

シルバー せたがや

Vol.150

2017.夏号



撮影：落合泰造 豪徳寺・三重塔の干支



- ・ 慌てずに ゆっくり しっかり 油断なく
- ・ 気の緩み 慣れと油断が 事故招く
- ・ 健康は 気力体力 自己管理

平成 29 年度「安全標語」入選作品



★★ 目 次 ★★

2P…もっとシルバー人材センターを活用しましょう

3P…楽しく学べる

パソコン教室・陶芸教室・カルチャー教室

4P…ボランティアを体験しませんか

5P…ボランティアは楽しい！

豪徳寺観光ガイド 原島和男さん

6P…安全委員会からのお知らせ

就業途上時の事故に注意

夏季の屋外作業には、こんな工夫はいかがですか！

除草グループ

7P…会員のページ

思わぬ「特選」にびっくり

退職後に知った「日本画の楽しみ」

あったかサロン便り オムレツケーキ作り

8P…事務局だより

さわやか相談／事業報告／配分金振込予定日

第 40 回せたがやふるさと区民まつり開催

(会場が世田谷区役所・若林公園へ変更)

新事務局長 宮内 孝男のご挨拶

／同好会会員案内

もっと シルバー人材センターを活用しましょう

当センターに入会して、あなたの毎日に変化はありましたか。
会員になったなら、センターをもっと活用しましょう。

◆事務局の窓口を活用しましょう

センターは、高齢者に相応しい仕事を企業、公共団体、家庭等から請けて、会員に提供する組織ですが、センターは自主的な会員組織です。会員が役員を選び組織や事業を運営している、会員みんなの組織です。自主的な組織の一員として、全体の組織と自分との関係を再確認してみましょう。

入会して数カ月、事務局から連絡がないというときは、できれば月初めや月末の繁忙期を避けて事務局に出かけ、窓口で就業の相談をしてみましょう。

「さわやか相談窓口」（毎月第2月曜日開催）でも、就業についての地域における現状や、就業可能な職種の説明等が受けられます。

◆会員は、地域組織で繋がっている

入会した会員は、自宅住所により区内の15地域のどこかの組・班に所属し、○組×班の会員としてセンターに登録されます。

広報紙「シルバーせたがや」が3か月に1回お宅に届くのは、あなたが所属する地域組織の班長さんが届けているのです。

各地域の組長・班長は、1年に1回地域活動懇談会を開催し、センターの最新事情や地域のボランティア活動状況等を伝えると共に、会員どうしの交流・意見交換を図ります。

組長、班長は、地域会員の話し合いで選出されます。組長は、班長を通して、地域や個々の会員にかかわる要望や就業相談等を受け、組長連絡会議（年4回開催）で事務局や役員（理事等）に伝え、その対処法や問題解決の方策を討議します。

すぐ回答が出ない課題は、理事会の専門部会・委員会でじっくり検討し、新しい計画や規約等が生まれることもあります。

住所の場所には表札が出ていないし、建物の表示もない。近くの人に聞いても知らないって。「シルバーせたがや」が渡せないわ！



▲班長さんの悩みです

◆理事は誰が選び、何をやるの？

当センターには、会長も含めて12名の理事がいます。新役員は、理事や組長による推薦で候補者が選出され、会長・副会長・常務理事・事務局長等の面接を経て、理事会で候補者が決定され・定時総会で選任されます。

毎年開催される定時総会は、各会員がセンターの運営や、事業報告、新年度の方針などについての意思を示す場ですが、理事になるためには、ここで会員から承認されなければなりません。

理事会（全理事＋監事で構成）では、総会で決定すること以外の業務執行を決定するので、理事会の下に以下のような専門の委員会や部会があります。



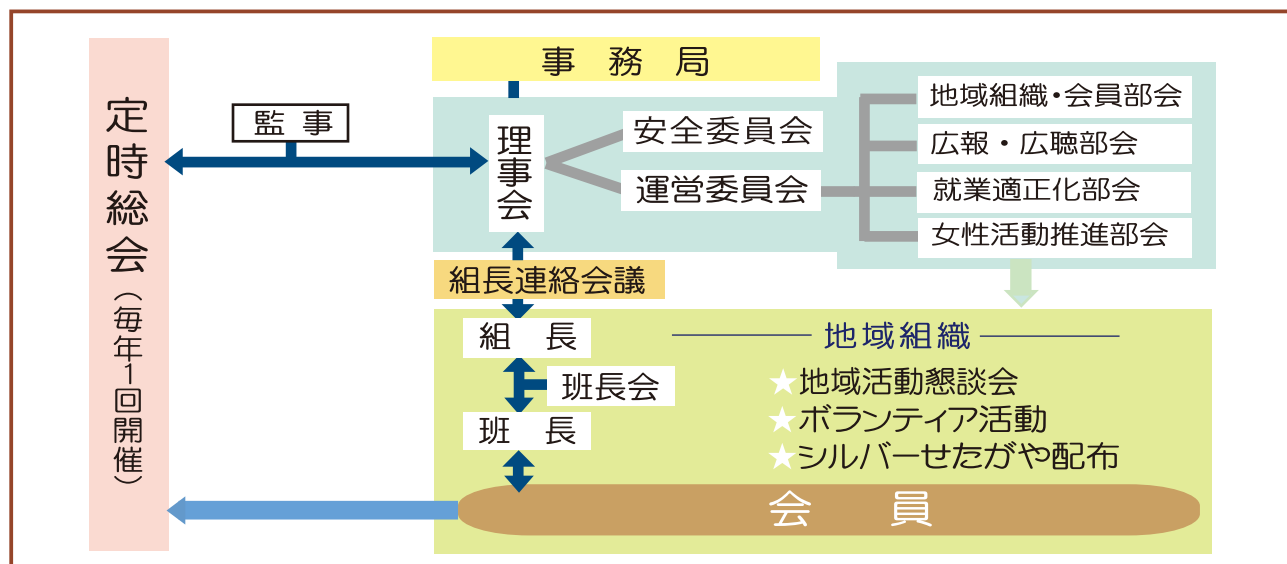
▲地域活動懇談会ではAEDの使用法等役立つ講演が多い

◆委員会・部会には一般会員も参加

会員の安全就業等を推進する「安全委員会」、地域組織や会員に関連することは「地域組織・会員部会」、未就業者の調査や就業実態が規則どおりに実施されているか等は「就業適正化部会」、広報紙制作やセンターのPR等は「広報・広聴部会」、女性会員が多い家事援助や支えあいサービス等については、「女性活動推進部会」です。各委員会、部会で議論した課題は、「運営委員会」で議題とされ、理事会で報告、検討されます。

これらの委員会・部会は、様々な就業の場や地域組織の中での経験や活動ぶりから推薦された数名の会員、会をまとめる理事、事務局担当で構成され、各業務を推進します。

理事は、各地域の活動を支援する役割もあり、支援理事として担当地域の班長会や地域活動懇談会に参加し、センターの最新情報を伝え、会員の相談に乗り、意見や要望を吸い上げます。



◆自ら動いて、活動範囲を広げよう

センターで活動したいなら、まずは班長を引き受けてみましょう。ご近所の会員さんとの交流が広がります。地域と繋がるボランティア活動の手立てを考えたり、参加者を惹きつける地域活動懇談会のイベント企画を班長仲間とまとめ上げる等、頭も体もフル活動できます。

女性班長が提案した「班の懇談会（ランチ）」をきっかけに、会員同士が道で挨拶を交わし情報交換するようになった班もあります。

班長研修会や会員研修会で他地域の仲間と交流ができ、自分が知らない他業種の就業体験等もいろいろ聞けます。

地域組織をもっと変えていきたい等の思いが生じたら、ぜひ組長を体験してみましょう。

実験的な新しい試みも、実現可能な場合があります。“飲みにケーション”の輪も広がるでしょう。

◆ボランティアや同好会活動もチャンス

手助けを必要とする高齢者が年々増加している現在、元気で活動できるセンターの会員は、地域社会にとって貴重な存在です。

地域組織のボランティア活動等に参加すれば、会員以外の地域の方との繋がりも増えていきます。

「あったかサロン」のような継続したボランティア活動に参加すると、会員以外の方も含め様々な経歴・特技の持ち主と知り合えて世界が広がります。

ゴルフ、囲碁、カラオケ等の同好会への参加も、共通の趣味の楽しい仲間を増やすチャンスです。

就業仲間とのコミュニケーションも貴重な財産になります。見えない財産を増やしましょう。

楽しく学べる パソコン教室・陶芸教室・カルチャー教室



センターには、お手頃な料金で学べる様々な教室があり、講師は、資格や経験を持つ会員さんです。

パソコン教室、陶芸教室、カルチャー教室（英語、フランス語、お茶、アレンジメントフラワー、着物、書道、健康体操、世田谷史）があります。

カルチャー教室は、今年度の受講生募集は終わりましたので、興味のある方は来年度にどうぞ。

陶芸教室とパソコン教室は3か月ごとの募集で、8月15日の区報に募集案内を掲載予定。

◆陶芸教室：10月～12月（全12回）

自主製作コース：木曜日

入門コース：土曜日・日曜日

中級コース：金曜日

◆パソコン教室：10月～12月

9日間

パソコン入門・基礎／上達・応用

6日間

windows10インターネット

エクセル応用

3日間

ワード基礎／使いこなし、エクセル基礎

初めてのWindows10／メールとSNS

デジフォト入門・基礎

★スマートフォンやパソコンを持っている方は、当センターのホームページで、いつでもチェックできます

ボランティアを体験しませんか

誰でも、加齢と共に少しずつできないことが増えてきて、手助けを必要とするようになります。自分はまだ元気で、少しは手助けをする側になれると思ったら、ぜひボランティア活動に参加してみましょう。

当センターが毎年参加しているボランティア活動は、夏のたまたがわ花火大会翌日の河川敷清掃と、冬の東京マラソン祭りがあります。

会員は、募集時に希望すれば参加できます。



●地域への貢献ボランティア

「あったかサロン」

当センターは、地域の高齢者が集える「あったかサロン」を開設・運営しています。毎週火・木曜日にオープンし、飲み物やお菓子等を提供し、ゆったり会話を楽しんでいただきます。節分、七夕等季節に応じたイベントや、俳句教室、小物作り、カラオケ、囲碁指導等も企画、実施しています。

女性活動推進部会会員を中心に多くの会員が、清掃・茶菓の準備・サロン運営等にボランティアで参加しています。お馴染みさんが旅行先のお菓子とお土産話を披露するのを皆で楽しむ等、親しい家族のような雰囲気は、他では得がたいものです。サロンがきっかけでセンターに入会した方も出てきています。

半日単位で、あなたも一度体験してみませんか。

「あったかサポート」

子や孫と同居が多かった頃なら、家具をちょっと動かす等に困ることはなかったのですが、高齢者の一人住まいが増えた現在は、他人に頼むしかありません。そこで生まれたのが、65歳以上の高齢者世帯の方に限り、主に1時間以内千円で、電球交換、ゴミ捨て、物の移動等を行うのが「あったかサポート」です。

就業するには登録が必要で、受注件数は1年に87件程度です。

「支えあいサービス」

介護保険法の改正により要支援1、2、二次予防事業対象者の方の訪問介護が、介護予防・日常生活支援総合事業に移行したため、区と連携してスタートしたサービスです。1回30分以内でできる掃除、洗濯物干し・取り込み、布団干し、調理補助、ごみ出し、買い物同行（1回1時間）等を行います。

「あんしんすこやかセンター」が、このサービスの提供により自立支援の効果が見込まれると判断した方を対象にしています。

発注は「あんしんすこやかセンター」を通して行

▲多摩川河川敷清掃

▲東京マラソン祭り 容器回収指導

われ、30分以内500円、1時間以内千円の配分金で継続契約（月1回以上から）となります。独居暮らしの方の安否確認の要素も入っています。

就業するには、協力会員の登録と、研修会出席が必要です。

「通学路児童見守り」

児童の登下校時に、通学路に立って安全を見守る仕事で、朝1時間、午後の下校時2時間、夕方下校時2時間の就業を複数



の会員が交代でこなしています。就業者からは、顔なじみになった子供たちから元気をもらい、やりがいがあるという感想を多く聞きます。

●地域活動のボランティア事情

28年度の地域活動報告によると、全組が何等かの地域ボランティア活動を実践し、延べ229名が参加しています。その内容は、以下の3通りに分類できます。

- ① 会員が、地域の町会や自治会の役員等をしていて、長年、他の活動団体の行うイベントや清掃活動等に参加。 **5組**
- ② 世田谷ボランティア協会からの要請に応じてチラシの掲示・回収や、イベント開催時の交通誘導・自転車整理・見回り、たまたがわ花火大会のクリーン作戦等。 **7組**
- ③ 独自に地域の道路の清掃や、川の側道等の清掃等を実施。 **3組**

地域のボランティア活動での課題は、「〇月〇日、▽名の方をお願いします」という形で組長へ要請が

来ても、個々の会員に連絡する方法が確立していない組が多い点です。

ある組では、地域活動懇談会の折に、ボランティア参加の有無のアンケート用紙を配り、各班長がそれを回収してボランティア要員のリストを保持して



▲上町組のボランティア：地元商店街が行う「ぼろ市通りの清掃作業」に登録して、年4回参加。老若男女が参加している。

います。要請がきたときには、組長が各班長に必要な人数を伝え動員してもらうシステムで、スムーズに活用できているそうです。

班長が個人的にチラシを作成し、広報紙に挟んで会員に配布している例もあります。お花見等の交流会に参加を募るとき等には、効果を発揮しているということです。

要請の人数が集まらないときは、近隣の他の組と連携して、ボランティア参加者を融通しあっている例もあります。

・個人的なボランティア活動も多い

農家出身の会員による小学校の稲の栽培指導、街のお祭りで出店、近くの高齢者施設や障がい者施設で踊りや手品を披露、イベントの手伝いをする等、個人的にボランティアを行っている会員はたくさんいます。これらの皆さんは、若々しくいきいきした活動的な方が多いです。

ぜひ、ボランティア活動に参加しましょう。

ボランティアは楽しい!

豪徳寺観光ガイド

原島 和男 さん

豪徳寺を知り尽くしたボランティアガイドとして、上町組班長の原島和男さんはちょっとした有名人と聞き、豪徳寺に出かけました。

地元生まれで稼業だった酒屋を閉店した後、16年前にセンターに入会されたという。

境内で観光客に尋ねられて案内をした折、3月3日に没したはずの井伊直弼の墓碑に、閏3月28日と刻まれていたのが不思議で、資料を読み漁り調べるほどにおもしろくなり、16年程前からボランティアガイドを始めたそうです。

境内の香炉の左側にある三重塔の2層部分にネコがいますよと案内され、カメラの望遠レンズで拡大して確認。仏殿側から見た2層部分には**観音様を載せたネコ**（右の写真）、その下の層には小判をくわえたネズミ、ネコ、米俵とネズミが並び、塔を左回りに子・丑・寅と12支が見られることもわかりました。



招き猫で有名な寺の由来は、2代目井伊直孝が寺の招き猫のおかげで落雷から命を助けられて、豪徳寺を菩提寺としたのが始まりとのこと。

以降、江戸で亡くなった藩主・その家族・家臣等が葬られている井伊家墓所があり、桜田門外の変で命を落とした井伊直弼もお供の家臣に囲まれ眠って



います。

願いが成就して奉納された大小様々な招き猫が並ぶ招福殿は、一番の人気スポット。外国人も多く、自撮りする若者が目につきます。

井伊家墓所は、NHKのドラマ「おんな城主直虎」の影響か女性観光客が多く、直弼の墓の場所を尋ねられて原島さんがガイドを開始。藩主や正室の墓には垣根があるが側室にはない等との解説に、興味しんしんで聞き入っていました。

情報誌等で報道されたせいか、「握手させてくださいと若い女性が、両手で私の手を握ってくれるんですよ。色々な人に会えるし、こんな楽しいことはないです」と笑う原島さん。就業日外の合間に、ひよいと豪徳寺に現れ、83歳には見えない若々しい風貌で、いきいきとサービス満点のガイドを続けています（木村）。

安全委員会からのお知らせ



★就業途上時の事故に注意★

平成27年度は、就業往復時の自転車事故が減少しました。平成28年度は、13件の傷害事故が発生し、その内の6件が自転車事故と再び増加しました。

平成29年度は、年間を通して自転車事故の撲滅を安全就業の重点目標の1つとして掲げ、安全パトロールの充実強化等を図って行きます。

自転車を利用する際は、道路交通法に基づく「自転車安全利用五則」を守り、事故を起こさぬよう安全に利用してください。

自転車安全利用 五則

1. 自転車は、車道が原則、歩道は例外
2. 車道は、左側通行
3. 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
4. 安全ルールを守る
5. 子どもはヘルメットを着用

夏季の屋外作業には、こんな工夫はいかがですか！ 除草グループ

夏季の屋外の地表面は40度を超える灼熱地獄です。熱中症防止もあって、除草作業時には、帽子・タオルと水分補給に凍らせたペットボトルの水2瓶を持参します。さらに、各会員が、ユニークなアイデアを凝らして工夫しています。

【日光を反射し熱中症対策】

写真①▶

除草グループ配布のベストの肩と背中部分に、銀色の保温シート（100円ショップ購入）を被せ、さらにヘルメットも銀色に塗装しました。これらの工夫で体感で40度が27度まで下げられました（塩崎会員/世田谷地区）。



▲②【蚊等の虫よけ対策】

軽くて涼しい帽子のひさしに、肩まで届くネットを取り付け（100円ショップで入手）、安心して作業ができます（石井会員/北沢地区）。



▲③④【腰痛・膝の痛み防止対策】

かがんだ姿勢による腰痛防止に、腰にベルトで小椅子を固定するという工夫（増山会員/北沢地区）。

膝をついたときの痛み防止にウレタンフォームを装着する等は、



簡単で効果があります。

除草グループは、昨年から2人以上で作業することとし、熱中症対策の情報を共有し個々人の工夫で、熱中症になる会員ゼロを達成しました（本田）。



思わぬ「特選」にびっくり

下馬・上馬組 松田 周三

俳句を始めたきっかけは、昨秋、用賀のあったかサロンで開かれた俳句会でした。清水美千先生の手ほどきで、季語に始まったの見様見真似のスタートでした。竹内会長も生徒の御一人で、俳句会は、2、3か月に一回和気あいあいの内に行われています。

そうした折、3月9日に東京新聞と荒川区共催の「都電で俳句」という吟行俳句会があり、向こう見ずに参加しました。都電の三ノ輪駅に30人ほどの愛好家が集まり、同区俳句連盟会長の佐々木忠利先生の指導で進められました。車内での俳句教室の後、

途中下車して荒川自然公園を吟行しました。一人3句ずつ出句と言われ、四苦八苦でした。“結果は後日新聞紙上で発表”とのことでその日は解散。

3月29日の同紙朝刊を見て、びっくり。なんと、拙句「**思い切り天に枝張る初桜**」が特選となり、選者の佐々木先生からの面映ゆい講評が掲載されていたのです。同区は、芭蕉が奥の細道めざし、矢立の場所となった所縁の地。思わぬ励ましを機に、俳句を楽しめればと思います。
清水先生の俳句会



退職後に知った「日本画の楽しみ」

下馬・上馬組 浅野 皓三

昭和24年、満6歳の誕生日に、私は川越街道の道端で遊んでいて、居眠り運転の米軍の車の下敷きになりました。幸い九死に一生を得て、怪我の療養の間に、私は私を轢いた車を絵に描きました。それが大変に良く出来たと皆から褒められたのが、自分は絵を描くのが好きだと自覚した最初でした。

高校で油絵を学び、会社員生活の間にも、暇を見ては風景画などを描いてきました。

退職を機に、あらためて絵を学びたいと考え、油絵を捨てて日本画の勉強を始めました。

そして間もなく、東京都美術館で開催している「日府展」という展覧会に出品を始め、今年は15回目の

出品となります。現在は主催団体の事務局長を務め、会の仕事と自分の創作活動で、一年中多忙な日々を送っています。



◀風の盆



▼緑影

あったかサロン便り

5月25日、オムレツケーキ作りのイベントに参加しました。講師は吉江活一会員（定年退職後、趣味が高じてケーキ作りのプロへ）。参加者20名。

まず、ホットケーキ用の粉、卵、牛乳等を材料にケーキを焼きます。卵の溶き方や、熱いフライパンを濡れタオル上で一瞬冷やしてからケーキ素材を流し入れ、点火して弱火でじっくり焼く等のコツが説明されました。生地全体にブツブツができれば裏返し、すぐ皿に取り軽く2つ折りし、冷めたら生クリームを塗り、イチゴ、バナナを挟むという工程。

生クリーム作りで、攪拌し過ぎてバターと水分が分離してしまったり、強火すぎて生地が焦げたりと大騒ぎ。出来立てのケーキは、イチゴの酸味と甘いクリームがマッチして美味しかったです（木村）。



▼まだ早いね



▼美味しい！



★準備や後片付けにボランティアさん、本当にご苦労様でした。

事務局だより

★会費納入のお願い★

平成27年度及び28年度の会費(年1,000円)が未納の方は、早急に宮坂本部または烏山支部へお納めください。

就業についてのご相談

- ◆ 理事による「さわやか相談窓口」は毎月第2月曜日に行われます。
※(祝祭日と重なっている場合は翌日)

-----7月~9月-----

- ・7/10(月)・8/14(月)・9/11(月)
- ・開設時間：10～12時 13～15時
(お一人の相談時間は30分以内です)

- ◆ 事務局窓口では、時間内にはいつでも相談できます。

事業報告

平成28年度事業報告

- ・会員数 3,002名 (対前年度比 1.2%減)
- ・受注件数 22,324件 (対前年比 -10件)
- ・契約金額 13億1,133万円 (対前年比 3.9%増)
- ・配分金額 10億2,040万円 (対前年比 1.1%増)
- ・就業率 76.4%

契約金額が初めて13億円を超えるなど、契約金額、配分金ともに増加しているものの、民間からの受注件数が減少しています。

会員数も何とか3,000名台に止まっているものの、ここ3年、会員数は減少を続けています。

今まで以上に、会員数の増加や就業の拡大に積極的に取り組んでまいります。

配分金振込予定日

配分金振込みは支払日に指定口座へ入金されますが、給与振込みと違い、全ての口座へ午前中に入金されるわけではありません。
ご了承願います。

- ・7月14日(金)
- ・8月15日(火)
- ・9月14日(木)
- ・10月16日(月)

第40回 世田谷区制85周年

せたがやふるさと区民まつり

平成29年8月5日～6日
開催!

会場は、世田谷区役所・若林公園へ変更!

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会開催の影響によりJRA馬事公苑が使用できないので、当面の間、世田谷区民会館・区役所中庭、若林公園で開催されます。

区民会館、中庭では、ホールや中庭ステージでのイベント、若林公園では、ふるさと物産店や子どもコーナーなどの様々な催し物を行います。家族やお友達と共に、暑い日を楽しみましょう。



新事務局長のご挨拶



事務局長 宮内 孝男

皆様、はじめまして。4月1日付で事務局長を拝命しました。

戦後の混乱期を乗り越え、日本の復興と発展の礎を築いてこられた皆様が、これまで培ってこられた知識や経験は、日本の宝であり、世田谷の宝でもあります。

シルバー人材センターの理念は、今後の超高齢社会の中で、生きがいと活力のある地域社会を実現することです。

皆様の宝物を埋もれさせることなく、地域におおいに還元してください。

世田谷区シルバー人材センターの楽しい広場

同好会会員案内

入会希望者は連絡先の担当者にご連絡ください

◆シルバーボウリング同好会

- ・場所 オークラポウル ・毎月第3金曜日 午後4:30～
- ★連絡先 鈴木尊康 ☎090-2175-4615

◆囲碁同好会

- 囲碁の好きな方、実力無関係です。
- ・場所 宮坂区民センター 2階 和室
- ・毎月 第2火曜日と第4土曜日 午後1時～5時
- ★連絡先 田村 進 ☎090-7856-3519

◆植物研究同好会

- 草花・低木の手入れ管理、実習など。
- ★連絡先 前澤一福 ☎090-7417-7420

◆ゴルフ同好会「けやき会」

- ・年4回 コンペを開催。
- ★連絡先 天野孝俊 ☎090-3095-5146

◆カラオケ同好会

- ★連絡先 ・(松陰神社) 榎本 ☎3417-1549
- ・(船橋) 佐藤 ☎3483-0203

◆社交ダンス同好会

- 「いきいきせたがや文化祭」出演予定
- ・場所：宮坂区民センター 3階 中会議室
- ・毎週月曜日 午後6時～8時30分
- ★連絡先 西村光代 ☎3420-1007