

シルバー なかのめ

No.141 2019.10.31

公益社団法人 中野区シルバー人材センター

編集：広報委員会

〒164-0011 中野区中央2-22-10-101

電話 03-3366-7971 FAX 03-3366-7998

ホームページ <http://www.nakano-sjc.or.jp/>

会員数 合計：1,479名 [男性：900名 女性：579名]
(令和元年9月末現在)

人生をたのしむ。自分らしく。

とても素晴らしかった!

感動しました!

との声が続々と...

創立40周年 記念式典・ 声楽コンサート

令和元年10月1日(火)13時30分より、なかのZERO大ホールにて周年行事が開催されました。当日は10月にもかかわらず気温が30度近くまで上がる中、約1,300名の会員・区民の方々が来場され、会場は満席となりました。

第一部式典では、田中正彦会長及び名誉会長の酒井直人中野区長から挨拶がありました。その後、高橋かずちか中野区議会議長はじめ来賓の方々からご祝辞をいただきました。第二部声楽コンサートでは、



大妻中野中学校・高等学校合唱部



武蔵野音楽大学室内合唱団

「大妻中野中学校・高等学校合唱部」「武蔵野音楽大学室内合唱団」「テノール・ソプラノ歌手」にご出演いただきました。ホール内に響き渡る澄んだ歌声に魅了され、来場された多くの方々からも称賛の声をいただきました。

ご来場いただいた皆様、どうもありがとうございました。また、ご来場いただいたにも関わらず、満席により入場をお断りすることになってしまった皆様、大変申し訳なくお詫びいたします。当センターは次の50周年に向け、さらなる大きな飛躍ができるよう邁進してまいります。

学習支援 ボランティア活動



令和元年8月7日(水)と8日(木)にキッズ・プラザ武蔵台で学習支援活動が実施されました。

この活動は学習教室の先生方が企画しているボランティア活動で、長年継続しています。当日は多くのお子さんが集まり、有志の先生方は大活躍!! 今回の活動にご協力いただきました会員の皆様、ありがとうございました。

(事務局)

「キッズ・プラザ武蔵台」とは…

武蔵台小学校の校庭の中にある2階建ての建物で、放課後や学校がお休みの日に、小学生がのびのびと学年を超えて交流し、安全に安心して過ごせるスペースです。

うちの障子は 自分で!!

～障子・襖張り講習会が開催されました～

9月9日(月)、中野区シルバー人材センター本部の会議室で障子・襖張り講習会が開催されました。今回は計13名の方が参加され、表具班会員の直接指導の下、実際に張替を体験していただきました。



講師の方が、親切に教えて下さり、いろいろな質問に答えて下さったことが、とても参考になりました。無料でこんな講習が受けられたことは、ラッキーでした。受講された方々とも、和気あいあいと楽しかったです。



参加者の
こえ

わかりやすく説明して頂きました。質問にもていねいにお答えをして頂きました。ありがとうございました。

あいまいに理解していたこと、コツがわかって良かった。実践でいかしていきたい。



チェック

✓ 転びやすいのはどんな人??

過去1年間に転んだことがある	5点
歩く速度が遅くなったと思う	2点
杖を使っている	2点
背中が丸くなってきた	2点
毎日薬を5種類以上飲んでいる	2点

6点以上の人は転びやすい可能性があります。 ▶ 合計 点



今年度はじめの4月から6月にかけて家事援助就業会員の傷害事故が、立て続けに発生いたしました。

そこで、9月18日(水)と24日(火)の2日間、家事援助就業会員を対象に「安全研修」を開催し、合わせて58名の会員さんにご参加いただきました。前半は事務局職員から実際に起きた事故事例の確認や危険予知活動(KYK)など事故を未然に防ぐための話を、後半は中部すこやか福祉センターの保健師さんから、転倒予防についてのお話をいただきました。

最後に「なかの元気アップ運動」で体を動かし、全身がポカポカしたところで終了となりました。

今年度後半のお仕事が、怪我無く安全に行われるよう、是非研修を活かしてください!

当日の
研修内容

事故を未然に防ぐには??

1 危険予知活動(KYK)について

事故を防ぐ一つの手法として危険予知活動があります。例えば、現場で仕事を始める前に「床が滑りやすい!」などの危険を洗い出し、「あわてて歩かない」「両手に物を持って歩かない」といった対策を考える活動です。

また、事故にはならなかったものの「危なかった(ヒヤリとした、ハッとした)」事例をお互いに話し合ったりすることも有効です。



2 自転車での事故について

仕事の行き帰りで起こした賠償事故(自転車で人にぶつかった、物を壊したなど)はシルバー保険では補償されません。9千万円の賠償額になった自転車事故もありますので自転車保険のご検討をお願いします。

安全は自分で「気を付けよう!」と自覚して初めて効果があると言われてています。

また、軽い準備運動や危険予知活動(KYK)は、仕事モードに切替わるスイッチにもなります。仕事を始める前に実施するなど積極的に活用していただき、皆さんで事故ゼロを目指しましょう!

(安全管理委員会)

社会に貢献

南中野班 小沢 一友
おざわ かずとも



シルバーの皆さん、こんにちは。
私は今年の4月に皆さんの仲間にいられていただきました。

社会に貢献といかにも厳しい内容のようには見えますが、実は娘夫婦の家族の話です。

私の娘夫婦の家族について紹介いたします。

昨年暮れに男の子が生まれました。6番目の子供で、これまで全て2歳ずつはなれた男の子ばかりで、5人目、6人目の時には、また、生まれたかの思いでした。女の子が生まれるまで頑張るのかと思いましたが、こればかりは娘夫婦に聞けません。

さて、これまで娘夫婦は社宅の3LDKの1戸建てに住んでいましたが、子供が増え、上の子が小学校に通う頃になりましたら深刻な問題が出てきました。それは丁度トイレが朝食と子供の通学、パパの通勤等に重なり一大戦争だったそうです。この春、社宅近くに土地を購入し家を建てました。もちろんトイレは2箇所作りましたので、今までよりは良くなったそうです。

これからまだまだいろいろな問題が起きてくると思います。これは少子高齢化に二石を投じた話です。

友達紹介レレー No.3

あべまさゆき 阿部 正幸 東部班

会員さん今何してますか？

健康体操のつもりで

区報配布を！



「区報」が全世帯配布実施されたのを機に、これに俺にも出ると入会した。シルバーでの活動の始まりだった。12年前の事かな。

その後、配布の拠点会員として、20数人の会員と接しながら仕事をしている。引渡し時のわずかなお互いの交流。

この全世帯配布システムを取り入れた事務局の「先見性」はすばらしい!! 何しろ400名の就業と実績を継続的に産みだしているんだから。それまでの行政からの情報(主に活字媒体)は新聞折込みが主だった。現在の新聞部数の激減状況の中で、区内全域約20万世帯に定められた日までに数日で、会員によって情報が伝達されている。

配布会員の皆さん! 誇りを持って、これからも無理せず、健康体操のつもりで一軒々々、戸々々に届けましょう。まだお仕事をしない会員の皆さん! 一緒に配布の仕事をしませんか？

山田様
班長会議で席が近かったので言葉を交わす機会が多かったね。元気でやってますか?(阿部)

今回は、新井班の
やまだきへい
山田几平会員です。

中野区シルバー人材センターと私

「我が第二の人生」

上鷺宮班

中川

幸夫

なかがわ

ゆきお



とはこんなものと痛感するようになりました。

私は40歳でテニスを始めました。その数年後、幸いにも居住する町内会にテニスクラブが新設され、その会員となりました。定年(62歳)までは土・日、定年後はテニスクラブの休館日以外はテニス三昧さんまいの日常生活でした。

このテニスクラブでの仲間と四方山話をしていくうちに、自分もそれまで無頓着であった地域社会に少しでもボランティアアマインドを發揮できればと思うようになり、63歳の時に町会の防災部長に、67歳の時に町会長になり、以後13年間、町会長をつとめました。町会員の皆様にご協力いただいてゴミが減量。ゴミの分別・

長いサラリーマン時代に築き上げた人脈は一つの大きな財産になると私は長らく確信していました。だが、現実には昵懇じっこんの間柄にあった人々でさえこのところ縁が遠くなつて、人脈

収集など、環境・防犯・防災・福祉・教育など山積みする課題に取り組み、多岐にわたる分野で事業活動につとめてまいりました。町会活動に参加したのとほぼ同期に、中野区社会福祉協議会からセンターを紹介され、面接したセンターの職員さんから「今、中学生クラスで英語の先生が欠員していますのでどうですか?」との話がありました。大学生時代にアルバイトで家庭教師の経験があり、またサラリーマン時代は入社以来、輸出二筋でしたので、英語には馴染みがありました。そこで、「我が第二の人生」とっては最良のスタートが切れると即断してシルバーの会員となりました。

最初の生徒さんは中学生15名。その後、学習塾の乱立もあつて生徒さんが激減し、今は1名になりました。現在は社会人相手の英会話が主要で、生徒さんは8名となっています。生徒の皆様は向学心が強く、教え甲斐があります。私はシルバー歴24年の老輩ですが、今後も現業で頑張りたいと思います。

「会員のひろば」ではみなさまからの投稿をお待ちしています。

「会員のひろば」投稿募集!!

- 趣味の話 ● おすすめのお店
- おすすめの本 ● ちょっといい話 ● 豆知識

など、内容は問いません。200～300文字程度でお願いします。

「Q&Aコーナー」質問募集!!

- こんな時にはどうしたら?
- これってどういうこと?

など、様々な質問に事務局が分かりやすくお答えします。

投稿募集!

※選考・編集については広報委員会にご一任ください。 ※掲載された方には粗品を差し上げます。

【投稿・お問合せ先】 (公・社)中野区シルバー人材センター広報委員会

〒164-0011 中野区中央2-22-10-101 TEL: 3366-7971 担当: 小寺・瀬戸

令和元年度 第2回 会員懇談会開催予定表

No.	地域班	担当地域	開催月日	時間	場所	班長	担当理事	担当職員
1	南中野	南台2~5・弥生町4~6	11月20日(水)	15:30	しんやまの家高齢者会館	白田欣司	大村	瀬戸
2	弥生	南台1・弥生1・3 本町1~3	11月12日(火)	13:30	弥生区民活動センター	寺内伸好	中村	斉藤
3	東部	中央1~2・中野1 東中野1~2	11月7日(木)	13:30	シルバー本部	野尻寿彦	松村	佐藤
4	鍋横	弥生町2・本町4~6	11月22日(金)	13:30	鍋横区民活動センター	後藤義光	田中	瀬戸
5	桃園	中央3~5・中野2~3	11月14日(木)	13:30	桃園区民活動センター	高木 宏	望月	尾関
6	昭和	東中野3~5・中野5~6	11月15日(金)	13:30	昭和区民活動センター	庵 祥子	望月	長谷川
7	上高田	上高田1~5	11月25日(月)	13:30	上高田区民活動センター	松井 豊	小林(晟)	青木
8	新井	新井1~5・中野4	11月19日(火)	10:00	中野区社会福祉会館	山田几平	小林(晟)	長谷川
9	江古田	松が丘1~2・江原町1~3 江古田1~3	11月22日(金)	13:30	江古田区民活動センター	大塚幸子	渡邊	小寺
10	沼袋	沼袋1~4・江古田4	11月15日(金)	13:30	沼袋区民活動センター	秋永 健	池田	岩崎
11	野方	野方1~6・丸山1~2	11月19日(火)	13:30	野方ウィズギャラリー	伊倉 功	池田	伊藤
12	大和	大和町1~4	11月27日(水)	15:00	大和区民活動センター	勝岡 敏一	小林(て)	小林
13	鷺宮	若宮1~3・鷺宮1~3 白鷺1	11月28日(木)	13:30	シルバー北部分室	石川和弥	武信	小林
14	上鷺宮	白鷺2~3・鷺宮4~6 上鷺宮1~5	12月16日(月)	13:30	上鷺宮二丁目集会室	三田村宏	武信	伊藤

〔第1回懇談会の様子〕



東部班



上鷺宮班

会費のお支払いはお済みですか？

**2019年度会費(2,000円)のお支払い
期限は、令和元年9月30日です。**

まだお支払いいただけていない方は、
お近くの郵便局にて早急にお支払ください。

【お問い合わせ】事務局本部
TEL: 03-3366-7971

今後の予定

11月

- 会員懇談会
- クリーンキャンペーン
(11月27日~29日)

12月

- 仕事納め(12月27日(金))

2020年1月

- 仕事始め(1月6日(月))

理事会だより

令和元年度

第7回 理事会

令和元年8月22日開催

今回の理事会では、

- 令和元年8月入会者について
 - 第一次補正予算(案)等について
- 審議・承認されました。

令和元年度

第8回 理事会

令和元年9月26日開催

今月は3名の入会者が承認されました。令和元年8月の事業実績は、前年同時期と比較して4.8%の増でした。

今回の理事会では、

- 令和元年9月入会者の承認について
 - 令和元年8月事業実施状況について
- 審議・報告いたしました。

入会登録説明会 開催日



開催日	理事会承認日
11月13日(水)	11月28日(木)
11月19日(火)	
12月11日(水)	12月19日(木)
12月16日(月)	
1月16日(木)	1月23日(木)
1月20日(月)	

- センターでは会員を募集しています。
- ご近所やお知り合いの方にお声かけをお願いします。
- 詳細については、事務局までお問い合わせください。

配分金振込日



就業月	配分金振込日
令和元年	12月16日(月)
11月就業分	
12月就業分	1月16日(木)
1月就業分	2月17日(月)

リサイクル自転車 販売日

11時40分までにお越しください。



販売日

(原則、毎月第3木曜日)

11月21日(木)

12月19日(木)

1月16日(木)

●販売場所：
中野四季の森公園

●販売価格(税込)：

- ① 8,500円
- ② 11,500円
- ③ 13,000円

※ギアやオートライトの有無によって値段が異なります。



①販売当日。黄色いのぼり旗が目印です。



②まずはお気に入りをお選びください。



③会員のアナウンスで抽選会場へ。



④抽選が始まります!



⑤抽選番号順に自転車を購入していただきます。



⑥最後に書類を書いて終了です。

編集後記

リニューアルより3回目の号となりました。これからも次号が待ち遠しいと思っています。ただけのような紙面作りを目指してまいります。皆様の「ちょっとよい話」「知りたいこと」など情報を共有したいので、ぜひ投稿をお願いします。



私事ですが、先日運転免許証の返納に行ってきました。どこの警察署でもいいの? 持っていくものは? 費用は? 事前に情報があつたらと思いました。「運転経歴証明書」が必要な方は写真を持っていくことをお忘れなく!

委員長 武信 由美子

※「運転経歴証明書」とは… 運転免許証を自主返納した人が申請できる証明書のこと。有効期限がないので、本人確認ができる身分証明書として一生涯有効。「運転経歴証明書」の提示で受けられるサービスもある。

第12回
ハチナの旅

四国八十八ヶ所参りと同じレベル利益!?
ミニお遍路の旅へ

紫陽花の名所!! 高幡不動尊



上高田班 班長 松井 豊

6月28日(金) 都合により3名不参加の12名(うち1名は現地合流)で、中野駅→新宿駅→高幡不動駅と進む。

駅で1名と合流して10分程歩くと「高幡山金剛寺」の仁王門に到着。五重塔地下の無料休憩所にて、途中でトイレがないことを伝え、はぐれた場合は此処に戻って来るように伝えて歩き出す。

山内八十八ヶ所巡りの入口より、順番に一番、二番、三番〜!と進み、道の両側にある花名が書かれた札が下げられた200種類・7,500株余りの紫陽花に囲まれて歩く。少々急階段を登りきると、三十九番目の上に「高幡城址」の山頂があり、「東京スカイツリー」が望めるが今日は残念! 遠望が利かない! 先に進み、五十三番目では富士山が望めるところだが、残念! 駄目! 最終の八十八番目隣りの五重塔で記念撮影! 休憩所に行くと歌手「岩崎愛子」がキャンペーンミニライブで30分程の歌声を楽しむ。その足で駅ビル内のレストランで会食をしてからそれぞれ解散した。

山内第二十九番



ホームページURL
<http://www.nakano-sjc.or.jp/>
ホームページへのアクセスは
こちらから! ▶

