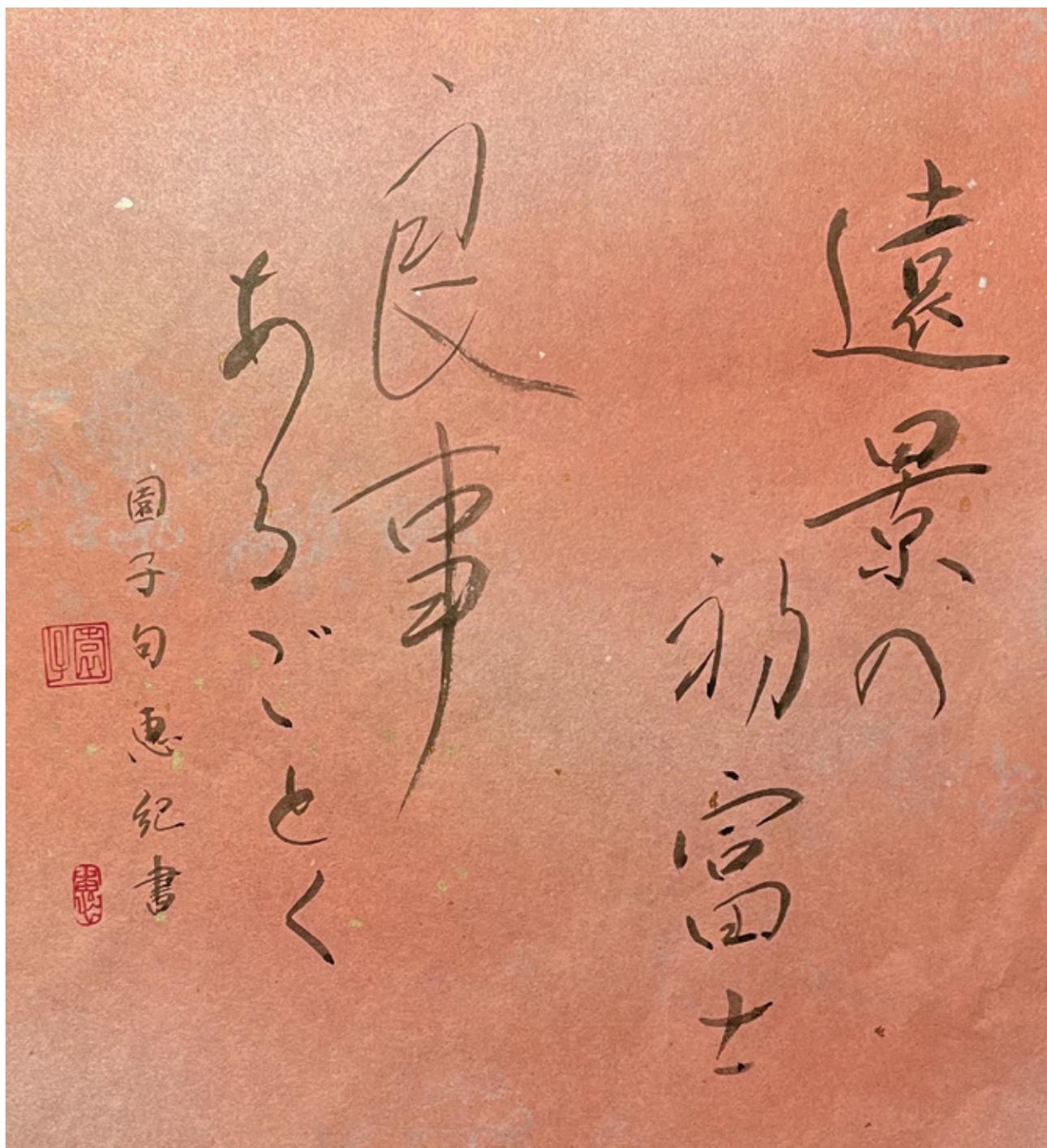




# Minato みなとシルバーニュース Silver News

2023  
No.  
101

令和5年1月16日発行/会員数1,782人(令和4年12月1日現在)



みなとふれあい館カルチャー講座講師  
かなと実用書道 峯崎 恵紀 書 [5817]  
やさしい俳句教室 吉野 園子 句 [5981]

# 明けましておめでとうございます



会長 **風間 章由**

新年明けましておめでとうございます。

新型コロナウイルスの感染が2019年12月に始まってから既に4年目を迎えようとしています。今までのウイルスと比べても、相当長い間会員の皆さまの生活に影響を与え続けているのではないのでしょうか。

しかしながら、この間皆さまにおかれましては、港区の支援のもと忍耐強く秩序を守り、センターの数値目標を連続して更新し、実績を上げ続けてくださっていることに、深く感謝し感歎しております。また、本年は第3次基本計画の最終年度でもあり、その実績も着実に右肩上がりを持続してまいりました。

皆さまもウィズコロナの考え方に随分情報を蓄積され、第7波の後にはさらにその感を強くもたれたのではと拝察しております。昨年後半は、みなと区民まつりやMINATOシティハーフマラソンなどの規模の大きなイベントも復活し、経済活動もそれなりに再開されましたが、正常への道にはまだ少しの時間が必要かと思われまます。

こうした中においても、港区シルバー人材センターの6つの柱「会員の増強」「就業の推進」「就業の質の向上」「安全就業の徹底」「会員活動の推進」「推進体制の強化」を、今後もぶれることなく皆さまと共に一歩一歩進めてまいりたいと考えております。

今年が皆さまにとりまして明るく充実した一年になりますことを願い、年頭のご挨拶とさせていただきます。



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、「自主・自立、共働・共助」の理念のもと、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、生きがいづくりと、地域の活性化、福祉の向上に貢献されています。

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。

新型コロナウイルス感染症の影響は、予断を許さない状況が続いていますが、中止としていた事業が少しずつ開催され、地域やご友人との交流が再開するなど、日常やまちのにぎわいが回復しつつあります。

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。



## 旅とフルート



伊藤 誠一  
[5264]

「ウィズ・コロナ」となってきたので、この間できなかった国内旅行（現役時代もあまり行きませんでした…）とオーケストラの活動を本格化したいと思います。特にフルートは学生時代に始めてから、今でもオーケストラの一員として演奏しています。コロナ禍

のため、これまで続けてきた定期コンサートはしばらく休止状態でしたので、ぜひ再開したいところですね。

人生を楽しむには、まず健康が肝心。散歩と運動、そして酒量を本気(!)で減らして、体力維持に励みます。

センター入会後は有栖川公園清掃のリーダーとして、公私にわたってメンバーと交流を深めてきました。これからもグループで取り組める就業があれば、積極的に参加したいと考えています。

## 経理のことなら、まだまだ!



土田 建一郎  
[4729]

これまでシルバー人材センターにはいろいろとお世話になってきましたが、いちばん覚えているのは非営利団体での経理の仕事でした。週に3回程度で朝10時から3時まで、ちょうど仕事場が新橋だったので例のSL広場の汽笛の音と同時に仕事が終わるとい

日々でした。あれは楽しかったです。もともと現役時代から経理畑でしたから苦勞することもありませんでした。

それ以外ではほぼ単発の仕事が多かったです。シルバーパスの発行業務とか、期日前投票とか・・・やはり仕事を何かしているのはいいですね。約束があるからヒゲも剃るし、緊張感があってこそ生きている!という感じがします。

年男としての抱負というのは特にはありませんが、できればまた経理の仕事でもやってみたいとは思っています。

## ファミリーヒストリーを作る喜び



太田 眞佐子  
[6767]

子育てをしながら、ずっと仕事をしてきました。トレーサーとして機械の図面を描き、銀行で為替の担当も経験。パソコン時代が到来すると（自分でも意外なことに?!）興味をもって習得に励むことができました。おかげさまで、センターでは派遣就業の事務

補助をしています。

そろそろ断捨離をする年頃となり、まずは写真の整理からスタートしました。主人が無類のカメラ好きなので、家にはアルバムがいっぱい!思い出の写真を厳選してデジタル化する、と同時に、誕生から現在までの主な出来事を記した「自分史」を作成しています。年譜そのものが、“わが家の写真付きヒストリー”となっていく楽しみが増えました。今年も元気にコツコツと作業を続けます。

## 今の私の拠り所



藤井 陽江  
[4564]

シルバーでは主に単発の仕事につき、昨年5月に退任するまで地域班の副班長を8年半務めました。仕事というよりむしろ、人生を活性化してくれるのが、私にとってのセンターです。

戦前生まれですので、幼い頃の戦争の記憶は今も鮮明

です。ですから、「生きる」ことの大切さをどのように次の世代に伝えていくべきかと、考え続けてきました。ただ、「思っていること=伝えるべきこと」ではないことを、長年教育関係の仕事に携わった経験から承知しています。バランスの取り方が難しいですね。

マンションの建替に伴う仮住まいが秋に終わります。引越しが終わって落ち着くまでは大過なく過ごしたいものです。スマホの操作も上手になりたいし、和太鼓も続けたい。幾つになっても挑戦する心を持ち続けたいと思っています。



# シルバーモデル 宣材動画素材の撮影

昨年7月、就業情報で「広告用の動画を撮影するためのモデル」を募集しました。“港区”ならではのレアな就業です。撮影現場では、クライアントがスマホを操作しながら次から次へと演じて欲しいシーンをリクエストし、それに合わせて“百面相”を披露してくれた会員のおふたりは、迷いも銜いもない自然体。まさにぴったりの人選でした。



ひとし  
松田 斉  
[7058]

## 俳優・ピアノ・研修の三本立て

小学生の頃からモデルクラブに所属し、オーディションを受けてドラマやコマーシャルに出演しています。誰でも知っている番組なら「ウルトラセブン」やNHKの大河ドラマ「秀吉」。最近では、健康食品や車、生命保険のコマーシャルがあります。

ピアノ教師の妻が5～6名の先生と約200名の生徒を擁しており、私が演奏会やコンクールの企画とマネジメントをしています。ピアノが弾けると自信が深まる効果があり、著名な政治家でピアノを弾く人は結構多い。うちのピアノ教室から『未来の総理大臣を輩出すること』が夢です(笑)。

センターへの入会目的は社会貢献。ITが得意分野なので研修に興味があります。ホームページ作成などのお手伝いができるといいですね。



近藤 静代  
[6747]

## 銀座でモデルデビュー?

若いときに日本舞踊を習っていました。創作舞踊などでは、その場で振付けを覚えることが大切でしたから、今でも即座に身体が反応するのかもしれないね。私の性に合った就業でした。

40～50代でしたか、着姿で銀座を歩いたら雑誌のモデルにスカウトされました。掲載してくれた女性誌は、写真が美しいことで有名な月刊誌です。

度胸がいいのは、会社を経営していたからだと思います。小物などを手作りする作家たちを集めて、百貨店やショッピングセンターで催事を仕切る仕事でした。忙しくても、達成感がありました。

センターでは主にモニター業務をしています。日々のんびりと暮らしていますので、そろそろ次のモニターに応募しなくては・・・(笑)。

## 令和4年度 安全就業標語優秀作品

公益財団法人東京しごと財団（シルバー人材センターの上部団体）主催の安全就業標語に応募した結果、下記作品が入賞し、表彰されました。



### ▶ テーマ 「転倒予防のための体力維持」

**最優秀作品** 大丈夫？ わずかな段差 過信せず  
小島 忍  
[5832]



### ▶ テーマ 「交通事故防止」

**優秀作品** 止まるだろう 避けるだろうの 思い込み  
鈴木 美代子  
[6053]



## 成熟してきたシルバー感謝デー 清掃ボランティア活動

毎年、参加率が高い  
六本木班

シルバー感謝デーは、港区内各地域のご理解とご支援により、センターが発展してこられたことに感謝し、その意思を表すための地域貢献活動です。

港区シルバー人材センターの設立記念日である10月31日に実施しており、平成26年から始まり今年で8回目を迎えました。皆様のご協力により毎年、事故なく無事に終えることができています。（令和2年は新型コロナウイルス緊急事態宣言中のため中止）

年に一度の行事ですが、継続することで感謝の気持ちを組織を挙げて表明していきましょう。

※各班の清掃活動中の写真は、ホームページに掲載しています。



## Information

### 「区民のための健康教室」

- テーマ** 認知症予防
- 講師** 國枝洋太先生（理学療法士）
- 日時** 令和5年2月7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



昨年の健康教室

# これからシルバー応援フェスタ

## (令和4年10月27日開催)

「これからシルバー応援フェスタ」は、少しでも多くのシルバー世代の方々に、シルバー人材センターの活動を知って会員になっていただくことを目的として、厚生労働省・東京都・東京しごと財団の共催で、都内各地で開催されています。港区のイベントでは、まず会員と職員によるセンターの概要紹介と仕事内容についての具体的な説明がありました。その後、ゲストの医師の秋津壽男氏による「元気で働く秘訣」と題した講演が行われました。

秋津医師からは、シルバーが健康で生き生きとした生活を送るための示唆に富んだお話を伺うことができました。「高血圧、狭心症、糖尿病、高脂血症などの病気は、今や治る病気。治る病気は必死で見つけよう」「健康雑誌に出ている情報には、すぐに飛びつかない」「体に良いかもしれないことを探すより、体に絶対に悪いことを減らすことが、長生きのコツ」、そして昨今の医療の進歩には目覚ましいものがあることから「病気になるなら1日でも遅く」などの、明快で分かりやすい秋津医師の話に、参加の皆さんも頷きながら聞き入っていました。

また、ロビーでは、骨健康度の測定が行われ、多くの参加者が自分の骨の健康状態に一喜一憂する姿が見られました。なお、講演会後に行われた会員や職員による1対1の相談会では、この日だけで、13名の方から入会説明会への参加予約がありました。



医師 秋津壽男氏



高輪区民センター 区民ホール



相談会



## ワンちゃんのお名前が決定!!

# Pal (パル)

事務局だより11月号に掲載したワンちゃんのお名前がPal (パル) に決まりました。Palとは、仲間・友達の意味です。投票は100件を超え、たくさんの方にご参加いただくことができました。今後は、キャラクターと一緒にPal (パル) の名前もPRしていきます。

# プラチナ 会員 ご紹介

令和3年6月から始まった「プラチナ会員」。就業はしないけれどこれからもシルバーに関わっていきたいという方のための制度です。

- 年会費は半額
- センター活動中の傷害、賠償事故の保険適用はそのまま
- 新型コロナ感染による自宅療養期間も保険適用（65歳以上が対象）



平尾 隆幸  
[4925]

## わたしが第一号なんだそうです

実はプラチナ会員の第一号なんだそうです。シルバーの就業という部分では卒業といったところですよ。

シルバー人材センターに入会したのは今から14～15年前で、65歳の頃だったと思います。その後、庭園美術館で就業したりしましたが、いちばん記憶に残っているのが東京都の仕事で建築現場の解体作業でフロンガスの回収に関わったこと。世の中の役に立っているんだなと思えたのがうれしかったです。

なぜプラチナ会員になったかという、個人的な事情でとても忙しかったり、それ以外でもボランティア、街歩き、趣味の囲碁とかペン習字とか、日常的に仕事に就くのは無理、だからと言ってシルバーと縁は切りたくないといった想いが強かったからです。現在は地域班の副班長をやっているのですが、これまた日程調整とか会場の選定や押さえなどたいへんです。とは言え、それがおもしろいんですけどね。



蔭山 修  
[5682]

## 歌う喜びを明日も♪

センター入会時から7年間、週4日の早朝の公園清掃を続けてきました。煩雑なゴミの分別やホームレスへの対応など大変なこともありましたが、地域の皆さんから感謝されるといった、うれしいことも多くありました。元来、仕事することが好きなので長年の清掃業務を楽しめたのでしょう。

学生時代からの趣味は歌うこと。カラオケ仲間と各種のコンテストにも出場していたので、入会当初から迷わずコーラスボランティア「野ばらの会」に参加しました。介護施設への訪問、みなと区民まつりやセンターの定時総会で歌を披露するのは最高です！

足の具合が思わしくないのでも「プラチナ会員」になりましたが、これからも「野ばらの会」のほか「みなと第九を歌う会」などの一員として、歌うことに思うぞんぶん力を注ぎたいと思っています。

## 雑記帳



## 「けん玉、その後」

けん玉を新しい趣味として迎えてしばらく経ちました。

その間には仕事でもプライベートルームでもいろいろな事がありました。どれもそんなに大変な事ではありませんでしたが、なにかとバタバタの4～5年でした。

そのような状況でけん玉もやりやらなかつたり。職場で昼休みに練習する機会もめっきり減っていて、最初の頃のようにメキメキと上達するわけでもなく、かと言って進歩が全くないわけでもない、というこの頃です。

そんな中、なんと娘がけん玉に興味を示してくれたのです。嬉しくなつた私は娘に合いそうなけん玉をネットで探してポチッと購入。大好きな紫のものを選びました。ついでに自分の新しいのも奥さんに黙ってシレッと購入。数が増えたので置き場所も考えなければと、これまたネットで飾り棚を勢いでエイヤッと購入。ほどなくしてけん玉が届くと娘は大喜び。「いいねー」「センスあるー」なんて褒めながら一緒に練習すると、娘は短期間でメキメキと上達し、「飛行機」まで会得しました。

とても楽しい日々でした。でした？そう、過去形です。子どもの時間の移ろいは、大人と違ってとても早い。今では娘のけん玉はリビングのオブジェとなっています。

事務局 河村



# 母への想いが原動力 ～功労賞のダブル受賞～



石高 則子 [5713]

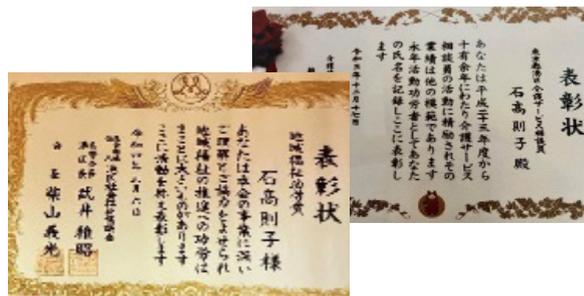
母は介護する間もなく、がんで亡くなりました。60歳の若さでした。このことが介護関係の仕事に就いたきっかけです。3人の子供が自立した頃に介護保険制度が制定されたこともあり、知人の勧めで介護の勉強をしました。その後、しばらく施設で働きましたが、体力的に限界がきて、訪問看護に切り替えて仕事を続けました。けれども数年後にギックリ腰となり、孫の世話も一段落したので介護相談員に応募し、研修を受けて相談員になりました。センターに入会する前のことです。

相談員の仕事は、施設の入居者から日常の話を聞き、施設の状態を観察することです。当初は、職員から「あら探し」だと誤解されたこともありました。入居者のなかには認知症もあり、その様態はさまざま。一人ひとりに対応することは容易ではありません。施設の現場は厳しくトラブルも絶えないので、職員たちの心情を察することができました。

介護の実務体験が役に立ち、入居者と職員、双方の気持ちや立場についての理解を深めながら、施設のハードや運営について率直な意見を伝えてきました。最近では、一緒に改善に取り組もうとする職員の意識が高まってきたように感じます。

今回の受賞は、これまで続けてきた地道な“介護活動への贈り物”であると喜んでます。入居者や職員の方々とお話することは楽しみです、ご家族からも感謝の言葉をいただき、介護環境の向上につながると、日頃の苦労も忘れてしまいます。

受賞を機に次世代へバトンタッチするつもりでした。しかし、この数年はコロナ禍の影響で相談員を受け入れる施設が減少してしまい、十分な働きができなかったのもう少しの間、自分自身のためにも相談員の仕事に全力投球したいと思っています。



介護サービス相談員 永年活動功労賞  
地域福祉功労賞

## 編集後記

▼シルバーニュースの編集にたずさわって、これが2号目となります。取材を通じて初めてお会いする方、他の業務で知り合った方など、センターのおかげで次から次へと出会いがあったり、新しい世界がのぞけたり、飽きることはありません。それどころか毎日メリハリがあつて感謝感謝です。▼いっぽうで世の中はイヤなことが多いですね。コロナが世界を変えて3年になります。ロシアとウクライナも終わりが見えません。高齢者ドライバーの事故なども人ごととは思えません。物価もまだ上がりそうです。テレビをつけてもニュースのほとんどが暗いものばかりです。▼昔からこんなニュース番組があれば良いかと考えていました。それは「明るいニュース」しか流さないニュース番組です。どこかの局でやってくれないかな? ▼シルバーニュースもそんな風に、皆さんが明るい気持ちになれるような読み物になれば良いと思っています。

(菅田)