

シルバークラブ なかのめ

No.160 2024.7.31

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：1,459名 [男性：871名 女性：588名]
(令和6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6年度 定時総会報告

令和6年6月21日(金)
午前10時開会
なかのZERO小ホール

公益社団法人となり、14回目の定時総会を開催しました。
会員総数1,442名のうち、出席会員76名と委任状927名・議決
権行使書64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、岩本昌夫会長から会員の皆様の尽力への感謝のあい
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区長、中野区
議会議長の酒井たくや様、東京都議会議員の高倉良生様、中野区社会
福祉協議会会長・中野区町会連合会会長の吉成武男様より順次祝辞
を賜りました。



岩本 昌夫会長

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、下記議案の審議に入りました。

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 議題1 令和5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1名の選任について | 報告1 報告第1号 令和5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承認可決されました。

公益社団法人 中野区シルバー人材センター 令和6年度 定時総会

令和6年度理事監事の紹介

後列左から：戸辺眞理事・塚谷康一監事・小室嘉一理事・木村高志理事・田中秀和理事・池田正基理事・石井大輔理事
前列左から：松村安子理事・小林てる子理事・田中初江理事・岩本昌夫会長・武田かずみ副会長・豊川士朗常務理事・大村美和子理事・小林晟浩監事

笑顔で地域のお手伝い!

当センターでは、草木が伸びる春以降除草と植木の注文を多くいただきます。今号では、夏の暑さに負けず活躍している除草班・植木班(2班ずつ)の就業現場を紹介します。



除草班
12年目

はせがわ さつき 上鷺宮班 長谷川 五月 会員

シルバーの紹介で東京しごと財団主催「除草と刈り込み」の講習を受講したのがきっかけで、除草の仕事を始めました。もともと植物や除草が大好きだった私は会員2人を誘い長谷川グループとして現在に至っています。



長谷川グループ

お仕事の醍醐味は?

毎日規則正しい時間に仲間と顔を合わせ、助け合い協力をしながら作業できる上、報酬までいただき、その結果困っているお客さんに心から喜んでいただき感謝されることです。



道具を使いながら効率的に作業します。

暑さ対策を教えてください。

凍った保冷剤をタオルで首に包み、梅干とおやつを持参。凍らせた飲み物を事前に準備して、こまめに水分補給をします。作業は朝7時から12時までとして、午後の休養とバランスの良い食事を心掛けています。

無理なく楽しく就業するコツを教えてください!

この年齢で明るく元気に仕事をさせて頂ける事に感謝!!グループ戦なので、常に相手のことを考え、「させて頂く」という謙虚な気持ちを忘れなければ、無理なく楽しくできると思います!

除草班



芹田グループ



除草班
7年目

せりた ゆりこ 昭和班 芹田 百合子 会員

義母が亡くなったことがきっかけで外で仕事がしたいと思っていました。近所の方からシルバー人材センターの事を教えてもらい申し込まれました。職種に大好きな除草があり、これだ!と迷わず決めました。

お仕事の醍醐味は?

特に夏は暑さとの戦いで大変ですが、辞めたいと思ったことは一度もありません。作業後の庭を見てお客様に喜んでもらい、自分自身も達成感でいっぱいになります。明日も頑張ろう!と元気になります。

無理なく楽しく就業する コツを教えてください!

女性3人コミュニケーションを大切に和気あいあいとやることです。

暑さ対策を教えてください。

これまで2回ほど軽い手足のしびれや気持ち悪さで熱中症かなと思うことがあり、相方が首・脇などを冷やして面倒を見てもらい心強かったです。接触冷感シャツ、首冷感リング、ファン付きウェアなど、良いと思うものは何でも使っています。



あべ ともこ
阿部 智子 会員

虫除け日除け対策をバッチリして作業します。

暑い夏が続きます。



作業前



作業後

驚くほど庭がスッキリしました。



上鷺宮班 むらかみ せつ お 村上 節夫 会員

たまたま知り合いから、ツツジの刈り込みを頼まれ、初めてバリカンを使って楽しかったのがきっかけです。

植木班
11年目

無理なく楽しく就業する コツを教えてください！

刈り込みをし終わった後の枝木の袋詰めの際は、携帯用の椅子に座り無理のない体制で行う等休み休みしながら作業を行っています。

お仕事の醍醐味は？

その家に合わせて最適な形となるよう綺麗さを心掛けながら刈り込みをします。



作業前



楽しく笑顔で就業！
まつした しろう 会員



作業後

日の光が中まで入り、スッキリした形となりました。

暑さ対策を教えてください。

1時間ごとに水分補給タイムを作ることです。通気性の良い服を着用することは有効かと思えます。

はしごの足場をしっかりと固定。ファン付きのウェアを着て体内の空気循環を良くします。

お客様にアドバイスがあれば教えてください！

6月から7月にかけてはサツキ・ツツジ・アジサイの剪定には良い時期だと思います。



よしだ かつまさ 会員

植木班

上鷺宮班 たなか ひでかず 田中 秀和 会員

子供のころから植物が大好きで、この仕事を行っています。



植木班
9年目

お仕事の醍醐味は？

直接お客様の反応がわかること。会社勤めとは違い、個人と個人の仕事ができることです。

暑さ対策を教えてください。

酷暑の日（特に8月）は作業しない事です。シルバーに入会した最初の夏に、熱中症になりました。木陰で休み、首や脇の下を冷やしました。

無理なく楽しく就業する コツを教えてください！

大切な事はおお客様の要望をよく聞く事です。仕事の途中で思いついたように言われたことは後回しにせず、すぐやることです。



作業前



作業後

形を綺麗に整え、中までスッキリ刈り込みました。

お客様の声

10年以上シルバーを利用していますが、田中さんは植物にとっても詳しく勉強熱心で安心してお任せしています。今回とても綺麗に仕上げてください感謝しています。

お客様にアドバイスがあれば教えてください！

年齢とともに家族構成も変わり、生活様式も変わります。老後は管理のしやすい庭にしていくことが大切です。そのお家に合った輪郭となるよう、手入れをしています。



繊細で細かい作業も行います。
きよとき としふみ
清時 俊文 会員

体調には十分気を
付けましょう。

お楽しみ企画

楽しく

癒しのひととき

会員投稿

No.23



上高田班 高倉 裕子 会員
たかくら ひろこ

3月24日(日)井の頭恩賜公園へ春の散策をしました。

9時半中野駅北口に総勢14名が集合。さわやかな空気の中出発し、10時過ぎには公園に到着。入口で記念撮影をした後、全員でゆっくりと園内を散策しました。

桜の蕾が固く、開花までにはもう少し時間がかかりそうでした。公園の中央にある「井の頭池」は、たくさんのおボートでにぎわっていました。「お茶の水」「御殿山」の雑木林等を見て、気持ちのよい森林浴ができました。お昼には各自持参したお弁当をおいしくいただきました。

春の訪れを感じながら仲間とともに、とてもゆったりとした、楽しく癒しの時間を過ごすことができました。



ほんの4ヶ月前ですが、、今年の春は寒かったですね。

令和6年度 上半期「会員懇談会」開催結果

6月に全14班で開催

今回は鷺宮班を紹介します。

当日は大雨にもかかわらず、18名の会員さんにご参加いただきました。前回(11月)の懇談会(10名参加)から出席者を増やすことができました。感謝いたします。

第2部の講演会は「防災講話」と題し、東京消防庁野方消防署の大和賢志消防司令にお話いただきました。直下型地震の発生があった場合の対応につき、初期消火訓練の重要性、非常時の住民の適切な対応、設置すべき消火器、防災水槽・可搬ポンプなど消火器材の大切さ等よく理解することができました。

今後も新しい時代に即した企画を立案して、シルバー人材センターでの活動を多くの皆様にご参加いただきたいと思います。



鷺宮班班長 遠藤 喜久男 会員
えんどう きくお



会員懇談会は年2回(6月・11月)実施しています。

今回実施した特別講座

東部班	中野区のまちづくり計画
鍋横班	中野区のまちづくり計画
桃園班	家族葬について
上高田班	中野区の最近のまちづくりについて
昭和班	フレイル予防講習
新井班	LINEの基礎知識
江古田班	Google マップの使い方
沼袋班	区画街路第4号線整備計画
大和班	スマホ講座
鷺宮班	防災講話

次回の懇談会は11月開催予定です。

自分の可能性を求めて

上鷲宮班 木下 正一きのした しょういち会員



会員登録4年目の私も85歳。会員諸先輩同様に各職種の経験があります。75歳を過ぎると求人は少ないのが現実、お先真暗です。シルバーを知ったのは6年前の区報の募集広告でした。高齢の私にもまだ「生きがい」となる可能性を見つけられる人生があると希望を抱きました。確かに歩行、体幹、視聴力、筋力の低下と大病の経験で身体が老化して行くことは気付きませす。しかし、まだ他者のために少しは役立つ体力・気力に衰えは感じていないのです。これも「可能性」だと思います。

シルバーの懇談会で会員諸氏と各々の人生を談笑するとき、就業中に町の温かい声掛けに希望が湧いてくるのです。

現在は児童の見守り、広報誌配布、24年目の介護ヘルパー(センター外就業)を楽しみ、「生きがい」の可能性を求めています。

あなたはいかがお過ごしですか。



(木下会員からのメッセージ)
同じ就業現場でお世話になっている先輩です。今後ともよろしく願います。

次号は、上鷲宮班 かわき た いづみ 川喜田 泉川喜田 泉会員を紹介しませす。

安全管理

安全就業 パトロール報告

令和6年
5月14日(火)
実施

安全管理委員会
おおむら みわ こ 委員会より
南中野班 大村 美和子大村 美和子会員



今回は、今年の4月に移転した中野南自転車駐車場へ伺いました。

中野駅南口の新しいビル「ナカノサウステラ」内地下にある駐輪場で、シルバーの会員が2交代制で管理をしています。安全就業基準に沿って管理されていましたが、広い駐輪場内の巡回・整理など、移転間もない現場で注意すべき点は多岐にわたっていると感じました。また、利用者が気持ちよく利用できるよう気配りや、就業会員同士の協力が欠かせない現場であると思いました。

駐輪場管理の仕事は女性会員の就業が少ないようですが、今後は活躍の場を広げられる工夫を考えていけないかと思いました。就業会員の皆様の尽力に感謝しながら、健康第一で今後も活躍いただきたいと思いました。

←500台収容可能です。



「ナカノサウステラ」と当センターのラッピングバス。





リサイクル自転車販売

8月15日(木) 9月19日(木)
10月17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 11,000円 (変速ギアなし)
- ② 16,000円 (変速ギア付き)
- ③ 18,000円 (変速ギア付き+オートライト付き)

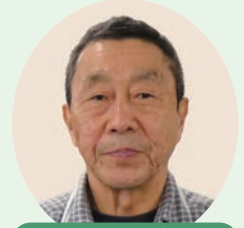
※上記、すべて消費税込み・防犯登録料込み
※材料費等高騰のため、7月販売分から販売価格を見直しました。

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



令和6年6月20日(木)、気温25度を超える夏日にリサイクル自転車販売会を行いました。当日は44名の方にお越しいただき、用意した自転車のほとんどが売り切れました。感謝申し上げます。今後も第3木曜日に販売会を実施予定ではございますが、暑くなる時期ですので体調管理には十分気をつけながらお越しいただければと思います。



リサイクル自転車担当

東部班
かみやま おさむ
神山 修
会員



販売直前にお気に入りの自転車を探しています。



令和6年度 配分金振込日

就業月	配分金振込日
令和6年8月就業分	9月17日(火)
9月就業分	10月16日(水)
10月就業分	11月18日(月)

会員
募集中

令和6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14日(水)	8月22日(木)
8月16日(金)	
8月20日(火)	
9月12日(木)	9月26日(木)
9月18日(水)	
9月20日(金)	
10月9日(水)	10月24日(木)
10月11日(金)	
10月18日(金)	

- 説明会は予約制となっております。
- 午後1時30分から開始します。

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6年度 会費の お支払いについて

①令和6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6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

10月

- 第12回シルバーまつり
10月15日(火)
(8ページをご覧ください)



編集後記

たなか はつえ
広報委員 田中 初江

遅れて始まった梅雨入りの日、令和6年度の定時総会が終了しました。

いきなり猛暑との戦いが始まり、除草班・植木班をはじめ外でのお仕事は命がけと言ってもいいくらい大変な事です。これからどのようにして自分を守っていくかは仲間達との情報交換などをしていくことが大事ではないでしょうか。

私が「シルバーなかの」で好きなテーマは友達紹介リレーです。今回の木下会員のように、「他者のために少しは役立つ体力・気力に衰えは感じていないという生きがいの可能性」は先輩として尊敬できますし、自分も少しでも近づけたらと思います。次回もこのコーナーが楽しみです。皆様もどうぞご投稿いただき、一つでも共有できる何か感じるものを与えて欲しいです。

この夏の酷暑を全員で乗り越えられることを願っています。



令和6年度 広報委員会メンバー
(後列左から)小林理事、田中理事
(前列左から)豊川事務局長、武田委員長、木村副委員長

理事会だより

令和6年度 第3回 理事会

(令和6年5月16日開催)

5月は、13名の入会者が承認されました。令和6年4月の事業実績は、前年同時期と比較して3.0%の減でした。

今回の理事会では、

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

令和6年度 臨時理事会

(令和6年6月21日開催)

今回の理事会では、

- 常務理事(業務執行理事)の選任について
審議いたしました。

令和6年度 第4回 理事会

(令和6年6月27日開催)

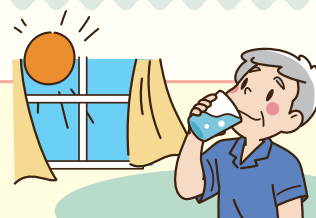
6月は、24名の入会者が承認されました。令和6年5月の事業実績は、前年同時期と比較して8.4%の増でした。

今回の理事会では、

- 特別会員の承認について
- 令和6年6月 入会者の承認について
- 令和6年5月 退会者について
- 令和6年5月 事業実施状況について
審議・報告いたしました。

熱中症に気をつけましょう!

7月に入り最高気温35度以上の猛暑日が続いています。熱中症予防にはこまめな水分補給と暑さを避けることが大切です。



対策

- 暑い日は無理をして活動しないようにしましょう。
- 外出時には涼しい服装(クールビズ)にし、日傘や帽子を活用しましょう。
- 部屋の中にいるときは風通しを良くし、エアコンや扇風機を上手に活用しましょう。

万が一 熱中症に かかって しまったら

- エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など涼しい場所へ避難。
- 衣服をゆるめたり、首周り・脇の下・足の付け根などを冷やす。
- 水分・塩、経口補水液などを補給。

これからも暑い日が続くことが予想されます。熱中症予防を心掛け、今年の暑い夏を安全に乗り切りましょう!

予告

第12回シルバーまつり

入場無料

秋麗の 室内楽の調べ

定員

500名

今年も事前にお申込みが必要です。

日時

令和6年10月15日(火)

開場：12時45分 開演：13時30分

出演者

桑原理紗(ソプラノ)
荒木七海(ヴァイオリン)
森本真由(ピアノ)
阿部和輝(ファゴット)

曲目

・秋のメドレー
・川の流れのように
他

会場

なかのZERO 小ホール
(中野区中野 2-9-7)



詳細についてはホームページをご覧ください。

武蔵野音楽大学学生・卒業生によるコンサートをお楽しみください。

クリーンキャンペーン報告

令和6年5月30日(木)実施



全体で84名の
会員が参加

今回はこれまで検討してきた初めての試みとして、中野駅周辺で11班合同のクリーンキャンペーンを行いました。中野区主催で町会関係・大学関係・ボランティア団体等が参加する大規模なイベントとなり、当センターはその中の1団体として清掃活動を行い、センターのPRに繋がりました。また中野駅から距離のある3班(南中野・上鷺宮・鷺宮)につきまちは、それぞれの駅頭等で実施しました。中野駅周辺クリーンキャンペーンに参加した会員さんの声を紹介します。

ティッシュ配りでセンターをPR!



各班の持ち場で清掃活動を行いました。



開催前に酒井中野区長から参加団体へ挨拶がありました。



弥生班班長
うえはら けいこ
上原 敬子
会員

今まで同じ班・同じ場所でのクリーンキャンペーンの開催が当たり前だと思ってきました。それが今回は場所も違う班の人達大勢での顔合わせで新鮮に感じました。これからも他班の人達との交流も兼ねてこのような企画があったらいいなと思います。



桃園班班長
たかぎ ひろし
高木 宏
会員

シルバーの会員さん、区役所の関係者、学生さん達が集まり大掛かりなキャンペーンになりました。清掃活動を兼ねて普段交流の少ない班の皆さんともう少しお話ができれば良かったと感じました。朝の中野駅を利用する人が増えていることに驚きました。