

# 会報 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/>

## 228 (新年) 号 もくじ

- ◆ 安達会長より新年のご挨拶 ..... 1
- ◆ 干支会員よりご挨拶 ..... 2~4
- ◆ リレー・エッセイ/私のチャレンジ教室 ..... 5
- ◆ 突撃レポート 現場へGO! ..... 6
- ◆ 私のふるさと ..... 7
- ◆ ひろば/新入会員紹介/  
交流会解散のお知らせ/編集後記 ..... 8



### 令和6年 年頭挨拶

会長 安達 勝

新年あけましておめでとうございます。新型コロナウイルス感染症は昨年の5月に季節性インフルエンザ並みの5類感染症に位置づけられることになりました。感染前の状況にほぼ戻れることとなったため、当センターにおいても徐々に正常の活動を再開しております。

さて、年頭にあたり、今期の事業状況について報告させていただきます。まず、事業実績ですが、契約金額は順調に計画並みに推移しております。しかし、基本方針の「会員数の増強」については非常に厳しい状況であります。また、「安全就業」につきましても通年に共通する基本方針であり、その徹底を推進中であります。本件に関しては各自の健康管理とセットになりますので、各会員におかれましてはその徹底をお願いいたします。

重点課題である理事・地区長を推進役とした「地区活動の強化」活動もまだ十分ではありませんが、テーマを設定し活動し始めた地区もあり、今後の推移を期待しております。



干支(辰年)の手芸品

このような目標や課題を達成し、魅力のあるシルバー人材センターを目指すためには会員皆様と事務局職員、執行役である理事の相互協力が不可欠であります。今一度、シルバー人材センターの原点を再確認し、目標達成にご協力いただきたくよろしくお願い申し上げます。過去にも述べておりますが、理解を深めていただくため、以下にシルバー人材センターの役割や理念について述べていただきます。

シルバー人材センターとは、

「働く意欲のある高齢者が働くことにより、健康を維持し、生きがいを感じ、そして、社会(地域)に貢献する」ことを支援するために生まれた組織であります。そして、二つの理念、即ち、「自主・自立」の理念(組織理念)と「共働・共助」の理念(事業理念)を持っています。言い換えれば、「高齢者の福祉事業の一環として、働くことにより、\*フレイル予防を行い、そして、社会(地域)に貢献するための活動組織であり、高齢者の単なるハローワークではない」と言えるのではないのでしょうか。

また、当センター会員の平均年齢が75.5歳と高齢になっており、今後ますます高齢化していく事が予測されます。よって「高」高齢会員(80歳以上)向けの平易な就業業種の開拓や生きがい作りのためのボランティア活動の模索が今後の重要な課題となっています。一例として、「\*グローバルウオーミング対策関連の仕事やボランティア活動の一つとして、光合成反応推進のための緑化行動(植樹など)を自治体や関連団体へ提案していく」なども考えられます。会員の皆様、本件のみならず、会員増強策などについても妙案をお持ちでしたら積極的にご提案いただきたく、よろしくお願い申し上げます。

最後に今年も会員の皆様にとって健康で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。

\*フレイル予防→フレイルとは、加齢や疾患によって身体的及び精神的なさまざまな機能が徐々に衰え、心身のストレスに脆弱になった状態です。

\*グローバルウオーミング→地球上の大気の温室効果が高まったことで、気温が上昇する現象のことです。

# 今年は辰年(たつどし)

本年2024年は辰年です。十二支の5番目に位置します。

辰(竜・龍)は十二支のなかで唯一空想の生き物です。古代中国では皇帝のシンボルになっていました。それゆえ権力や隆盛の象徴であり、出世や権力に大きく関わる年といわれています。

また陽の気が動いて万物が振動するので活力旺盛になって大きく成長し、形がとどのう年だといわれています。

翻って現在の辰年生まれの方は、粘り強さ、知性を備えておりまた情熱的で自信を持っているようだそうです。年男年女の皆さま頑張ってくださいませ!



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。



## 安部 絹江

昭和15年生(西久保) ③私の趣味  
皆さんと共に新しい年を迎えられたこと嬉しく思います。多趣味な私ですが今は無心になれるので編み物が大好きです。歳を重ねるごとに一日一日の大切さを実感しています。

## 菅沼 重吾

昭和15年生(矢幡町) ②私の健康法  
明けましておめでとう  
食生活を見直し積極的に野菜を食べ早寝早起きストレッチ等と共に散歩を30分あるく事が私の健康法です。



## 岡崎 勝利

昭和15年生(吉祥寺東町) ②私の健康法  
健康のため市報を楽しみながら配布しています。テニスを仲間達に助けられながらなんとか頑張っています。食事野菜中心に気をつけながら食しています。無理なく過ごせたらOKです。

## 川野 須恵子

昭和15年生(緑町) ②私の健康法  
私の健康法、いちょうなみ木サロン、老人体操をしております。体操が終わりましたら、わなげやポッチャ、おてたまなどやっております。とてもおもしろいです。



## 渋谷 善利

昭和15年生(関前) ②私の健康法  
私の職場は武蔵野赤十字病院です。朝7時より3時間の清掃です。全身を使い良き運動として励んで居ます。近所の方から礼を言われるととても励みになります。今年で10年目です。



## 小酒井 誠一郎

昭和15年生(吉祥寺北町) ①新年の抱負  
辰は震に通じる文字で伸びるの意味がある。誠に陽気で諸事活動が盛んになる意味である。今年の辰年は7回目の辰年を迎える。ラッキーセブンでもあるのでぜひ頑張りたい。



## 三戸 勝博

昭和15年生(西久保) ①新年の抱負  
これからも元気で働かせて頂きます。よろしくお願いたします。



## 滝島 佳年

昭和15年生(中町) ③私の趣味  
趣味はゴルフです。仲間と楽しくプレイ、その後の談笑の中でいろいろと学びました。今では練習場で週1~2回汗を流しています。これからも心身の健康の為に打ちます。

**仁平 修司**

昭和15年生（西久保） ①新年の抱負  
 新年おめでとうございます。私7回目の〘辰、  
 を迎えることが出来ました。家族、友人、又  
 本人に感謝したいと思います。現在、緑化班  
 で仲間と楽しく働いています。明るいチームワー  
 クです。新人の方々ぜひ仲間に入って下さい。

**大松 茂**

昭和15年生（桜堤） ③私の趣味  
 老いて行く男の無趣味ほど哀れなことは  
 ないのよ、と女房にさとされ、70才過ぎて  
 から風流かつぼれの会に入りました。今は  
 市松模様の浴衣を着て、老人ホームに年2  
 ～3回慰問に行っています。

**白岩 晴子**

昭和15年生（境南町） ③私の趣味  
 シルバーに入会して10数年になります。  
 定年退職してハイキングクラブに入会し、  
 あちこち低山ハイクをしております。近年  
 は時々参加する程度です。足腰が丈夫で仕  
 事が出来ることを願っております。

**武田 淑子**

昭和15年生（緑町） ①新年の抱負  
 世の中が目まぐるしく変わります。見る  
 もの聞くものに興味をもち、出来そうなこ  
 とに挑戦し、行動する。いつまで出来るか  
 な?と思うようになりました。

**大石 雅子**

昭和15年生（西久保） ②私の健康法  
 体力の続く限り地域貢献して行きたいと  
 思い、「ふれあい訪問収集」と「第五小学  
 校登校時の見守り隊」をしています。そし  
 て、一日も早い世界平和を願っています。

**内田 誠一**

昭和15年生（八幡町） ③私の趣味  
 70代の頃、桑名市に住んでいました。木  
 曾三川に囲まれ川魚釣りのメッカです。鮎  
 釣りには良く行きました。これが当時の趣  
 味でした。鮎釣りには無理でも釣りの再開  
 が本年の目標です。

**山田 馨**

昭和27年生（緑町） ②私の健康法  
 シルバーにお世話になり、7年が過ぎま  
 した。リサイクルの家具班で、面白く過ご  
 す事が出来ました。その後、健康を考慮し  
 小学校の施設管理で、10,000歩目指し歩  
 事が私の健康法です。

**尾崎 茂**

昭和27年生（境） ②私の健康法  
 入会から7年。今は学校の施設管理員と  
 して、巡回では足腰の筋トレ。教員とのふ  
 れあいで視野拡大。下手なゴルフは気分転  
 換。趣味と健康を兼ね充実した日々を楽し  
 んでいます。

**吉田 美紀子**

昭和27年生（西久保） ③私の趣味  
 趣味の「古文書」で講師の資格を取得い  
 たしました。現在は古文書サークルを主催  
 し、また「いきいきサロン」で「くずし字  
 で読む百人一首」等のボランティア活動を  
 行っています。

**奥田 信行**

昭和27年生（八幡町） ②私の健康法  
 特に何もしていませんが、歩く事を心が  
 けています。ジョギングは体力的にきつく  
 感じますので、ウォーキングが最適です。  
 周りの景色、建物など新しい発見がありま  
 す。

**田中 辰郎**

昭和27年生（中町） ③私の趣味  
 今はない駅向いのお花屋、丸い鉢のハイ  
 ビスカスを1苗買入。毎年夏になると大輪  
 を20～30程、蕾をつけるようになり、水  
 撒きし始めて16年間。今ではいつになっ  
 て夏が楽しみです。

**堀井 まや**

昭和27年生（西久保） ②私の健康法  
 朝、今日やりたいことを箇条書きに並べ  
 る。1つでもできたら良し！自分をほめる。  
 規則正しい生活リズム、サンデー毎日でも  
 日付曜日は意識する。そしてできるだけ歩  
 くこと。



### 加藤 力弥

昭和27年生(境) ②私の健康法  
朝ドラを見ながらラジオ体操、もう40年  
続く日課。そして「ふれあい訪問」で30分  
の散歩。締めは「施設管理」で校舎の階段  
を昇り降り。実益も兼ねた一石二鳥の健康  
法です。



### 門脇 進

昭和27年生(八幡町) ③私の趣味  
親しい友人とのゴルフと麻雀。  
また、体力維持の為、週一回のジム通い  
も励行しています。更には、長年慣れ親し  
んでいる、英語や中国語のレベル維持にも  
努めています。

### 鈴木 信一

昭和27年生(吉祥寺東町) ③私の趣味  
私の趣味は健康法も兼ねたウォーキング  
です。東京や近県のウォーキング大会にも  
年間を通し参加しています。そしてその完  
歩後に飲む生ビールは何とも言えぬ至福の  
瞬間です。

### 植村 容子

昭和27年生(中町) ③私の趣味  
歩くことが好きです。山を歩くのも里山、  
街歩きも好きです。今年富士五湖西湖の青  
木ヶ原樹海遊歩道を歩き風穴、洞穴に行っ  
たり樹海を探索して楽しくウォーキングで  
きました。(令和5年11月30日にご逝去)



### 大森 衛

昭和27年生(桜堤) ①新年の抱負  
私は市報配布の業務を行っています。今  
は配布終了時の達成感も感じています。悪  
天候は大変ですが、これからもさらに責任  
感を大切に、健康のためにも頑張りたいと  
思います。



### 佐久間 順子

昭和27年生(吉祥寺南町) ②私の健康法  
益々足腰の衰えを感じる今日この頃、コ  
ロナ禍前に通っていたプールでのウォーキ  
ングを再開しました。一生涯自分の足で歩  
けるよう努力して行きたいと思っています。



### 郡司 美恵子

昭和27年生(境南町) ①新年の抱負  
十二支の中で辰は唯一実在しない架空の  
動物です。中国では「才能に恵まれている」  
「辰年の女性は気が強い」等の諸説があり  
ますが、元気に笑顔あふれる年女でいた  
いと願っています。



### 高橋 守男

昭和27年生(吉祥寺東町) ①新年の抱負  
コロナも大人しくなったので、今年こそ  
は「ご無沙汰している人との再会」「妻と  
行った懐かしい場所への再訪」「知らない  
土地への旅行」「素敵な人々との出会い」  
を果たしたい。



### 河合 基昭

昭和27年生(境南町) ②私の健康法  
定年後に始めた卓球で足腰を使うこと  
や、小学校の施設管理員の仕事で歩くこと  
が健康維持になっています。また、卓球は  
目や頭も使うので、ボケ防止に役立って  
います。

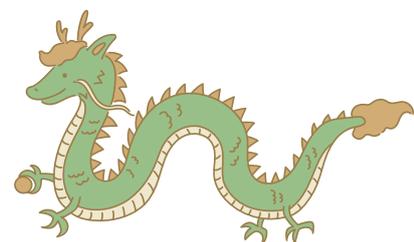


### 吉村 研一

昭和27年生(吉祥寺本町) ①新年の抱負  
「えっ、本当に年男!」。辰年の原稿依頼  
を受けて72歳にもなった自分に驚いた。そ  
して新年の抱負として「とにかく動くこと」  
に決めた。ハイキング、ゴルフ、とにかく  
動く。

### 高橋 洋子

昭和27年生(中町) ②私の健康法  
第一に睡眠をとることを心がけていま  
す。が、早朝に目が覚めてしまうのが問題  
です。



## リレー・エッセイ



## 二つの俳句会

吉祥寺東町 吉澤 信彦

現在私は、二つの俳句の会に所属しています。一つは祥南俳句会と云って、私が中心になって活動しております。そして写真俳句の会、この会は、鈴木章氏が主宰している会です。

だが面白い事に、私の会に鈴木氏が会員として参加をし、写真俳句の会には私が会員として参加しております。

祥南俳句会は老人会で行っているのので、頭の体操、ボケ防止を目的として開催しています。又シルバー人材センターの会員も数名おります。

写真俳句の会は、各々がスマホで撮った写真に俳句を詠むと云う趣（おもむき）です。写真と俳句が上手に噛み合っている作品もあれば、写真の説明になっている作品もあります。

そんな中で両方に云える事は、会を重ねる度に皆さんが生き生きとしていると云う事です。ある会員の方は、作品が出来ると私を呼び作品

の出来具合をみて欲しいと、今は外を歩いててもテレビを見ていても、又寝ていても俳句が浮かぶとの事、老人のボケ防止にぴったりであります。又写真俳句のメンバーも、花を見ても鳥を見てもスマホに撮り俳句が詠みたくなる。正に高浜虚子の花鳥諷詠がぴったりです。

※写真俳句を紹介いたしますので皆さんも参考にして下さい。



初夢や  
慣れぬ枕に  
霞む富士

©Akira SUZUKI

## 私のチャレンジ教室

境 須永 孝子

2015年2月に入会し、主に家事援助、子育て支援の仕事をしてきました。2016年にコーディネーターとなり、会員さんと利用者さんの仲立ちをしながら5年間勤めました。その間、武蔵野市認定ヘルパーの講習や産前産後ヘルパーの講習を受けて資格を取り、今も楽しくお仕事をしています。

私は岐阜大学教育学部音楽科を卒業し、音楽関係の仕事色々してきましたが、今はオペラのアリアや歌曲を勉強して発表会で独唱をするのが楽しみで、常に新曲にチャレンジしています。また混声合唱団に所属して毎週練習に行き、定期演奏会や音楽会で楽しく歌っていて、それも元気の源です。

そんな私に、市の認定ヘルパー養成研修会の講師の要請がありました。私はヘルパーとして体験した内容を元に、受講生に「こんな時あなたはどうしますか？」と問い掛けをしながらお

話をしました。長丁場の講義を聞いてきた受講生のみなさんが少し疲れぎみだったので、音楽療法のリラックスタイムを取り入れてみました。発声法で使うストレッチでからだを伸ばしたり、発声練習をして誰でも知っている懐かしい歌を手指を使いながら歌って、受講生の皆さん同士のコミュニケーションも含めて喜んでいただきました。その後の講義も楽しく和やかにできました。これも私の新しいチャレンジです。



## 突撃レポート 現場へ



### —私の就業体験記

#### 便利班の巻—

武蔵野市シルバー人材センターの事業の一つに、家庭での一般作業への従事があります。その一つが便利班です。現在2人のリーダーと24人のスタッフがおりますが、代表して2人のリーダーの方にインタビューしました。



中村充宏さん  
(関前)



鷲崎信雄さん  
(関前)

#### —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。

**中村さん** 説明会の折、センターの職員の方から紹介がありました。それ以来です。

**鷲崎さん** センター入会以来便利班で続けています。リーダーになっては3年です。

#### —活動の様子、大変な事、苦勞されている事、気を付けている事、などお聞かせください。(注：お話しは入り組んでおりましたので発言の内容をランダムに紹介します。以下、同様です。)

- 作業は二人のペアを基本に複数で臨みます。
- 主な仕事は粗大ごみの搬出、家具の移動、換気扇などの清掃、等々です。粗大家具はソファ、箆笥、ベッドなど様々です。二階などから搬出する時は、まわりを傷つけないように搬出しやすくするため解体しての搬出、と言う場合もあります。その為に工具は必須の持参用具です。
- 冷蔵庫で100kg位あったこともありましたが。全体的に結構な力仕事と言えましょうか。
- 粗大ごみと違って家具の別室への移動では、特に階下への移動では、降ろし方の工夫など大分神経を使います。
- 市役所の粗大ごみ収集日への対応では、前日の仕事となりますので収集日に間に合わせなくてはなりません。この日は雨でも雪でも仕事をします。



- 朝方の仕事もあって、家庭の事情で9時までなどの時間指定も時にはあります。
- 清掃では換気扇など洗剤を使ってきれいにします。講習会でプロの業者から洗剤の使用法などの知識を得ました。汚れのひどい部分にはセンターで用意してくれたスチームクリーナーや高圧洗浄機も使います。
- 時には市民文化会館などでの展覧会準備の作業もありますが、このような時は6～7人など大人数です。

#### —大変な事や苦勞されていることをお聞かせください

- 何といたっても粗大ごみの搬出や家具の移動では周囲を傷つけないよう配慮することです。これが大きな気苦勞です。周囲の状況は毎回違うので大変です。
- 仕事の内容から、一人仕事は難しいだけに、ペアの連れが何かアクシデントで来れない時など大変だし、心配が尽きません。

#### —嬉しいことややりがいは?

- とにかく喜んでくれることが嬉しい。大きいのを出し終わって周りが広がって喜んだり、びっくりされたり、凄いですね、と感心されたり、様々ですが喜んでくれた時が何より嬉しいし、やりがいを感じます。

#### 後記

ありがとうございました。依頼された方々からの感謝の声や姿を嬉しそうに話されるお二人の姿に感激しました。このように喜ばれる素敵な社会貢献活動がシルバー人材センターにあることを誇らしく思います。

#### 【概要】

仕事の内容	粗大ごみの搬出、屋内外の清掃、家具の移動など
仕事の場所	依頼者宅
仕事の時間	1時間～2時間が大半
登録会員数	24名
配分金	1500円/時間
事務局担当	大村

## 私のふるさと 第33回

吉祥寺北町  
櫻井 勝實 会員

—— 長野県下伊那郡高森町山吹 ——

長野県には「信濃の国」という県民歌があります。長野県人は誰でも、校歌は知らなくても県民歌は知っており、県民の集まりがあれば最後に信濃の国を歌って別れる愛すべき歌です。この歌には長野の地形・文化が謳いこまれています。

私の故郷は長野県の最南端に位置し、伊那谷と呼ばれる南アルプスと中央アルプスに挟まれた土地で、真ん中を天竜川が流れ河岸段丘や扇状地が発達しています。その中心が飯田市で、高森町山吹は



実家建物

10kmほど北に位置する小さな山村です。現在は中央高速道路が通って東京から3時間で行くことができ、さらに現在建設中のリニアモーターカーの駅が飯

田の街の郊外にできると、品川～三鷹間で45分ほどなのに、品川から30分ほどで飯田まで来られるようになります。一日の気温の寒暖の差が大きいので果物が美味しく、産業も昔の養蚕から現在は果樹栽培(桃、梨、葡萄、リンゴ、柿等)に変わりました。

中央高速道ができて大きく生活様式が変化しましたが、リニアが動き始めるとどうなるか想像もつきません。

高校を卒業するまで山吹村という小さな村で18年間生活しました。長野県は教育県と言われていましたが、貧乏県なので、苦しくても学校までは出してやるからその後は自立していけ、と言われて育ちました。小学校に入学した年の8月に終戦となり、敗戦で教育方針が180度変わり、各学校の入り口にあった、荷物を背負い歩きながら本を読む二宮金次郎の像がすぐ撤去されました。東京の新宿区より学童疎開で村の小学校に子供たちが来ており、農家に分宿していました。交通は飯田線の電車のみでしたが子供の頃は乗ることもありませんでした。

私の家は農家でした。当時は養蚕が盛んで、その時期になると家中蚕棚になり、その間に寝て1日に何回も蚕に桑を与えるのでそれは大変でした。山羊、兎、鶏等の世話は子供達の仕事でした。学校では1

年中野球をしていました。夏は天竜川で急流の波乗り(1～2m/sの速さで流される)や、捨て針でウナギ捕り、クラス全員でキャンプ、秋は学校の裏山でキノコ採り、冬の学校のストーブ用薪集めを全校生徒で行いました。農繁期には学校は休みで家を手伝い、冬は大きな田んぼに水を張り、一面氷が張ったら下駄スケート。鏡氷なのでよく滑りました。

小学校の修学旅行では、長野の県庁から直江津の海を見に行きました。山の中で育った者には海の見えないというのは驚きでした。まず海水を手ですくって舐め、「いやしょっぱい!?!」と大喜び。中学では江の島、横浜、東京に行き、横浜港で初めてアフリカ系の外国人に出会いました。

高校は1学年400名、共学とは言え女性は20名以下の進学高でした。学校の行事と言えば、運動会と強歩大会。強歩大会は全員参加で80kmと40kmの2コース。夜出発し、翌日の16時に終了で、途中で保護者の差し入れがあったり、月夜を通して歩くのも悪くはありませんでした。

高校のクラブ活動では山岳気象に取り組んでおり、夏休みは毎年1ヵ月間南アルプスの仙丈岳(3,033m)、塩見岳(3,052m)、赤石岳(3,120m)等の山頂に気象観測機器1式と宿泊用テントを運び上げ、10日間位の交代で山頂にて気象観測しました。当時は高層気象観測が始まったばかりで、気象庁とも連絡を取っていました。一日中山頂の\*はい松の上に寝転がり雲を眺めていましたが、雷が下で鳴ったり\*ブロッケン現象や\*セントエルモの火など下界では見られない現象を見ることができました。

## 脚注

\*はい松…這松。地を這うように生育することから命名された高山植物。森林限界以上に群生し、それより上には高木が育たないという指標になる。

\*ブロッケン現象…尾根などで朝日や夕日があるとき、自分の立っている尾根の後ろ側に霧が出ていると自分の影が霧に映し出されその影を中心に二重三重の幻想的な丸い虹ができること。

\*セントエルモの火…雷が近づくと、尖った物の先端から暗いと青い光を発しピチピチと音をたてる放電現象で、髪の毛の長い人が夜この現象に遭うと、髪の毛が逆立ちその先端から青い火花が出る。

## 撮影会で歩いた後の一杯の楽しみ MSJCフォトクラブ

私たち「MSJCフォトクラブ」は、月に1回の活動で、奇数月に撮影会、偶数月に例会を行っています。

今までの撮影会で訪れたのは井の頭公園、小金井公園、神代植物公園、小石川後樂園です。撮影会でたくさん歩いた後、懇親会で飲むビールの味はまた格別です。

例会で撮った写真を持ち寄って鑑賞します。お気に入りの写真が撮れたときは、人に見せたくくなりますよね。

でも、私たちの活動は決して本格的ではありません。講師による指導もなく、全くの自己流です。会の目的は、写真の腕を磨くというよりも、写真を口実に散歩や懇親会をして楽しむことです。写真の出来は気にせずに、気軽にやっています。



### 交流会解散のお知らせ

平成30年4月に交流会が発足し、8名で企画・運営をしてきました。この間10回の交流会を開催。

令和2年の新型コロナウイルス感染症拡大防止緊急事態宣言が発出され、交流会も中止になりました。

8名のメンバーも5名に減り、話し合いを重ねてきましたが、令和5年10月末日で解散する事に至りました。今日まで応援して下さいました方々、ありがとうございました。交流会代表 加藤伴子

### 編集後記

昨年7月より広報編集委員として、会報誌『絆』の発行に携わる事になりました。日頃活字離れの日々を過ごしておりますが、編集委員として前向きに取り組んでまいります。

今回絆228号で、干支会員の皆様の健康法や趣味には、とても参考になりました。寄稿いただきました会員の皆様に感謝申し上げます。

(M.U.)