

会員とセンターをつなぐ広報誌

生きがい王子

2018年9月1日 第108号

編集・発行



公益社団法人
八王子市シルバー人材センター

〒192-0062 八王子市大横町 11-35

TEL 042(626)1274

FAX 042(626)5159

✉ hachioji-sc@sjc.ne.jp

H.P. <http://www.sjc.ne.jp/hachioji-sc/>

八王子市シルバー人材センター

検索

本号の掲載内容

- 2P 会長・新任理事の挨拶
- 2P 八王子市長を表敬訪問
- 2P・3P 常任委員会活動コーナー
- 4P 事務局コーナー
- 5P 就業会員活躍コーナー
- 6P フリーコーナー
- 7P 趣味・娯楽コーナー
- 8P 大横保健福祉センターコーナー



八王子市シルバー人材センターの会員の皆様、日頃より「広報はちおうじ」の配布をはじめとする多くの事業に御協力いただき、ありがとうございます。会員の皆様方の御活躍により、シルバー人材センターが、たゆまぬ発展を遂げていることに敬意を表するとともに、この場を借りてお礼申し上げます。

本市は昨年、市制100周年という記念すべき年を迎えました。新たな100年の第一歩、そして「八王子ビジョン2022」後半5か年のスタートとなる今年度は、次の100年が輝きあふれるものになるよう、八王子駅周辺の総合的な再生など、地域の発展に資する事業に取り組んでまいります。

さて、本年4月からスタートしました「八王子市高齢者計画・第7期介護保険事業計画」においては、「市民力・地域力を活かした多様な取組の推進」を重点取組のひとつとして掲げています。会員の皆様一人ひとりが、長年培ってきた豊かな知識や経験を積極的に活かし、市民力・地域力を大いに発揮していただきたいと思います。昨今、資格等を活用した、より専門的な業務に携わる会員も増えていて伺っており、これまで培った知識や経験、技能を活かし、活躍の機会の一層の拡大を図っていただきたいと思います。

今後、本市の老年人口の比率が高まっていく中で、就業という形により、高齢者の生きがいづくりの拠点として活躍する八王子市シルバー人材センターには、今後ともますます期待するところです。

結びに、八王子市シルバー人材センターの益々の御発展と、会員の皆様の御健勝並びに御多幸を心から祈念申し上げます。挨拶とさせていただきます。



ご挨拶

八王子市長・

シルバー人材センター名誉会長

石森 孝志 たかゆき

ご挨拶



会長

高部 勇

7つの事業を
一歩一歩前進

現在、当センターを取り巻く環境は厳しいものが多々あり、景気回復基調を呈して居ります。とは言い、力強さは感じられない状況です。そして高齢化と人口減少が急速に進む中、働き方にも変化が生じて来て居りシルバー人材センターの役割もより一層重要視

され期待度も増して来ています。感じております。この期待にこたえられるよう経営基盤を確立し、時代のニーズに即応した体制整備を図って参りたいと思っております。

平成30年度は、第3次5力年計画の初年度に当り、事業計画は第3次5力年計画の基本方針7項目をそのまま取り入れて活動、推進して参ります。基本方針その1として「就業機会の確保・拡大」では会員のニーズに応じた就業機会を確保し継続、拡大、開拓が必要で、そして派遣事業の充実強化を図らねば成りません。その2として「会員の増強」であります。受注に対するアンマッチの解消と受注拡大には会員確保は最大の要

素の一つです。強力的に推進致します。その3として「安全就業の徹底」ですが、安全は全てに優先するものです。安全と健康に対する意識を高め、更なる安全対策の強化を図ります。その4として「適正就業の徹底」では、無理のない適正な受注契約を行い、就業では法令遵守に徹します。その5として「社会奉仕活動の充実」では、会員による社会奉仕活動を支援し、更なる地域ボランティア活動を展開し、地域との連携を保ちながら地域社会への貢献活動を推進します。その6として「広報活動の充実・強化」ではセンター事業の理念や仕組みを地域社会に広くアピールし、また会員に対してもセン

ターの更なる理解を深め最新の情報を迅速に提供できる様改善して行きます。その7「組織の強化」では、センターの基本理念である「自主・自立、共働・共助」の理解をより一層深い組織の体制強化・充実に努めます。そして事務局のマンパワーを高め、財政状況を勘案しながら諸施策を進めて参ります。

以上の7項目を着実に推進して行くに当たり、各委員会を始めとして事務局、会員、役員が相互に連携を強め「集中と選択」をしっかりと行なって一歩一歩前進して参ります。皆様の御協力をよろしくお願い致します。

常任委員会
活動コーナー①

総務委員会

今年度は第3次中期5力年計画のスタートの年度となりますが、総務委員会としては会員の増強や組織の強化などを中心に取り組みを進めてまいります。特に新入会員の確保はセンターの安定的な運営に必要不可欠であることから、町会・自治会など関係機関とも連携するなど、様々な場面での広報活動を実施し、市民のセンターへの理解や認知度をさらに高めてまいります。

また各種研修会やボランティア活動を通じて会員の皆様が積極的にセンターの運営に関わっていただけるよう環境整備を進め、より充実した就業や活発な社会奉仕活動が展開できるよう取り組んでまいります。

八王子市長を表敬訪問



去る7月19日に三役会の高部会長、長田副会長、藤倉常務が石森孝志市長に面会し、公益社団法人八王子市シルバー人材センターについて「センターを取り巻く状況」「本市センターの状況」「今後の方向性」等の報告をさせていただきます。

また、当センターへの支援要請を改めていたしました。

新任理事のご挨拶



須崎 進

(9677)

シルバー人材センターに入会し6年が経過しました。その間、地域委員を約4年間経験し、ボランティア活動の大切さ会員拡大・地域の活性化の取組の重要さなどを知りま

した。又、多数の委員会、職種、地域班の構成など、多くのことを学ばせて頂きました。そしてこの度、北部理事を務めさせて頂くことになりました。今後、これまでの経験を活かしつつ、これまで以上に会員の皆様のご意見、ご要望をできる限りシルバー人材センターへお届けすることが出来そうですよう努力して参りたいと思っておりますので、ご指導・ご協力のほど宜しくお願い致します。



第3次中期5力年計画冊子
(平成30年4月～)

常任委員会 活動コーナー②

業務委員会

業務委員会は、会員の皆さまのご理解・ご協力を賜りながら、就業環境の改善に取り組んでおります。

平成30年度、当委員会の事業計画では

- ① 顧客訪問活動
- ② 顧客満足度調査
- ③ 未就業会員相談会
- ④ 不適正就業セロの推進
- ⑤ ワークシェアリングの推進
- ⑥ 就業マニュアルの推進を掲げています。

諸課題として、「就業の担い手不足」(除草・植木・表装・筆耕・清掃・刃物研ぎなど)があげられます。是非チャレンジしていただききたいと思えます。



左から
石田安全管理委員長、園部地域委員長、藤倉総務委員長、
長田業務委員長、高橋女性委員長、平松広報委員長

また、「自己判断による「不適正就業」の事案が増加しております。判断に迷った場合は、リーダー又は事務局に問い合わせさせていただきますようお願い致します。記憶に頼るのは最も危険です。

安全管理委員会

注意して事故をなくそう！
健康の自己管理を！

昨年12月に死亡事故(ゴミカシ配布中転倒)があり、今年度に入って4〜6月で7件の傷害事故(植木はしご落下等)が発生し、例年の3倍くらいのペースで事故が発生し、重大事故が出ています。皆さんにチラシ「おおるり」その他でお知らせしました。が、まさに異常な緊急事態です。改めて、「安全は全てに優先」を会員一人一人にお願いします。これらの事故はルールに基づき注意していれば防げたものが多いのですが、持病等の疑われるものもいくつかある状況から健康の自己管理を改めて重視し、各人に対応していただきたいと思えます。

健康についての講演会等も実施したいと計画しております。

すので、皆さんの参加を是非お願いします。就業でも私生活でも安全第一を心がけ充実したシニアライフを楽しみましょう。安全管理委員会も必要な情報を発信しますので、よろしくお願いいたします。

広報委員会

広報委員会の主な職務は

- ① いちよう祭り等各種イベントでのボランティア活動並びにセンター業務の広報活動
- ② 機関誌である「おおるり」(生きがいは王子)の発行
- ③ センターホームページの運営管理である。

今年度は特に会員各位から高評価を頂戴したアンケート調査結果をもとに「生きがいは王子」の誌面へ反映させ会員相互の広報誌としてより充実させることと合わせ、センターホームページの活性化を検討し会員各位の業務支援を初め一般の方からのアクセスにより答えられるよう掲載内容の充実を図り会員の業務負担の軽減及び会員数の増加に寄与すべく活動してまいります。会員各位のご支援ご協力をお願い申し上げます。

地域委員会

地域委員会は、毎月第一火曜日に各地区3名の委員(理事1、会員2)計15名と常務、野母主事の二人を加え、地域班活動の活性化とボランティア活動について熱心に討議をしています。

今年度は特に各地区で開催の地区懇談会と全班長・副班長を集めての研修会の内容について検討しています。またボランティアについてもっと掘下げた議論をするための小委員会を立ち上げました。今後の活動にご注目下さい。「活動状況報告書」裏面の未就業会員面談は班長・副班長の皆様の努力で段々と生きた情報が集まり就業会員を見つげるための良い資料となっております。

女性委員会

平成30年度に入り、女性委員会として昨年も増してレベルの高い活動を目指し次の様な課題を全般に限り議論をしました。

- ① 委員会最大のテーマである女性懇談会を8月20日(月)・21日(火)の2日間 にわたって開催し、様々な交流が行われました。

② 他SCとの意見交換会を実施し、交流をふかめる予定です。

③ ボランティア活動への積極的な参加。

④ 定時社員総会における家事援助作業のパンフ配布

⑤ いちよう祭りにおけるシルバースでの受付業務

⑥ 従来よりシルバーにおける大きなテーマである会員拡大を模索して参りましたが、ある時北部女性委員が町会の役員であることを知り何とか町会長を紹介してほしい旨をお願いしたところ

5月後半に逢うことが出来、町会が保有している掲示板にシルバーの募集パンフを貼ってほしい旨をお願いしたところ快く受けて頂きすでに左記写真の様な案内をして頂くことに成り今や他に6地区の町会を紹介頂き順次広げていければと願っています。



町会の掲示板に当センターのポスターを貼らせていただいた



事務局コーナー



研修会のお知らせ

入会1年目の会員研修会及び未就業会員相談会の開催について

入会1年目の会員のみなさまにシルバー人材センターの現在の現状について広く知っていただくため、研修会を開催いたします。また、入会1年目のみなさまで現在就業に就いていない方を対象とした未就業相談会も併せて同日の午後に開催することを計画しております。日程については次の通りです。該当者には本人あて通知をさせていただきます。

【入会1年目の会員研修会】（午前の部）

- 日時 平成30年9月26日（水）9時30分～12時00分まで
- 場所 八王子繊維貿易館2階講堂（八王子繊維物工業組合）
八王子市八幡町11番2号 ☎624-8800
- 研修内容

ア、センターの現状について イ、請負契約・シルバー人材センター等労働者派遣契約について ウ、安全（傷害・賠償事故、シルバー総合保険等）について

【未就業会員相談会】（午後の部）

- 入会1年目で現在就業についてない方が対象です。
- 日時 平成30年9月26日（水）13時30分～16時00頃まで
- 場所 同右
- 内容 センターにおける現状の受注状況のご紹介等について

入会3年目の会員研修会の開催について

入会3年目の中堅会員のみなさまに今後のシルバー人材センター事業を担っていただくに当たり様々な内容を取り混ぜた研修会を計画しております。日程については次の通りです。該当者には本人あて通知をさせていただきます。

- 日時 平成30年11月22日（木）13時30分～15時30分頃まで
- 場所 八王子繊維貿易館2階講堂（八王子繊維物工業組合）
八王子市八幡町11番2号 ☎624-8800
- 研修内容

ア、センターの組織・今後の課題について
イ、地域班組織（班長・副班長の役割）について
ウ、安全就業について

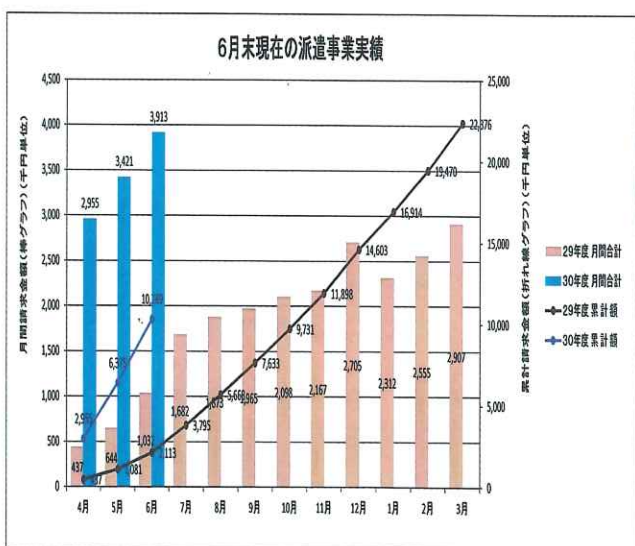
シルバー人材センター等労働者派遣事業の現状について

平成29年度の派遣契約金額は、22,376千円で平成28年度より21,666千円増加しました。平成30年度も6月実績で契約金額3,913千円（昨対比+37.9%）契約件数30件（昨対比+18.7%）派遣実人員62人（昨対比+28.1%）と順調に業績を伸ばしています。

主な職種としては、仕分け作業、保育補助、用務員、事務、清掃等が多く、特に保育補助や用務員については需要が非常に高まっていると見られます。

た。今後も請負では受けられない職種をメインとして、会員の皆様がお仕事を検討できるようにしていきたいと考えております。

○ 発注者、シルバー人材センター、会員の関係



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
29年度 月間合計	437,440	643,500	1,032,192	1,682,123	1,872,798	1,964,606	2,097,988	2,166,808	2,705,266	2,311,594	2,555,252	2,906,772
29年度 累計額	437,440	1,081,020	2,113,212	3,795,335	5,668,133	7,632,739	9,730,725	11,897,533	14,602,799	16,914,393	19,469,645	22,376,417
30年度 月間合計	2,954,706	3,420,658	3,913,202									
30年度 累計額	2,954,706	6,375,364	10,288,566									

就業会員
活躍コーナー

家事援助



山田 浄司

(10121)

シルバー会員になって、駐車場管理、家事援助、広報配布を行っている中で、家事援助は殆どが単独行動です。下見に行ったり、業務内容に応じた準備等大変ですが、それにも増して人との出会いが生まれ、交流できることは会話が少なくなっている現在、喜びであり、楽しみです。依頼された仕事以外にも、健康を害するような物(カビ、菌、ほこり)の除去、清掃等を依頼主に提案し、相談しな



すみずみまできれいに清掃

がら実施することで、生活環境を少しでも改善できるよう努めています。感謝のお言葉を掛けて頂けると嬉しいばかりでなく達成感、充実感があります。私は椎間板ヘルニアにより右足に障害があります。私を呼んで下さる方がいる限り続けて行きたいと思えます。では、心深くしまつて時々引き出しから出してニヤニヤして下さい。

派遣就業



桐山 和彦

(10606)

派遣会員として2017年6月から就業しています。派遣先は創業100年を超える健康食品製造販売会社の研究開発センターです。当センターは研究・開発・原料製造、物流・配送を集約した拠点として2017年4月に新設されたとのことで、市内南部の自然豊かな場所に立地しています。そんな中で用務員として勤務しています。具体的業務内容は、①事務室での電話・インターフォン対応や宅配便の受付処理 ②建屋外(門・玄関回り)の日常美化活動 ③繁忙時の出荷・梱包作業の

手伝いなどです。

勤務は平日の9時30分から15時30分の実働5時間で会員2名が交代で行っています。職場は、女性の方々が大変活躍されておられます。当方も皆様から元気をいただきながら業務に励んでおります。



用務員の仕事は大変ですが遣り甲斐があります

除草班



中村 泰夫

(9356)

退職後健康維持の為に働きたいと思っていた矢先に知り合いに言われシルバー人材センターに入会しました。当初は仕事も無く数カ月後、公園清掃の仕事依頼の話があり、その後シルバーより除草

の新人講習会が滝ヶ原運動場で開催すると聞き道具を最低限揃えて参加して来ました。講習会終了後リーダーから除草作業の誘いを受け、今は多くの仲間と仕事をしていきます。

現在委員を受けて色々な問題に取り組みながら少しでもより良い方向を目指して仲間と共に日々葛藤しながら、前進していきたいと思えます。



除草は苦勞した分、達成感や満足感が味わえます

広報配布



町田 睦雄

(7171)

私は広報配布のチームリーダーをしています。先日、配布班のYさんより舌癌の為に「もう配布はできません」と連絡がありました。ご本人が

ら後任への引継ぎは難しいと判断し、リーダーの私とサブリーダーのFさんで新人の方の指導をすることにしました。以前より非常時の対応をFさんと相談し、自分達の配布部数を減らしていた事が今回は幸いしたと思えます。

新人への指導は2回行い、2回目には市役所の広報課職員が見学に来てくれました。市の方にも現場の苦勞を良くご理解いただけたいと思えます。



広報課職員(左の二人)が配布の見学、労をねぎらっていただきました。(中央が筆者と配布員)



フリーコーナー

「君が代」は恋の歌！



筆耕班
亀田 守 (7149)

オリンピックで「日の丸」を仰ぎ「君が代」を聞くとときの感動は格別です。
さて、その「君が代」の原歌はなんと九〇五年に溯ります。

題しらず読み人しらず
わが君は
千世にやちよに
さざれいしの
いはとなりて
こけのもすまで
古今和歌集 三四三

「私の愛する人の命がいついつまでも続きますように」と女性の切なる心、すなわち恋の歌であったのです。その後「和漢朗詠集」で「我が君」が「君が代」に変えて歌われています。
又、ギネスブックに「世界最古の国家は日本の「君が代」である。この歌詞は九世紀に始まる」と記されている。明

治時代に国家として「君が代」が天皇を意味するようになりましたが、原典を考えると、天皇を中心にして我々すべての国民の健康で平和なこの世がいついつまでも続くように願って歌うのが本当だと思えます。
近づく東京オリンピックではこの伝統に培われた「君が代」を世界に胸を張って声高らかに歌いたいものです。

「助け合い・お互いさま」の社会貢献 (ボランティア)



長谷川正治 (8381)

私の周りの会員の相当の人達はシルバー人材センターが就業を紹介してくれ、紹介した就業に参加しているのであってボランティア活動については興味が無い、知っているが参加したくない等という考えが実態のように思われます。ボランティア活動の理解者を増やすには「助け合い・お互いさま」をキャッチフレーズとしてこの言葉を思いつきました。私が家庭菜園で一緒に先輩は度々アドバイスや収



市施設植木除草、いちよう祭り清掃、地域清掃
夢街道駅伝の各ボランティア (昨年度の参加より)

穫物を分けてくれます。何時もへたくそな私の畑を注意して見てくれていて、耕すためシャベルで掘っていると先輩は耕運機を持っていてそんなやり方じゃ大変だからと言って何時も手助けをしてくれず。当然、私はお返しする物が無いのにすみませんとお礼を言うとお互いさま！とお互いさま！と言ってくれます。そこでなんと思いやりのある言葉なんだろうと感じて一層感謝し、もし先輩が手助けを必要なら必ず恩返しをしようという気持ちにさせられます。と云う事から「お互いさま」という言葉は、強制的にはあまり受け止められず誰でもやさしく受け止めていただけの良いキャッチフレーズかもしれないと思つた次第です。

元気の秘訣



村山明寛 (7592)

しばらくぶりに会った友人に「どうだい調子は」と聞かれることはよくある。「最近元気ないよ」から「快調々々」まで、たくさんある答えの中で、マイナス側にいくことが多くなってきた。そんな時、「元気の秘訣を書けと言われ、更にストレスが増えた。ストレスって何だろう。悪玉コレステロールみたいだ。では善玉は何という？それはリラックス」ということになるのか。我を忘れて打ち込めるなにか、その様なものを持つことを薦めるケースも多い。この辺り



被写体を求めて歩き回る
写真撮りは健康の源

に答えはある様な気もする。私の趣味はカメラだ、ひとくちに写真といつても様々あり、どうしても足腰が確りしていないといけない。先日、医者に行つた時、何かよい知恵はと先生に聞いたところ、筋肉は今からでも鍛えられるよと、ある本を貸してくれた。よし！挑戦だ」という気になった。この「気」も秘訣のひとつかな。

元気なひけつ



溝口栄子 (6362)

私は月二回の八王子市の広報の配布をしております。配布日には宅配便が届くのをまっとうりそれを無事に配布もれ、クレーム等がないように終了するまでホット出来ません。

また、毎月「きさらぎ班」の会議に出席させていただき皆様と、ボランティア参加とか「小物作り等」さまざまのお話合いをするのが、シルバーセンターに参加させて戴くために備えるのが「元気のひけつ」だと思えます。

趣味・娯楽コーナー

高尾山あれこれ



西山正子

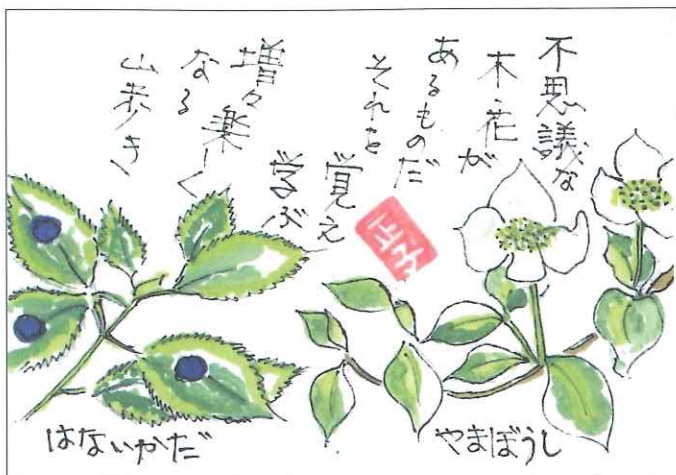
(7613)

第11回高尾山に登る会主催の南高尾山登山（山頂は草戸山）は前日の天気予報で雨・雷の予報でやむを得ず中止としました。天気予報に反し当日は晴天で、残念と同時に皆様申し訳なく思ったのです

が、一人高尾山に登ると雨が降っていました。世の中はこんなものですね。

今年は暖かく山回りそうをはじめとして花は1〜2週間早く咲きみだれていました。石斛（セッコク）も今迄で番花びらも大きくなりみごとに咲きみだれていました。

一丁平の山桜も4月初めに咲いたのです。来年は花見山行に行きましようか、やっぱり高尾山はいいな。



好奇心旺盛な私、知らないことを学ぶ その思いを絵手紙にしてみました。

頭の体操・SCクロスワード

クロスが解けたらA~Dをつないでね 答()

1	2		3		4	5		6
	A				C			
7			8					
		9			10		11	
12				13				
				14		15		16
17	18		19			20	21	
	22	23	D		24			
25				26		27		B
28			29					

ヨコのカギ

- 注文どおり引き受けること。SCの就業形態は「〇〇〇〇」と「派遣」がある。
- 祝いの言葉「寿」。敬老の日に乾杯
- 兄弟・姉妹の息子
- 心をとめること。〇〇〇〇力、〇〇〇〇報、交通事故に〇〇〇〇しよう！
- 東京の旧称。〇〇幕府。
- 趣味とするものの多いさま。健康に良いですね！
- 「金木犀」と書く。秋に芳香の花が咲く。
- 室内の湿度を高めること。〇〇〇⇄除湿。
- 「茱萸」と書く植物。実は紅色で食用、子どもの頃はよく食べた？
- エビで〇〇を釣る。祝宴の料理に使われる。
- 「家庭裁判所」の略。
- 日本の国技は。遠藤閑などいます。
- 楽しむこと。連休が〇〇〇〇だ。
- 仕事など他人に任せること。業務〇〇〇、〇〇〇契約。
- 日本語で「機械」のこと。
- 日本語で「進むこと」 レッツ〇〇。
- 「秋刀魚」と書く。秋の味覚を代表する魚。

シルバー爆笑川柳

提供 設楽和子

(7145)

- 探し物やっど探して置き忘れ
- 眼薬を差すのになぜか口をあく
- 妖精と呼ばれた妻は妖怪に
- 恋かなと想っていたら不整脈
- 俺入院ねこはホテルで妻旅行
- この頃は話も入れ歯もかみ合わず
- 名が出ない「あれ」「これ」「それ」で用済ます
- 万歩計歩数半分探し物

タテのカギ

- 歩くことを主体とした健康法。英語で walking と書く。
- 錦織〇〇、小椋〇〇、谷〇〇、佐藤〇〇。
- 「一読」と書く。広報紙「おおるり」「やまゆり」「生きがい八王子」も〇〇〇〇に植します。
- 天皇の位につく皇子。東宮。
- 刃物を研いで、よく切れるようにする石。刃物研ぎの就業にチャレンジしてみませんか。
- 魚・肉などを適当な大きさに切ったもの。
- 文字のように使用される絵。携帯電話やスマホのメールでこの文字を使用することが多い。
- テッポウ〇〇、やま〇〇、オニ〇〇など種類が多い花。
- 英語でワールド。〇〇〇遺産、〇〇〇地図、〇〇〇に一つだけの花。
- わずかの時間。〇〇〇〇の幸福。
- ねむること。ねむり。これを十分とりましょう！
- 男性の名前の前につける敬称。長嶋茂雄は〇〇〇〇ジャイアンツ。
- 雨がよく降ること。
- 満ちてくる潮。上げ潮、満ち潮ともいう。
- 水曜日の次の日は〇〇曜日。
- 四角い碁盤上で黒と白を並べて行うゲーム。
- 「蘭」と読む。胡蝶〇〇、洋〇〇、富貴〇〇。

からだを元気にするのびのび体操
八王子けんこう体操

いつまでも笑顔で元気でいるために、
笑顔に取り組みます。
みんなで健康長寿をめざしましょう。



大横保健福祉センター1階受付で
パンフレットを配布しています。

どなたでも参加できます! おおよこ毎日体操

大横保健福祉センターコーナー

大横保健福祉センター1階の交流スペースでは、平日月曜日から金曜日まで9時30分から9時45分ごろまで「おおよこ毎日体操」を行っています。来館された方々みんなでレクリエーションを兼ねたストレッチをして体と心をほぐします。日によってメニューは変わりますが「ラジオ体操」をはじめ、「武田節の体操」や歌に合わせて「八王子けんこう体操」を行っています。



健康づくりサポーターと一緒に
おおよこ毎日体操の様子

です。体の気になるところに合わせた体操を組み合わせて行うことができます。前で見本を示してくださる健康づくりサポーターの軽快なテンポに合わせて自然と参加されている方々に笑顔が見られるようになります。

おおよこ毎日体操は、大横保健福祉センターの4階にあります。「高齢者あんしん相談センター大横」が中心となり平成29年4月から開始しました。天候によって来館者数にばらつきはありますが、それでも毎日体操をすると、自然に顔見知りが増えてきて「今日もあの方元気そうだな」とか「体操をすると体の調子が整ってきた」とお話しされます。前に立って体操をリードするのは職員のほか、お近くにお住いのボランティアです。その中には、健康づくりサポーターもいます。

健康づくりサポーターとは、市民の中から公募し、養成講座を受け、認定された方々です。八王子けんこう体操で、八王子市民を元気にしたいと、地域のサロンなどに呼ばれて体操を伝授したり、保健福祉センターの講座やイベントの依頼に合わせて健康づくりの応援をしてくださる頼りになる方々です。

健康づくりサポーターの荒井さん(写真中央)は、おおよこ毎日体操にも協力いただいております。「八王子けんこう体操ひろめ隊」のリーダーでもあります。荒井さんが「一

番大切なことは、人と人のつながりだと思えますよ」と。確かに、人間関係が希薄になりがちな世の中で、誰かとながら支え合うことはとても素敵なことです。

近くにお住まいの方やシルバー人材センター事務局にお寄りの際は、ぜひ、おおよこ毎日体操にご参加ください。きっと、人と人のつながりを直接感じることができて、元気100倍、一日の良いスタートができますよ。たくさんの方のご参加を心よりお待ちしております。

ありがとうございました。

平成30年度 下期行事予定

注:開催日時未定のものや今後追加変更となる催しにつきましては
随時「おおるり」等でお知らせしますので毎月の会報紙をご確認ください。

<9月>

- ・15日(土) お父さんお帰りなさいパーティー@南大沢
- ・26日(水) 入会1年目会員研修会、未就業会員相談会
- ・27日(木) 市施設環境整備ボランティア

<10月>

- ・12日(金) ~ 18日(木) いきいき活動展@南口総合事務所
- ・19日(金) 東京しごと財団シルバーの日
- ・25日(木) 東部地区出張入会説明会
- ・26日(金) 南部地区懇談会@浅川市民センター
- ・28日(日) 大横保健福祉センターまつり

日時未定 北部地区出張入会説明会

<11月>

- ・3日(土) 技能祭出展@多摩職業能力開発センター八王子校
- ・14日(水) 南部地区出張入会説明会@浅川市民センター
- ・17日(土) ~ 18日(日) いちょう祭りセンターPR活動
- ・17日(土) ~ 19日(月) いちょう祭り清掃ボランティア
- ・22日(木) 入会3年目会員研修会

日時未定 東部青少年隊クリーン活動ボランティア

<12月>

<1月>

<2月>

日時未定 夢街道駅伝ボランティア

<3月>

- ・19日(火) 入会1年目会員研修会
- ・日時未定 東部青少年隊クリーン活動ボランティア
- ・日時未定 お父さんお帰りなさいパーティー

<開催時期未定>

- ・東部、西部、北部地区懇談会

編集後記 広報委員会

本年2月に実施致しました「生きがい八王子誌面刷新」に対するアンケート調査につきまして、既におおるり4月号及びホームページにてご報告した通り408名の会員各位より回答があり高い評価を頂きました。改めてご協力に厚く御礼申し上げます。尚、会員各位より頂いたご要望事項につきましては、引き続き検討を行い反映する事で「より会員同士を繋ぐ広報誌」を目指し広報委員会一同頑張っております。