



# シルバー こまえ

新年号

No.180

R6.2.1

会員数

837名

(12月末日現在)

## 4年ぶりに“新春の集い”を開催しました。



シルバンの名誉会長でもある  
松原俊雄市長と  
谷田部かずゆき市議会議長から  
祝辞を頂きました。



チャームーズのダンス曲  
「アリーズミスターポストマン」に  
浅沼会長と浅見理事が  
サプライズ参加して盛り上げました。



吉本興業の  
中村ひでゆき氏による  
高齢者漫談に  
会場は大爆笑！

伸ばそう！ 就業事故0の日を

R5.10.12からR5.12.31まで

無事故日数 **80**日

最長記録598日 H9.11.14~H11.7.4まで

令和6年1月26日(金)、西河原公民館の  
多目的ホールで「新春の集い」を開催。  
102名が参集し、新年の門出を祝いました。

4頁でも紹介しています。



公益社団法人 狛江市シルバー人材センター tel 03-3488-6735 fax 03-3488-6748

〒201-0015 東京都狛江市猪方4-13-1 e-mail komaesc@sjc.ne.jp URL https://www.komae-sjc.jp/





## 会長 浅沼 史郎

新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様には健やかに新年をお迎えの事とお喜び申し上げます。

年明けの石川県能登半島を中心とした地震災害に遭われた皆様には心よりお見舞い申し上げます。

新型コロナウイルス感染も大きく減少し、従前の社会生活に戻りつつあるように思われる中、シルバー人材センターでは、運動会やボランティアも実施してきました。

第31回いかだレースでは「優秀企画賞、企画賞」のW受賞となり、運動会では応援合戦が加わるなど大いに盛り上がりました。市民まつりでは「こんにゃくおでん」「甘酒」の販売が大変な人気となりました。各クラブにおいても活発な活動の中、ダンスクラブ「チャーミーズ」が各地のイベントでもダンスを披露し喜ばれていました。

また、会員数は830人を超え、特に女性の入会が多くなってきています。今後も多くの方が入会されることを期待しています。

自主・自立・協働・共助の理念の元、より良いシルバー人材センターづくりに努力してまいります。

皆様の新しい一年が素晴らしいものとなりますよう、ご健勝とご多幸をお祈りしまして新年の挨拶いたします。





## 狛江市長・名誉会長

### 松原 俊雄

明けましておめでとうございます。

狛江市シルバー人材センターの皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行したことにより、社会の動きがコロナ禍前に戻ってきております。狛江市シルバー人材センターにおかれましても、会員の皆様が多様な行事に元気に参加されている様子を拝見いたしました。狛江古代カップ多摩川いかだレースにおける一般の部・レディースの部での企画賞入賞や、地区対抗大運動会での盛り上がり、チャームミーズのメディアへの躍進等、シルバー人材センターの活動は、お仕事だけでなく、楽しみや生きがいの場となっていると実感しております。

市といたしましても、皆様が地域社会の担い手として活躍され、「生涯現役」で充実した生活を送ることができ社会的実現を目指してまいります。

結びにあたり、狛江市シルバー人材センターのますますのご発展と、今年一年が会員の皆様にとって素晴らしい年となるよう心よりお祈り申し上げ、新年の挨拶とさせていただきます。



## 令和6年の「新春の集い」を西河原公民館で開催 懇親会、余興、お楽しみ抽選会など盛り沢山の集いでした

1月26日(金)に開催した令和6年の「新春の集い」。会場となった西河原公民館の多目的ホールに102名もの参加者が集まり、みんなで新年の門出を祝いました。

冒頭、浅沼史郎会長から4年ぶりの集いですと開会の挨拶があり、松原俊雄市長と谷田部かず

ゆき狛江市議会議長から祝辞をいただきました。

このあと余興として吉本興業の中村ひでゆき氏による高齢者漫談、池田あけみ事務局長の乾杯、チャーミーズのダンス披露、お楽しみ抽選会などが続き、笑いと笑顔がほころぶ、あっという間の2時間でした。



松原俊雄市長

浅沼史郎会長

池田あけみ事務局長

名誉会長賞が当たった  
青木 昭さん

谷田部かずゆき市議会議長

抽選をする重信紀世美副会長

## 狛江市民まつりで、甘酒とこんにゃくおでんを販売

11月12日(日)、第47回狛江市民まつりが開かれ、シルバー人材センターはふるさと広場(第一小学校会場)で、甘酒とこんにゃくおでんを販売しました。

当日は朝方の雨も上がり、多くの市民が押し寄せました。とりわけ甘酒は早々に午前中に、また味の染みたこんにゃくおでんも2時には完売になるほど好評でした。



狛江市民まつりに出店しました。完売御礼!

## 市主催の「クリーン大作戦」に32名がボランティア参加

11月18日(土)、狛江市主催の「クリーン大作戦」に、シルバー人材センターとして32名がボランティア参加しました。

これは市内の各団体が、最寄りのエリアを分担してそれぞれに清掃活動を行い、市内全域をクリーンにしようというものです。

当センターでは昨年に続いて供養塚公園を担当し、園内の落ち葉拾いや周辺の草刈り清掃に心地よい汗を流しました。



供養塚公園とその周辺の清掃や草刈りをしました



## 第2地区では、豪徳寺の招き猫見学と美味探訪を開催

錦秋の11月22日(水)、第2地区では親睦を目的としたレクリエーション活動として「豪徳寺の招き猫見学と美味しいもの食べよう会」を10名が参加して開催しました。

小田急線の駅名にもなっている豪徳寺は、駅から徒歩20分弱。駅を後にして豪徳寺に向かった一行はまず井伊直弼大老を墓参、厳かで気が引き締まる思いになりました。

つづいて同じ園内に数千体の置き物が並ぶ圧巻の招福猫児(まねきねこ)をたっぷり見学し、

心待ちにしていた昼食会へ。創業95年の老舗そば店と並んでも食べたい旬彩魚の名店の2班に分かれ、それぞれに秋の味覚を堪能しました。



井伊直弼の菩提寺でもある豪徳寺

## 警視庁主催の「自転車交通安全教室」を受講しました

11月29日(水)、警視庁主催の「自転車交通安全教室」が東名高架下の交通安全センターで開かれ、シルバーから12名が参加しました。

指導員から、乗る前の自転車点検のポイントや歩道を走る際の注意などを受け、実際にコースを回って安全意識を高めました。



車道を走って、一時停止などの確認をしました

## 駅前清掃にご参加の皆さま、ありがとうございました

12月9日(土)、毎年恒例の年末駅前清掃を実施しました。57名の会員の皆さまが参加され、狛江駅南口・北口・市役所前歩道から和泉中央児童遊園までを各地区に分かれて、歩道や植え込みなどに散った大量の落ち葉やごみクズなど

を竹箒を使って掃き集めました。

およそ1時間半の清掃でしたが、水色のジャンパー集団によって歩道も公園も見違えるほどきれいになり、好天にも恵まれて気持ちの良い汗をかいた1日となりました。



和泉中央児童遊園の清掃光景  
96袋のゴミを回収しました



最後にリサイクルセンターでゴミのカウントと記念写真を撮りました



## 「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



### シルバー人材センターからのお知らせ(CM)

75歳で退職し、体を動かして働けると思い入会しました。責任を持って仕事をしなきゃいけないことがボケないで済んでいるのだと思いますし、いろんな方と出会って、いろんな情報交換や交流ができるということが非常に良かったと思っています。

草取りは、ものすごく楽しいですよ。草ってすぐ伸びるでしょ、そしたら、鎌で取るでしょ、ずっと取ると土が出るでしょ、土が見えるっていうのはめちゃくちゃ気持ち良いですよ。



小学校の警備、ホームセンターの灯油販売、チラシの配布をしています。

友人の畑で草取りをしたのをきっかけに、草取りの楽しさに気づき、シルバーに入会。除草の仕事をしています。



唐木澤資允さん  
9/29・10/27・11/24・  
12/22放送

小林都美子さん  
10/6・11/3・12/1・  
12/29放送



細川輝雄さん  
10/13・11/10・12/8・  
1/5放送

駅前の放置自転車の見回りや指導を担当しています。

谷田部恭子さん  
10/20・11/17・12/15・1/12放送

市内の古墳公園の鍵の開け閉めや周辺のお掃除を担当しています。ダンスクラブ「チャーミーズ」のメンバー。



入会してやりがいを感じる時は、社会参加ができて、緊張感を持って仕事ができるということと、通りがかりの人たちが声をかけてくださることを気持ちの張りにしながら、若さをもらいながらやっています。1回大体3,000歩くらい歩きますし、週に2、3回ありますから、それが元気の秘訣かなと思っています。

シルバーに入ったのは社会との繋がりを細い糸でも持ちたいと思っていました。曜日も決まっっていて、時間も決まっっているとメリハリができるので、良かったと思っています。お仕事少しとチャーミーズをやっていると毎日の生活にメリハリができて、楽しく過ごすことができます。

## 「プラチナパワーin狛江」

### 川合章雄 監事 10/13放送

狛江市で生まれ育ち、狛江市役所に勤めて、定年後にシルバー人材センターで常務理事、副会長、会長を歴任し、現在は監事として携わっています。



保育の仕事はおやつの手伝い、掃除、洗濯、子供たちの見守り、あとの時間は絵本の読み聞かせなどを行っています。子供たちと一緒にブロックで遊んだりして楽しいですよ。私の担当は2、3歳児なのですが、とっても可愛いです。天使のようです。

チャームーズに入っているので、月に1、2回の練習ですが、練習日が楽しみです。家でどうしたらかっこよく踊れるのかなと思って、練習したり、研究したりしています。踊っていてとても楽しいですよ。

シルバーに入って良かったことは、仕事を通して社会との接点を持てたことです。家から出ることで、人と接したり、知識を深めることができますし、地域で友達の輪ができたことです。あと、チャームーズですと踊っていきたいと思っています。

### 松澤恵さん 12/8放送



第三地区の地区長をしています。ダンスクラブ「チャームーズ」のメンバー。

シルバーでは多くの会員の皆さんとの出会いがあり、交流の機会に恵まれ、本当に私の財産となりました。仕事もそうですが、色々な方と触れ合うことで、元気をいただくことができました。

人生100年時代、仕事を持つということで責任感が生まれますし、入会すると仲間ができて、気持ちが明るく、前向きになり、高齢者にとっては良いことばかりです。これからも健康第一に、無理なく皆さんと一緒にシルバーライフを楽しんでいきたいと思っています。

事務局が、局長はじめ、すごく頑張っているから、とてもいい雰囲気です。今も800人ぐらいの会員さんがすごく元気に活躍しています。

### 白石節子さん 11/10放送



第一地区の地区長をしています。仕事は保育の補助をしています。ダンスクラブ「チャームーズ」のメンバー。

今までの仕事をやりながら、他に狛江で活躍できることがあればと、入会しました。じっとこもって何かをやるよりも、人と関わっている方が得意かなと思っているので、楽しくやっています。周りにはいる人たちに支えられ、声をかけてくれたり、交流することで力が湧いてくるので、そこが大事って思っています。

チャームーズはかわいい「レディ」たちがたくさんいて、みんなのびのび踊っているので、笑顔もすごく素敵だし、踊りなんて上手でも下手でも全然関係なく、若々しい曲に関しても、どんどん受け入れていくし、私が見習うべきことばかりです。大きい舞台でも、誰も緊張しないですよ。その辺の広場で踊っても、自分たちが楽しければいいので、さあ行くよって感じで、それがすごくいいですね。



## コマラジが視聴できるYoutubeちゃんねるができました。

コマラジで放送されている「**プラチナパワーin狛江**と「**狛江市シルバー人材センターからののお知らせ(CM)**」が視聴できます。右の2次元コードを読み取るか、または**シルバーHP**からもご覧いただけます。



レディモのアイコン

## コマラジの聴取アプリが変更になりました。

スマホでコマラジを聴取するアプリが「**レディモ**」に変わりました。「**レディモ**」アプリは、右の2次元コードからインストールできます。



アンドロイド用



iPhone用

## ▶▶▶▶▶ コマラジ【狛江FMラジオ放送 周波数…85.7MHz】の聴き方 ◀◀◀◀◀

パソコン(インターネット)の場合………  
コマラジホームページにある再生ボタン  
(コマラジホームページは「コマラジ」で検索)



スマホ・タブレットの場合………  
「レディモ」アプリで関東を選択→コマラジを選択→再生ボタン

## 新規入会者数 47名

(令和5年10月~12月)

第1地区 5名 (中和泉、元和泉、西和泉、和泉本町)

第2地区 24名 (都宮住宅、東野川、西野川)

第3地区 18名 (岩戸南、岩戸北、東和泉、猪方、駒井町)

## 編集室

地震大国日本、年明け早々からの大災害、そして事故、事件。平穩無事に過ごせる幸せを再認識の日々です。 広報委員長 伊藤 やす子

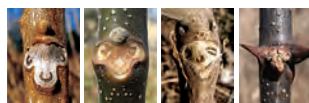
12月中旬、車の免許更新で高齢者認知機能検査を受けました。その中で記憶力検査対策のプレッシャー・テンション等は数十年前の蛍雪時代に、立ち返った思いです。 大竹 昭榮

家庭菜園の冬野菜も一段落。畑も休ませる必要があり、春に向けてお休みに入ります。 児島 光雄

春の花の便りが待たれる頃となりました。健康で心穏やかな年になりますように願っています。 津谷 仁子

年始から、能登半島地震、航空機事故と暗いニュースが続きましたが、以後、平穩な年になりますよう祈ります。 清水 俊一

植木群の竹ジイです。冬の多摩川では樹木の枝に、写真のようなサルや羊やコウモリが現れますよ。 竹本 久志



「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。

## 配分金支払日

4月分	3月分	2月分
5月16日(木)	4月15日(月)	3月15日(金)

## 事務局だより

次の配分金を、皆さんの郵便局の口座へ振り込みます。