



発行／公益社団法人 昭島市シルバー人材センター

編集／広報委員会



撮影：金泉昌夫会員（昭和記念公園）

〒196-0022 東京都昭島市中神町2丁目32番18号

電話 042-544-7060 FAX 042-543-9272

ホームページ [昭島市シルバー人材センター](#)

会員数

(令和2年3月23日現在)

男性	女性	合計
794人	324人	1,118人

第10回定時総会 開催のお知らせ



日時 6月19日(金) 午後2時

場所 KOTORI ホール
(昭島市民会館) 大ホール

会員皆様の参加が次なる飛躍への原動力となります!!
より多くの方の出席をお待ちします

新型コロナウイルス禍

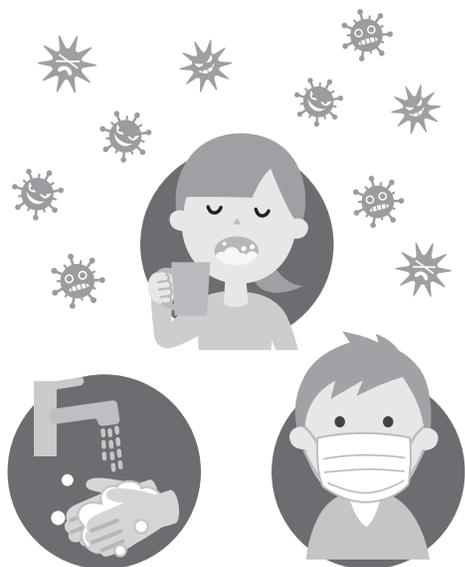
新型コロナウイルスによる世界的な流行は、さまざまな事態を引き起こしました。高校野球の中止や、東京五輪も1年延期が決定しました。

その波は昭島市シルバーにもおよび、2月25日に開催された理事会にて、光富会長より、3月12日に開催予定だった理事・地域班長全体会議及び役員研修の中止の提案があり、満場一致で承認されました。また3月10日に開催予定だった交通安全講習会及び体力測定も中止となりました。その後、3月23日に開催された理事会も時間短縮で行われ、当センターでは政府や東京都の発言を考慮し、4月12日までは会議等を自粛することを決定しました。

その後、新型コロナウイルスのさらなる感染拡大が確認され、4月3日に緊急で三役会議を開き、5月6日までの入会説明会等の自粛を決定しました。今後の社会情勢によってはこれ以上に自粛期間が延びることも考えられます。会員の皆様もコロナウイルスには十分注意していただき、もし罹患された等の情報があれば、事務局へ一報いただきますよう、よろしくお願いいたします。

令和2年度年会費の 支払い方法について

4月、5月に2,800円を超える就業実績のある方は、配分金から年度会費等(2,800円)を控除させていただきますので、ご了承願います。なお、配分金が2,800円以下の方は、もしくは仕事をしない方は、6月中に年度会費等の納入通知書を郵送いたします。その納入通知書を持って、6月末までにセンター指定のコンビニもしくはセンター事務局で年度会費等の納入をお願いいたします。



耳寄りな話

サルコペニア、フレイル、ロコモとは

前ページにもあるように、センターでの第2回目の体力測定を3月10日に予定していましたが中止としました。新型コロナウイルス終息のめどがつかず「安全はすべてに優先する」観点からやむを得ない措置でした。

センターが、新型コロナウイルスに敏感になるのは、高齢者の感染が目立ったことにあります。結局高齢者は体力的なハンデを負っているんですね。そこでここでは、高齢者の体力について、少し耳慣れない言葉を通じて考えてみることにします。

その言葉とは、サルコペニア、フレイル、ロコモ。サルコペニアとは「加齢による筋肉量の減少」、「フレイル」とは、「加齢途上の虚弱」を意味し、「ロコモ」とはロコモティブシンドローム(運動器症候群)の通称です。いずれも超高齢社会の中で、骨や関節、筋肉などの衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下し、健康寿命を阻害している状態のことをさしています。

ロコモで教えられる運動器とは：骨や筋肉、関節のほか、脊髄や神経が連

携し、身体を動かす仕組みのことです。

また健康寿命とは：健康で日常生活を送れる期間のこと。サルコペニアやロコモが進むと日常生活が制限され、更に悪化すると、支援や介護が必要になる可能性が高くなります。

●骨量の年齢変化

- ・ 男性(60代から急激に減少)
- ・ 女性(40代から急激に減少)

●平均寿命と健康寿命の差

- ・ 男性(81歳・72歳)
- ・ 女性(87歳・75歳)

●要支援・要介護になった原因

- 1 運動器の障害(24・6%)
- 2 認知症(18%)
- 3 脳血管疾患(16・6%)
- 4 高齢による衰弱(13・3%)
- 5 その他(27・5%)

というように、高齢化による衰えを、数値で知ることが出来ます。さらに知ることができれば、対応策も講じやすくなるでしょう。

※厚生労働省

2016年
国民生活基
礎調査より。



サルコペニア

サルコペニアとは、加齢や疾患により筋肉が減少、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」を指します。または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、身体機能の低下も指します。

1 次性、2 次性せいがあり、疾患に関連するものと、栄養に関連するものにも分類される。

フレイル

フレイルとは、加齢により心身が老い衰えた状態のことです。しかしフレイルは、早く介入して対策を行えば元の健全な状態に戻る可能性がります。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。専門家に相談し、運動や食事による予防に努めましょう。



理事会だより

1月定例理事会（1月27日）

議決事項

- ・ 会員の入会承認について、男性3名、女性0名、計3名の入会が承認されました。
- ・ 就業基準に基づく再契約について、8件延19名の再契約が、承認、報告されました。

報告事項より一部抜粋

- ・ 総務部会より、3月12日実施の令和元年度第2回理事・地域班長全体会議についての詳細が報告されました。主なものとして、司会、議事進行担当者の決定、タイムテーブル。各部会、委員会のレジュメ提出期日の決定（3月5日）などです。
- ・ 事業部会より、2月に実施の接遇研修の日時と担当理事が、また、同月に実施される企業訪問の担当理事が報告されました。

2月定例理事会（2月25日）

議決事項

- ・ 会員の入会承認について、男性9名、女性6名、計15名の入会が承認されました。

報告事項より一部抜粋

- ・ 光富会長より、新型コロナウイルスの流行とその影響について提案がありました。3月12日実施予定だった、第2回理事・地域班長全体会議の中止です。短い議論の末、

反対意見はなく中止が決定されました。これに関連して、同日実施予定だった役員研修及び、3月10日実施予定だった交通安全講習会及び体力測定の中止も決定されました。

安全管理委員会より、東京しごと財団安全就業標語の選考報告がありました。また、2月4日、5日に安全就業巡回点検を実施し、植木剪定、イキニコ介護予防教室、放課後子ども教室、学校管理等6カ所を訪問したことが報告されました。

広報委員会より、会報「特別PR版」の制作進行状況の説明があり、令和元年度内に市内全戸配布が実施されることが確認、報告されました。



パトロールボランティア

（パト・ボラ）活動報告

成隣小学校編

宮沢町 阿部 靖

成隣小学校の活動は登録会員26名でチーム活動は、平日2回の見守り時刻（低学年下校時の14時30分と、高学年下校時及び学童保育帰宅時の15時30分）を会員の都合に合わせて東門坂下と立川堀の橋に集合し、子どもたちに声掛けしたり挨拶を交わしたりして、学校の周りや通路を巡回して子どもたちの安全を見守っています。

見守りの合間には、会員同士の情報交換や世間話に花を咲かせたりしています。中にはこんな雰囲気を楽しみに参加する会員もいるようです。

個人活動では子どもたちの安全を見守りながら仕事に向かったり、買い物に出かけたりしています。

これからも、昭島市シルバー人材センターの会員の義務と想い、チーム活動と個人活動を通じて、地域の安全・安心に貢献できるように継続していきます。



安全管理委員会からのお知らせ

2020年4月から、東京都が自転車損害賠償保険等への加入を義務化！
自転車賠償保険の加入はお済みですか？

以前から、「会報いずみ」等でご案内していますが、自転車事故で加害者になった場合の賠償は、シルバー保険の対象になりません。

東京都が自転車損害賠償保険等への加入を義務化したことで、会員の皆様には保険の見直しを行っていただきたいと思えます。自動車保険や火災保険に個人賠償責任特約を付帯していれば、自転車損害賠償責任保険の加入義務を果たしていることとなります。加入義務を果たしていれば、新たに保険に加入する必要はありません。今一度ご自身と家族が加入している保険を見直してみてください。

もし、保険に加入していなかった場合、東京都内のシルバー人材センター会員を対象の、加入年齢制限なしの自転車損害賠償保険がありますので、詳しくは当センター窓口にて用意してある「サイクル安心保険」のパンフレットをご覧ください。



東京しごと財団 令和2年度安全就業標語決定

テーマ 「就業中および経路途上の交通安全防止について」

令和2年度東京しごと財団の安全就業標語募集には、応募者19名から44作品が寄せられました。安全管理委員会での3作品を選出し、東京しごと財団へ推薦しました。

大丈夫だろう、ダロウッが 事故を呼ぶ

中神町 平塚 利夫

無理するな 機能低下を 再確認

緑町 横山 忠彦

気のゆるみ うっかり・ぼんやり

慣れた道

緑町 戸田 治夫



出張入会説明会が 開催されました

会員増強検討委員会 三浦 武男

会員増強を目的とした出張入会説明会が、1月31日、拝島町の坂下倶楽部で開催されました。

過去2回は東町、美堀町でしたが、今回は多摩辺中学校地区を対象にした3回目です。

参加者は12名(男性5名、女性7名)で、説明担当を石合理事をお願いして午前10時にスタート、予定通り11時30分に閉会しました。

この間にはいろいろな質問があり、丁寧に説明することでご理解を頂いたと思えますが、重要なことは入会手続きへの展開であります。是非入会頂き、仲間としての活動を期待したいものです。

今回の説明会では多摩辺中地区の会員にご支援を賜りましたことを付記し、御礼申し上げます。



職場訪問

昭和郷第二保育園(派遣)

青空いっぱいの中、園庭では元気な園児たちの声が響きわたっています。広い敷地で木々にあふれた、昭和郷第二保育園で派遣として働いていらっしゃる、寺井大策会員にお話を伺いました。毎週(月・水)、13時～16時まで用務員として園で色々なお仕事をこなされています。

「園がとてきれいでその園庭や、園の外廻りを清掃しています。枯れ葉、雑草取りなどもします。敷地面積が広いので枯れ葉が落ちる時期などは時間がたりない位です。園内を歩きまわるので健康にもいいです。」とのこと

「いつもおそうじありがとう」と声をかけてもらったり、今年の敬老の日には園



児たちからお菓子とお抹茶の接待を受けたり、年末には園児たちの手作りカレンダーをいただきました。園児たちがとてもかわいいです。「園児たちから元気をもらい、これからも一生懸命がんばりたい」とやる気満々でした。

(広報委員 山本 晴子)

潜入ルポ!?

「学校管理の業務説明・選考会」

令和2年1月30日午後13時30分、今から当センター2階研修室兼会議室にて、学校管理の業務説明・選考会が始まります。選考会担当者は学校管理班(班長、ブロック長)3名、学校管理班担当理事1名、事務局1名。既に全員席に着き、応募者も全員揃っています。

先ず、学校管理班長よりあいさつと本日選考会担当者全員の紹介の後、本日の選考会の流れを説明、DVDによる業務の説明を全員で視聴、班長による補足説明があり、質疑応答で前半終了。

後半は場所を1階会議室に移し、電話応対と面接がありました。

現在、就業のある学校は中学校6校と小学校13校で、平日の早朝、夜間と休日の管理業務です。平日の早朝は(7時～8

時15分)、そして同じ人が通常業務(16時45分～21時30分)もします。休日は8時～21時30分の2人交代制で就業。全ての時間帯が1人体制で、1校4名のローテーション就業。パトロールボランティアへの積極的な参加の要請もありました。

(広報委員 栗原 輝雄)



学校管理業務説明選考会の様子

掲示板

第5回ボランティア市民活動フェスティバルに参加！

2月2日モリパーク・アウトドアヴィレッジで社会福祉協議会によるフェスティバルが開催されました。当センターではパトロールボランティアと子育て支援グループが参加し、会員勧誘PRのマスク配布、「昔遊び（ストロー・とんぼ）を作る」では



大勢の方々・お子さんを交え楽しんでいただき昭島市シルバー人材センターの認知度を上げることができました。

新任職員自己紹介



令和2年2月1日付で職員になりました。吉本侑史と申します。平成元年9月生まれの30歳です。現在は国分寺市に在住しております。生まれは九州ですが、親の仕事上、複数回引っ越しをした事がありますのでどこが同郷かといわれますと、単身赴任になり始めた埼玉県所沢市が

地元になります。今後は昭島市を地元と呼べるくらいに一つ一つ覚えていきたいと思っています。

前職は金融機関に勤めておりました。また、出身大学は都内の大学であり、学生時はサッカー、器械体操部に所属しておりました。

本年2月1日から当センターで働き始めたばかりで、まだ右も左もわからない状況ですが、会員の皆様が安心・安全に就業できるように努めていきたいと考えております。これから精一杯頑張っていきますので、ご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。

就業相談の日

毎月第1火曜日

◇9:30~11:30
センター事務所 2階

理事が相談をお受けします

編集後記

そんなことよく思いつく春の水
岡田史乃

令和も2年度となりました。

「新型」コロナ肺炎」の地球規模の蔓延と、合衆国の大統領予備選挙の行方、更に行方といえば：緊急事態宣言の行方にも、気をもんだりもまされたり。わが昭島シルバーだって、例えばパト・ボラの参加者の減少とか、気をもむ案件に悩まされています。

しかしそれはそれとして、季節は確実に進んでいます。桜も菜花も予定通りに花開き、7月には都知事選が行われる予定です。選挙が行われれば、わが昭島シルバーの選挙関連の仕事も動きはじめ、就業する会員が飛び回ります。

誰が考えたのか、神さまが思いついたのか、このように世間は回り、シルバーも回ります。そんな日々、肩の力を抜き、安全に心がけて決意を新たにしよう。

(岡 裕美)



旅行サークル「游湯会」集合！



ボランティア・フェスティバル、賑わう昔遊びブース



第3回出張入会説明会。拝島町坂下倶楽部にて



安全管理委員会による植木班の安全就業巡回点検



8日間開催された令和元年度接遇研修



植木班の技能研修会。昭和公園で松の手入れ

新入会員募集中!!

ご紹介いただいた会員の方に粗品をプレゼント

入会者をご紹介ください。入会受付時に紹介した会員の氏名を書いていただきますので、必ずご記入するようにお伝えください。

令和元年度安全就業標語 テーマ：私の健康管理

疲れたら ちょっと休んで リフレッシュ