

# シルバー ななめ

No.144 2020.7.31

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：1,421名 [男性：864名 女性：557名]  
(令和2年6月末現在)

人生をたのしむ。自分らしく。

## 令和2年度 定時総会報告

・令和2年6月23日(火)  
・中野サンプラザコスモルーム

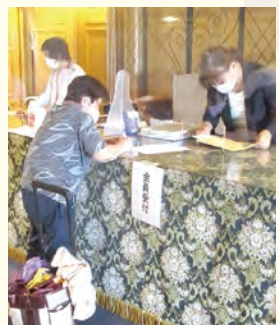


公益社団法人となり10回目の定時総会を午前10時から、会員総数1408名のうち、ご出席いただきました会員41名、委任状の提出会員813名、議決権行使書の提出会員235名のもと開催しました。

今回の定時総会は、未だ新型コロナウイルス感染症が収束しない中で、ご来賓不在、急な会場変更、参加会員及び時間の縮小による小規模での開催など、異例な状況下での定時総会となりました。

第一部の式典等は一切なく、当センターの田中正彦会長の挨拶、また、会長による酒井直人中野区長からのメッセージの代読がありました。

挨拶で田中会長は、日頃、一生懸命お仕事されている会員の方々への感謝の意を述べ、「コロナ対策を講じたうえで、なるべく早く以前の状態になるよう努力してまいります」「シルバーの良さをもっと知っていただき、会員の皆様に仕事をさせていただけるよう道を拓いていきたい」と述べられました。



と述べられました。

また、酒井区長のメッセージでは、二日でも早く日常を取り戻すことができるよう、区として対策、支援を進めているところですので、「会員の皆様が、これまで自分らしく生きてこられた全ての経験こそが貴重な財産です。それを地域に還元していただいていることは、地域社会を支えるために欠かせないものです」と、励みになるお言葉をいただきました。

引き続き議事に入り、武田かずみ副会長が議長に選出され、次の議案審議に入りました。

議題1 第1号議案 令和元年度決算報告について  
報告1 報告第1号 令和元年度事業報告について

いずれも全会一致の拍手をもって可決されました。



令和元年度  
事業実績  
(カッコ内は前年度比)

・契約金額 720,447,887円 (+5.8%)  
・受託件数 14,925件 (△3.9%)  
・年度末会員数 1,425人 (△44人)

会員の  
皆様へ

『令和2年度 定時総会』の開催にあたり出・欠席確認ハガキ及び委任状・議決権行使書の返信にご協力いただき誠にありがとうございました。また、ご出席を見合わせ、書面による総会参加に多数ご協力いただきまして、ありがとうございました。来年の定時総会の際も、出欠席ハガキのご返信を必ずいただきますよう、引き続きご協力お願いいたします。事務局

# 令和2年度 理事・監事 専門部及び委員会の構成メンバー



**会長**  
たなか まさひこ  
**田中正彦**  
地域班担当  
鍋横班

安全管理委員会	事業部
○	○
委員会	
広報	家庭・子育て
○	○



**副会長**  
たけだ かずみ  
**武田かずみ**  
地域班担当  
上高田班

安全管理委員会	事業部
○	◎
委員会	
広報	家庭・子育て
○	◎



**常務理事**  
せたとしゆき  
**瀬田敏幸**  
事務局長兼任

安全管理委員会	事業部
○	○
委員会	
広報	家庭・子育て
○	○



**理事**  
ふじい たきこ  
**藤井多希子**  
特別会員

安全管理委員会	事業部
—	—
委員会	
広報	家庭・子育て
—	—



**理事**  
いけだ まさき  
**池田正基**  
地域班担当  
沼袋班・野方班

安全管理委員会	事業部
◇	○
委員会	
広報	家庭・子育て
○	○



**理事**  
おおむら みわこ  
**大村美和子**  
地域班担当  
南中野班

安全管理委員会	事業部
○	○
委員会	
広報	家庭・子育て
○	○



**理事**  
こばやし あきひろ  
**小林晟浩**  
地域班担当  
上高田班・新井班

安全管理委員会	事業部
◎	○
委員会	
広報	家庭・子育て
○	○



**理事**  
こばやし てるこ  
**小林てる子**  
地域班担当  
大和班

安全管理委員会	事業部
○	○
委員会	
広報	家庭・子育て
○	○



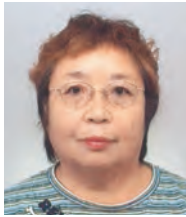
**理事**  
たけのぶ ゆみこ  
**武信由美子**  
地域班担当  
鷺宮班・上鷺宮班

安全管理委員会	事業部
○	○
委員会	
広報	家庭・子育て
◎	○



**理事**  
なかむら ただし  
**中村匡**  
地域班担当  
弥生班

安全管理委員会	事業部
○	○
委員会	
広報	家庭・子育て
○	◇



**理事**  
まつむら やすこ  
**松村安子**  
地域班担当  
東部班

安全管理委員会	事業部
○	◇
委員会	
広報	家庭・子育て
○	○



**理事**  
もちづき たけし  
**望月武**  
地域班担当  
桃園班・昭和班

安全管理委員会	事業部
○	○
委員会	
広報	家庭・子育て
○	○



**理事**  
わたなべ あきこ  
**渡邊昭子**  
地域班担当  
江古田班

安全管理委員会	事業部
○	○
委員会	
広報	家庭・子育て
◇	◎



**監事**  
つかたに こういち  
**塚谷康一**  
地域班担当

安全管理委員会	事業部
—	—
委員会	
広報	家庭・子育て
—	—



**監事**  
やまにし しんじ  
**山西真治**  
地域班担当

安全管理委員会	事業部
—	—
委員会	
広報	家庭・子育て
—	—

地域活動委員会 地域班班長(14班)  
桃園班 高木宏班長(◇)  
担当職員  
安全管理委員会 岩崎伊藤 事業部 佐藤 齊藤 尾関 小寺 広報 小寺 家庭・子育て 青木 地域活動 齊藤 小林 長谷川

\*記号の説明：◎…部長・委員長 ◇…副部長・副委員長

\*理事の任期：令和3年度定時総会の終結の時まで。\*監事の任期：令和5年度定時総会の終結の時まで。

賠償事故

※傷害事故は4月号に掲載済みです。

就業の名称	内容	程度	支払金
1	下草をバリカンで処理していたところ、石油タンクの銅管部に気付かず切断した。	切断	¥6,992
2	隣のアパートとの境にある木を手入れしていたところ、切った枝が隣アパートの小屋の屋根に落ちた。その枝を回収しようと小屋の屋根に上ったところ、屋根が破れた。	破損	¥194,238
3	切り終えた枝が他の枝とぶつかり跳ねたため、予測していた落下地点とは別の方向に落ちた。落下地点が隣敷地駐車場(コインパーキング)の車上となり車体を損傷させた。	損傷・代車手配	¥985,593
4	トイレ掃除の際に、便座を上げて拭き掃除をしようとしたところ、少し引っ掛かりを感じたが、それほど力を入れずに便座を上げ切ったところでパキッと音がして、便座の右の付け根の部品が破損した。	暖房便座ユニット交換	¥17,576
5	掃除機をかける際に、床に置いてあった雑巾を誤って吸い込み、掃除機のホースの部品が外れて元に戻せなくなった。雑巾はゴミパックから回収した。	部品交換	¥8,350
6	洗面所の掃除で、スポンジに洗剤をつけて鏡の拭き掃除をしていたところ、細かい傷がついていると指摘され確認したところ、鏡3枚に細いひっかき傷が無数についていた。	鏡交換	¥154,000
7	換気扇の清掃作業時に、ガラス製ガスコンロの天板に足をついて作業をしていたところ、直接ガラスを踏んではないが、周辺の天板から圧力をうけてガラスにヒビが入った。	天板ガラスのひび割れ	¥51,030
8	換気扇清掃の際、ガスレンジのガラス天板を踏まないように気を付けていたが、汚れ予防のシートを磁石で止める時に磁石が数個落下し、膝がゴトクに触れたことでズレてしまい、ヒビ割れが生じた。	天板ガラスのひび割れ	¥51,030
9	ベランダ手摺りに付いた鳥の糞等の汚れを落とす作業をしていたところ、糞取りを考慮した洗剤を自分で用意し作業したが、その洗剤が合わず、コーティングが剥がれ白く変色し細かな傷が生じた。また、洗い流した黒い汚れ水が壁面に多数筋として残った。	壁面水洗い汚れ付着と手すりコーティング直し	¥174,900

今年の夏は、コロナ対策としてマスク着用の機会が増えるため、着用時の熱中症対策が必要です!!  
正しい知識で予防しながら、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

「新しい生活様式」における 熱中症予防行動 のポイント

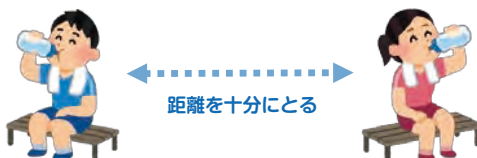
暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を



こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



出典：環境省、厚生労働省

# 「シルバーに感謝！」

鍋横班

たなか まさひこ  
田中正彦



当センター創立以来、初の縮小定時総会を無事終了し、一段落と言いたいところですが、緊急事態宣言後のこの数日(令和2年6月24日現在)の新型コロナウイルスの感染者数の増加は、全く予断を許さず、会員の方々、職員の方々のコロナへの心配を抱えながらの生活や仕事には、厳重なコロナ対策をして臨んでいただきたいと願うばかりです。

さて、話は変わりますが、ここで私の今を振り返ってみたいと思います。昭和41年にある企業に入社、企業戦士の時代を経験し、私達家族を支えてくれた企業に感謝し、61歳で退職しました。これからの人生、日本の古道を歩きたいと公言していましたが、ボケ防止になればと全く畑違いのパソコンにチャレンジしたのがシルバーとの出会いを作ってくれました。60の手習いではありませんが、ある程度自信がついた時点で当センターにパソコン教室があることを知り、平成18年にシルバーに入会させていただき、今日に至っております。

先般、東京都健康長寿医療センター研究所のある先生の

①高齢者が生き生きと暮らす舞台は「地域」である

②シルバー人材センターは「地域力」

③シルバー人材センターが地域の旗振り役になってほしい

という記事に触れたとき、同意見だと思いいこの道に進んできてよかったと思っております。私の後半生は、シルバーの会員になって仕事をさせていただき、素晴らしい仲間が増え、おかげで元気で充実した人生を送れています。「仕事を通して、地域社会に貢献し、自分は元気で充実した人生を送れていますよ」と会員の皆様と言えるシルバーにしていきたいと思っております。

## 新型コロナウイルスって何だろう？

○ウイルスは生物ではありません。タンパク質の遺伝子(DNA)で、油脂(油)の層に包まれています。

○ウイルスは生物ではないので死にません。

○ウイルスは薄い油脂に覆われただけの非常に壊れやすい物質です。たつぷりの石鹼で20秒以上こすり洗いをする、石鹼の泡が脂質を切り裂き、壊すことが出来ます。また、熱も油脂を溶かすので、25℃以上の温水で手や服を洗うと、なお良いです。

○アルコール溶液は、65%以上のものであれば、ウイルスの油脂を溶かします。

○ウオッカなどの蒸留酒は効きません(40%しかない)。リステリンは効きます(65%のアルコールだから)。

○紫外線の照射も効果がありますが、紫外線は皮膚の脂肪を溶かし、発がん性もあります。

○狭いところほど、ウイルスは集中しますので、窓を開け、自然換気が大切です。

○ドアノブ、スイッチ、リモコン、携帯電話、腕時計、机、テレビ等 触る前にも後にも手を洗います。

○手をよく洗ってから、適度に乾燥させ、保湿クリームを塗ると、なお良いでしょう。ウイルスが潜めないように爪は短く切りましょう。

出典：ジョンズホプキンス大学 感染症研究所より



# 友達紹介りレー No.6

## 大和班 かつおか こういち 勝岡 鉦一

会員さん今何してますか？



新型コロナウイルスは、このまま終息に向かうのでしょうか？

それは、専門家に  
お任せするとして、シルバー世代の私たちは  
当面巢ごもりして、防衛するしかありません。長い夜は、必ず明けます。私は退職後ずっと大和町に住んでいますので、ここで「わが街自慢」をして、明日に繋がりたいと思います。

まず、シルバー西部班では毎年、江古田公園で「お花見」をやっていました。今年は中止になりましたので、近くの妙正寺川沿いの見事な桜並木をご案内します(写真)。近くには、児童館・公園・キャッチボール広場があり、毎朝ラジオ体操もやっています。

また、大和町の歴史は古く、いわゆる「木密」地域※ですが、やっと大和町中央通りの拡幅工事(写真)が始まりました。

町中央通りの拡幅工事(写真)が始まりました。日々変わる街並みに、これからが楽しみです。かつてはこの地域には、板画(はなが)家の棟方志功や、ゴジラの原作者の香山滋などが長年滞在していました。ボクシングの元WBCバンタム級チャンピオン・山中慎介(中野区名誉区民第1号)も住んでいます。

まだまだその他、見どころ・話題は、詰っていますのでコロナ騒ぎが落ち着いたら、是非大和町に遊びにお出かけください。

※「木密地域」とは・・・木造住宅密集地域のこと



妙正寺川沿いの桜

次号は、野方班  
伊倉功 会員 を紹介します。

(伊倉会員へのメッセージ)  
人生100年時代・不要不急でボチボチと...

「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!!

- コロナ禍での奮闘記、挑戦、苦労話など
- 趣味の話 ● ちょつといい話 ● 豆知識

あなたが  
主役!

など、内容は問いません。200～300文字程度でお願いします。

※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

募集中!



## 4・5・6月に お仕事をされていない方 及びシルバー派遣のみ就業の方

### 令和2年度 会費の お支払いについて

#### ① 令和2年4月1日以降に 入会された方

入会時にお支払いいただいております。

#### ② 4・5・6月にお仕事をされた方

4月～6月の間、最初に配分金が発生した月に会費を天引きしました。

#### ③ 4・5・6月にお仕事をされて いない方及びシルバー派遣の み就業の方

○7月下旬に「会費専用・郵便振込用紙」をお送りいたしました。

**お近くのゆうちょ銀行にてお支払い  
ください** (手数料はかかりません)。

○お振込期限は令和2年9月30日です。

○シルバー本部 (南部・北部・江古田分室) ではお支払いできません。

## 今後の予定

8月・9月

### ■ 一時休憩場所

「シルバー涼み処」 → **中止**

※冷水のご用意はあります！  
熱中症予防のためにも  
ご利用ください。

10月

### ■ シルバーまつり → **中止**

■ 中野にぎわいフェスタ  
(10日・11日予定)

## 令和2年度 シルバーパス 発行事務について

今年度は一斉更新を「**郵送方式**」で実施するため、例年のような臨時会場でのシルバーパス発行事務のお仕事はありません。毎年多くの会員さんに就業していただいておりますが、コロナウイルスの感染拡大を阻止するための対策として、ご理解いただきますようお願いいたします。



### シルバーパスとは

満70歳以上の都民の方 (寝たきりの方は除く) は、お申込により、都内の民営バスと都営交通 (都バス、都営地下鉄、都電、日暮里・舎人ライナー)、八丈町営バス、三宅村営バスに乗車できる「東京都シルバーパス」を購入できます。

東京都シルバーパス事業は、70歳以上の都民の皆様の積極的な社会参加を支援するために、東京都の支援のもと、一般社団法人東京バス協会が実施している事業です。

## 障子・ふすまはり講習会 の開催について

毎年、多くの方にご参加いただいておりますが、新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、今年度の講習会は、**中止** とさせていただきます。



新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、『今後の予定』については中止・延期することもありますので、お出かけの際には確認をお願いします。

## 理事会だより

### 令和2年度 第4回 理事会

令和2年6月25日開催

今月は、24名の入会者が承認されました。

令和2年5月の事業実績は、新型コロナウイルス感染症の影響により、前年同時期と比較して22.0%の減でした。

今回の理事会では、

- 令和2年6月 入会者の承認について
  - 令和2年度 第一次補正予算(案)について
  - 令和2年5月 事業実施状況報告について
- 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
8月12日(水)	8月27日(木)
8月20日(木)	
9月10日(木)	9月24日(木)
9月16日(水)	
10月12日(月)	10月22日(木)
10月16日(金)	

- 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がけをお願いします。
- 詳細について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2年 8月就業分	9月16日(水)
9月就業分	10月16日(金)
10月就業分	11月16日(月)

## リサイクル自転車 販売日



### 販売日

(原則、毎月第3木曜日)

8月20日(木)

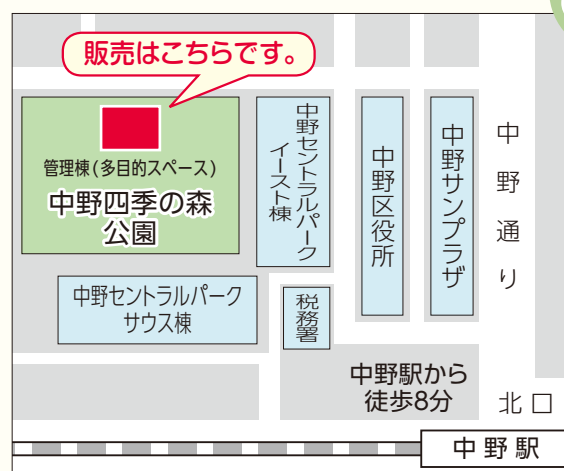
9月17日(木)

10月15日(木)

- 販売時間：11時45分～14時頃
- 販売場所：中野四季の森公園内
- 販売価格：①8,500円  
②11,500円  
③13,000円  
④16,000円(特殊スポーツ車)

※ギアやオートライトの有無によって値段が異なります。

11時40分までにお越しください。  
販売順決定のための抽選を行います。



新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、リサイクル自転車販売・入会登録説明会は中止・延期することもあります。事前の確認をお願いします。

## 編集後記



理事 武信 由美子

新型コロナウイルスによる自粛のなか会員の皆様はどうお過ごしでしたか？

考えたこともない日常となり、今できることを何かしなければと焦ってみても、どうしてよいやら。カミュのペストを読んだり、オペラのCDを聴いたり、PCで映画を観たりでも…

いつでも行きたいところに行け、友達とおしゃべりする自由が当たり前でなかったことを痛感しました。

これからもお互いに油断せず、もらわない、うつさないよう気をつけましょう。



先の見えない自粛生活の中、会員さん方は、「今、自分にできること」に取り組み、  
 気力・体力を維持されていました。皆さんの取り組みも教えてください！

会員さん、  
 何していましたか？

『おうちになりました』

## 寄り道人生

野方班 長谷川 乃布子  
はせがわのぶこ



友人から贈られた『童謡メドレー』の空欄に、適わしい花や風景のシールが貼ってあり、彼女の想いが伝わりました。懐かしさのとりこになって、一気に目を通しました。

その頃、鈴木三重吉著『古事記物語』を読むうちに「香りの高い橘を…」が浮かんだのが、思った通り田道間守たぢまももの記事でした。私が覚えた童謡唱歌の歌詞集めをしようかな。

世界じゅうがコロナ禍で、日本が外出自粛になっている最中、好都合です。早速始めました。以来2か月余『おうちにいました』結果です。（詞だけ、記憶に誤りがあるかも知れませんが）120を越えた曲を、分類すると次のようになりました。

生きもの：約30 人物：約20 遊び：17 暮らし：13 行事・童話・植物 天候・風景 など

生きものは、小鳥や虫や小魚など。「雪のお山をきのう出て」とか「昼寝うとうと夢から覚めた」のように、よく聞きとれない歌詞をとらえようとして、幼い弟妹といっしょに頭を二つくつつけて困んだのは、ぜんまい手回し式蓄音機です。回るレコードを見詰めて耳を澄ますうち、何かのきっかけでおかしくなると、一斉に笑い出すと、もう止まりません。ぜんまいが伸びて歌のリズムがのろく崩れながら止まってしまつても、笑いのたねでした。あれから私の下に5人いた弟妹も、今では末の妹と2人だけが残っています。

人物を文語体でうたった菅原道真は、小学生の私には意味不明「キクノセチエノコウチヨウノエンニハベリシ」を、門前の小僧並みに歌っていました。普段使わないこんな歌詞に何かわからぬ魅力があつて、繰り返しは覚えて得意でした。

二宮金次郎の3番まである歌詞それぞれの終わりが「手本は二宮金次郎」となっていて、うたいっぱなしでは、どうも具合が悪い感じがなりません。自分の行動や考えと違いすぎて恥ずかしくつたのです。

女学校の地歴の大先生は、教卓に部厚い書物をひろげます。昔から生きて菅公に会われたように、また尊徳先生が飢饉を救った現場を目にしたように話されるのでした。まるでラジオを聞いている夢心地。

これから残りを整理していきついで、私の寄り道人生ができることでしょうか。好きな歌を幾つか、いっしょに歌えるとうれしいです。

四季の雨 お母さま 遠足 鳴門海峡  
 花かげ 水師營の会見など止めどなく

### 『お仕事していました』

3密：「密閉空間」「密集場所」「密接場面」における時間短縮に努めるため、「区報受取早見表」を独自で作成し、協力をお願いしました。  
 【区報拠点会員】

お客様の「コロナウイルス感染症拡大で会員さんも不安だと思いますが、2人とも外出自粛を心掛けていますから継続して来てもらえたらありがたい」と気遣って下さる温かい言葉に励まされ頑張りました。【家事援助会員】

3原則：「検温」「マスク」「消毒」に細心の注意を払い家事支援に従事しましたが、ある時1週間の検温数値が36度5分～37度5分の乱高下に不安が募り、かかりつけの医院で診察。結果はレントゲンに異常なし。病名は「コロナウイルス疲れ病」と判明。1週間お休み後はすっかり回復！仕事を再開！【家事援助会員】

ホームページへのアクセスはこちらから

