



Minato  みなとシルバーニュース

# Silver News

2024  
No.  
104

令和6年1月15日発行/会員数1,854人(令和5年12月1日現在)



レジンクラフト「昇り龍」/秋山 美智江 [7456]



# 明けましておめでとうございます



会長 吉川 顕 あきら

明けましておめでとうございます。会員及び職員の皆様におかれましては、健やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

近年はコロナウイルス感染症の影響を受け、経済をはじめ社会情勢は低迷を続けておりました。その間においても当センターは、登録会員数並びに事業数値において上積み続けてまいりました。

これはひとえに港区のご支援と会員の皆様の努力の賜物であります。特に会員数の増加においては「1+1 運動」の浸透と「プラチナ会員制度」の定着が功を奏したものであるのではないのでしょうか。

4月からの新事業年度には「第4次基本計画」が2年目を迎えます。その基本理念である「いくつになっても、楽しく働くことのできる、居場所のある地域社会の実現」を目指し、皆様とともに歩みを進めていく所存です。

結びに、シルバー人材センターの事業提唱者である大河内一男氏（経済学者・元東京大学総長）の言葉を紹介いたします。

『喜寿（77歳）祝うに足らず、傘賀（80歳）いまだ青春』

本年が皆様にとって健康で充実した一年になりますよう祈念して、年頭のご挨拶といたします。



名誉会長  
港区長 武井 雅昭

あけましておめでとうございます。会員の皆様におかれましては、健やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

皆様には、日頃から港区政に格別のご理解とご協力を賜り、心から御礼申し上げます。

港区シルバー人材センターは、働く意欲に溢れた会員の皆様に就業や社会奉仕活動の機会を提供することで、生きがいづくりや地域の活性化、福祉の向上に貢献されています。また、令和3年度から、加齢等の理由で働くことができなくなった会員が、社会とのつながりを持ち続けることができるよう、就業を目的としないプラチナ会員制度を開始するなど、高齢者の居場所づくりにも取り組んでいただいています。

人生 100 年時代と言われる中、まちに活力と魅力と希望をもたらす皆様の活動は、地域の大きな財産です。

会員の皆様が豊かな知識や経験、能力を生かし、社会を支える一員として、いつまでも健康でいきいきとご活躍していただけるよう、区は、引き続き港区シルバー人材センターの活動を応援してまいります。

港区シルバー人材センターの今後ますますの発展と、会員の皆様のご健勝、ご多幸を祈念し、新年のご挨拶といたします。



## 今年も妻と二人三脚



小野 重廣  
[4770]

両親が飲食店を経営していたので、幼い頃から接客が好きでした。いつか自分の店を持ちたいと18歳からバームクーヘンで有名な洋菓子店を皮切りに修行を積みました。ホテルのホールやレストラン、喫茶店など都心の数か所でマネージャーをしながら、がむしゃらに働いて資金を貯めました。

夢がかなったのは32歳のとき。麻布十番にバーを開店させることができました。手伝ってくれる妻や娘に負担をかけないよう会員制にしたので、お客さまにも恵まれました。

38年続いた店を閉じてセンターに入会したのは13年前。ネクタイ姿でアール・デコ様式の建物と美しい庭園に囲まれた環境での就業は最高でした。今は登下校誘導業務をこなすため、早朝5時から30分間の体操を日課にしています。

1年後にセンターの後輩となった元銀行員の妻には頭が上がりません(笑)。店の経理はすべて彼女まかせでしたからね。晩酌のつまみを日替わりでこしらえてくれる妻と娘一家を連れての温泉旅行を、まずは辰年のプランにしたいです。

## 好奇心を持ち続け、活動的に



うえたに  
上谷 知子  
[5846]

シルバー人材センターに入会して2年ほどは、シルバーパスの発行や選挙事務などの単発の業務に就きました。その後、白金台どんぐり児童公園の仕事をしています。夏の水やりはなかなか大変ですが、仕事はとても楽しく、この3月で5年の満期を迎え、終わってしまうのが

残念で仕方ありません。

手仕事が好きで、これまで刺繍や編物、木彫などに挑戦しました。木彫は材料の木から形を削り出して猫を仕上げるというもの。今の住まいでは猫が飼えませんので、自作の猫たちに囲まれて暮らしています。

せっかく交通至便の場所に住んでいますので、いつまでも活動的な毎日を送りたいと思っています。年女の今年は、2つのグループに参加しているコーラスも続け、若い頃に指導者資格を取得した水泳を本格的に再開して、コロナと猛暑で鈍った身体を鍛え、健康に過ごすつもりです。

## そう言えば年男なんですね!



小寺 嘉蔵  
[6389]

あまり意識しませんでした。今年が年男なのですね。センターに入会して6~7年になりますが、これまで三田の勤労福祉会館受付管理業務や期日前投票業務、モニター業務などに携わってきました。現在は主に社会人向けの夜間大学で受付や講義の録画撮影などのサポート業務を行っています。カメラで先生や黒板を迫りかけて撮影したりする責任のある仕事なので、それこそ気を抜くこともできません。

センターの仕事をしていればいろんな人と接触でき、生活のリズムができます。これからもできる限り続けて生活にメリハリをつけたいと思っています。そのためにも、スポーツセンターに定期的に通い健康に気を遣うことと、時々旅行に出かけ気分転換することを継続していきたいと思っています。現役時代は海外で駐在していたり出張したりしていたので、そんなところをまた訪れるのもいいかもしれませんね。

センターの仕事をしていればいろんな人と接触でき、生活のリズムができます。これからもできる限り続けて生活にメリハリをつけたいと思っています。そのためにも、スポーツセンターに定期的に通い健康に気を遣うことと、時々旅行に出かけ気分転換することを継続していきたいと思っています。現役時代は海外で駐在していたり出張したりしていたので、そんなところをまた訪れるのもいいかもしれませんね。

## パソコン・スマホを習得する!



平山 夫佐子  
[6460]

日商簿記検定2級などの資格を活用して現役時代は数社の企業で事務・経理業務に従事してきました。

65歳に定年退職しましたが、一人暮らしの高齢の母の介護等の空き時間を上手く使いたいと思ってセンターに入会しました。

幸いすぐに互助会の事務に携わることができました。経理の仕事は経験がありましたが「ふれあいまつり」の企画などもあり、全体をすべて見る必要があるのでそれなりに大変です。また、お茶の生産・販売をする会社にも通っているので忙しくて自由時間はほとんどないのが実態です。でも、仕事自体は好きですし、合間を見ては夫と野球観戦したり、母と年末年始には温泉に行ったりしています。

パソコンは経理以外のソフトは分かりませんし、スマホも“かんたんスマホ”なので今年はパソコンもスマホも習得して本格的に使いこなそうと思っています。



## 真面目にコツコツ続けることが私の流儀 ～通販商品をお客さまのもとへ～

宇野美枝子 [4813]

現役時代の25年間、電報受付のオペレーターを続けていましたが65歳の定年を機にセンターへ入会しました。

最初の仕事は北青山にあるデイサービスを提供する高齢者在宅サービスセンターの受付で、週に2～3日、2名体制で働きました。ご存知のように同一就業は原則5年間が限度ですが、発注者からの要望で後継者育成を行うため延長して6年間続けることが出来ました。

その後、都営住宅に入っている高齢者住宅シルバーピアのワーデン（生活協力員）として5年間従事しました。この仕事も2人体制でした。これら福祉分野での11年間を経て、一昨年7月に新たな仕事への挑戦が始まったのです。

今度は、多様な事業を展開している総合広告代理業の通販部門での就業で、新鮮な感覚がありました。2019年に設立されたばかりの企業ですが、機能性ファッション製品などで注目され、私達センターの女性会員12名が任されたのは、その通販商品の梱包・発送業務です。

1日6名体制で11時から16時半まで週2、3日程度のシフトで働いています。お客さまからの注文が増え続け、昨年11月からは期間限定で段ボール箱の準備や、商品に同梱する冊子類をそろえる担当として、女性会員6名（1日2名体制）が加わりました。



梱包発送業務の段取りは、まず商品量に相当する段ボール箱を組み立て、棚から該当する商

品をピックアップ。保証書、説明書等の冊子とともに箱に入れて、宛先シールを貼りテープで封をします。取り扱っている商品はテレビコマーシャルで話題となっているTシャツをはじめ、インナー、スパッツ、アイマスク等と多彩です。棚への商品補充や力仕事は私達を担当する男性職員が手伝ってくださいます。



当初は扱っている商品の梱包内容を目視で確認していましたが、僅かですが間違いもありました。商品の種類が増加した現在はバーコードによって素早く、正確に読み取れるようになりましたので、発送ミスはほぼなくなりました。また、写真のように不織布製キャップを被り、手袋をはめて作業しているのは、過去に異物混入のクレームが発生したからです。こうして見ると、まるで食品衛生取扱い業務のような出で立ちですね。

このように厳密な正確さと迅速、丁寧であることが求められる作業はとても緊張しますが、若い企業だけあって社長も社員の皆さんも若くて親切。いつも優しく接して下さるので、とても恵まれた就業環境だと思っています。さらに、これまでずっと2人でのローテーションばかりでしたから、仲間意識の芽生えるグループワークは楽しいものです。空いた時間で、時々単発の選挙事務やシルバーパス業務などもできています。幸いなことに、今まで経験してきたセンターの仕事は、どれも私に適していました。今後も長くコツコツ続けていけたらと願っています。



昨年の

# 秋、たくさんの思い出つくりました。



「秋の装い」 小林 雅子会員

有栖川宮記念公園  
花壇コンクール 管理事務所所長賞



シルバー感謝デー

## コーラスボランティア「野ばらの会」



区民まつり



フェスティバルーん



区民まつり「リサイクル自転車販売」



区民まつり「清掃ボランティア」



区民まつり  
「カルチャー講座」



麻布地区いきいきプラザ  
地域交流フェスティバル  
「包丁研ぎ」

## 小物グループ「あじさい」

「俳句講師」 吉野園子会員



フェスティバルーん



区民まつり



地域の救急意識の向上（毎年のAED講習）に寄与していると評価され、令和5年9月9日（救急の日）に麻布消防署からセンターに感謝状が贈呈されました。



# 時を超える手づくりの温もり

～母から娘へ 娘から母へ～

若松 由美子 [7185]

洋裁が得意だった母は、私と弟のために子ども服をよく作ってくれた。幼いときの私の服は、ほぼすべてと言ってもよいくらい母のお手製だったことを思い出す。なぜ母はそんなに“手づくり”にこだわったのか。その原点は、おそらく彼女の小学校時代の「靴下」にあったのかもしれない。

母は経済的に恵まれた環境のなかで何不自由なく育てられたが、商店を営んでいた両親は常に忙しく、また兄弟が多かったこともあって、あまり構ってもらえなかったようだ。母が小学生だったある日、いつも穴のあいた靴下を履いていた女友だちの靴下が、きれいに繕ってあるのを見つけた。聞くと、その友だちは嬉しそうに「お母さんが縫ってくれた」と言う。そのとき、母親の愛情と温もりを感じた母はあったかい気持ちになったのだろう。

自分も母親（私の祖母）に少しほころ綻びた靴下を見せ縫って欲しいとせがんだが、忙しい祖母からは「これで好きな靴下を買ってきなさい」とお金を渡されたそうである。真新しくてきれいな靴下を手にしても母はちっとも嬉しくなくて、むしろがっかりした。きれいでなくてもいい、友だちのお母さんのように縫って欲しかった…母親の愛を感じたかったのである。

そんな苦い経験が母を手づくりへと掻き立て、自分の子どもには寂しい思いをさせたくない、絶対に自分の手で作ったものを身に着けさせたい、と思うようになっていった。手づくり品こそが、母にとっては子どもへの愛情表現だったわけである。

母の縫ってくれた可愛くてお洒落な洋服を私は当たり前のように着ていたが、それには母の愛がたっぷり詰まっていたのだ。私が成人になってからは、もう洋服づくりは卒業したが、今度はパッチワーク教室に通い始め、バッグなどの小物を作るようになっていた。

一方の私は、というとミシンを使う洋裁は苦手だが、やはり母の娘。編み物、刺繍などのハンドメイドは好きである。結婚し子どもが生まれると自己流ながらパッチワークを始め、3人の子どもたちのお弁当袋や上履き入れ、そしてソファカバーからベッドカバーまで自作でそろえた。

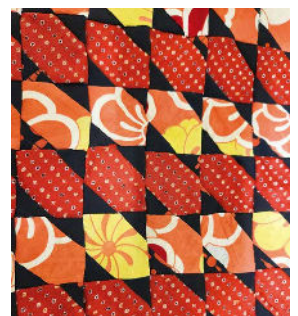
母の還暦のお祝いには、「赤いちゃんちゃんこ」ならぬ「赤い服を着たおばあちゃん」のアップリケを母の姿に重ねながら縫って、額に入れプレゼントした。高価なものは買ってあげられ

なかったけれど、心を込めた手づくりの贈り物に、母はとてとても喜んでくれた。幼いころ、お母さんが欲しかったのは、これよね！愛情いっぱいの手づくりの温もり。祖母の代わりに私がその温もりを少しあげられたのかな？

—昨年92歳で亡くなった母が残した沢山の和服や小物。洋裁はあまり得意ではない私だけど、配色やデザインをあれこれ考えるのは大好き。この着物を洋服にリメイクしたい!! 今、私はワクワクしながら着物たちに語りかける「何をつくらうか」「どんな色合わせがいい」と。



母への還暦のプレゼント



形見の着物で作った敷物

健康で長生きするためには、「栄養・運動・社会参加」の三つが必須ですが、当委員会はその3番目、就業以外の場で会員の皆さんの生きがいづくりや社会参加を推進するお手伝いをしています。それがいわゆる“ボランティア活動”に繋がるわけですが、ひとくちに“ボランティア”と言っても、さまざまな定義があり受け止めかたも人それぞれでしょう。

## ♡私たちの目指すボランティアとは

「比較的時間に余裕のあるシルバー世代が、恩返しとして地域社会に貢献せねば！」などと気負わずに、私たちは『無理せず楽しみながら自主的に参加できるボランティア』を目指しています。つまり、ボランティアとは他者のためではなく、自分のために行うものだと考えているのです。

参加者たちは、みな知っています—誰かと会話をすれば笑みがこぼれ、仲間と歌えば楽しいうえに練習の成果を披露できる機会もある、丹精こめて手入れした花が咲くと心が癒され、ゴミを拾う行為には感謝の言葉がかけられることを—結局、ボランティア活動で清々しく幸せな気分になるのは外でもない、自分自身なのだ！

## ♡コラボの結晶「ゆうあいカフェ」

委員会が運営するバラエティーに富んだボランティアのメニューは毎月の「事務局だより」に掲載されていますが、なかでも最近のイチオシは毎月センターの第一営業日に開催される「ゆうあいカフェ」です。当初は「就業報告書」を提出にセンターを訪れる会員たちにコーヒーとお菓子をサービスしていました。やがて就業対策委員会（年4回の就業相談会）や研修委員会（スマスマの登録サポート）、包丁研ぎメンバーが加わり賑やかになりました。さらに、広尾の「ふれあい館」カルチャー講座の体験学習や外部とのコラボレーションによるイベント（メイクアップ講座、成年後見制度など）も好評を博しています。また、その月に誕生日を迎える会員にはささやかなプレゼントとバースデーソング♪がおまけ?に付いてきます。このように絶えず進化させていきますので乞うご期待!!

今年も魅力的で充実した活動を提供できるよう委員一同アイデアを出し、センターのある麻布地区に偏りがちの活動から、ちいコミなどを通して港区全体に活動の場を拡げていきたいと思っています。皆さんからのユニークなご提案もお待ちしています。



上段 倉坪委員、小峰委員、佐藤委員、入山委員、竹谷委員  
下段 廻谷委員、奥村委員長、和田委員

## 雑記帳



（事務局 小坂）

さらに使います。家族が集まってくる我が家の本棚を日々模索中です。

それでも本棚の前には家族が自然と集い、ソファに座って二人でゆっくり

本を読んだり、畳にゴロンと横になって一緒に絵本を読んだり、工作をしたりと我が家の特等席になっています。

## 「あれどこに置いたかな。」

机の上や靴の中をガサゴソと探し回る事のままある私ですが、こと本に関しては見失っ心配はありません。我が家の本棚は、本の種類や大きさ等できちんと分類されているわけではありませんが：求められた本の場所はパツと頭の中に浮かんでくるため、家族には重宝がられます。

そのラインナップは以下の通り。

主人のビジネス書や趣味のテラスのテクニック本、100巻超えの漫画コレクションに出かける度に購入するガイドブック。こどもの絵本にサバイバルシリーズもの、ホラー系ストーリー（なぜか娘も息子も学園ものホラーが大好き！母の私は大嫌い!!）。私の小説やエッセイ集、時短料理本に画集、インテリア雑誌、とジャンルもサイズもバラバラ。しかも、こどもの工作道具もあわせて収納し、作った作品を空いた場所に飾るために力オスな状態です。





田中 敏子  
[5192]

# 趣味悠々



## 山に癒やされて

～夫婦の百名山～

子育てが終わり、やっと夫婦の時間が取れるようになって、地元千葉県のとみさん富山に登ったのが山との付き合いの始まりです。「南総里見八犬伝」ゆかりの低山ですが、頂上からは、輝く東京湾の向こうに丹沢山系、さらに雪を頂いた富士山までもくっきりと見えました。汗水たらし息を切らして登った疲れも吹き飛んだ、この感動は何でしょう。それからは少しずつ山の道具を買い揃え、毎週のように山に通いました。草花をルーペで覗きこみ、鳥のさえずりや川のせせらぎに耳を傾けているうちに、日頃のストレスが薄皮をはがすように軽くなっていくのを感じました。

ある年の梅雨明け、長野県にある唐松岳へ行きました。百花繚乱のお花畑を登っていくと、雪渓の白と山並みの濃い緑のコントラストが突然目の前に迫ってきました。例えようのない美しい山容!この時の感動が昂じて、還暦の年には念願のスイスを訪れました。そびえ立つマッターホルンやアイガーなどの4000m級の峰々、咲き乱れる高山植物、のんびりと草を食む牛たち、縦横無尽にあるトレッキングコース。想像以上の素晴らしさでした。



5年後、今度はエーデルワイス見たさに再びスイスへ。エーデルワイスはスイスの国花ですが、自然環境の厳しい高山にのみ咲く花で自生している場所は多くありません。標高3000mの断崖絶壁沿いの人っ子一人いない道を二人だけで歩きました。もしや遭難するのではと私は足がすくみ、夫の「大丈夫だ、ついて来い」の声にも半信半疑。はるか彼方に人影を認めたときにはどれだけホッとしたことか…そこには星形のエーデルワイスが、マッターホルンをバックに白い綿毛の絨毯のように咲き誇っていました。希少な花をじかにこの目で見ることでできた興奮は、忘れられない思い出として昨日のこのように脳裏に浮かびあがります。



夫が登山記録を記し、私が感想文を付け加えた「夫婦の百名山」の大学ノートも今や5冊に。これは結婚50年を迎えた私たちの、まさに人生の足跡です。読み返すと、必ず「山よ、ありがとう」と感謝の気持ちで結ばれています。山の不思議な力に癒やされて、「今が幸せ」と感じつつ夢は雄大なスイスの景色の中を駆け巡っています。

### 「区民のための健康教室」

テーマ…脳と痛みの関係

講師…国枝洋太先生(理学療法士)

日時…令和6年2月20日(火)

午後2時～3時30分

場所…麻布区民センター地下ホール

申込み…事務局「だより」でご確認ください。

※入場無料 定員50名

### 編集後記

▼新年おめでとーございます。今年が辰年。十一支はポピュラーな動物ばかりなのに、なぜ「辰」だけは想像上の生き物なのだろうと不思議に思っていました。諸説あるかもしれませんが、どうやら辰も二足動物の仲間のようにです。その由来は「恐竜」か「ワニ」らしい!?▼そう言われてみれば、中国の戦国時代(日本の弥生時代、紀元前400年頃)の史実をもとにした中国ドラマでは王宮の大広間にティラノサウルスのような巨大な恐竜の骨格模型が飾っており、権威の象徴となっていました。▼一方、ワニの生息地としてはアフリカや中南米、オーストラリアがすぐに思い出されます。揚子江にもワニがいるなんてまったくイメージできませんでした。そのうえ学名が「ヨウスコウアリゲーター」だとは!!びっくりです。▼何歳になっても、たとえトリビアであっても好奇心をもって日々を過ごすことは大切ですね。今年もどうぞよろしく。(中山)