

会員とセンターをつなぐ広報誌

生きがい八王子

2019年1月1日 第109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

A Happy New Year 2019



本号掲載ページ

- 1P・2P 新年のご挨拶コーナー
- 3P 事務局コーナー
- 3P 職種班コーナー①
- 4P 職種班コーナー②
- 5P フリーコーナー
- 6P 趣味・娯楽コーナー
- 7P 大横保健福祉コーナー 2018年行事写真集
- 8P にこにこフェア2018写真集

「シルバー人材センターの夜明け」
写真提供 7952 村山明寛

新年のご挨拶



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

八王子市シルバー人材センター会員の皆様、あけましておめでとうございます。輝かしい新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。旧年中は、市政に対し格別の御支援を賜り、厚くお礼申し上げます。

平均寿命の延伸に伴い高齢者人口が増加する反面、生産年齢人口の減少により、人口構造が大きく変化しつつある昨今、「人生100年時代」「生涯現役社会」といった言葉を耳にすることが多くなりました。高齢者一人ひとりが元気でいきいきと暮らし続けるためには、これまで培われてきたそれぞれの知識・経験・技能を活かし、「市民力」「地域力」の担い手として、活躍できる機会の確保がより重要となつてきます。特にシルバー人材センターは、高齢者の就業を通じて生きがいの創出とともに、地域の活性化に貢献していただいております。

さて、現在、本市では、世界最大のスポーツと文化の祭典である東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて準備を進めているところです。自転車競技（ロードレース）では、コースの一部が八王子に決まり、選手は、武蔵野の森公園（東京都府中市）をスタートし、ゴールの富士スピードウェイ（静岡県小山町）をめざします。世界中から日本への関心が高まるとともに、多くのアスリートや観光客などが訪れ、スポーツのみならず、文化芸術や教育、観光、国際交流など多様な分野における発展の好機となります。会員の皆様におかれましても、大会ボランティアなど様々な形で大会運営に関わっていただきたいと思います。

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。新年のご挨拶とさせていただきます。





平成三十一年元旦
本年も宜しく
お願い致します

会長	高部 勇
副会長	長田 茂
常務理事	藤倉 四郎
中部理事	石田 鎮男
中部理事	(欠員)
東部理事	園部 正範
東部理事	横川 淳一
西部理事	加藤 司
西部理事	西山 正子
南部理事	馬場 秀一
南部理事	設楽 和子
北部理事	高橋 文雄
北部理事	須崎 進
理事	小峰 修司
監事	佐俣 雅雄
監事	橋本 省三
事務局長	榎本 俊也
事務局長代理	廣瀬 和宏
事務局一同	

謹賀新年

年頭のご挨拶



会長
高部 勇



会員・事務局・役員の
三位一体で更なる飛躍
を目指して

新年明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、健やかに新春
をお迎えのことと心からお喜
び申し上げます。

昨年は、世界中が「トラン
プリスク」に揺れる中、我が
国経済は多少弱みを抱えなが
らも全体的に見れば一定の安
定度を維持できたと思われま
す。しかし急速に少子高齢化
が進み生産年齢人口の減少・
人手不足が顕在化し「働き方
改革」が求められ、社会の有
り方が変化して行く中で、シ
ルバー人材センターの役割は
益々重要度が高まって来て居
ります。

その期待に応えるには、平
成31年度は第3次中期5カ年
計画の2年目になります。7
つの基本方針を着実に実行し
て行く事です。
その第一にあげられるの

は、経営の基本と成る就業機
会の確保・拡大です。これを
達成するには就業開拓を更に
進め就業人員の増強を図るこ
とで有ります。それには会員
増強が必要です。そしてアン
マッチ率を減らして行かなけ
れば成りません。非常に厳し
い事ではあります。会員の
皆様の協力を頂きながら進め
て行きたいと思えます。その
上、派遣事業にも今までと同
様、積極的に進めて参りたい
と思っております。そしてシル
バー人材センターの基本理念
の一つである、就業を通して
の地域社会貢献では、会員の
就業機会の確保と会員の増
強、此の2つの歯車が噛み合
わないとセンターとしての事
業(経営)は成り立ちません。
当センターを効率良く運営し
て行くには、現在当センター
が有する6つの常任委員会を
それぞれ連携を保ちながら更
なる活性化を進めて行き、組
織の強化・充実を図って行き
たいと思っております。幸い平
成29・30年度以降に生み出さ
れた収益を基に会員の皆さん
と共に知恵を出し合って次に
繋がる「基盤」を作りたいと
考えています。

会員の皆様には、研修会や
講習会等積極的に参画して頂
き、人材の育成や後継者作り

に努めて参ります。また会員
相互の交流、親睦、福利等に
ついても検討し、会員全体の
活性化と質のレベルアップを
目指して行きたいと思ってい
ます。

会員・事務局・役員が三位
一体となって、更なる成果を
上げられる様な環境作りを進
めて行きます。課題が多
ければ夢も大きく成ります。

平成31年(平成最後の年)
と新元号初年度が会員皆様に
とって素晴らしい年に成りま
す様、そして当センターが
益々発展することを祈念しま
して新年のご挨拶とさせて頂
きます。

年頭のご挨拶



常務理事
藤倉 四郎

会員の皆様が楽しく
活発な活動ができる
環境整備を目指して

新年明けましておめでとう
ございます。謹んで新年のご
挨拶を申し上げます。

さて、昨年は4月からの「第
3次中期五カ年計画」に基づ

き様々な取り組みを実施して
まいりました。特に新たに企
画開催した「ここにこフェア
2018」では、多くの市民
の皆様の来場を得て、セン
ターのPRとともに会員同士
の結束も図られたものと考え
ています。

超高齢社会における労働力
不足が懸念される中、国の「働
き方改革実行計画」では、高
齢者のニーズに応じた就労機
会の提供の場としてシルバー
人材センターを挙げておりま
す。今後、地域の課題解決の
担い手として、地方自治体を
はじめ地域社会からはこれま
で以上に大きな期待が寄せら
れていくものと考えていま
す。

引き続き、会員の就業機
会の確保・拡大や増強に努め
るとともに、自主・自立、共働・
共助の理念のもと会員同士の
連携強化など、会員の皆様が
楽しく活発に活動できる環境
の整備を図ってまいりたいと
考えていますので、本年もど
うぞよろしくお願いいたしま
す。



事務局コーナー

あけましておめでとございます。

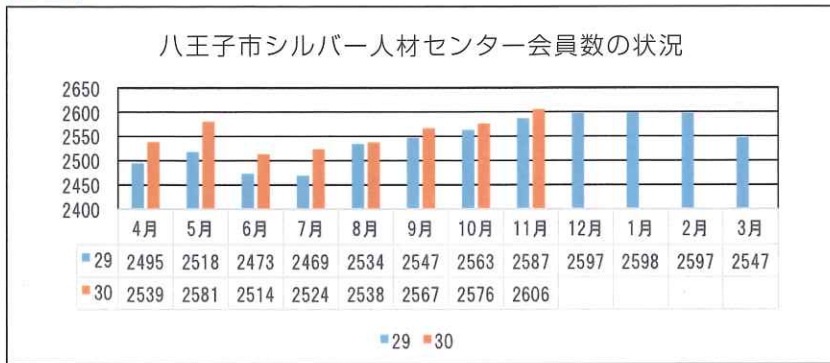
平成29年度決算では、ご承知のとおり、会員の皆様のご努力により赤字となり、30年度に向けての明るい兆しが見えました。公益財団法人東京しごと財団（東京都シルバー人材センター連合）の会報「シルバーとうきょう」では、契約金額の伸び率（上位10センター）が八王子市は第一位であると紹介されました。（表1）。また、会員数の伸び率では、狛江市、東大和市、大田区、府中市、荒川区に次ぎ

表1

No.	センター名	29年度末契約金額(千円)	対前年度比(伸び率)
1	八王子市	863,659	14.8%
2	狛江市	194,271	9.2%
3	府中市	857,234	7.7%
4	国立市	266,074	7.5%
5	神津島村	62,901	6.3%
6	新島村	127,193	6.0%
7	東村山市	554,666	5.3%
8	調布市	680,916	5.0%
9	三鷹市	586,471	4.4%
10	あきる野市	292,938	4.3%

第6位であるとも紹介され、会員数も順調な伸びを示しているところがございます（表2）。こうした傾向は、平成30年度に入っても継続しており、平成30年度上半期（30年4月～9月）の事業実績は、請負では、受託件数は1200件の減少がありました。契約金額では昨年度同時期より約286万円の増額となり、4億3306万の契約金額となりました。派遣については、平成29年4月～9月までの実績金額（請求額）の763万円に比べ、30年4月～9月までの実績金額（請求額）は、2千777万円で約3.6倍の実績金額となっております。月間合計でも、毎月300万

表2



約450万の実績を上げており、年度末までの伸びに期待が持てます。請負契約では、受託件数が減っていた中、スポーツ施設管理が8件、駐車場管理が20件、除草作業に至っては72件もの増となっております。一方、請負契約で懸念されていることは、刃物研ぎや、大工、塗装、塗装など、将来の担い手会員の枯渇です。植木や、除草、筆耕など顧客からの受注が毎年恒常的

に入る仕事同様、刃物研ぎや大工、塗装、塗装もまだまだ受注があります。今後は、どのように仕事の担い手を育成していくかが重要な課題となっております。また、家事援助、放課後子ども教室などにおいては、就業情報に毎回掲載する必要のある仕事となっております。他の状況としては、最近、従来の請負による就業形態に加え、派遣による就業も増えてきております。

八王子市は小中学校が108校あり、施設管理、放課後子ども教室以外にも、就業機会が増える可能性があることが見込まれます。その他、平成30年度は、新たに、「災害時における就業可否判断について」として契約者に対し、緊急時の対応に備えて会員と事前確認をさせていただきようお願いをいたしました。また、10月28日には八王子市シルバー人材センター独自のイベント「ここフェア2018」を開催し、次年度に向けても意欲的な活動になったと思っています。次年度も八王子市シルバー人材センターが益々輝けるよう会員皆様とともに事務局も頑張ってまいりたいと思います。

職業班コーナー①

除草班の就業紹介



除草班 岡部 辰雄 (7665)

私達除草班は困っている事があります。総数99名で作業していますが東部（由井、由木）地区は14名しかおりません。平成30年度4月～9月末迄に受託件数1173件を東西南北に分類して作業を完了させましたが、東部地区の作業をその他の地区の業者が応援してやらないと依頼の要求に応える事ができません。今年の新入会員は除草班16名中、東部地区は0名です。各地区5～6名の新会員が戦力となる中で依然として東部地区は苦しい状態です。今年の新人教育は善能寺様の駐車場をお借りして除草作業の研修を致しました。研修態度とやる気のある人は研修合格、そして本人の入会希望がある人は新会員と成る事が出来ました。今年も多くの人の申込みをお待ちしております。

職種班コーナー②

植木班の就業紹介



植木班
片山 昭比古 (8748)

植木班の仕事は個人宅や公共施設、会社等の庭木の剪定で、現在、約100名弱の会員が所属しています。

植木班に入会するには入会申込書を事務局に提出いただきますが、特殊技能職であることから、経験（植木剪定初級講習受講、職業訓練校庭園施工コース卒業、造園会社勤務）を確認しています。

植木班に入会すると見習い会員として就業し、300時間到達すると一般会員への昇



「ツバキの剪定」研修会で講師の説明と実技を熱心に見ている受講者の様子 (H30.5.29)

格のための検定を受け、合格すると一般会員となります。

顧客から受注した案件ごとに一般会員から作業リーダーが割り振られ、作業リーダーが見下して作業概要を把握し顧客に概算見積書の提出と作業日程を確定し、作業人員を確保して作業に当たります。

なお、剪定に必要な鋏や鋸、脚立、ブルーシートなどは各人が自前で用意します。

植木班について概要を紹介しましたが、興味のある会員は事務局までお問い合わせ願います。

表装班の仕事：雑感



表装班
今野 眞生 (5789)

表装班に席を置いて15年余に及んだ。表装の経験があったわけでもないし特別に興味を持っていた訳ではないがことの始まりを解りやすく言う「教育詐欺」に引っかけたり高額？な授業料を払う羽目にあつたことにある。表装班の仕事は襖・障子・網戸の張替え作業であるが不思議と苦にならないのは自分の感性にあつているからかもしれない。何となくの作業のように見え

るが実は同じ家の障子でも日当たりや湿度の違いなどで作業内容も異なるし取り扱ひも変わってくる。気温や湿度によつても糊の濃度を変えなければならぬし失敗すれば自己負担で弁償しなければならぬ。何よりも製品の運搬には車が必要になる。真夏の酷暑の日も水道が凍りつくような極寒の日でも作業中はエアコンを使用することができない。棘を刺したりカッターで指を切ったりと散々ではあるが誰の手助けも受けずに作業を完成させた満足感には本人にしか解らない。

特に、私はこの仕事に従事するようになって幾つかの「便利道具」を発明した。最高のヒット製品は襖紙を糊しろを残して切り取る定規で、従来の方法に比べて失敗はほぼゼロのほかに作業能率は10倍以上であることと自我自賛している。

市内の表装店が次々と閉店



技能祭での障子張り替え実演の様子 (H30.11.3)

に追い込まれているほど斜陽な仕事ではあるが、先輩が残してくれたように後続の会員諸氏にも健全な姿で引き継ぎたいと思う今日この頃である。

『広報誌』配布は、健康と社会奉仕



配布班
福島 一嘉 (9129)

かれこれ『広報誌』配布を始めて七年を迎えました。毎月二回、晴、雨、雪、猛暑にもめげず、配布できた理由は二つあります。第一には、シルバー人材センターの目的の一つに「社会奉仕」の文言が記されていた事。第二には、定年退職後は、歩かない習慣で不健康。「配布」は歩きが必須だった事。

おかげさまで、黙々と配布を続けているうちに、いつの間にか二万歩前後歩いて、苦にならず、健康的な生活に、切り替わった事に、感謝しています。

しかし、今、私が受け持つ西部ブロックの四チームは「配布員」不足が悩みです（他チームも同様）。この機会に、是非とも、我と思われる方がいらつしゃいましたら、シルバー人材センター事務局に、ご一

報頂きたいです。

『広報誌』を配布する事で健康的な生活を送りつつ、八王子市民の方々に、少しでもお役に立てれば、この上ない喜びです。

書を楽しむ



羊耕班
上野 幸子 (7136)

真つ白な紙に墨々と文字を書く、ここに書のすばらしさがあります。

中国や日本の書の古典の多様な書美を鑑賞し、それを習い、また書道展などで心の奥底からの生き生きとした感動を反映させたような作品に出会った時ほど深い感銘を受けるものはありません。

平成二十年この方、シルバリの書道教室に参加させていただき、毎月第一月曜は一般書、第三本曜には実用書を学んでおります。懇切丁寧に指導して下さいる先生方、熱心に取り組んでいる仲間の皆さん、共に励まし合つて楽しくも充実したひとときを過ごしております。

ぜひ皆さん、書道教室と一緒に筆を持って書いてみましょう。

フリーコーナー

2018に参加して



設楽 和子

(7145)

そろそろ紅葉の便りを耳にする神無月。

10月28日秋晴れの中「ここ」にて「フェア2018」が開催されました。「大横保健福祉センターまつり」と同時開催で賑やかなスタートとなりました。館内でのきさらぎ班の喫茶室は無料でもお菓子付きコーヒーサービスは空席を待つ程の大盛況でした。

大横町公園では川口中学校吹奏楽及び和太鼓の力強いパワに加え、よさこい踊りの参加もあり来場者老若男女の交流がありました。

又女性委員会のメンバーのお手伝いで玉こんにゃく、フランクフルト販売も好評のうち完売しました。

普段お目にかかれない事務局職員さん達のご家族も来場なさりお子様方の輪投げ、スパーボール、乳酸飲料つかみ取り等楽しそうに参加されていました。

この機会を利用しシルバー人材センターPR用チラシも準備したり、各職種班のデモンストレーション等実際の仕事をみる事が出来ました。

今回のフェアを通して人との触れ合いが八王子市シルバー人材センターの発展に役立ち又このフェアが来年に繋がっていくことを望みます。

広報配布について



村田 実

(7346)

広報の配布を始めて約7年が経過しました。

当初より副班長を引受けており多数のトラブル発生等で戸惑う事もありました。配布数量が合わない事やご本人は確実に配布しているのに未配布の苦情が発生しその都度再配布をお願いしました。皆様にはご迷惑をおかけしましたがご協力をいただき解決して参りました。最近配布員の方々の中には年令を重ねられ交代を余儀なくされる方もおられます。

今年の8月より笹野様と共に配布委員会の南部地区B、SBLを兼ねる事になり

ました。皆様方の素直なご意見もお聞きし、より良い方向に進みたいと思っております。どうぞ今後ともよろしくお願ひいたします。

パソコン班暑気払いに参加して



佐々木 喬

(9031)

恒例のパソコン班暑気払いが8月20日高尾山ビアガーデンで行われた。

今年はパソコン班メンバーが10名、理事さん2名の計12名と少人数だった。当日はどんより曇っていて、雨の心配もある。定刻5時に遅れた人もいたが全員集合となり、乾杯する。私は山登りで一汗かいた後だったのでこのビールは実に美味しかった。暫く談笑していると、雨が降り出



高尾山ビアガーデンからみた八王子市の夜景に満喫しました (H30.8.20)

し、遂にゲリラ豪雨となる。暫くすると綺麗なよという声掛け、行ってみると二雨去った後、真つ暗な中に、街の明かりが輝いて見える。八王子の夜景を満喫することができた。午後7時、まだ話足りない、飲み足りない気もするが、楽しい時間となった。

来年も、パソコン班の暑気払いにお誘いします。多くの方々の参加を期待します。

第12回高尾山ハイキング(草戸山) 報告



高森 利昭

(9953)

1 実施日 平成30年7月23日(月)
2 場所 草戸山
今回の山行は、前回天候不順になり延期になった草戸山への登頂です。

今年、連日の猛暑の中、八王子でも観測史上最高気温39.3度の中での決行となり熱中症を心配しながらの山行となりました。いつものように高尾山山口前広場において準備体操を行い午前10時20分ごろ神奈中バスに総勢20名乗車しほとんど貸し切り状態で2ツ先のバス停まで行きました。バスから降車し、一班、二班、三班の順で、うかい竹亭の脇

道を通り一路草戸山を目指しましたが途中の登山口を通り過ぎてしまい今登って来た登山道を引き返す羽目になりました。

最初の登山口から急な登り坂を猛暑と風もなく登山道をひたすら水分補給しながら草戸峠を目指しました。峠にさしかかったところで小休止をとり尾根伝いを登り始めたところから心地よい風が吹いて来ました。午後0時近くに草戸山の松見平休憩所に着きその場所は、中年夫婦ハイカーが休んでいた為、我々のパーティーは頂上付近の木陰になるテーブル席で昼食をとりました。頂上付近は見晴らしも良く八王子市内が一望できました。最後に、集合写真撮って午後0時40分ごろ四辻峠を目指し下山を開始しました。途中、峠を目指すまでに3、4回休憩をとり度々水分補給しながら猛暑との戦いの山行でした。

午後3時30分ごろに全員ケガ人、熱中症で倒れる人も無く解散地である高尾山山口駅前に無事に下山する事が出来ました。最後の楽しみである打上げを、反省検討会兼ねて高尾駅南口の居酒屋において有志12名で飲んだ生ビールは、最高の美酒でしたネ...

趣味・娯楽コーナー

幕末の写真師



村山 明寛 (7592)

幕末のころ、長崎で初めて写真館「上野撮影局」を開いた上野彦馬と伊豆下田出身の下岡蓮杖の二人がわが国のプロカメラマンの草分けでしょう。彦馬は「生きがい107号」で紹介した、島津斉彬にカメラを献上した、島津藩の御用商人、上野俊丞の子です。また、勤王の志士、坂本龍馬を撮ったことでも有名な写真師です。(現在では彼の弟子の作品との説もあります)

一方、蓮杖は画家として生計をたてていましたが、ある時、写真師に転向し横浜・野毛に写真館を開き、多くの弟子を世に送り出しました。彼らの撮影した、新選組の近藤勇や土方歳三等の写真は現存しています。また、1872年に初めて明治天皇を撮影した、内田九一なども彼の弟子でした。

「写真乾板」が発明されたのは1871年のことですので、当時の写真は全て、「写

真湿板」で写された作品です。では乾板に対して湿板とはどんなモノだったのでしょうか、またの機会に回します。

高尾山に魅せられて



西山 正子 (7613)

高尾山こぼれ話
アサギマダラを高尾山でよく見かける。中国や東南アジアまで飛んで行き帰りは子が

飛んでくるといふ。白いタオルなどを振ると寄ってくる。冬にキジヨランの葉に幼虫がいてる場合は裏側に幼虫に丸くキズを付けて毒を出してから食べるらしい。
「高尾山ももじろ百科」より



今年の抱負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			
7				8	9				
			10	A				11	
12		13			14	15			
16					17		18		
		19		20		21			
B									
22	23					24			
25			26		27			28	
29				D					30

タテのカギ

- 一〇〇二鷹三茄子。〇〇山。
- 西の市で売られる縁起物。「金運を集める」「福を掃き込む」の由来がある。
- 〇〇⇒ツ→スリー。王貞治氏の現役時代の愛称〇〇ちゃん。
- 今読んでいる広報紙は「〇〇〇〇八王子」。
- 家や建物の裏側にある庭。
- 錠の穴にさし入れて錠を開閉する金具。外出の際はこれをしっかりかけましょう。
- たより、おとずれ。ご無〇〇。〇〇の限り。
- 日本語で甘いお菓子やデザート(ケーキ・プリンなど)を指す語。
- 正月の一日、または二日の夜見る夢。タテのカギ1をみたいものです。
- 自発的に他人・社会に奉仕する人または活動を指す。
SCでは「市施設植木・除草」「いちよう祭り清掃」などの〇〇〇〇活動がある。
- 肉・ネギ・豆腐・白滝などを入れ醤油・砂糖で味付けして食べる鍋料理。
- ライオンのこと。〇〇の子落とし。
- 戦国・安土桃山時代の武将〇〇信長。
- 鼻の下部で左右に膨らんだところ。〇〇〇を膨らませる。
- その国の産物。〇〇〇〇車、〇〇〇〇牛。〇〇〇〇⇒舶来。
- 日本語で「栗」を指す。〇〇〇グラッセ。
- みなみ。〇〇方、〇〇極、江〇〇。
- ツキノワグマ、ヒグマ、ホッキョクグマなどの種類がいる。
- 祝宴の料理に使われる魚。〇〇の尾より鱸の頭。

ヨコのカギ

- 正月の遊び、目隠しをしてマユ・目・鼻などをつけて滑稽さを楽しむもの。
- 遠まわりをすること。工事のため〇〇〇する。
- 〇〇〇話、のど〇〇〇、力〇〇〇。
- 如月と書く。SCでは「楽しみ会」などで活躍する〇〇〇〇班。
- 魚などを、もとの姿のままくずさず煮ること。
- うつりかわること。事態の〇〇〇を見守る。
- 畳じきの部屋。洋室⇄〇〇〇。
- 運に恵まれること。アンラッキー⇄〇〇〇〇。
- 黄ばんだ赤色。〇〇に交われれば赤くなる。
- 風を利用して空高く飛ばして遊ぶ玩具。絵凧、字凧、〇〇〇〇〇の種々がある。
- 手で巻いた寿司。〇〇〇寿司。
- 空に浮かんでいるものは?。
入道〇〇、鱈〇〇、飛行機〇〇。
- 赤・青・黄などさまざまな色彩。〇〇男、顔〇〇、音〇〇。
- 新春を代表する七種の菜。春の〇〇〇〇、秋の〇〇〇〇。
- 危なくないさま。SCでは「〇〇〇〇はすべてに優先する!」。
- 主に2人組で披露される演芸・話芸。夫婦〇〇〇〇、上方〇〇〇〇。

大横保健福祉
センターコーナー

健康長寿
に向けた
食事の
ポイント



今回は高齢期のお食事について気をつけていただきたいポイントをお伝えしたいと思います。みなさん二十代～三十代のころはどのようなお食事を習慣的に召し上がっていましたか？肉類や揚げ物が好きで毎日食べていたという方や、飲み会続きで毎日遅くまでお酒を飲んでいたという方もいるかもしれません。四十代～五十代になると生活習慣病予防のために、ご飯の量を減らしたり、脂質の多い食品をひかえてきた人も多いかと思えます。しかし、高齢期に入ると、加齢にともない食欲が落ちたり、飲み込む力がだんだん弱くなってきます。食事が低下していくこともあり、今までの生活を続けていると必要な栄養素がとれなくなってしまうことがあります。

これからも元気で長生きするために、六十歳頃からはたんぱく質やエネルギーを効率的にとることに重点をおいた食生活へと切り替えていきましょう。

昨日食べた食事の内容を思い出してみてください。何品目の食品を摂取しましたか？健康で長生きするためには、魚、あぶら、肉、牛乳、野菜、海藻、いも、卵、大豆、果物の全部で十種類の食品を一日に摂取すると健康のために良いといわれています。これらの頭文字をとって、「さあにぎやかにいただく」と覚えていただければと思います。



この言葉には「共食」の意味も含まれます。誰かと食べる「共食」が高齢者の健康や生活の質の向上に大きく貢献しています。共食が多い人ほど、食べることはもちろん食事の準備、調理などといった食行動全体が豊かになる傾向にあります。また、共食は心身の健康を豊かにするだけでなく、人間関係も良好に

します。家族、親戚、友人、趣味の仲間など誰かと一緒に食事をするのもぜひ取り入れてみてください。最後にになりましたが、寒さはこれからが本番ですので、体調を崩さないようご自身の体を大切にしてくださいと思います。八王子市シルバー人材センター会員の皆様のご活躍とご健勝を心からお祈り申し上げます。



平成30年 行事・楽しみ会あれこれ
～ご協力ありがとうございました～

高尾山を登る会 (3月、7月、9月、12月実施)



平成30年度

にこにこフェア 2018

写真集

(10.28 地域還元&当センターPR活動)



シルバー CAFE STAFF



シルバー ALL STAFF



石森八重子市長が会員を激励



カフェエリア



川口市立川口中学校
和太鼓部

川口中学校和太鼓



子ども向け スーパーボールすくい



よさこい踊り



子ども向け 輪投げ



フランクフルト・玉こんにゃく販売



広報活動



川口中学校吹奏楽



乳酸飲料つかみどり



筆耕班実演



パソコン班実演



表装班実演



刃物研ぎ実演

編集後記

広報委員会

平成三十一年明けましておめでとございます。

新しい誌面になってから一年が過ぎました。まだまだ試行錯誤の真つただ中ですが、読み易い誌面作りに、邁進していきます。

会員の皆様の生きがい、趣味などかまいませんので投稿、寄稿して頂き会員皆様の広報誌を目指してまいります。

5月からは、元号も変わり心身ともに新しい年となります。昨年にもまして明るい一年になります様に。