



シルバー こまえ

春季号

No.177

R5.4

会員数

740名

(3月末日現在)

狛江市シルバー人材センター公認の二つの人気クラブをピックアップ! (2・3頁に続く)



狛江SC健康麻雀クラブ

【活動内容】 名前の通り、健康的に麻雀を楽しむクラブです。もちろんお金を賭けることもありませんし、新人や古参の上下関係もありません。準備も後片付けも全員で差別なく平等に。勝っても負けても、「あ～楽しかった」が基本です。

【活動場所】 中央公民館と上和泉地域センターの2ヶ所です。原則として公民館が毎週水曜日の午後1時～5時。地域センターが毎月第2・第4木曜日の午前9時～午後5時ですが、どちらも会場予約が抽選のため不規則です。

【会費】 入会金は1,000円。会費は1回100円ですが、毎月500円を徴収して、余剰分は大会の協賛金として積み立てています。

ダンスクラブ「チャーミーズ」

【活動内容】 当シルバーの広告塔的な存在です。練習はおおむね月に1回で、仲間と一緒にわくわくしながらダンスを楽しんでいます。現在メンバーは37名。体を動かしているせいか若々しい方たちばかりです。最近はイベントの出演依頼も多く、練習に余念がありません。

【活動場所】 主に西河原公民館3階の多目的ホールです。練習時間は午後1時30分～3時。大鏡の前で音楽に合わせて振り付けを覚え、みんなで軽やかにステップを踏んでいます。

【会費】 ありません。シルバーの会員ならどなたでも入部できます。最近になってファンクラブが結成されました。男性も大歓迎です。



伸ばそう! 就業事故**0**の日を

R5.1.12からR5.4.30まで

無事故日数 **79**日

——— 最長記録598日 H9.11.14～H11.7.4まで ———

チャーミーズの活動が、YouTubeの「プラチナパワー動画ちゃんねる」で視聴できます。

ダンスクラブの活動やイベント内容がわかります。「狛江市シルバー人材センタープラチナパワー動画ちゃんねる」で検索、または右の二次元コードを読み込んでください。



狛江SC健康麻雀クラブ

指先を使って脳の活性化を図るために、全自動ではなく手動の雀卓です。

とにかく健康優先の楽しいクラブです。なるべく歩いて会場へ行くので足は健脚。雀卓の準備から後片付けまで皆でやるので適度な運動。電動ではなく、ジャラジャラと指先を使うので脳を活性化。

「つまり頭と手を使って、楽しみながらボケ防止をしている訳ですよ」と冗談半分に話してくれたのは健康麻雀クラブ代表の中山和義さん(74歳)。

初心者からベテランまで、気さくに集えるアットホームなクラブです。

発足は令和2年の9月で、現在の部員数は33名。シルバー会員ならどなたでも参加ができるクラブです。

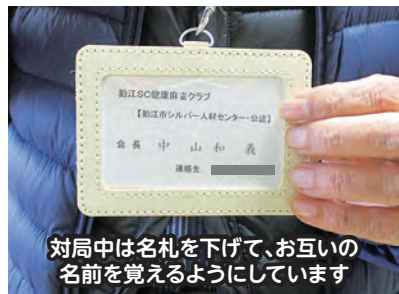
最近では女性の入部者が増えているようで、取材に訪れた時も3人の女性入会希望者が見学に来られていました。

なるべく上級、中級など同じレベルの方が対戦できるように組み分けているようですが、この日が2回目という女性メンバーは「私、全くの初心者なんです。でも親切に教えて頂けるので活動日を楽しみにしています」。

古い人も新しい人も気さくに集えるアットホームなクラブです。



健康麻雀クラブ代表の中山和義さん



対局中は名札を下げて、お互いの名前を覚えるようにしています



入会希望の見学者があとを絶ちません。2023年2月22日、中央公民館の第3会議室にて



上・中・初級のクラスに分かれて対局中

「勝っても負けても、いつもニコニコ」が健康麻雀クラブの暗黙のルールです



1 チャッソー

2 スーソー、チャッソー



初級編 なに待ちでしょう？

1

2



大きな鏡の前で振り付けを確認します



池田あけみ事務局長を先頭に通し稽古をスタート



2023年3月15日の練習風景。会場は西河原公民館の多目的ホール

Let's Dancing!
Charmys!!



この日は愛知県の東海市シルバー人材センターから3名の職員が視察に来られました



踊る曲によってシルクハットやアフロ、ボンボンなど小物を使い分けます



直近の出演予定表

- ▶ 6月17日(土) 16時~17時 エコルマホール
「全国いかだサミット」オープニング出演
- ▶ 6月24日(土) 14時~16時 横須賀芸術劇場
「第4回 演芸フェスティバル」招待出演

ダンスクラブ「チャーミーズ」

70年代ポップスからAKB48まで。みんながダンスを楽しんでいます。

チャーミーズが誕生したのは令和3年5月。多摩川いかだレースに出艇するシルバーのいかだを応援するためにチアガールを募集したのがきっかけで、最初は少人数だったのですが「あつ」という間に37名の大所帯になりました」とは、選曲から振り付けまですべてをこなしている池田あけみ事務局長。

ダンス曲も、70年代ポップスからAKB48まで、なんと12曲。取材時の通し稽古でも皆さんの踊りはいかにも楽しそう。また、ダンス動画をユーチューブにアップしているのは小林次長で、事務局も宣伝活動に携わっています。

もうすぐ芸能界デビュー？マスコミの取材も多く、出演依頼が激増。

この日は遠く愛知県の東海市シルバー人材センターの職員が視察に来場。感想をお聞きすると「皆さんの笑顔が印象的で本当に生き生きと若々しく感じました」。

そうなんです。チャーミーズの魅力は踊りもさることながら「輝くような笑顔なんです」と池田事務局長。

最近女性週刊誌などマスコミ関係からの取材やシルバー人材センターの全国女性代表者会議に招かれてダンスを披露するなど出演依頼が激増。もうすぐテレビ出演の依頼が舞い込むかも知れませんか？

転倒予防講習会と会員接遇研修を開催しました

◆転倒予防講習会

1月27日(金)午後2時から、当センター2階の大会議室で「転倒予防」の講習会を開きました。

講師はスポーツプログラマーの山内道子先生で、14名が転倒事故を未然に防ぐためのストレッチや日頃の体のメンテナンス方法などを学びました。



転倒予防講習会

◆会員接遇研修

2月17日(金)、渡辺久美子講師による接遇研修が当センターの大会議室でありました。市民の方と接する機会の多い各職場より29名の参加がありました。

クレームとなった具体例を挙げるなどして、昔の常識は今の時代では問題となることを学びました。



会員接遇研修

東京マラソンのボランティア活動に4名が参加しました

3月5日(日)、東京マラソン2023が開催され、そのマラソン祭りボランティアに狛江市シルバー人材センターからは4名の方が抽選で選ばれ参加されました。

狛江市の担当は、フラダンスや子供たちの踊りが披露されたコレド日本橋前のイベント会場で、およそ2時間にわたって観客の整理誘導や案内にあたられました。

当日は3万8千人のランナーが参加し、沿道の応援も加わって「ちょっと肌寒い日でしたが、ものすごい熱気でした」と参加者の声。

ボランティア終了後は、仮装などタイムを競わない一般ランナーの応援を楽しまれたそうです。



23名が参加して家事援助サービス交流会を開きました

3月16日(木)午後2時から、当センター2階の大会議室で家事援助サービスの仕事をしている会員23名が参加し、研修を兼ねた交流会を開きました。

家事援助サービスとは、簡単な掃除や洗濯、買い物の付き添いなど、お客さまの補助的な家事手伝いをするサービスです。

当日は、実際のお宅で就業している様子を描いた研修用のビデオを鑑賞しながら仕事内容を確認したり、チャームーズのダンスビデオを見ながら踊ってみる体験をしました。出席者の中には男性会員さんもおられました。最初からノリノリで大いに盛り上がりました。



チャームーズのダンスを踊る池田事務局長と参加者の皆さま

それぞれに工夫を凝らした地区班集会を開催しました

第1地区

西和泉・元和泉・中和泉・
和泉本町

「高齢者福祉について」の講座を開いたり ダンス披露やゲームなどで盛り上がりました。

3月16日(木)、第1地区の地区集会在上和泉地域センターで開催され、新入会員も含め23名の会員の方が参加されました。

はじめに、狛江市高齢障がい課の職員からの「高齢者福祉について」の講座があり、市の福祉サービスの内容や困ったときの相談先などを知ることができました。その後、シルバー活動の報告や会員の自己紹介などを行い親睦を深めました。

後半は余興として第1地区のチャームズ有志による

ダンス披露やゲームで大いに盛り上がりました。

講座で使った「狛江市シルバーガイドブック」は、わかりやすく市の福祉サービスが載っています。市の窓口で頂けますので興味のある方は入手してみてください。



「高齢者福祉について」の講座は、わかりやすく有意義でした

第2地区

西野川・東野川・都宮住宅

第2地区新編成後、初の地区班集会を開催。 懇談会や活発な情報交換を行いました。

上和泉地域センター周辺の桜満開の3月29日(水)、第2地区班集会を開催、23名の会員が出席しました。

海野副会長より当センター概況報告がなされました。その後、本年度の地区活動報告があり、続く自己紹介では各自活発でたいへん有意義なスピーチがありました。とくに最近、他市センターより当センターに移られた会員さんの話は一考に値しました。

懇談会、情報交換では事務局から配布された資料の質疑がありましたが、皆さんがセンターの動静をしっかり

と把握されており、就業・イベント参加などは気軽に事務局訪問や電話で情報を得ることなどを確認しました。最後に、センターの益々の発展を祈念して散会しました。



上和泉地域センターで開催した第2地区班集会の参加者一同

第3地区

岩戸北・岩戸南・東和泉・
猪方・駒井町

調布警察署の犯罪対策巡查部長を招き 特殊詐欺などにあわない対策を学びました。

第3地区では3月2日(木)、岩戸地域センターで地区集会を開催し、はじめにいま世間を騒がせている特殊詐欺などの被害にあわないための対策講演会を開き、31名が熱心に受講しました。

狛江市で最も多いのが還付金詐欺で、市役所の職員を名乗ってATMに誘導するケースだそうです。ATMで医療費や年金の過払い金が戻るとは絶対ないなど、数々の具体例が教示されました。

また、オレオレ詐欺に関しては、家族で合い言葉を決め

ておくことや、狛江市が無料で貸し出している自動通話録音機を利用するなどのアドバイスがありました。

後半は、参加者全員の自己紹介やくじ引き大会などが催され、楽しい親睦会となりました。



調布警察署の防犯担当者から特殊詐欺の対策法などを学びました

「プラチナパワー in 狛江」

毎月第2金曜日 午後1時から30分程度

「シルバー人材センターからのお知らせ(CM)」

毎週金曜日 午後1時から(第2金曜日を除く)数分程度

ON AIR



「プラチナパワーin狛江」

山下敏夫さん 1/13放送

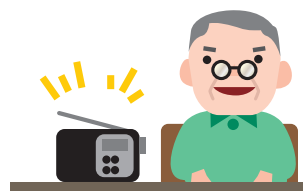


庭木の剪定を主に行う植木群の主任を務めています。

定年になって、何かしたいなと思い、自分でのんびりでき、しかも和気あいあいとできる仕事がないかと思って、シルバーの門を叩きました。庭いじりも好きですし、家人からの勧めもあり、植木群に入りました。

植木群の人が非常にいい人たちで、みなさん、よく理解しているし、気心も知れていて、いい仲間巡り合えたということと、何といてもお天道様のもとで仕事ができる幸せを噛みしめています。また、適度な緊張感の中で作業しているので、暮らしの中にメリハリがつくのが、非常に役立っています。

歳をとったら、「教養」と「教育」だと思います。「教養」、今日、用がある。「教育」、今日、行くところがある。シルバーにまさにぴったりで元気の秘訣だと思います。



後藤登美子さん 2/10放送



CM出演に続き、コマラジは2回目の出演です。ダンスクラブ「チャーミーズ」のメンバー。

シルバーで仕事をすることは、生活の中にメリハリができますし、いろんな方との出会いがあり、刺激にもなります。いろいろな情報交換とか、何かをしたりして、楽しいです。

体が弱い方なので、お医者さんに行って、薬を頂き、自分の体と相談しながらダンスをやっています。それで、時々お休みをしたり、自分なりに少し楽しんで、年齢を重ねていこうと思っています。皆さんにはご迷惑かもしれませんが、合わせるのが精一杯で、1番後ろで踊っています。

古澤和子さん 3/10放送



いずみ支所の業務を担当しています。CM出演に続き、コマラジは2回目の出演です。

仕事をするということには、健康に気をつけ、身だしなみも気をつけ、さらに社会参加ができるという魅力があります。いずみ支所ではパソコン業務も行う必要があり、パソコン入力ができなかったため、メンバーの方たちのご指導で、悪戦苦闘しながら、やっています。80歳の手習いはきついです。勉強にもなり、今の仕事に感謝しています。

1番身に染みた言葉が、池田局長の「今やらないでいつやるの」という言葉です。この言葉に押されて、いくつになってもやればできるとことを実感しています。言葉ってこんなに人を動かせるものなんだなと思っています。

ダンスクラブ「チャーミーズ」を卒業して「チャーミーズ」のファンクラブに入会しました。皆さん楽しげに踊っていらっしゃるし、素晴らしいことです。

シルバー人材センターからのお知らせ(CM)



松村みね子さん
3/3・3/31

蕎麦屋さんを閉店してシルバーに入会、市役所の清掃等を行っています。ダンスクラブ「チャーミーズ」のメンバー。

大田原昭男さん
2/17・3/17

自転車返還事務所の受付の仕事をしています。



定期的な仕事で生活にリズムができ、体を動かせる仕事をして、よかったですと思っています。「チャーミーズ」に入ったらすぐに本番が待っていて覚えるのに必死だったけど楽しかったです。仕事をやめてゴロゴロしていたのが、一気に花咲いたって感じで最高です。



仕事をやめた後、何も手につかない状態だったのですが、たまたまシルバーのチラシを見て入会しました。仕事では先輩、仲間がみんな、色々教えてくれます。これから、あと何年できるかわかりませんが、できる限り頑張っていきたいと思っています。



久光芳彦さん
3/10

シルバーに囲碁の対戦相手や指導の依頼があり、インストラクターとして活動しています。

上坊道子さん
2/24・3/24

シルバーのチラシを見て入会、保育園の調理補助をしています。ダンスクラブ「チャーミーズ」のメンバー。



囲碁は学生時代に学生寮で興味を持ち、覚えました。根っから好きだったので、囲碁をやりたいということを第一に探していたら、シルバーで仕事があるかもしれないと聞き、問い合わせをしてみました。シルバーでないと、なかなか出来ない仕事ですから、入会して良かったと思います。

初めはどうしようかと思ったのですが、思い切ってシルバーに入って、仕事もなんとか順調にできています。ダンスチームにもお誘いを受けてメンバー入りしました。みんな明るくて、褒めてくれるので楽しいです。気分転換できていい時間です。

新規入会者 令和5年1月～3月 5名

第1地区 (中和泉 元和泉 西和泉 和泉本町)	1名	第2地区 (都営住宅 東野川 西野川)	3名	第3地区 (岩戸南 岩戸北 東和泉 猪方 駒井町)	1名
--	----	-------------------------------------	----	---	----

多摩川統一清掃に参加の皆さま、ありがとうございました



4月8日(土)、さわやかな晴天のもとで第43回多摩川統一清掃が開かれ、シルバー人材センターからは61名が参加。ゴミ拾いをしながら心地よい汗を流しました。

第一、第三地区の参加者の皆さん

第三地区の参加者の皆さん

小林万佐也会長のご挨拶

多摩川緑地グラウンドのゴミ集積所

編集室

里山の木々が新緑鮮やかな中に、老木桜が可憐に咲き、世の中を明るくするのが我が役であると頑張っている。シルバーも地域に貢献しましょう。
広報委員長 長崎 隆男

温暖化・異常気象と言われながらも、春が来ると、花々は咲き、その生命力を賛美する。
大竹 昭榮

私も80歳隠居年齢。サムライ世界一にハラハラドキドキ超感動ももしきや 古きものは 替えましょう 余り人生 楽しみましょう 狛江市シルバー人材センターの益々の発展を祈ります。 篠原 力

広報を2年やって、その大切さと大変さが解かりました。委員の皆さん、ご苦労様です。
金田 賢次

今年の冬は非常に寒かったのに桜の開花は早く、ちょうど良い季節が無くなっている気がします。
児島 光雄

植木群の竹ジイです。五月晴れの青空に鯉のぼりが泳ぐころ、多摩川では若鮎たちがビュンビュン遡上していますよ。
竹本 久志

事務局だより

配分金 支払日		
7 月 分	6 月 分	5 月 分
8 月 15 日	7 月 18 日	6 月 15 日
(火)	(火)	(木)

「配分金明細書」をご希望の方は、事務局で受け取ってください。不明な点等ございましたら、担当職員までお気軽にお問合せください。

次の配分金を、皆さんの郵便局の口座へ振り込みます。