

いるまシルバーだより

一般社団法人 入間市シルバー人材センター

令和6年1月号 第104号

池上理事長「新年のご挨拶」…… 2P
杉島市長「皆様へ」…………… 3P



IRUMA-SJC
ウォーク2023



特集

第9回 元気な入間
ウォーキング大会 …… 6P
入間万燈まつり …… 7P

新年のご挨拶

一般社団法人 入間市シルバー人材センター
代表理事 理事長

池上 久雄



新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様方に於かれましては、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、コロナ禍という長いトンネルからようやく抜け出すことができました。

お陰様で、6月に「公益社団法人全国シルバー人材センター事業協会」様より「全国優良賞」を頂戴するという栄誉を頂くことができましたことは、一重に平素からのシルバーパワーを全力投球で取り組み、会員一丸となってお力添えを継続してきた賜物です。

心より御礼申し上げます。

さて、本年は、十干十二支でいうと、「甲（きのえ）」と「辰（たつ）」年となり、この二つが重なる年は、内なる力を持って大きく成長していく年であり、目標によっては芽吹き花咲き乱れる年になると言われています。

新しい2024年、令和6年の入間市シルバー人材センターを取り巻く環境は現実的には厳しく、特にフリーランス新法、団塊の世代による2025年問題等々山積しております。

そんな中で、当センター運営として、特に会員増強への取組み、中でも女性会員獲得の方策を探りながら舵を取り、さらに女性会員を中心とした、働き甲斐のある就業先の開拓には目まぐるしい社会情勢の変革時期に合った即応できる柔軟な女性的視線で取組んでまいります。

新年にあたり、会員皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げますとともに会員皆様一人ひとりが安全に就業され、生き甲斐を感じられますよう祈念申し上げ新年のご挨拶とさせていただきます。

理事会よりのご挨拶



謹んで新春の
お慶びを申し上げます



代表理事	理事長	池上 久雄 (正会員)
代表理事	副理事長	黄倉 貢 (正会員)
常務理事		高山 京子 (職員)
理事		宮岡 久 (行政)
		饗場 孝 (正会員)
		近藤 照文 (正会員)
		坂元 正樹 (正会員)
		須田 敏男 (正会員)
		松村みどり (正会員)

理事	本橋 洋志 (正会員)
	山本 勝雄 (正会員)
監事	石倉 久夫 (正会員)
	長濱 道廣 (正会員)
事務局職員	
事務局長(常務理事)	高山 京子
事務局次長	池島 直人
事務局係長	的場 雄太
事務局主任	小林 辰也

入間市シルバー人材センターの皆さまへ

入間市長

杉島 理一郎



あけましておめでとうございます。

入間市シルバー人材センター会員の皆様ならびにご家族の皆様には、健やかに新年をお迎えになられたことと心よりお慶び申し上げます。

また、平素は市政運営の推進に格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。シルバー人材センター会員の皆様が、知識や経験を活かしながら、入間市民のためにお仕事に取り組んでおられることは、誠に素晴らしいことだと敬意を表します。

さて、入間市は昨年5月、「心豊かでいられる、『未来の原風景』を創造し伝承する。」というパーパス（志）を策定しました。これは県内の自治体で初めてのものです。

このパーパスは、百年後の未来を生きる人たちからも、入間らしい素晴らしいまちだと感じてもらえるような、心豊かで幸せなまちをみんなで共に創っていこう、そう思う一日一日の積み重ねを大切にしていこうというメッセージです。

入間のパーパスを実現するためには、市職員だけでなく、市民、入間市で働く人、企業、すべての関係者が同じ方向を目指すことが必要であると考えます。シルバー人材センター会員の皆様におかれましても、普段のお仕事や地域活動などを通じて、パーパスの実現に対しご理解ご協力をお願いいたします。

シルバー人材センター並びに会員の皆様方の活動は、本市の高齢者福祉行政・地域社会の活性化に必要不可欠なものであります。市といたしましても皆様に大いに期待を寄せているところであり、引き続きご支援させていただく所存でございます。

結びに、シルバー人材センターのますますのご発展と会員の皆様方のご健勝、ご多幸を心からご祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

事務局長のご挨拶

事務局長

高山 京子



新年明けましておめでとうございます。昨年一年間も多くの皆様にセンター運営にご理解ご協力を賜りまして誠にありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、全国的に多発している刈払機による損害賠償責任事故を撲滅するため、安全・適正就業委員会と就業者の協力により、令和5年度に入り刈払機による事故の発生は0件となっておりますこと、皆様に感謝申し上げますとともに、引き続き事故件数0件を目指してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

さらに、令和6年度は、職群班の班長・副班長の組織化を図って参りたいと考えております。各班長等の役割や協力が重要となる中、就業先の班体制は50%程しかありません。そのため、事務局の就業開拓員によるローテーション表の作成や履行確認書回収は限界に達しております。令和6年度は班体制を整え班長等の役割を定着したいと考えておりますのでよろしくお願い申し上げます。本年も皆様の健康と安全就業をご祈念いたしまして新年のご挨拶とさせていただきます。

委員会活動報告

総務委員会

総務委員会は、7月から検討していた、いるま生涯学習出前講座「健康長寿サポーター養成講座」を9月5日に開催いたしました。また「会員の皆様 お知らせ版」の封入作業も実施いたしました。さらに「第9回元気ないるまウォーキング大会」について開催計画や要項を協議して実行委員会の立ち上げ並びに実行委員として尽力いたしました。

10月24日には、「女性のための料理教室」を開催し、総勢13名の女性会員にご参加をいただきました。このように、総務委員会の所掌事項は多岐に渡りますが、会員皆様のために努めてまいりますので、今後ともよろしく願いいたします。



「女性のための料理教室」開催

【委員長 高山京子】

安全・適正就業委員会

いつも安全就業にご協力いただきありがとうございます。

【7月・8月 刈払機安全パトロールを実施】2カ月に渡り6か所、トラブル発生歴のある場所を集中的に飛石対策、今年の異常な暑さの熱中症対策など安全作業の徹底を御願いました。

【9月 刈払機取扱い講習会の実施】刈払機作業は毎年全国で100人前後死亡者が出る危険な作業です。

9月22日 令和5年度いきいき埼玉シルバー連合安全就業大会が開催され、私と本橋副委員長、事務局小林主任の3人で出席、県内から140名近くの方が参加され、事故報告・安全講習・健康管理など3時間余りの勉強会でした。特に夏場に大きな事故が多発しており、危機的な状況との事でした。

【10月 公用車使用者の交通安全講習会と面談を実施】75才～80才の対象者、午前と午後2回に分けて開催。午前は狭山警察署の方、午後は池島次長にお願いしました。特にアクセルとブレーキの踏み間違いは75才を超えると急増するとのことです。

11月は安全パトロールを実施しました。今後とも会員皆様の安全就業へのご協力をお願いいたします。

【委員長 坂元正樹】



会員募集委員会

委員会では会員募集パンフレットを入間市全家庭へポスティングを実施し、入会者の増加が使命です。活動状況は地域としては久保稻荷・扇台地区まで終了しており、大きな団地では扇町屋団地・県営入間霞川団地です。さらに、街頭手渡し配布として「市役所」「彩の森公園」「入間市駅」「武蔵藤沢駅」で実施致しました。9月下旬には、ポスティングスタッフにより、市の広報配布時に、全世帯に配布していただきました。この様な活動により入会者が増加しているとの実績を聞き励みになっております。またある時のミーティングの中で、ポスティング以外に周知してもらう手段はないものかと検討し、人が多数集まる施設に置かせてもらってはとの結論に至り、新たに「各地区センター」「農村環境改善センター」「いるまの湯」「霜原ゴルフガーデン」に置かせていただくことになりました。さらに増やして行こうと思います。11月11日に開催されました「ウォーキング大会」では実行委員となり、イベント班と合同で給食担当として、調理（やきそば・豚汁）配食を行い、ゴールした多くの参加者より大変おいしかったとの声をいただき、苦勞も報われた思いでいっぱいでした。

新年度も会員増加に全員で頑張っていきたいと思っております。

【委員長 近藤照文】

仲間の職場紹介

襖・障子班

「襖・障子張替」班は、永年シルバーセンターの目玉事業として継続しています。

作業を行う職人さんは代わっていきませんが、代々の積重ねの中で引き継がれているのは、作業の「懇切丁寧」です。

注文先から引き取られてきた襖・障子は、センター事務所1階の作業室へと運び込まれ、障子は棧の水洗い、乾燥から始まります。

訪問させて頂いた日は、多数の襖が作業室の壁際に所狭しと立て掛けられ、KさんとNさんが、襖の下貼り作業を行っていました。茶チリという紙を一枚ずつ丁寧に貼ってゆく作業は、時間のかかる困難な作業ですが、これをする事によって、襖の強度、長持ちに大きく影響するとのことでした。

襖の裏側には「雲華紙」という紺色の紙が貼られますが、これらを貼る為の糊は「完熟のり」という特別な糊を使います。これを使う事で色変りを防げるとの事。この様に、一つ一つの作業を手を抜かず丁寧に丁寧に行う事が、注文主の「満足」に繋がり、作業するお二人にも「やりがい」になっている様、お見受けしました。



学校給食配膳業務

市内の公立中学校10校に、現在40名のシルバー会員が「給食配膳担当」として就業されています。今回は「東町中学校」を訪問させていただきました。

東町中学校は彩の森公園を背中にして、東町小学校と隣接する広々とした環境の中に在ります。長いエントランスの先、校舎の奥の給食室で、4人の女性陣が1日2名ずつ、交代で働いています。10時から14時半の間で給食センターからの食材、食器の受入から始まり、全校生徒分の約250食程の給食を各階に配膳、そして下膳、清掃までを行います。

校舎全体に空調が効いている訳ではないので、夏場は大変だったり、少々重いものを運んだりする作業もありますが、しかし一番重いのは「衛生管理」です。「常に衛生に気を留めて作業しています。」とのベテランのN会員さんの言葉に全員がしっかりとうなずきました。4人共、自転車で通っています。皆さんそれなりの御年(70歳代?)なのですが、目力があり、声に張りがあり、元気で明るいお顔をなさっていらっしゃいます。つまり「輝いて」いるのです。

学校の生徒さん達と、直接・間接に接しているせいなのでしょう。





第9回
元気な入間ウォーキング大会
 きっと素晴らしい出会いがある！
 主催 一般社団法人 入間市シルバー人材センター

IRUMA-SJC



おいしいとん汁・
 焼きそばタイム

ウォーク 2023

11月11日

ゴール
 お疲れ様でした！
 暖かいとん汁
 焼きそばをどうぞ！
 完歩証をお受け取りください
 一般社団法人 入間市シルバー人材センター



(写真・構成／
 山本・今泉・山口)

入間万燈まつり

例年通り定位置にテントを設営。28日は「入間行列」に参加し、シルバーサークル「阿波踊り愛好会」の笛、鉦（かね）、太鼓の音曲に合わせて軽快な踊りを先頭に40名程の会員が行列、沿道の人々を喜ばせ、大いに盛り上げました。



10月28日
29日



会員募集中!!

イベント班再始動

3年余り、活動を制限せざるを得なかった「イベント班」が、ようよう3月のシルバーセンター文化祭の開催と共に復活し、藤沢地区のお祭りに参加したり、この万燈まつりでも「名物 焼そば」を1日

300食も提供する等、堂々存在をアピールしました。現在7名しかいないイベント班会員の奮闘振りに拍手しましょう。



私の散歩道

車で通りすぎると、見えなかったり、気づかなかったり、よく見ると私たちが住んでいる町の景色には愛着が湧き、新しい発見もしばしばです。足腰の弱らぬよう、健康維持のため、私たちの住む町を歩いてみませんか。今回は、市内に掛かる橋を紹介します。

思えば2020年の年明けから始まった新型コロナ発生騒動が、地球規模に拡大するとは大方の人は想像出来なかったと思います。私もその中の一人でした。この4年間の不安と混乱は人々に大きな精神的・肉体的なストレスを与えたと思います。しかしワクチン開発や、感染防止対策も確立されてようやく先が見える様になって来ましたが、まだまだ油断は出来ません。私はこの騒動をキッカケに、ストレス解消と体調維持に何か方法はないものかと考え、身近な方法として散歩を始めました。今ではこれが日課となり続いています。その道すがら、出会った様々な発見や地域の変化の一部を紹介します。

建武橋（架換工事中）

2024年3月末完成予定
西武池袋線を跨ぐ、国道463号 跨線橋



霞橋（架換工事中）

2025年3月末完成予定
国道16号と463号の交わる河原町交差点に位置する大きな橋。下を流れる霞川の土手は、春の桜が見事です。



不老川土手で見つけた 名前のない橋（宮寺地区）

猛暑の中、彼岸を過ぎて咲く「曼珠沙華」



豊水橋「ハウスイバシ」?

(正解)「とよみずはし」
入間川に掛かるお馴染みの大きな橋
入間市在住40年の私も「ハウスイバシ」と呼んでいました。



不老川に掛かる 名前のない橋（宮寺地区）

昔懐かしい風景が思い出され、思わず足を止めました。



《あとがき》

今回は、自分の住む地域の散歩の途中で出会ったさまざまな風景の中から、特に印象に残った橋や川を中心に紹介させていただきました。これからも四季折々の自然の変化を楽しみながら、無理をせず歩いていきたいと思っています。

(取材／今泉)

事務局からのお知らせ

第15回 元気な入間文化祭開催について

今年度も元気な入間文化祭を開催いたします。
多数のお申込み、ご来場をお待ちしております。

日時 令和6年3月16日(土) 午前10時から午後4時まで
場所 一般社団法人入間市シルバー人材センター 全館
※一部利用できないスペースもございます。

募集内容

申し込み期間 令和6年1月10日(水)から1月31日(水)
お申し込みは、センター備え付けの申込書にて記入下さい。

- 作品展示の部** サークルと会員個人を中心に出品します。
作品の搬入は、3月15日(金) 午後1時～午後4時迄限定します。
- バラエティショーの部** サークルを中心に会員が楽しめる舞台を創造します。
個人の参加も大歓迎します！
- 出店の部** イベント班を中心に出店 その他、サークルでの販売をします。
※サークルは非営利とし、サークルメンバーの募集や交流を目的として出店します。

その他

- ◆抽選会で粗品を差し上げます。
- ◆運営組織 第15回元気な入間文化祭実行委員会が企画運営にあたります。



前回 第14回の様子

お問合せ：第15回元気な入間文化祭実行委員会 04-2934-5350

事務局からのお知らせ

就業相談会は、予約時間の15分前にお越し下さい

毎週水曜日開催の就業相談会は、予約が必要です。開拓員との相談は予約時間に開始されますが、その15分前に「就業者募集情報一覧」をご覧になる時間を設けています。その時間で就業先情報や配分金単価を確認して、相談する就業先の目星をつけていただきますと、スムーズな対応が可能になりますのでご協力をお願いします。

なお、事務所にお越しになりましたら、直接2階の会場へお進み下さい。

サークル「パティシエール気分の女子会」が発足します



新しいサークルが発足します！

女性が集まってケーキを作りコーヒー・紅茶と一緒に美味しくいただきながらおしゃべりするサークルです。

活動場所 センター調理室 毎月第2火曜日

時間 午前9時30分から12時

会費なし 実費のみ お申込みお待ちしております。

世話人：松村みどり 迄ご連絡下さい。電話 090-8778-7733

入間・狭山・所沢で20万部発行しているフリーペーパー「熟年ばんざい」12・1月号に当センターが、掲載されました。取材を受けて下さったのは、豊岡中学校給食配膳業務に就業している白相会員さんです。もし、街中で冊子を見かけましたら、是非手に取ってご覧下さい。表紙は「松平健」さんです。



取材風景



新しい事務所の仲間紹介



受付担当

あかみ きぬこ
赤見 絹子 会員

地区体育館 就業者募集情報

宮寺地区体育館	就業開始	4月から	2名
東金子地区体育館	就業開始	4月から	2名
藤沢地区体育館	就業開始	4月から	1名

希望者は、合同説明会 2月6日(火) 午前10時からセンター会議室で開催しますので、事前にお申込みをしていただきお越しください。各地区体育館の面接日は、当日の合同説明会後にお知らせします。担当 北 就業開拓員

事務局からのお知らせ



生徒募集 スマホ 無料 教室開催中



初めてのスマホ教室 定員4名 費用は無料です

開催日 ①第1週 火曜日 午前10時から ②第3週 月曜日 午後2時から

ガラケー携帯電話から、スマートフォンへの切り替えを検討している方の基礎を学ぶ教室です。実際にスマートフォンを使って学習します。是非ご参加下さい。

やさしいスマホ教室 定員6名 費用は無料です

開催日 ①第1週 火曜日 午後2時から ②第3週 月曜日 午前10時から

Androidスマホを対象に、Google社の標準アプリ(Googleフォトやカレンダー等)の使い方を解説する教室です。

どちらのコースも1回2時間の1回みのコースになります。開催は、センター2階で行われ、今年3月までとなり、どなたでも参加できます。お申込みは、センターへお電話にてお申込み下さい。皆様のご参加お待ちしております。

職群班班長等手当・費用弁償及び旅費の支給に関する規程を改正

今年度から職群班長等の手当の支給額を改正いたします。改正理由は、物価の高騰、最低賃金が上昇している中、長期間手当が改正されていなかったことや、令和6年度から班長副班長の役割を見直すことを含めまして改正することを令和5年10月の理事会で承認されました。なお、金額は令和5年度から改正となり、振込は、令和6年3月29日(金)の配分金振込日に班長18,000円、副班長は12,000円を併せて振込みいたします。令和6年4月からは、月額支給となりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

改正前		
職群班長	年額	15,000円
副班長	年額	5,000円



改正後(4月から)		
職群班長	月額	1,500円
副班長	月額	1,000円

理事会報告 令和5年度

第4回

令和5年9月18日開催

審議事項

1. (一社)入間市シルバー人材センター 職群班班長等の手当・費用弁償及び旅費の支給に関する規程の改正(案)について

業務執行状況並びに一般報告事項

1. 入退会者について
2. 代表理事・業務執行理事の業務執行状況の報告について
3. 第9回元気な入間ウォーキング大会開催について
4. 各委員会報告

第5回

令和5年10月26日開催

審議事項

1. 80歳以上の就業について
2. 職群班の定義について

業務執行状況並びに一般報告事項

1. 入退会者について
2. 財務に関する執行状況について
3. 第9回元気な入間ウォーキング大会について
4. 入間万燈祭り入間祝い行列の参加について
5. 各委員会報告

口腔ケアしてありますか？

オーラルフレイルを御存じでしょうか？ オーラルフレイルとは、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、重要な老化のサインとされています。嚙む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたりすることから、身体フレイル（衰え）に繋がります。

思い当たる事が多々あり、下藤沢の花井歯科医院で【口腔機能精密検査】を受けてきました。検査の後に、口腔ケアの方法を教えてくださいました。検査時間は、約30分、費用は国民健康保険3割負担で2,000円弱でした。

◆口腔衛生状態の検査方法◆

①口腔衛生常態

舌を目視し、口内の汚れを「舌苔スコア」に照らし合わせて判定する。

計測日 年 月 日

口腔衛生常態	50%以下		%
口腔乾燥	27.5		
舌口唇運動機能	1秒6回	パ 回/秒	
		タ 回/秒	
		カ 回/秒	
舌圧検査	30kPh		kPa
残根、動揺歯を除いた歯の歯数			本
咬合力	375N		

②口腔乾燥

唾液の分泌量を量る。

③舌口唇運動機能

「パ」「タ」「カ」をそれぞれ5秒間発音して1秒間に何回言えるかを検査する。

④舌圧検査

小さな風船を口の中に入れて、それを舌で上顎に押しつける力を計る。

⑤残根、動揺歯を除いた歯の数

目視で判定

★咬合力（①～⑤の結果により適宜行なう）

板状の計測器を左右それぞれの奥歯で噛みしめて咬合力を計る。

◆口腔衛生状態の改善方法◆

①口腔衛生常態 ②口腔乾燥

●よく噛んで、唾液の分泌を増やす。

※唾液には、炎症を抑える「リゾチーム」や免疫力を上げる「IGA」が含まれています。

●だ液腺のマッサージをする。

だ液腺マッサージの手順

①

耳下腺マッサージ



指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、指全体で10回ほどぐるぐるとやさしくマッサージ。

②

顎下腺マッサージ



耳の下から顎の下まで、3～4か所を、順に押していく。目安は、各ポイントをゆっくり5回くらいずつ。

③

舌下腺マッサージ

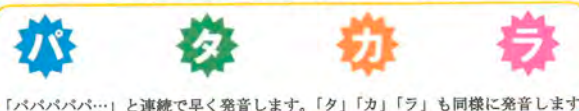


両手の親指をそろえて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し上げる。のどを押さないように気をつけて。

③舌口唇運動機能 ④舌圧

●舌・口まわりのトレーニングが有効です。

☆舌・口まわりのトレーニング



「パパンパンパ…」と連続で早く発音します。「タ」「カ」「ラ」も同様に発音します。



①「あー」と口を大きく開く
②「いー」と口を大きく横に広げる
③「うー」と口を強く前に突き出す
④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし、1セットを毎日続ける。

毎日の口腔ケアで健康な日々を過ごしましょう！

花井先生ありがとうございました。

(取材／八鍬)

会員数

男 1,056名 女 482名 計 1,538名

(令和5年12月15日現在)

発行所

一般社団法人入間市シルバー人材センター
〒358-0014 埼玉県入間市宮寺4102-288
TEL 04-2934-5350 FAX 04-2934-5307
E-mail iruma@sjc.ne.jp