

国立市シルバー人材センターニュース

第 140 号

いぶし銀



発行：公益社団法人国立市シルバー人材センター・編集：広報委員会
住所：国立市富士見台 2-38 ・TEL：042-577-0919 ・FAX 042-575-7288
E-mail：kunitachi@sjc.ne.jp ・URL：http://www.kunitachi-sc.or.jp



黙々と襖張りの作業をするシルバーの会員

シルバー人材センターは
こんな仕事も
しています

毛筆筆耕、
宛名書き



草取り



家事援助・
育児支援



市報の配布



事故発生時の
夜間・休日緊急コールセンター

電話番号 04-2929-8282

- ・シルバー人材センターはこんな仕事もしています・ 1 頁
- ・会員の声・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2 頁
- ・会員の声、7、8 月理事会協議案件・・・・・・・・ 3 頁
- ・シルバーの会員が街の安全を見守ります・・・・ 4 頁

会員の声

シルバー人材センターで健康寿命を伸ばしましょう

谷保2班 石川 継博

2025年には団塊の世代も後期高齢者となり、超高齢化社会を迎えます。

現在の平均寿命は男性^{80.21}歳、女性^{86.61}歳ですが、自分のことは自分でできる健康寿命は、男性^{70.6}歳、女性^{75.5}歳と発表されております。日常生活の自分のことは自分でできるといふごく当たり前のことをより長く伸ばせればと思います。

現在国立市シルバー人材センターで働くことを希望する高齢者は498名（男女）おりますが、その就業率も72.5%となっております。皆様元気で働いております（80歳以上の方は55名にて最高齢者は86歳です）。

身体を動かすことにより手足から脳まで活性化され、より元気な日常生活が送れる源と思われれます。また強いては医療費の節減にもつながり、市町村にとっても大きなメリットにもなります。

自分のことは自分でできる「健康

寿命」を少しでも長く伸ばせるように、外に出て身体を動かし、おしゃべりすることが高齢者に一番の薬かと思えます。

高齢者の皆様、シルバー人材センターで働きつつ健康寿命を少しでも長く伸ばしましょう。

ハーモニカと私

富士見台2班 長谷川 卓二

市主催のハーモニカ教室に応募したのは16年前です。そして介護施設でのハーモニカ合奏ボランティアは15年目になりました。

ボランティアの最初は福祉会館2階での演奏でした。当時はほとんど初心者で、演奏した曲もすべて童謡・唱歌のみ。使用ハーモニカは「G」（ト長調の複音ハーモニカ）1本でした。たぶんシドロモドロの演奏だったのでしようが聞いた人は皆さん喜んでくださいました。

福祉会館で二度やった次は、本格的な介護施設で、そこでの演奏は現在も続けています。

今は毎月4か所の施設に行っています。

年々メンバーの技術も向上し、使用ハーモニカも10本以上を使いこなす

ようになり、歌（曲）の種類も最初の童謡・唱歌から歌謡曲・ポピュラー・クラシック・民謡へと幅が広がっています。

今では1回の演奏で子供の頃歌った懐かしい童謡・唱歌7〜8曲、大人の歌（民謡、歌謡曲、ナツメロ）を7〜8曲合わせて15曲ほどを演奏しています。



ところで、ボランティアの行き先が介護施設である以上こちら本位でただ吹けばよいとはゆかぬ。

心のケアの一環として行われるプログラムであり、利用者は皆さん歌いたいのので、私たちはお手助けの伴奏をします。あくまで歌の伴奏だから、利用者の知らない歌を選んで誰も歌ってくれない。そこで昔歌った童謡や学校で習った歌、ラジオやテレビで耳に馴染んだヒット曲などから選ぶ（しかも季節感を加味して）。

次に利用者に持たせる歌詞カード（大きな字で読み易くして）。施

設によっては備え付けているところと全く備え付ける設備の無いところがあつて、それらに対応しての作業が必要です。とまあ、吹き始めるまでの準備が結構ヤツカイです。それを毎月やる!!

さて、ハーモニカ教室は現在も続けておりまして、年々レベルは向上し、いろいろな奏法を修得してきています。「日本式奏法」と呼ばれる吹き方で、手と唇と舌を器用に動かして、ベース、オクターブ、分散和音、マンドリン、ヴァイオリン、ハンドカバールといったテクニクを使って吹くのです

が、「八十の手習い」の悲しさで1曲を仕上げるのに2か月から難しい曲ですと半年以上を要します。今は修行の途上なので人前で吹くときは、難しいことはやらず、ひたすら単音でもつぱらメロディ（主旋律）を、特に歌謡曲では歌（主旋律）にイントロ、フィラー（俗におかずという）、エンディングを加えて吹いています。

今後、精進して各技法をマスターしたら、皆さんに聞いていただきたいと思っっているのですが、いつになるやら……。

バイカル湖の畔にて

富士見台1班 河野 幸江

成田空港から極東ロシアのウラジオストックへ。乗り継いでハバロフスクからようやくイルクーツクのバイカル湖畔の小さな村に着きました。

小高い丘に登ると、野の花が咲き乱れる日本人墓地があり、小ぎれいに整えられた墓石が並んでいました。

村の人に「遠く雪を頂いている山脈は」と尋ねると、モンゴルの山とのことでした。頭の中の地図が、その向こうは中国大陸、朝鮮半島、日本海を隔てて横たわる日本列島を描いていました。その時の気持ちを句に詠みました。

亡き人ら大花野にて遊ぶらし
秋草もまもなく深く眠りけり
日本人墓地に色なき風渡る

カサブランカ



撮影 戸田広報委員

素晴らしいかった夜の祭典

国立まど火

谷保1班 殿山 清

7月31日「国立まど火」と銘打った行事があった。北秋田市に古くからある伝統行事、お盆の迎え火とか。

午後7時半、市長、教育委員長、実行委員会の方々による点火があった。

河川敷運動公園の多摩川べりに200メートル近くの柵が設えられ、ソフトボール大の玉が用意されていた。夕闇の中で点火は見事であった。

中には、北秋田↓国立の火文字が浮き上がっていた。

秋田からバスで大勢駆けつけて来て下さったという。

開会の挨拶に代表の方も立って下さった。見物客は、翌日の新聞によると千人を超えたとか。堤防の上下とも多くの人で埋まっていた。

火を見るだけでなく、両市の中学生による演奏や天満宮の太鼓の披露なども用意されていた。

地方の自治体との交流はお互いに活性化をもたらすと思われるので、文化活動やスポーツを中心として、大いに図るべきと思う。

今回のイベントも国立市と姉妹都市の縁あつてのことのようだった。

国立市、国立市教育委員会、国立市文化・スポーツ振興財団が後援されていた。

どんな内容かよくわからないまま出掛けたが、良い行事であったと思う。



撮影 富士見台1班 鈴木 泰輔

ただ、一つ残念に思ったのは、当日夕方、後援されているところになんな内容か問い合わせたところ、うちの担当ではないので内容はわかりませんということだった。

市が主催又は後援する行事なので、職員には趣旨徹底していただけるとういのにと感じた。

火を止めて

庭の茗荷の子を採りに



俳句 谷保2班 石川継博

平成26年7月、8月 理事会協議案件

【第4回理事会：7月18日】

- ① 入会希望者・退会者の承認
— 男性1名、女性1名の入会を承認 —

- ② 平成26年度収支補正予算(第1号) — 承認 —

- ③ 職員の昇格に関する基準を廃止する基準 — 承認 —

【第5回理事会：8月19日】

- ① 入会希望者・退会者の承認
— 男性3名、女性2名の入会を承認 —

**シルバーの会員が
街の安全を見守ります**

○「防犯パトロール腕章」を
全会員に配付します

社会奉仕活動の一環として実施している「防犯パトロール腕章」を新しく作ります。11月に地域班班長を通じて全会員に配ります。就業途上時に装着して、街なかを見守りましょう。



○地域見守りネットワークで
高齢者の見守りを

日常の業務において、生命の危機につながる市民の異変や生活上の支障等に気付いたら、直ちに国立市又は事務局にご連絡ください。緊急を要する場合は直接、警察や消防へ通報してください。

○まちなか見守りボランティア
アで街の危険をなくそう

市道の損傷や陥没、街路樹の倒壊、街路灯の球切れなど、公共施設の一部破損等を見つけたら事務局にご連絡ください。

連絡先 事務局 ☎ 577-0919

市役所 ☎ 576-2111

7月の社会奉仕活動

7月26日(土) 午前10時から国立市環境フェスタに参加。今年は総合体育館が耐震改修工事のため、7月に実施。例年無料の包丁研ぎも体育館の中で実施のため、事前に予約した包丁200本の返却とセンターのPRチラシの配布のみの参加となりました。包丁の返却には大高会員と北島会員のご協力をいただきました。

11月の行事

① くにたち秋の市民まつり

11月3日(祝)、大学通り緑地にて甘酒の販売、会員の手作り品や鉢植えの販売のほか、相談コーナーを設けます。

会員の皆さんもぜひお出かけください。

② クリーン多摩川国立の集い

11月16日(日)は午前10時から第57回目のクリーン多摩川です。多くの会員の参加をお待ちしています。なお、参加できる方は10月末日までに事務局へご連絡ください。

事務局 ☎ 577-0919

※今号の「窓」はお休みします。

新規会員募集

新規会員の入会説明会は、毎月第3木曜日、左記のとおり実施しています。

◇日時 9月18日(木)

10月16日(木)

11月20日(木)

いずれも午前10時開始

◇会場 くにたち福祉会館

3階 小会議室

◇当日必要なもの

・年会費 2千円

・印鑑(認め印)

・ゆうちょ銀行の通帳

・本人が確認できる証明

(健康保険証等)

※ 不明な点は、センター事務局へお問い合わせください。

☎ 577-0919



入会者・退会者状況(8月19日現在)

(単位:名)

| 地域名 | 入会数 | 退会数 | 在籍数 | 地域名 | 入会数 | 退会数 | 在籍数 |
|----------|-----|-----|-----|-----------|-----|-----|-----|
| 北 1 班 | 0 | 0 | 39 | 中 1 班 | 0 | 1 | 30 |
| 北 2 班 | 0 | 2 | 20 | 西 1 班 | 0 | 0 | 18 |
| 東 1 班 | 0 | 0 | 20 | 西 2 班 | 0 | 1 | 29 |
| 東 2 班 | 1 | 1 | 20 | 谷保 1 班 | 1 | 0 | 63 |
| 富士見台 1 班 | 2 | 2 | 46 | 谷保 2 班 | 1 | 1 | 38 |
| 富士見台 2 班 | 0 | 0 | 31 | 泉 1 班 | 0 | 1 | 32 |
| 富士見台 3 班 | 0 | 1 | 33 | 青柳・石田 1 班 | 0 | 0 | 23 |
| 富士見台 4 班 | 2 | 0 | 56 | 合計 | 7 | 10 | 498 |

～会員の声募集/次号の締切は10月6日(月)、皆様のご投稿をお待ちしています～