫井遺跡、中山谷遺跡などである。武蔵野市から近いところでは、深大寺、国立天文台(敷地全体が遺跡)、ICU国際基督教大学がある。国立天文台は野川のハケの上に立地し30万㎡の敷地全域が遺跡だがほとんど未発掘である。



◀ハケの構造  
ハケに対する漢字は諸説あるが私見ながら(涯)が最適と思われる

#### 野川▶

この川の流域には縄文遺跡が数多くみられる



ICUは戦前から戦中にかけて中島飛行機の航空研究所のあったところで戦後返還され大学が建設された際に発掘が進み相当量の土器や石器の類が出土し、大学敷地内に建設された博物館「湯浅八郎記念館」に収蔵展示されている。一見の価値あり。



湯浅八郎記念館蔵▶

◀国際基督教大学  
湯浅八郎記念館  
1951年以降、学術調査的発掘、出土した旧石器時代の石器や縄文時代の土器などが展示されている



### 3) 西東京市 <sup>シタノヤ</sup>下野谷遺跡

青梅街道を新宿に向かって東伏見駅の方へ左に折れると「下野谷遺跡公園」がある。西東京市



◀下野谷遺跡公園内  
縄文時代住居の木組み模型、現在早大ラグビー練習場の坂を登ると青梅街道に出る右側にある

下野谷遺跡▶  
想像復元図  
国史指定を受け発掘が再開された。  
流れる川は石神井川



東伏見2、3、6丁目。今まで何度も車で通った道にもかかわらず、ここに縄文の遺跡群があるとは思いませんでした。急な勾配を下ると左手に早稲田大学のラグビー練習場があり、その先が東伏見駅である。グラウンドはその昔湿地だったそうで駅の辺りは石神井川が流れていたという。ここに縄文時代の大集落があり、2015年には国の史跡に指定された。南関東では傑出した規模と内容のある遺跡群である。現在この公園には何枚かの説明板と木組みの住居が立っているだけであるが、その場に立ってみるとなるほどと思える立地条件を備えている。出土品は西東京市郷土資料室に収納・展示されている。

縄文に関する見どころを列举すると

- 「武蔵野ふるさと歴史館」武蔵境5-15-5
- 「ICU博物館湯浅八郎記念館」  
三鷹市大沢3-10-2
- 「東京都埋蔵文化センター」多摩市落合1-14-2
- 「郷土資料室」西東京市西原町4-5-6

#### 見えてきた武蔵野縄文人の暮らし

- ライフライン=生活に必須のインフラは
- ☆太陽の恵み 陽当たりのよい開けた台地
- ☆水 ハケ下の湧水や清流
- ☆森 狩猟や木の実の採集

野川流域に限らず武蔵野の縄文遺跡にみられる立地は前面に湧水ないしは清流、背面には「主食庫」である森を背負う居住形態が見られる。

縄文人の暮らしぶりを垣間見るには「東京都埋蔵文化センター」の縄文の村を訪ねると1万年前がよみがえります。

# ひろば



正月晴れの1月2日、思い立って武蔵野七福神めぐりに歩いていってきました。9時半頃延命寺に着くと、七福神巡りの特別バスが着く前で、無料で提供する甘酒作りをしていました。「無料なので飲んで行きなさい」と言われましたが、甘酒は苦手なので、福祿寿を祀ってある大法寺に向かいました。大法寺までの道すがら出会った人は数人でした。四軒寺交差点で、ジョギングで七福神巡りをしていると言う7人のグループに出会い、元気をもらい先に進みました。次の弁財天へと足を進める中、普段もこの位の人込みだったら快適な公園なのになと思いつつ井の頭公園を歩きました。井の頭公園の弁財天の前では7、8人の列の後に並び参拝し、最後の恵比寿神のもとへ向かいました。杵築大社では昼時でもあり、初詣の参拝者で賑わっていました。全体的に見て、正月は車も人通りも少なく落ち着いた静かな街並みでした。歩行時間約3時間、歩行距離約6km、歩数約12,000歩の七福神めぐりでした。 H.ANDO

## 編集後記

年4回発行の「絆」の編集に携わっていると、季節の移り変わりを考えることがある。200台の自転車が出てきたことで話題となった井の頭池の楳堀が既に3回目となり、今では岸から池の底が見えるぐらいの状態となった。昔からの名物だった大きな鯉はいなくなってしまうし、持て余して放したカメや外来の魚は水族館でしか見られなくなった。しかし、一時全く見かけなくなったカイツブリは24組の子育てがみられ、一日中結構な数の人が観察に訪れてヒナの成長を楽しんでいた。私も何十年ぶりかで池の淵の枝に止まっているカワセミを見つけ写真に撮ることが出来た。スマホしか持っていなかったのがかなり遠目の写真になってしまった。これからはいつもデジカメを持ち歩いて、野鳥や樹木などの季節の変化を写真に撮っていきたいと思う。 正