

# シルバークラブ なかのめ

No.156 2023.7.31

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 <https://www.nakano-sjc.or.jp/>



ホームページへの  
アクセスは  
こちらから

会員数 合計：1,455名 [男性：859名 女性：596名]  
(令和5年6月末現在)

※より読みやすくなるよう考慮した書体「UD（ユニバーサルデザイン）デジタル教科書体」に統一しています。

人生をたのしむ。自分らしく。

## 令和5年度 定時総会報告

令和5年6月21日（水）午後1時30分開会 なかのZERO小ホール

公益社団法人となり、13回目の定時総会を開催しました。

会員総数1,437名のうち、出席会員101名と委任状943名・議決権行使書43名により定足数を満たし、有効に成立しました。

開催に先立ち、田中正彦会長からあいさつがありました。続いて当センター名誉会長である酒井直人区長、来賓を代表して区議会議長の酒井たくや議長よりあいさつを賜りました。

引き続き、田中会長が議長に選出され、下記議案の審議に入りました。

- |                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| 議題1 令和4年度決算報告について       | 議題2 定款の一部改正について |
| 議題3 理事13名の選任について        | 議題4 監事2名の選任について |
| 報告1 報告第1号 令和4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。

### 役員表彰

今回4年ぶりに役員表彰を執り行い、5名の会員さんが表彰されました。表彰者のみなさまの長年のご尽力に感謝申し上げます。

おめでとうございます



理事  
わたなべ あきこ  
渡邊 昭子  
(江古田班)



理事  
たけのぶ ゆみこ  
武信 由美子  
(上鷺宮班)



監事  
やまにし しんじ  
山西 真治  
(江古田班)



班長  
ごとう よしみつ  
後藤 義光  
(鍋横班)



班長  
てらうち よしのぶ  
寺内 伸好  
(弥生班)

# 理事および監事のご紹介

会員のみなさまへのごあいさつ



会長

たなか まさひこ  
**田中 正彦**

事業部

鍋横班

中野区での高齢者の就労の旗振り役としての責務を果たすため、全力を尽くします。



副会長

いわもと まさお  
**岩本 昌夫**

事業部・家庭子育て委員会

桃園班

心身共に健康で、楽しく笑顔で安全を心掛け、皆さんの御指導の下励んでまいります。



理事

いけだ まさき  
**池田 正基**

事業部・安全管理委員会・地域活動委員会

沼袋班・野方班

明るく活気にあふれたシルバー人材センターを目指し、貢献したいと思っています。



理事

おおむら みわこ  
**大村 美和子**

事業部・安全管理委員会・地域活動委員会

南中野班

会員の皆さんとともにシルバー人材センターの発展に努めます。健康第一に頑張りましょう。



理事

こばやし てるこ  
**小林 てる子**

事業部・広報委員会・家庭子育て委員会

大和班

自分の為人の為に働ける事に感謝し、これからも地域貢献に力を注いでいきたいと思っています。



理事

たけだ かずみ  
**武田 かずみ**

事業部・広報委員会

上高田班

健康で普通の暮らしが出来るありがたさと、シルバーの仲間と楽しく語り合える幸せに感謝しています。



理事

たなか ひでかず  
**田中 秀和**

事業部・安全管理委員会・地域活動委員会

鷺宮班・上鷺宮班

会員とお客様とセンターが、三位一体となるように努力致します。



監事

こばやし あきひろ  
**小林 晟浩**

役職をよく理解したうえで尽力していきたいと思っています。

令和5年6月21日の総会で第7期理事13名、第4期監事2名が選任されましたのでご紹介いたします。

理事の任期  
令和7年度定時総会の終結の時まで。  
監事の任期  
令和9年度定時総会終結の時まで。



常務理事

とべ まこと  
**戸辺 眞**

事務局長兼任

就業を通しての健康づくり、地域との繋がりを。シルバーの発展のため全力で取り組みます。



理事

いし い だいすけ  
**石井 大輔**

特別会員

まちで見かける会員のみなさんの働きは、まちの元気と健康と安全のシンボルです。



理事

きむら たかし  
**木村 高志**

事業部・広報委員会

新井班・江古田班

自らの健康を土台に、しっかり地に足をつけ、生涯現役・地域貢献を目指しシルバーの仲間と共に邁進します。



理事

こむろ かいち  
**小室 嘉一**

事業部・安全管理委員会・地域活動委員会

弥生班

新たな経験が出来る事に感謝しつつ、精一杯努力しますので、宜しくお願い致します。



理事

たなか はつえ  
**田中 初江**

事業部・広報委員会・家庭子育て委員会

昭和班

ご縁があっけに入ったシルバー人材センター。共有できる人と場所にめぐり逢えたことを大切にしたいと思います。



理事

まつむら やすこ  
**松村 安子**

事業部・安全管理委員会・地域活動委員会

東部班

作業服ばかりの私です。私も頑張りますので一緒に笑顔を作りながら仲間にならしましょう。



監事

つかたに こういち  
**塚谷 康一**

これからもより良いセンター運営に努めてまいります。よろしくお願い致します。

## 退任理事・監事のご挨拶

任期中のご協力に感謝申し上げます。



理事

わたなべ あきこ  
**渡邊 昭子**

14年間を振り返り、集う場で交わす情報交換はシルバーパワーの原点でした。共有・共感を心の糧に身の丈に沿った人生を頑張ります。



理事

たけのぶ ゆみこ  
**武信 由美子**

シルバー人材について学び、考え、会員の方々のはつらつとした生き方に刺激を受ける7年間でした。あたたかいサポートありがとうございました。



監事

やまし しんじ  
**山西 眞治**

理事2期・監事1期の8年間を皆様の応援により務めることが出来ました。思い出としては、班にサポート会を作り、発展させたことです。

# 地域班 正副班長のご紹介

会員の皆さんのお住まいを基準に、当センターでは4つのブロック、14の地域班を編成しています。全ての会員さんは、いずれかの地域班に所属しています。

その地域班を取りまとめているのが、班長・副班長です。メンバーを紹介しますので、ご自身が所属する地域班を確認してみてください。（任期は令和5年4月1日から2年間）

## 南部ブロック

### 南中野班



林班長 若井副班長 白田副班長

### 鍋横班



満田班長 大井副班長

### 桃園班



高木班長 桂田副班長 大田副班長

## 中部ブロック

### 弥生班



上原班長

### 東部班



儘田班長 野尻副班長

### 新井班



荒井班長 山田副班長

### 昭和班



庵班長 坂井副班長

## 北部ブロック

### 上高田班



松井班長 井上副班長

### 江古田班



大塚班長 緒方副班長

### 沼袋班



仲田班長 竹内副班長 秋永副班長

## 西部ブロック

### 野方班



伊倉班長 白木副班長

### 大和班



勝岡班長 伊井副班長

### 鷺宮班



遠藤班長 市川副班長

### 上鷺宮班



三田村班長 三宅副班長 川喜田副班長

## 皆さんヘルメットはかぶっていますか？

### 安全管理

委員会より



令和5年4月1日より全ての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化されています。品薄状態は徐々に解消されてきており、田中会員が着用しているヘルメットのようにおしゃれなヘルメットも販売されています。自転車に乗る会員さんはヘルメットを着用し、安全を心掛けましょう！

努力義務なら着脱が面倒だし照れる自分がいたので、かぶらなくてもいいかなど考えていました。しかし、ヘルメットをして自転車に乗ると安心感を覚え、安心・安全は大事だと思います。万が一に備えて慣れていこうと私は思っています。

上高田班 田中 初江

昭和班の会員懇談会は20名の会員さんに出席いただきました。(前回は4名)  
今回躍進の立役者のひとり、古賀会員の投稿です。

会員投稿  
No.19

## 昭和班の 会員懇談会大成功！

昭和班 古賀 伸子



昭和班の現状を踏まえて班の世話役で事前に協議し、手書きの案内状の作成、2部で2つの講座の開催、参加を迷っている会員さんへの電話案内をいたしました。留守電にも声を残しました。待った甲斐あって直接お電話を頂いた時、伝言を頂いた時は嬉しかったですね。

参加された会員さんの笑顔あり、困り事あり、お願い事ありのとても盛り沢山過ぎて、あっという間の2時間でした。地域社会の担い手の私達が就業を通して健康で生き甲斐のある生活を…。多数のご出席有難うございました。

### 出席者の声

今回初めて懇談会に出席しました。他の会員さんの就業現場での苦労・悩み・提案などのお話を聞き、頷けることが色々ありました。他の会員さんとお話ができる機会を持って良かったです。



## 令和5年度 上半期「会員懇談会」開催結果

令和5年5月・6月開催

出席者数

218人

1,450人

今回は、弥生班と東部班が合同開催となりました。

第2部で特別講座を実施した班は右表のとおりです。

### 今回実施した特別講座

鍋横班	スマホ講座
桃園班	防災セミナー
東部班・弥生班	中野駅周辺まちづくり事業について
昭和班	スマホ講座・介護の話
新井班	スマホ講座
上高田班	上高田雑学講座
江古田班	折り紙講座「こま」
沼袋班	交通安全講座
大和班	選択乗車の鉄道旅行について
鷺宮班	特殊詐欺・ヘルメット着用について



鍋横班スマホ講座の様子

次回の懇談会は11月開催予定です。

会員さん今何してますか？



弥生班 小室 嘉一  
こむろ かいち

「しゃべんなよ！」強烈な挨拶返しを小4男児から受けた「見守り」で始まったシルバー生活も5年目を迎えた。様々な業務も「依頼されたら断らない」をモットーとしてやってきた。しかし、身体の方は正直で、目はかすみ、歯は抜け、疲れだけは抜けない状態になってきた。老化とはこのように進むものかと納得の毎日である。

この間に孫が産まれた。「へー」くらいの感じだったが、今では「じいじ」などと言われるともうメロメロ「目に入れても痛くない」という言葉があるが「目に入れて歩きたい」ほどかわいい宝物となっている。



今年で健康寿命までは働けたので、次は平均寿命への階段、いつ落ちるかわからないが、とにかくも「断らない」精神で進んでいきたい。毎日の晩酌を楽しみにしつつ。



児童見守り業務就業中の小室会員

次号は、桃園班 <sup>たかぎ ひろし</sup> 高木 宏 会員  
を紹介します。

(小室会員からのメッセージ)  
明るい人柄でムードメーカーです。  
でも無理しないでね。これからもよろしく。



## 時事山柳

南中野班  
くぼ た しげる  
久保田 茂



自転車の  
事故が減るか  
ヘルメット

給付金  
みたくも  
なくか  
あちゃんへ

早一年  
戦争やまぬ  
うー暗いなあ

ゆで卵  
優等生の  
きみがすき

物価高  
食事切りつめ  
ダイエット

給料日  
昔すき焼き  
今たまご

また値上げ  
うかやめるか  
マヨウネーズ

詠み人  
シルバーニワファミリー

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5年度 会費の  
お支払いについて

①令和5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。

②4・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。

③4・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。**

○お振込期限は令和5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

9月

- 第11回シルバーまつり  
9月29日（金）（下記ご覧ください）

理事会だより

検温・消毒・換気等、  
感染予防対策を講じて開催

令和5年度  
第3回理事会  
（令和5年5月18日開催）

今月は、20名の入会者が承認されました。令和5年4月の事業実績は、前年同時期と比較して12.5%の増でした。

今回の理事会では、

- 定時総会（令和5年6月21日）に付議する案件について
  - 令和5年5月 入会者の承認について
  - 令和5年4月 退会者について 等
- 審議・報告いたしました。

令和5年度  
臨時理事会  
（令和5年6月21日開催）

今回の理事会では、

- 代表理事（会長）の選任について
  - 代表理事（副会長）の選任について
  - 常務理事の選任について
- 審議いたしました。

令和5年度  
第4回理事会  
（令和5年6月29日開催）

今月は、24名の入会者が承認されました。令和5年5月の事業実績は、前年同時期と比較して2.5%の減でした。

今回の理事会では、

- 令和5年6月 入会者の承認について
- 令和5年5月 退会者について
- 令和5年5月 事業実施状況について

等

審議・報告いたしました。

第11回シルバーまつり 予告

「秋風はこぶ 音の便り」

日時

令和5年 9月29日（金）  
開場：12時45分 開場：13時30分

会場

なかのZERO 小ホール  
（中野区中野 2-9-7）

定員

500名

出演者

辻 ともか 友香（ヴァイオリン）  
石谷 いしたに みさと 美聡（クラリネット）  
石田 いしだ ことほ 詩葉（ピアノ）  
姉川 あねがわ ももこ 桃子（ソプラノ）

曲目

・日本の懐かしメドレー  
・亡き王女のためのパヴァーヌ 他

入場無料

・詳細については  
機関誌等でお知らせします。

武蔵野音楽大学によるコンサートをお楽しみください。

会員  
募集中

## 令和5年度 入会登録説明会開催日

開催日・場所	理事会承認日
8月16日(水)	8月24日(木)
8月18日(金)	
9月14日(木)	9月28日(木)
9月20日(水)	
9月22日(金)	
10月13日(金)	10月26日(木)
10月17日(火)	
10月19日(木)	

- 説明会は予約制となっております。
- 13時30分から開始します。

## 編集後記

わたなべ あきこ  
広報委員 **渡邊 昭子**

マスク外し笑顔で対面!コロナ感染症の位置づけが2類から5類に移行され自然体の表情が戻りつつありますが、感染症の収束が訪れるまでは不安が募ります。

案内状のひと工夫が実り懇談会は大盛況。歴史を学び庭園散策に心癒された深川探訪。「シルバーで元気に働くこと」が究極の認知症対策と力強いエール。絶妙な言葉の組み合わせに思わず頷く時事川柳。合同企画のイベントは「仲間作りの輪」の広がり期待で胸が弾みます。



令和5年度 広報委員会メンバー  
(後列左から) 渡邊会員、小林理事、田中理事、武信会員  
(前列左から) 武田委員長、木村副委員長

¥

## 令和5年度 配分金振込日

就業月	配分金振込日
令和5年8月就業分	9月19日(火)
9月就業分	10月16日(月)
10月就業分	11月16日(木)



## リサイクル自転車 販売再開



長らく休止しておりましたが、  
このたび再開の日程が決定しました。

### 日時

9月21日(木)

※10月以降は、原則毎月第3木曜日  
11時40分までにお越しの方を対象に、  
11時45分から販売順決定のための抽選  
を行います。その後抽選によって決定し  
た番号順に販売を行います。

### 場所

旧沼袋小学校の  
グラウンド北側プレハブ  
沼袋3-13-2



西武新宿線沼袋駅南口より徒歩7分

### 価格

- ① 9,500円 (ギアなし)
- ② 12,500円 (ギア付き)
- ③ 14,000円 (ギア付き+オートライト付き)

※上記、すべて消費税込み・防犯登録料込み



都立清澄庭園

お弁当の後は、お隣の清澄公園です。満開の桜の下、沢山の人たちで大賑わいです。深川の街のなかをひと歩きし、清澄白河の駅に向かいました。

しばらく庭園の水辺を歩いてお昼ご飯です。芝生の広場で思い思いにベンチを見つけてお弁当です。

# 深川探訪

北部ブロック  
(上高田班・沼袋班・江古田班)  
と新井班

実施日：4月2日(日)  
参加人数：22名



江古田班  
たかはし やすお  
高橋 泰雄

隅田川、小名木川、仙  
台堀川に囲まれた深川の  
辺りが今回の舞台です。  
まずは深川江戸資料  
館です。江戸後期の深川、  
下町の木造の長屋の街並  
みを再現した展示をして  
います。長屋の屋根の上  
で白い大きな猫ちゃんが  
「ニャーニャー」と鳴き声  
をあげ、訪れたお客さん  
に挨拶をしております。

お次は都立清澄庭園  
です。全国から集められ



深川江戸資料館にて

## 南部ブロック

(南中野班・鍋横班・南中野班)

# 究極の 認知症予防法は...



桃園班 たかぎ ひろし  
班長 高木 宏

令和5年3月31日に南部ブロック共同企画の「認知症予防セミナー」を開催しました。東京しごと財団の講師をお招きし、運動・食事・睡眠・嗜好品・社会との関わり方など、多方面からのアプローチによって認知症を予防する方法を学びました。今回は62名が参加し、そのうち22名はシルバー会員ではない一般の方々の、予防セミナーと共にシルバー人材センターのPRを行うことができました。このセミナーで多くのことを学びましたが、究極の認知症の予防法はいつまでもシルバー人材センターで働くことではないかと思っています。



南中野区民活動センターにて