

# シルバー ななかめ

No.158 2024.1.15

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：1,405名 [男性：832名 女性：573名]  
(令和5年11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。

2024年（令和6年）は辰年です。

辰年生まれの皆さんへお聞きしました！

1. 好きな食べ物 2. 好きな歌 3. 好きな言葉 4. 今ハマっていること（趣味等） 5. 今後挑戦してみたいこと

## 弥生班



うめづ ゆうすけ  
梅津 侑助 会員

- 1 好き嫌いなし  
(果物・野菜等)
- 2 歌謡曲  
(北島三郎・美空ひばりの歌)
- 3 平和・博愛・情熱
- 4 俳句づくり
- 5 健康体操（太極拳）

## 江古田班



やまぐち きよみ 会員

- 1 自分で焼いたパンが美味  
しく感じます。
- 2 千昌夫『夕焼け雲』
- 3 好き、大好き
- 4 民謡・三味線のおけいこ。  
浪曲を聴くこと。
- 5 そば、うどん打ち

## 江古田班



すぎやま たけよし  
杉山 剛義 会員

- 1 筍
- 2 バスストップ
- 3 草を食む
- 4 テニス
- 5 サーフィン

## 大和班



やまざき なおあき  
山崎 直明 会員

- 1 海鮮丼・昔ながらの中華そば
- 2 ふるさと・丘を越えて・琵琶湖周航の歌
- 3 ありがとう・シルバーは一つ、前へ
- 4 YouTube で古い街並みを訪ねる。  
前面展望で乗り鉄。
- 5 中央区銀座に住み、120歳まで生きる

※120歳で死ぬときの辞世の句  
願わくば大場村にて春死なん 桜吹雪の舞い散る頃に  
\*大場村…大和町の旧村名

## 南中野班



もり い たけし  
森居 武 会員

- 1 寿司
- 2 サザンオールスターズ各曲
- 3 後悔先に立たず
- 4 ウォーキング  
1日5,000歩以上
- 5 体をうごかすことなら  
何でも挑戦したい

## 野方班



たかはし こ  
高橋 ゆみ子 会員

- 1 すき焼き
- 2 ハナミズキ
- 3 1日を大切に！
- 4 写真撮影  
(昔はママさんバレー)
- 5 散歩（外に出る機会が  
少なかったため）



# 輝くまち中野の未来 シルバーパワーで地域貢献

中野区長  
中野区シルバー人材センター  
名誉会長 **酒井直人**



中野区シルバー人材センター  
会長 **田中 正彦**  
副会長 **岩本 昌夫**

シルバーなかの特別企画

新春

インタビュー



建設中の中野区役所新庁舎

2024年の区政について

田中会長(以後会長)

当センターは2024年3月で創立45周年となります。私の考  
えでは「シルバーも変わらなくてはいいな  
い」という意識がありますが、中野区はど  
うでしょうか。まず「今年の区政について」  
お伺いしたいと思います。

酒井区長(以後区長)

新庁舎が5月7日にオープンします。1階にイベントホールや  
ホール西側に広場ができるので、シルバー  
人材センターの活動や啓発、リサイクル自  
転車のアピールなどをご利用いただければ  
と思います。

新年あけましておめでとーございませう。

今号のシルバーなかのなかでは、特別企画として実施した

酒井直人中野区長へのインタビューの様子をお届けいたします。

区長

駅周辺で言うと、区役所が新しく  
なりますし、南口の住友のビルが竣工し、オ  
フィスの方はおよそ8割がた埋まっている  
と聞いています。区民にとって一番大きいの  
は、南口に広場ができることだと思います。  
ZEROホールへ向かう坂をエスカレーター  
やエレベーターを使って登れるようになり、  
町のバリアフリー化もだいぶ進むと思うの  
で、喜んでいただけたらと思います。そし  
て、いよいよサンプラザの解体も始まりま  
す。サンプラザ・中野区役所の再開発が終  
わるまでの5年間くらいは今の街の賑わい  
を保っていききたいと思っています。そして、団  
塊の世代が2025年には75歳になると言  
われています。みなさん、そろそろ仕事も  
やめて地域に目を向けようかという人が増  
えてくると思いますので、ぜひシルバー人材  
センターも会員を増やしてください。

会長

2030年には高齢化が進んで労  
働人口が減少し、深刻な人材不足が懸念  
されています。その中で貢献できるセン  
ターにならないかと考えています。

会長

今年辰年  
です。干支の中でも  
動物ではないのは辰  
年だけらしいです。  
辰年は「大躍進」の  
年だそうです。区も  
新庁舎ができ、「大  
躍進」にふさわしい  
年になることを願っ





(平成30年6月)  
中野区長に就任  
現在2期目

酒井 直人区長



田中 正彦会長



岩本 昌夫副会長

### イベント開催 地域の活性化に貢献

**区長** ところで、岩本副会長には昨年「なかのエコフェア」でお会いしましたが、お仕事をされていたのですか？

**岩本副会長** なかのエコフェアには、アンケートの収集と輪投げのお手伝いに行きました。楽しく仕事をさせてもらっています。お子さんやそのご家族がたくさん集まるイベントでとても盛り上がり、楽しかったです。「楽しむ」ことが大事かなと思っています。

**区長** 中野は地方の方に聞くとイベントの数が多いそうですね。町内会や自治組織が定期的に実施しているということですが、地方ではあまりないそうですね。年に一回あればいいと言っています。中野は各地域で毎月イベントがありますよね。そういったところで、営業活動もできると思いますよね。私も常に気にかけておきます。

**会長** よろしくお願います。

### 会員の皆さんへの メッセージ

**会長** では、会員へのメッセージをお願いします。

**区長** いつも色々なところに出かけていくと、シルバーの会員さんは各所で頑張っておられるので、シルバーのジャンパーを着ていらっしやる方には私は必ず声を掛けるようにしています。「シルバーさん、いつもありがとうございます」と。

それからこの間、シルバーの会員さんに家の草むしりをお願いしました。本当にいろいろなところで活躍していただいて、中野のシルバー人材センターというのは活気があって、皆さん元気で頑張っているなと思っています。

機関誌も毎回目を通して頂いて、会員の皆さんが元気に活躍しているところをうまく紹介して、いっすばらしいと思っていますので、今後とも会員の増強と会員皆さんの充実感が増すように進めていって下さい。私たちもお仕事の可能性があらるものについては必ず相談させてもらいます。ぜひもっと盛り上げていきましょう。

### 2024年 シルバーパワーで地域貢献

**会長** 日本と同様に世界でも高齢化は進んでおり、日本の「シルバー人材センター」という制度が海外から注目されているそうです。視察に来ている国もあると聞いています。私は「シルバー人材センター」というものをもっと強固なものにしていかなければいけないし、そういう時代に来ていると思っています。今年も区民に貢献できるセンターを目指し、色々なことに挑戦したいと思っています。

**一同** 本年もよろしくお願います。



(左から)  
戸辺真事務局長、田中正彦会長、酒井直人区長、岩本昌夫副会長



# リサイクル自転車事業を再開しました。

東部班 神山 修 かみやま おさむ



い作業場で快適に作業しております。

中野区をはじめリサイクル事業を推進してきた皆様のおかげで、1年ぶりにリサイクル自転車の整備作業が始まりました。新し

リサイクル自転車は、基本的に部品も撤去された自転車の中から耐久性のあるものを見つけて使用しています。この仕事を始めて11年目になります。経験を生かして、2名の仲間と切磋琢磨しながら、今後も良い自転車を作るように努めていきたいと思っています。

リサイクル自転車事業は、作業場確保の問題から2022年（令和4年）7月の販売会を最後に中断しておりましたが、沼袋親和会の皆さん、近隣住民の方々のご協力のおかげで、2023年（令和5年）9月より旧沼袋小学校にて再開しました。今回、リサイクル自転車整備に携わっている会員さんにご投稿いただきました。

事務局



販売日当日の様子



作業場（旧沼袋小学校校庭北側）

## 鍋横班

たかはし まさじ  
高橋 正司

現役時代は鉄道に関わる仕事をしていました。ボルトの締め加減や洗浄の仕方等違いはありますが、経験を生かしながら就業しています。



## 上高田班

むかえ だ かおる  
迎田 薫

現役時代とは全く違う仕事をしていますが、楽しく自転車の制作をしています。撤去された自転車から価値のある自転車を作っていることを嬉しく思っています。



会員さん今何してますか？

つつが

# 恙なきや友垣

桃園班 桂田 栄治



私がシルバーに入会したのは平成10年（1998年）。単独で施主と仲良く身体を動かす仕事が希望で、窓口の尾関（次長）さんが理解して下さい「桂田さん、こんな仕事来たけどドオ？」と良き担当者に恵まれました。

その間懇談会の案内も来ていたが、多忙を理由に欠席していた。が、10年以上経って「一度は行かない」と出た先で会ったのが当時の班長。「お前がここに居るとは・・・」「俺今度班長になった。お前副をやれ」。実は彼とは小学校の同期、共に学童疎開の体験者。小学校卒業後60年同期会を主催し私も手伝った。その様な成り行きとなりました。

丁度シルバー創立30周年記念訪問交流事業があり、会員から芸達者を募り、落語ハモニカ安来節、手品お習字ガラス拭き、しっとりとした日舞等『シルバーだ』とアピールして回りました。次なるは、公益法人化を機に運営の柱としてブロック中心の内部研鑽活動の本部構想。これについても力を注ぎ、南部3班（南中野・鍋横・桃園）検討努力の末南部ブロック3事業（教育・見学・旅行）を作り上げ、本部の後押しもあり代替わりした今も連綿と続いている事、とても嬉しく思います。

（桂田会員からのメッセージ）  
桃園班三筆によるこのコラム3連載です。  
よろしくお願いします。

次号は、桃園班 **武田 好永** 会員  
を紹介します。

## 安全管理委員会より

# 介護予防は『元気なうち』から！



安全管理委員会  
委員長  
いけだ まさき  
**池田 正基**

第3ブロック安全就業研修会  
（杉並区シルバー人材センター主催）

講師：SOMPO ケア株式会社  
地域包括ケア推進部 常盤 紀子様

安全管理委員会のメンバーを中心に、「シニア世代の健康管理と介護予防」についての研修会に参加しました。

自分自身でできる介護予防について、4つの視点からお話がありました。

- ① **運動** 老化は脚から！ 歩くための**筋肉を鍛えて**転倒防止を。
- ② **食事** **こまめな水分補給**で気づかないうちに進行する脱水症状に注意。  
筋肉の維持に不可欠な**たんぱく質**の摂取を心掛けましょう。
- ③ **口腔ケア** **よく噛んでゆっくり食べる**。歯磨きで**口の中を清潔に！**  
誤えん性肺炎に注意しましょう。
- ④ **脳活** パズルや脳トレドリルで**頭を鍛えて**脳に楽をさせないように心掛けましょう。高齢者の5人に1人が認知症予備軍です。

健康管理は事故防止につながります。日頃から注意して、健康な1年を過ごしましょう。



令和5年度 下半期「会員懇談会」開催結果

令和5年  
11月開催

第2部で特別講座を実施した班は下表のとおりです。今回は大和班をご紹介します。



大和班班長  
かつおか こういち  
**勝岡 鉦一**

15名の会員さんにご出席いただきました。

第2部では大和町の魅力ある会社を知ること  
で今後の取り組みとして何らかのヒントになれば良いと思い、大和町の映像会社「佐世保映像社」が制作した短編映画『それここで言うこと』を上映しました。

地元で出会った小学生が、大人になってから地元の結婚式場で式を挙げるという地域振興と式場のブランディングのための作品でした。

今後の懇談会でも大和町の人・地域の魅力を感じていただけるような企画を考えていきたいと思っておりますので、多くの方にご出席いただけたら嬉しいです。

次回は令和6年6月に開催予定です。

今回実施した特別講座	
東部班	ふれあい共想法
弥生班	道路交通法の改正のポイントについて
鍋横班	LINE 講座「Yahoo !とLINE 合併について」
桃園班	中野駅前再開発について
上高田班	高齢者の消費者被害を防ごう!
昭和班	フレイル予防について
新井班	スマホ講座「QRコードを使おう」
江古田班	スマホ講座「Google レンズの使い方」
沼袋班	「あんしんサポート」について
大和班	短編映画「それここで言うこと」
鷺宮班	新たな防火規制区域の拡大について
上鷺宮班	高齢者の交通安全について



上映の様子

クリーンキャンペーン報告

ボランティア活動



全班11/29(水)または11/30(木)に実施  
102名の会員が参加しました!

晴天の下、全14班が区内9か所でごみ拾い・ティッシュ配りを中心にクリーンキャンペーンを行いました。今回は11月29日(水)中野駅北口で実施した3班(昭和班・新井班・上高田班)合同クリーンキャンペーンに参加した会員さんの声を紹介いたします。

今回2回目の参加です。現在はシルバーの仕事から離れていますが、会員さん同士集まることができる良い機会だと思います。

新井班  
うちだ こうじ  
**内田 厚司**



昭和班  
いおり さちこ  
**庵 祥子**

何年もクリーンキャンペーンに参加していますが、最近はいろんな方が善意で中野駅前を清掃してくださり、以前より綺麗になった気がします。ティッシュ配りをしながらセンター PR 頑張りました。

綺麗にすることで地域貢献ができて、清々しい気持ちになります。

上高田班  
きみじま きくこ  
**君島 紀久子**

上高田班  
たかくら ひろこ  
**高倉 裕子**



次回は令和6年5月に実施予定です。



# リサイクル自転車販売

1月18日(木) 2月15日(木)  
3月21日(木)

日時

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  
リサイクル作業販売所

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 (変則ギアなし)
- ② 12,500円 (変則ギア付き)
- ③ 14,000円 (変則ギア付き+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

詳細につきましてはホームページをご覧ください。

中野シルバー自転車販売  で検索



## 編集後記

副委員長 木村 高志

昨年は台風が居座ったり・全国各地で集中豪雨・毎日35度を超す記録的な猛暑が続いた異常気象を肌で体験した年でした。

昨年の総会で理事職への承認をいただき、広報委員にもなりました。この記事を書いている12月はクリスマス風景に、お正月の飾りつけなど、何もしない私ですら落ち着かない日でしたが、健康で過ごせたことに感謝し、今年も元気に邁進します。

さて、今年の干支、辰とは？

干支の中で辰だけが架空の生き物です。他の干支は実在する動物なのになぜ辰だけが架空の動物なのか？不思議ですよね。ちょっとネットで検索してみたらこのように載ってました。

はっきりした理由はわかっていません。『本来干支の各文字に動物は関係なかったのに、あとから同音の動物を紐づけたせいで架空の動物が入ってしまった』という説や、『辰(龍)という文字に鰐(ワニ)の意味もあったので、そもそもは龍ではなくワニを指していた』とする説があるようです。

でも辰は十二支の中で最も縁起の良い干支と言われており、様々な願いを叶えてくれるだけでなく、あらゆる物事をいい方向へ導いてくれる力があるとされています。

「よ〜!今年も新たな目標を立て、健康維持・社会的なつながり・趣味や興味の追求・旅行や冒険に、辰のように頑張るぞ〜。」

「おっと、シルバーのお仕事もちろん頑張ります!」



会員募集

## 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
2月9日(金)	本部	2月22日(木)
2月14日(水)		
2月16日(金)		
3月13日(水)	本部	3月28日(木)
3月15日(金)		
3月19日(火)		

- 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。



## 令和5年度 配分金振込日

就業月	配分金振込日
令和5年 2月就業分	3月18日(月)
3月就業分	4月16日(火)

## 理事会だより

### 令和5年度 第8回 理事会

(令和5年10月26日開催)

10月は、11名の入会者が承認されました。令和5年9月の事業実績は、前年同時期と比較して9.3%の増でした。

今回の理事会での審議・報告事項は次の通りです。

- 令和5年10月 入会者の承認について
- 令和5年9月 退会者について
- クリーンキャンペーン(ボランティア活動)の実施について 等

### 令和5年度 第9回 理事会

(令和5年11月24日開催)

11月は、13名の入会者が承認されました。令和5年10月の事業実績は、前年同時期と比較して12.6%の増でした。

今回の理事会での審議・報告事項は次の通りです。

- 令和5年11月 入会者の承認について
- 令和5年10月 退会者について
- 令和5年10月 事業実施状況について 等

## 訃報

たかみざわ のぼる

高見沢 昇元会長が令和5年11月2日に逝去されました(享年103歳)

平成13年12月から1年4か月会長として中野区シルバー人材センターに多大なご尽力を賜りました

また機関誌「シルバーなかの」にはたくさんのご寄稿をいただきました

ここに生前のご厚誼に深謝し謹んでご冥福をお祈り申し上げます



# 南部ブロック日帰り旅行 4年ぶりに復活



桃園班  
せいしろう  
征四郎

あべ  
阿部

11月9日朝8時、南部  
ブロック3班27名は北総水  
郷方面へのバス旅行に出発  
しました。

先ず小江戸佐原の古い

街並みをゆったりと散策。特に「伊能忠敬旧宅・同記念館」を訪れての感慨が忘れられません。人生50年と言われた時代にあつて、隠居後に自分より遥かに若い師に付いて学び直し、最晩年まで衰えぬ意力をもって大偉業を成した先賢の生涯には、時を隔てた我らシルバークラスも大いに勇気づけられる思いをしました。

伊能忠敬旧宅



川の駅※でのお買い物。湖畔の宿での美味しい鯉料理の昼食。佐倉城址の一角にそびえる「国立歴史民俗博物館」の見学では、その膨大な精緻な展示資料に圧倒されてしまいました。復路はビンゴゲームにわきながら、湾岸のきらめく夜景の中を走り抜けて全員無事帰還。高木班長をはじめとする世話役の御尽力により、楽しさを満喫した一日でした。

※川の駅…川のほとりに設けられた休憩施設。



鯉のうま煮絶品でした。



国立歴史民俗博物館の前で集合写真