

# シルバー ななかめ

No.153 2022.10.31



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 <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：1,396名 [男性：836名 女性：560名]  
(令和4年9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。



## 暮らしの サポート隊

### 就業 現場の 紹介

中野区シルバー人材センターでは、発足当初より家事援助サービス事業を重点事業として推進してきました。

その中で、ちょっと力仕事をして欲しい…という家庭からの注文が増加していることから平成17年度に「単発家事援助」としてスタートしたのが、現在の「暮らしのサポート隊」です。

今では様々なニーズにお応えするため、男女63名の会員さんが得意分野を活かして年に1,113件(令和3年度)のご依頼に対応しています。

### 健康

なのは…「仕事をしているから体調がよい」「体調がいいから仕事ができる」という相乗効果のおかげです!



たかはし ただお  
高橋 忠男 会員

シルバーに入会して、かれこれ13年になります。最初の仕事はスーパーで品物を棚に補充する作業でした。その後、様々な現場を経験してきたことで力が付き、今の仕事に役立っているのかなと思います。

これからも、暮らしのサポート隊の新人育成係としてこれまでの経験やアドバイスを伝授していきたいと思っています。今では、仲間と和気あいあいと楽しい人生を過ごす毎日です。



高橋会員の相棒!  
たくさんの道具を積んで  
現場へ向かいます。

鍋横班  
かねまるひろこ  
金丸博子  
会員

室内のそうじ



高圧洗浄作業

鍋横班  
いわもとまさお  
岩本昌夫  
会員



マンション・  
アパート共有部  
のそうじ

たかはしただ  
高橋忠男  
会員



## 「サポート隊の活動をして」



上高田班  
はたけやま たけじ  
畠山 武二 会員

入会して12年。事務局本部の皆さんや高橋忠男会員など多くの仲間から指導・助言をいただき、トイレ掃除から家のごみ処理など多様なサポート隊の作業をしてきました。粗大ごみ解体・搬出作業は、新会員の相羽会員の協力がなければできない作業です。

共働・共助の理念に支えられ、お客様の「シルバー人材センターは安心だね」「困ったときは、また来てくれますか」の言葉に励まされ、高齢者や体の不自由な人など多くの方々のお役に立ち、サポート隊の仕事をしていきたいと思っています。



たかはしただ  
高橋忠男  
会員

中野駅ガード下  
ギャラリー展示  
ケースのそうじ

いわもとまさお  
岩本昌夫  
会員



鷺宮班  
こばやし  
小林てる子  
会員

水やり作業



野方班  
あいぼしょうぞう  
相羽正三  
会員

粗大ごみ  
解体作業



昭和班  
はすみ けん  
蓮見 健 会員

## ハウスクリーニング研修を受けて

一昨年の秋にシルバー人材センターに入会し、仕事をするにあたり基本を身に付けるため、飯田橋の東京しごとセンターで『ハウスクリーニング研修』を受講しました。10月・11月と計4日間

で一般家庭の水回りを中心とした清掃方法、様々な洗剤や用具に関する基礎知識を身に付け、就業の準備を行いました。

就業がはじまり現場では様々な対応が必要でしたが、研修会で習得した知識と同じ現場で働いている先輩方から経験の詰まったアドバイスをいただき、良い作業を行っています。



講師  
たかはしただ  
高橋忠男  
会員



講師  
はたけやま たけじ  
畠山 武二  
会員

# 転倒防止の取組みを行いましょう!!

令和4年度上半期に発生した事故は下表のとおりです。

傷害事故は、道路上で自転車に乗ろうとして転倒したり、走行中に歩行者を避けようとしてバランスを崩して転倒したりなど、全て転倒によるものでした。

転倒事故は、場合によっては重篤なケガにもつながります。これを防ぐため、一人KYの実施とともに、普段から転倒しにくい体をつくることも重要です。

下記に掲載している体操は、1日1種類・1週間分あり、毎日異なる体操を実施することで、転倒しにくい体づくりに役立ててもらうためのものです。ぜひ皆さんも下記を参考にしながら、毎日体操をする習慣をつけ、事故防止・健康維持に役立ててください。

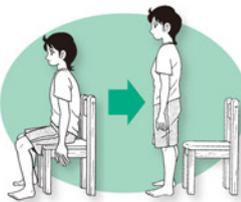
	令和3年度 上半期	令和4年度 上半期	増減
傷害	7件 (うち転倒5件)	6件 (すべて転倒)	-1件
賠償	1件	3件	+2件
合計	8件	9件	+1件

令和4年9月30日現在

## 転倒しにくい体づくり!

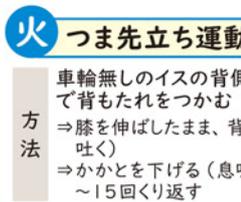
高齢者で最も多い事故は転倒です。転倒を減らすためには、ウォーキングだけではなく、脚力とバランス能力の両方を鍛える筋力トレーニング(筋トレ)が欠かせません。

筋トレの始まりは必ずウォーミングアップから! その場で軽く足踏み20回



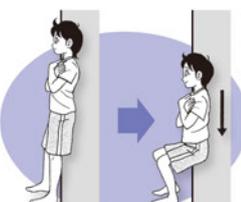
### 月 椅子スクワット運動

車輪無し of イスの深く腰掛ける  
方法 ⇒ まっすぐ立ち上がる(息吐く)  
⇒ すぐに座る(息吸う)これを10~15回くり返す



### 火 つま先立ち運動

車輪無し of イスの背側に立ち、両手で背もたれをつかむ  
方法 ⇒ 膝を伸ばしたまま、背伸びをする(息吐く)  
⇒ かかとを下げる(息吸う)これを10~15回くり返す

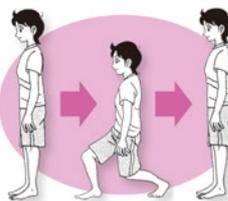


### 水 ウォールスライド運動

両腕を胸の前で組み、両足は肩幅に開き、壁から30~40cm離れて壁に寄り掛かる  
方法 ⇒ 膝をゆっくり直角手前まで曲げる(息吐く)、ゆっくり立ち上がる(息吸う)

## 高齢者向け筋トレのポイント

- 毎日1種類ずつ1週間で全7種。少しずつ毎日続ける。
- ウォーミングアップとトレーニング1種類の組み合わせで行う。
- 時間帯は15時ごろから夕食の間、または夕食と就寝の間が効果的。

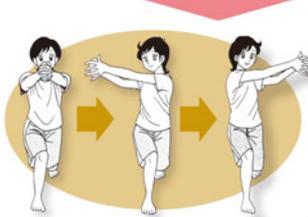


### 木 ランジ運動(レッグ・ランジ)

足は肩幅、右足を1歩前に  
方法 ⇒ 胸を張って腰を落とす  
⇒ 右足で床を蹴って元の直立姿勢に戻る  
これを左右で10~15回くり返す

### 金 下腹部の運動

背にクッションをあてて仰向けに寝る  
方法 ⇒ 両手を胸の前で組み、膝を直角に曲げ足を床に着ける  
⇒ ゆっくり息を吐きながら足を床から10~15cm上げる  
⇒ ゆっくり息を吸いながら足を元の位置に戻す  
これを左右で10~15回くり返す



### 土 体ひねり

片足を前に踏み出し、両腕を伸ばし前で組む  
方法 ⇒ 体を大きく右にひねり、次に左にひねる  
⇒ 左右の足を入れ替え同じ動作を10回くり返す

### 日 継ぎ足歩き

方 左足と右足を前後にくっつけ、小さな歩幅で10歩ほど歩く



詳しい説明付きのチラシがあります。必要な方は事務局本部までお電話ください。

『老いる』とは

会員投稿 No.17

沼袋班 竹内 恵子  
たけうち けいこ



アメリカの詩人、サミュエル・ウルマンの「青春」という詩がある。「青春とは人生のある期間を言うのではなく心の持ち方を言う。年を重ねただけでは人は老いない。理想を失う時に初めて老いる」という詩にヒントを得て、松下幸之助さんが座右の銘としていたのが「青春とは心の若さである。希望と信念にあふれ勇氣に満ちて日に新たな活動を続ける限り青春は永遠にその人のものである」

老いの入口に立って私はいろいろ考える。確かに10年前に比べて体力が落ち睡眠の質も悪くなった。若い時に出来ていた事が上手に出来なくなった。無理がきかなくなったりする。しかし、この詩の様に常に前向きに好奇心を持って新しい事にチャレンジし、心の若さを保とうと思う。今でも気持ちは若い時と同じだと信じていたい。人生100年時代、シルバールの先輩達を見習って、無理をせず歩んで行きたい。



総務省推進

「デジタル活用支援推進事業」

「シニア向けスマートフォン講習会」

中野区シルバー人材センターが採択されました！



総務省では、デジタル活用不安のある高齢者等の解消に向けて、スマートフォンの利用方法に対する講習会等を身近な場所で開催し、誰もがデジタル化の恩恵を受けられる社会を実現することを目的として「デジタル活用支援推進事業」を令和3年6月から5年間、全国で実施することとしています。

令和4年度は、全国で13のシルバー人材センターが採択されました。中野区もそのうちの一団体として講習会を開催します（東京都では中野区・羽村市・調布市の3センターが採択）。

当センターのスマートフォン講習会は10月から令和5年1月まで開催します。詳細については、「区報」または「ホームページ」にてご確認ください。



会員さん今何してますか？



東部班  
松村 安子  
まつむら やすこ

傘寿を迎えました。還暦にシルバーに入会して20年、早いですね。

「声を出し、体を動かし、笑う」をモットーにシルバーからのお仕事はほぼ断らず、フィットネス+おこづかい+お客様の感謝の言葉をいただいで、笑って頑張っています。

コロナ禍以前は、仲間と旅行を楽しんだり、班長時代は3・11大震災の寄付ボランティア活動を企画し、中野区内を車で回って不用品をいただいて仲間とバザーをさせていただきました。集まったお金は全額、中野区を通じて被災者の方々にお渡ししました。この20年間、バカみたいに楽しく色々な企画をしたなと思いでしてきます。ただ、何時も元気にと言うわけにはいかず、私自身は4回の入院を経験。お見舞いの方々は言わずと知れた作業着シルバー印のおじさん達(職場の同僚たちですが、笑えますね)。でも、嬉しかったし、仲間の大切さも知りました。

今はコロナ禍でだるまみたいな私ですが、駐輪場・自転車整理や公園関係など忙しくも楽しく働いております。80歳、仲間に助けられながら、駐輪場では利用者の方の「マドンナ」、自転車整理の中では「鬼軍曹」、マスクの下は「笑顔」で、年齢にもコロナにも負けないで働いております。

ちなみにバースデイケーキのろうそく80本を消すのに、息が切れました。来年は一本から始まります。



手作りの募金箱を手に(3.11募金活動)  
左：真山会員 右：松村会員

(松村会員からのメッセージ)  
人生の先輩。仕事の先輩。  
コロナが明けたらお茶しましょう。

のなか ゆたか  
次号は、弥生班 野中 譲 会員  
を紹介します。

## 適切な救助活動で人命救助!!



中野消防署から  
表彰されました。



令和4年8月29日(月)に、シルバー人材センター本部の上階にある都営住宅の一室で火災が発生しました。当センターの佐藤 裕次長と尾関祐一次長が火災発生宅にかけつけ、助けを求めて玄関先に避難していた高齢者を背負って救助しました。被災された方も両次長も大きなけがはなく、火災も大きな被害にはならず済みました。後日、佐藤次長・尾関次長の勇敢な行動が中野消防署から表彰されました。



尾関祐一次長 佐藤裕次長

## 令和4年度下半期 会員懇談会開催予定表

会員の皆さん  
ぜひ、ご出席ください!

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
南中野	南台2~5・弥生町4~6	11月19日(土)	14:00	南中野区民活動センター	白田 欣司	大村	尾関
弥生 <small>※昭和班と合同</small>	南台1・弥生1・3・ 本町1~3	11月15日(火)	13:30	弥生区民活動センター	上原 敬子	岩本	齋藤
東部	中央1~2・中野1・ 東中野1~2	11月10日(木)	13:30	中野区シルバー人材センター 本部 会議室	野尻 寿彦	松村	佐藤
鍋横	弥生町2・本町4~6	11月18日(金)	13:30	鍋横区民活動センター	後藤 義光	田中	木下
桃園	中央3~5・中野2~3	11月14日(月)	13:30	桃園区民活動センター	高木 宏	—	木下
昭和 <small>※弥生班と合同</small>	東中野3~5・中野5~6	11月15日(火)	13:30	弥生区民活動センター	庵 祥子	—	長谷川
上高田	上高田1~5	11月25日(金)	13:30	上高田区民活動センター	松井 豊	小林(晟)・ 武田	青木
新井	新井1~5・中野4	11月25日(金)	13:30	新井区民活動センター	山田 几平	小林(晟)	長谷川
江古田	松が丘1~2・江原町1~3 江古田1~3	11月25日(金)	13:30	江古田区民活動センター	大塚 幸子	渡邊	小寺
沼袋	沼袋1~4・江古田4	11月17日(木)	14:30	沼袋区民活動センター	秋永 健	池田	岩崎
野方	野方1~6・丸山1~2	11月21日(月)	13:30	シルバー北部分室	伊倉 功	池田	伊藤
大和	大和町1~4	11月15日(火)	14:00	大和区民活動センター	勝岡 鉦一	小林(て)	小林
鷺宮	若宮1~3・鷺宮1~3・ 白鷺1	11月28日(月)	13:30	シルバー北部分室	遠藤 喜久男	武信	小林
上鷺宮	白鷺2~3・鷺宮4~6 上鷺宮1~5	11月24日(木)	13:30	上鷺宮2丁目集会室	三田村 宏	武信	伊藤

## 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

駅頭で清掃活動を行います。

1. 実施期間 令和4年11月29日(火)または30日(水)
2. 実施時間 45分程度(各班の開始時間は、下表のとおり)
3. 実施主体 シルバー人材センター地域班(全14班)
4. 実施場所 下表のとおり



担当地域班	実施場所	実施日時	地域班長連絡先
昭和班	中野駅(合同)	11月29日(火)	7:30~ 庵 祥子 090-3524-1203
新井班			山田 几平 03-3389-0032
東部班			野尻 寿彦 090-8001-1378
弥生班	東中野駅	11月30日(水)	8:00~ 上原 敬子 090-8170-9510
桃園班	新中野駅(合同)		高木 宏 090-3692-3473
鍋横班			後藤 義光 03-3380-1456
南中野班		白田 欣司 03-3383-1317	
上高田班	中野富士見町駅	7:45~	松井 豊 090-4947-9899
江古田班	落合駅		大塚 幸子 090-6657-7618
沼袋班	新江古田駅		秋永 健 080-2068-9958
野方班	都立家政駅(合同)	8:00~	伊倉 功 080-2134-9080
大和班			勝岡 鉦一 03-3310-3240
鷺宮班			遠藤 喜久男 03-5327-3530
上鷺宮班	鷺ノ宮駅(合同)		三田村 宏 03-3999-0229

5. 実施内容 実施場所での①清掃活動②ティッシュ配布 ※ティッシュ配布は実施しない場合もあります。

6. 参加申込 参加を希望する方は、各地域班長に11月11日(金)までに、お申し出ください。  
事務局担当【小林・長谷川・齋藤】



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、各種行事については中止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

検温・消毒・換気等、  
感染予防対策を講じて開催

### 令和4年度 第6回理事会 (令和4年8月25日開催)

8月は、19名の入会者が承認されました。令和4年7月の事業実績は、前年同時期と比較して7.5%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4年8月 入会者の承認について
- 令和4年7月 退会者について
- 令和4年7月 事業実施状況報告 等

### 令和4年度 第7回理事会 (令和4年9月22日開催)

9月は、14名の入会者が承認されました。令和4年8月の事業実績は、前年同時期と比較して7.5%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。

- 特別会員の承認について
- 令和4年9月 入会者の承認について
- 規程及び要綱の改廃について
- 令和4年8月 退会者について 等

### 今後の予定

11月	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 会員懇談会</li> <li>■ クリーンキャンペーン (11月29日・30日)</li> <li>■ なかのエコフェア2022 (11月12日(土))</li> </ul>
12月	■ 仕事納め(12月28日(水))
令和5年1月	■ 仕事始め(1月4日(水))

## 編集後記

わたなべ あきこ  
広報委員 渡邊 昭子

「仕事があるから元気でいられる！」定年なし。70歳代は働き盛り！老いの華を咲かせるチャンスあり！会員さんの心意気に日々励まされています。

「困った時にはお気軽に声がけを」と腕を組み出番を待つ暮らしのサポート隊。研修会で知識を習得し、共働・共助の精神に支えられ「お客様のお役に立っている」との充足感。駐輪場での信頼度NO.1の頼もしい女性会員。「老い」でも、好奇心を常に持ち、新しい事にチャレンジする「心の若さ」を保ちたいとの思い。多発する転倒事故を予防するために、日替わりメニューを活用し筋トレを始めてみませんか？

長い長いコロナ禍でも「ありがとう！」を心の糧に頑張るシルバーパワーは、これから迎える人生100年時代に向けての橋渡しとなることでしょう。



## 入会登録説明会 開催日

会員  
募集中

開催日・場所	理事会承認日
11月11日(金)本部	11月24日(木)
11月15日(火)・16日(水) ※出張説明会 南中野区民活動センター	
12月13日(火)本部	12月22日(木)
12月16日(金)本部	
1月12日(木)本部	1月26日(木)
1月18日(水)本部	

- 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。

## 配分金振込日

就業月	配分金振込日
令和4年11月就業分	12月16日(金)
12月就業分	1月16日(月)
令和5年1月就業分	2月16日(木)

## リサイクル自転車販売

### 一時休止のお知らせ

このたび、リサイクル自転車作業所の移転に伴い、しばらく自転車販売を休止いたします。

再開の時期や新しい販売場所については、決まり次第、ホームページやチラシ、また本誌にてお知らせいたします。



# 音楽でつながる絆に感謝!

## 第10回シルバーまつり

報告

～室内楽によるポピュラー&クラシックの調べ～

令和4年10月4日(火) 13時30分開演 なかのZERO小ホール

今年もコロナウイルス感染症予防対策をおこなった上でコンサートを開催しました。

当日は、10月とは思えない気温30℃に迫る暑さでしたが、晴天に恵まれ350名の来場者をお迎えすることができました。

田中会長によるあいさつ、戸辺事務局長によるシルバー人材センター紹介のあと、全12曲の演奏があり、アンコール「見上げてごらん夜の星を」のあとは会場いっばいに響く拍手をいただきました。アンケートでは「素晴らしかった」との感想が多く寄せられ、音楽が来場者の活力となったことがうかがえました。

武蔵野音楽大学の皆様、素敵な演奏をありがとうございました!

シルバーまつりも今年で10回目となりました。

“音楽でつながる絆に感謝!”

また、来年もお楽しみに。



田中正彦会長



**第10回 シルバーまつりプログラム**

●公益社団法人中野区シルバー人材センター会長 あいさつ

前半

(松田榮葉 編曲)  
日本歌曲メドレー [Sop. Cl. Sax. Pf.]  
W.A. モーツァルト  
オペラ《魔笛》K.620 より  
〈俺は鳥刺し〉〈夜の女王のアリア〉 [Cl. Sax.]  
F. クライスラー  
美しきロスマリン [Cl. Sax. Pf.]  
F. シューベルト  
岩の上の羊飼ひ [Sop. Cl. Pf.]  
アイルランド民謡 (F. クライスラー 編曲)  
ロンドンデリーの歌 [Cl. Sax. Pf.]  
ナポリ民謡  
オー・ソレ・ミオ [Sop. Cl. Sax. Pf.]

後半

R. ロジャーズ (松田榮葉 編曲)  
サウンド・オブ・ミュージックメドレー [Sop. Cl. Sax. Pf.]  
M. モノー  
愛の讃歌 [Sop. Sax. Pf.]  
葉加瀬太郎  
情熱大陸 [Cl. Sax. Pf.]  
R. グーレ  
枯葉 [Sop. Sax. Pf.]  
宮川 泰  
恋のバカンス (ザ・ビートルズ) [Sop. Sax. Pf.]  
見岳 章  
川の流れるように (美空ひばり) [Sop. Cl. Sax. Pf.]

●閉会のあいさつ 第10回シルバーまつり実行委員長

アンケートより

期待以上のコンサートで、思わず涙。深く感動しました。

選曲がとてもよかった。



小林てる子  
理事より  
花束贈呈

若い4名が奏  
でる音楽に元  
気をいただき  
ました。

知っている曲  
が多く、楽し  
めました。

生の演奏と歌声、  
素晴らしかった  
です。心が和み  
ました。

〈前列左から〉  
大野 舞さん(ピアノ)  
斎藤 佳音さん(サクソフォン)  
松田 晏菜さん(ソプラノ)  
菊地 章太郎さん(クラリネット)

〈後列左から〉  
高田 淳先生  
中島 祐演奏課長