



# Minato Silver News



みなとシルバーニュース

2025  
No.  
109

令和7年9月9日発行／会員数1,995人（令和7年8月1日現在）



籐工芸／三角 智恵子 [6893]

# 令和7年度 定時総会報告



区長挨拶



会長挨拶

令和7年度の定時総会が6月24日(火)に赤坂区民ホールで開催されました。

今年の6月は、真夏日が13日間と観測史上過去最多を記録するほど、心身ともに堪える初夏となりましたが、無事にご参加いただいた会員の皆様の元気な姿を拝見することができました。また、名誉会長である清家愛港区長をはじめ、多数のご来賓をお迎えすることができました。

決議事項では、第1号議案「令和6年度決算の件」、第2号議案「定款の一部変更の件」、第3号議案「理事11人選任の件」、第4号議案「外部理事1人選任の件」のすべてが滞りなく承認されました。

その後の会員表彰、安全標語優秀作品表彰に続き、フィナーレを飾ったのはコーラスボランティアグループ「野ばらの会」の明るい歌声でした。

今年度の定時総会も、多くの方々のご協力により無事に開催することができました。この場をお借りて心よりお礼申し上げます。



退任理事 2名



新任理事 12名



ご来賓の皆さま



会員表彰受賞者の皆さま

## おめでとうございます 令和7年度 会員表彰受賞者

### センター会員 感謝状 52名

令和7年3月31日を基準として、会員としての期間が引き続き10年以上であり、過去に表彰されたことのない会員

|        |        |
|--------|--------|
| 須藤 正美  | 古閑 令子  |
| 小島 忍   | 内山 久美子 |
| 三阪 忠直  | 安齋 すみ  |
| 長谷川さよ子 | 松崎 光次  |
| 矢原 純子  | 上沼 誉至晃 |
| 松平 忠世  | 砂辺 松次  |
| 上谷 知子  | 曾武川 清  |
| 礪貝 敏夫  | 細谷 邦充  |
| 渋谷 エツ  | 川上 正造  |
| 中村 貴美  | 島田 ヤス子 |
| 薛陳 月美  | 中村 幸信  |
| 吉田 あさ子 | 土屋 博正  |
| 岡澤 ヨシ子 | 五嶋 純一  |
| 櫻川 摩利  | 山下 陽子  |
| 川端 由美子 | 井上 久子  |
| 香山 みどり | 小川 和子  |
| 葉室 三郎  | 吉田 裕子  |
| 樋口 牧夫  | 木村 壽美子 |
| 山岸 良誠  | 長沼 けい子 |
| 青木 百合子 | 清澤 靖子  |
| 鳶森 計雄  | 落合 光   |
| 平林 裕子  | 吉野 園子  |
| 水野 万里子 | 渡辺 説子  |
| 竹田 文子  | 尾崎 和世  |
| 川尻 純   | 高木 敏男  |
| 土屋 純子  | 小林 徹   |

### センター地域班役員 感謝状 2名

すでに会員として感謝状を受けていないにもかかわらず班長および副班長に通算して2期4年以上在任している会員

|       |       |
|-------|-------|
| 栗原 郁子 | 鈴木 祥司 |
|-------|-------|

### センター役員 感謝状 5名

センター役員を2期以上在任している会員

|        |       |
|--------|-------|
| 北畑 禎子  | 須田 智紀 |
| 奥村 有為子 | 佐藤 重康 |
| 千秋 正子  |       |

### 東京しごと財団 シルバー人材センター役員表彰 3名

原則として、3期または5年以上役員の職務にあり、職務に精励し、優れた実績をあげ、シルバー人材センター役職員の模範と認められる会員

|      |       |
|------|-------|
| 吉川 顯 | 井原 祐三 |
| 中山 嘉 |       |

合計 62名  
(会員番号順・敬称略)

### 令和6年度 安全就業強化月間 安全標語優秀作品 (敬称略)

#### ◆最優秀作品

階段は まず一歩目に 細心に!  
[7084] 五味 稔治 (麻布中央班)

#### ◆優秀作品

後ろ見て 進路変更 確実に!  
[7529] 堀切 秀文 (南麻布班)

はきなれた靴 きなれた服  
いつもの道も油断なく  
[7778] 山口 洋子 (白金班)

# 第25期役員と職員をご紹介します。

## どうぞよろしくお願いします。

### 役員紹介

役職  
氏名  
担当  
私の健康法



会長  
よしかわ あきら  
**吉川 顕**  
協働スペース管理

良質な睡眠をとること。  
暴飲暴食をつつむこと。  
誰とでも楽しく会話をすること。



副会長  
せんしゅう まさこ  
**千秋 正子**  
配布業務統括

趣味のコーラスかけ持ちで、泥縄練習に励み、ことあるごとに、多方面に集い、飲み、食べ、しゃべり、そして笑う。



常務理事・事務局長  
さかもと とおる  
**坂本 徹**

10年ほど前に脳梗塞になりました。再発を防止するため、現在も血をサラサラにする薬を飲み続けています。



理事  
あしだ まさき  
**芦田 雅喜**  
広報委員会  
作業室統括

過ぎたことは忘れても大丈夫、肝心なのはこの先1週間2週間先のこと。こんな気持ちでいることが自分の健康法だと思っています。



新 理事  
おかもと しんぺい  
**岡本 晋平**  
登下校誘導業務調整員

ジムでエアロビクス、最近  
は月2回に半減。その分、  
アウトドア就業で週2回の  
掲示板と公園、登下校の代  
打等で1日平均1万歩以上  
歩く。



理事  
おくむら ういこ  
**奥村 有為子**  
社会貢献活動委員会  
家事援助マネージャー

栄養のバランスを考えた  
食生活（出来るだけ手作  
り）。ポジティブ思考でス  
トレスを溜めない。



新 理事  
こもり りえ  
**小森 リエ**  
研修委員会  
試験監督業務

心を常に明るく保つこと。  
なんでも好きで楽しいと  
思うこと。運動は家の中  
でこまめに身体を動かして  
います。



理事  
きたはた さだこ  
**北畑 禎子**  
安全管理委員会  
エコプラザ受付

いきいきプラザで、体操、  
ヨガ、リンパストレッチ、  
フラダンスをやっています。



理事  
さとう しげやす  
**佐藤 重康**  
安全管理委員会  
害虫駆除剤投与

毎朝両足の五本指に手の指  
を差し込んでグルグル回し  
ます。すると、大地をしっ  
かりと足指でグリップする  
ことができます。



理事  
すずき きみこ  
**鈴木 公子**  
事業対策委員会  
植木・筆耕マネージャー

早寝、早起き。好き嫌  
いなく食べる、ほどほ  
どにお酒も頂く。そし  
てストレスを抱え込ま  
ずに日々過ごすこと。



理事  
すだ とものり  
**須田 智紀**  
研修委員会  
スマートフォン教室講師

声を出せば元気が出  
る！月イチのボイト  
レで声を磨き、年に  
数回合唱団の演奏会  
に参加しています。



理事  
にいづま ふみえ  
**新妻 扶美恵**  
企画組織委員会  
試験監督業務

最近椅子から立ち上が  
るだけのゆる～いスク  
ワットを始めました。  
6月は朝晩10回ずつ、  
7月は15回ずつ行い  
ました。



外部理事  
しげとみ あつし  
**重富 敦**

毎朝、起き抜けに、ペ  
ランダで腕と肩をぐ  
るぐる回しています。  
五十肩を予防できてい  
るような気がします。



監事  
しもい よしお  
**下井 佳男**  
協働スペース管理

毎日の早朝ウォーキ  
ングで公園の百段階  
段上り下りと筋トレ。  
食事は無添加なもの  
を腹八分目に心がけ  
ています。



監事  
なかはし よしひろ  
**中橋 芳弘**  
芝給水所運動場  
管理

特にないのですが、し  
いて言えば「歩くこ  
と」。目標は1日1万  
歩越えですが、実際は  
平均8000歩。この夏  
はどうなることやら。

### 職員紹介

役職  
氏名  
私の健康法



次長  
かわむら たけお  
**河村 岳郎**

通勤時、朝は自転車に乗り、  
帰りは自転車を引いて25分  
歩いています。でも、なかなか  
痩せません…



次長  
くりす だん  
**栗栖 弾**

肩甲骨を意識的に動かし、肩  
こり・頭痛改善、そしてダイ  
エット効果を狙っています。  
健康的な身体を目指してお昼  
に毎日継続中!!



職員  
あしの さとこ  
**芦野 聡子**

早寝早起き、適度なお酒。&職  
場で毒づいてストレス発散!!  
これで健康間違いなし!!



就業機会創出員  
きたに としお  
**木谷 年雄**

①1日1万歩（できれば）  
②週2回 ジョギング 30分ほど  
③適度な飲酒  
④家族旅行（できれば1回/月）  
これを目標に毎日活動してい  
ます。



職員  
いまい みち  
**今井 美智**

心の健康ではストレスを溜め  
ないこと。友だちとのつきあい、  
大好きなK-pop・韓流ドラマ  
での気分転換、笑顔・感謝で幸  
福感アップ、結果的に免疫力が  
高まると信じています。



職員  
こばやし よしえ  
**小林 芳恵**

毎日1回「ラジオ体操」をか  
かさないと、就寝前にス  
トレッチを行うことです。あ  
と、お茶をよく飲むことです。

### 企画 管理課



課長・局長代理  
ほんま ひでき  
**本間 秀樹**

意識してること 朝陽を浴  
びる、腹八分目、背筋を伸ば  
す、笑顔、パカなことを言う、  
納豆を食べるなどなど。



次長  
こさか ゆほ  
**小坂 友帆**

小学生の子供の時間に合わ  
せて寝て起きる習慣（21  
時半就寝、5時半起床）で、  
睡眠時間を確保。



主任  
おのやま しんたろう  
**米山 真太郎**

納豆を毎日食べています。  
健康を意識してというより、  
ただ単においしいからいつ  
も食べている感じがですね！



職員  
すずき ゆうこ  
**鈴木 優子**

建物3階までは、エレベ  
ーター等使わず階段で昇り降  
り！あとは休肝日を作る…  
努力はしています。



課長・局長代理  
ほり よしみつ  
**堀 吉光**

apple watch で日々歩数を管  
理しています。めざせ1万歩  
ですが、今週の平均は9500  
歩でなかなか目標には届かな  
いのが玉にきずです。



次長  
ほしば こういち  
**干場 幸一**

①チョコザップ通いと中学軟式  
野球チームのコーチ業  
②インスタントラーメンは食べ  
ない  
③牛乳・ヨーグルトを飲まない

# みなとふれあい館 カルチャー講座のご紹介

新しい趣味を見つけたい、教養を深めたい、健康維持のために体を動かしたいなど、さまざま興味や目的に合わせて、多彩な講座を用意。いま注目の2講座を紹介します。

## 劇団四季出身～山下清美～による「元気になるミュージカル講座」



木曜日(全10回)  
15:30～17:00



山下 清美  
[7347]

### 表現力を豊かに

ミュージカル講座を始めたのは3年前の9月。きっかけは、私のもとで声楽の個人レッスンを受けていた80代の生徒さんが、どんどん元気になっていく姿を見て、「歌うことは私たちに生きる喜びや力を与えてくれる。それをもっと多くの方に知ってほしい」と考えたからです。

レッスンでは、まず、ケガの予防と、おなかの底から声が出るように、ストレッチで体をほぐします。続けて発声と滑舌のトレーニング、さらに、『シアターゲーム』を行うのが本講座の特徴です。

ミュージカルは「歌って踊るもの」と思われている方が多いようですが、実はミュージカルの基本はお芝居。言葉にできない感情を歌にこめて聴く人に伝えるには、表現力が欠かせません。簡単な言葉と動きを繰り返す『シアターゲーム』をはじめ、私が劇団四季の舞台に立って学んださまざまな技法を用いて、演技に必要な表現力やコミュニケーション力を身につけていただきます。

少しむずかしい話をしましたが、生徒さんには何よりミュージカルを楽しんでほしい!! 音程を外しても振付を間違えても大丈夫、ピアノの演奏に合わせて1フレーズずつ繰り返し練習するから、譜面が読めなくても必ず歌唱力がアップしますよ。11月13日に『みなとふれあい館』のお教室で、生徒さんによるミニステージを行います。歌うことに興味がある方は、ぜひ遊びに来てください。



11月の発表会に向けて猛練習中

## 俳句講座



■俳句を楽しむ会(2)  
月曜日(全4回) 13:00～15:00  
■やさしい俳句教室  
火曜日(全10回) 13:00～15:00  
■俳句を楽しむ会(1)  
土曜日(全6回) 15:30～17:30

### 17文字で日常が変わる

俳句教室を営んでいた祖母の影響で子どもの頃から俳句に親しんでいましたが、本気で取り組むようになったのは、子育てが一段落した50代になってからです。俳句結社『玉藻』に参加して句作りに励む日々を過ごし、2017年から『みなとふれあい館』で俳句の講座を受け持つようになりました。

ベテランの方が多い火曜日のクラスは、伝統的な句会のスタイルで行っています。一方、初心者向けの月・土曜日クラスでは、兼題(俳句を作るためのお題)に合わせて生徒さんが作ってきた句について全員で話し合い、句評を述べ合います。ご自分がどんなふうに句作りを楽しみたいかを考えて、クラスを選んでください。

俳句のルールや季語を学ぶことも大事ですが、一番の醍醐味は、わずか17文字の中に作者が目にした景色と心情を表現し、一つの世界観を生み出すこと。同じ一輪の花を見ても人によって感じ方は違うものですし、「なぜ私はこの花を○○だと感じるのか」を考える、すなわち自分自身を知ることこそその人らしい表現が磨かれます。

俳句を始めて「目に映る日常の物事がより彩り豊かに感じられる」、「思いもかけない自分の感情に気づくことができた」と語る生徒さんは少なくありません。みなさんも句作りを通じて、新しい日常、新しい自分と出会ってみませんか。



句集の制作も



俳句についての活発な意見交換



吉野 園子  
[5981]

## ゆうあいカフェに遊びに来ませんか?

おいしいコーヒーと笑顔でみなさんをお迎えします。



### オリジナル小物の販売も

かごバッグ、巾着などすべて会員が手づくりした小物を販売するミニショップ「あじさい」。



### アプリの登録をお手伝い

登録すると、センターからのお知らせや急な求人情報を受け取ることが出来るスマートフォンアプリ「smile to smile」。登録に関する困りごとの解決をスタッフがサポートします。

### 「ゆうあいカフェ」

毎月初めの営業日にセンター内ロビーで開催。  
時間は午前10時～午後3時  
※カフェに参加すると20ポイントが付与されます。

毎月初めの営業日にセンター内のロビーでひらかれる「ゆうあいカフェ」。無料でコーヒーとお菓子を楽しめるほか、月替わりのイベントや、包丁研ぎなどを実施。また、その月生まれの会員の方には、バースデーソングとプチプレゼントが贈られます。

「就業報告を出す行きかえりに立ち寄って、コーヒーを飲みながらひと息ついたり、初めて会う会員の方と情報交換をされたりする方が多いですね」と語るのは、社会貢献活動委員会のメンバーで、カフェスタッフを務める小峰由紀さん「6609」。

多いときは1日に100人くらい訪れることもあるのだそう。みなさんも気軽に足を運んでください。

### バースデーソングをプレゼント!!



「こんなに大勢の方におめでとうと言ってもらえて、とてもうれしいです!!」と、満面の笑顔で歌声に耳を傾けます。

### 料理の効率がアップする、包丁研ぎ



切れ味の悪くなった包丁を、通常1本700円のところ、キャンペーン価格500円(税込み)で研ぎます。包丁がよく切れるようになると、料理の効率や味がぐんとアップ。



月替わりで、ふれあい館カルチャー講師による無料講座や誰でも参加できる体験イベントが開かれます。7月は「戦略的なゲームで、体力や年齢に関係なく楽しめる」と人気の、「ポッチャ」を体験。

月替わりで楽しめるイベント企画も!!

## 雑記帳

### 矛盾だらけのランニングライフ!



東京マラソンの完走メダル

(事務局 本間)

土曜の朝、私の頭の中で壮絶なバトルが始まります。「おい、起きろ! 走る時間だぞー」と熱血な自分から言えば、「いやいや、休日の朝から苦しい思いするの?」と怠惰な自分が囁くのです。どうにかこうにか玄関を飛び出す、我ながら手を焼く面倒な趣味です。

始めの5分は地獄です。「ああ、やめておけばよかった」と後悔の念に駆られます。でも不思議なもので、10分、20分と走るうちに、仕事の悩みや家庭での些細なモヤモヤが、汗と一緒に地面に落ちていくのです。走り終わる頃には、謎の充実感に満たされすっかり気分は爽快。織田裕二(はり)で「キターー!」。この単純さをどうにかしたい。

会員のみなさんから「私も走ってるよ!」「頑張ってる?」などと声をかけてもらえるのが、実はとても嬉しいのです。

定年後の夢は、全国を旅しながら、その土地のマラソン大会にでて、夜は美味しい日本酒を味わうこと。「結局、酒かいー」というツッコミはさておき、走った後のお酒は格別なのです。(新潟出身、日本酒好き)

面倒くさいけど、やめたくない。この矛盾こそ人生のようだ、なにと格好つけながら今日も走ります。

## 表紙を語る



三角 智恵子  
[6893]

### まだまだ夢中です ～籐のバスケットづくり～



アメリカ東部の大西洋にあるナンタケット島で、19世紀の捕鯨が盛んな時代に生まれた『ナンタケットバスケット』。人の手で一目ずつ編まれ正確な編み目と端正なフォルムが美しく魅力的です。趣味の展示会で偶然目にしたナンタケットバスケットを、自分で作ることができると知り、教室に通い8年が過ぎました。



バスケット作りは、まず「ベース」という底になる1枚の板を「モールド(型)」に固定しベースの溝に縦軸となる「ステーブ(太い籐)」を差し込み、「ウィーバー(細い籐)」で編んでいきます。モールドに沿って編み進め、その後モールドからはずし、「リム」という枠をはめて釘を打ち、ハンドルを付けニス塗りを仕上げます。

編み込んでいく際、一段ごとに隙間を開けないように、カーブは少し引き気味に編みます。

作り手により素材と形の組み合わせで、世界でたった一つだけのオリジナルバスケットになります。

年々いろいろな材料もワシントン条約で海外取引禁止となり「ローズウッド(作る材料)」や「象牙(蓋の上の飾り)」は、今では入手困難となり、その材料で作られたバスケットは貴重なものとなっています。ハワイ諸島固有のコアの木も、現在輸出制限されています。私も以前、貴重なコアウッドの端材をウクレレ工房から運良く譲り受け、蓋用に加工し、サンドペーパーで磨き上げニスで仕上げ、思い出深いバスケットとなっています。



世界で最も美しい籠と称されるアメリカの伝統工芸品、『ナンタケットバスケット』は、

- \*日常生活に役立つバスケットのある充実した暮らし
  - \*何処へ行くにも、その用途に合ったナンタケットバスケットを選び持つ楽しさ
  - \*人との出会い・コミュニケーションを高めてくれる喜び
- などを作り手にも使う人にも、もたらしてくれます。

更に技術を高め、より美しいバスケット作りに挑戦していきたいと思っています。

### 編集後記

▼みなさんも経験あるかもしれませんが、最近思い出せないことが多いのです。たとえば昨日の夜に何を食べたか？ひとつたつはなんとか覚えていたのですが、すべては思い出せません。あとは、テレビを見ていて最近のタレントの名前がまったく出てきません。大昔の歌手や役者などはかなり覚えているのですが・・・食べ物に関してはもう何年も前から日記のようにネットに書き込んで残すようにしています。もともと自分から進んで読み返すことはまずありませんが・・・認知能力が年齢とともに低下するのは仕方ないことなのでしょうね。▼その代わりといつては何ですが、先々のことはかなり覚えていてと思います。今週の予定、来週のスケジュール、センターの就業などを中心に結構と記憶しています。それだけは自信があります。考えてみればセンターのおかげで認知能力をそれなりに保っているのではないかと思います。不思議な考えですが、そんな意味でもセンターには感謝しています。(戸田)

### シルバー人材センター感謝デー

設立記念日の清掃ボランティア  
日時：令和7年10月31日(金)  
(10時30分から12時20分程度)  
場所：地域班ごとに場所を決めて  
道路等を清掃します。