

会員とセンターをつなぐ広報誌

# 生きがい八王子

2019年8月1日 第110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. <https://hachioji-sjc.org>

八王子市シルバー人材センター

検索

第99回 公益社団法人 八王子市シルバー人材センター 定時社員総会



## 本号の掲載内容

- 2P 新任理事・幹事の挨拶
- 3P 事務局コーナー
- 4P 常任委員会コーナー
- 5P 職種班コーナー
- 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



## 定時社員総会に寄せて



八王子市シルバー人材センター会長

高部 勇

本年度は、「令和」という元号と共に新しい時代が始まりました。経済面では穏やかな景気回復を支えてきた内需も陰りが見え、景気の先行きは視界不良感が漂っております。そして少子高齢化と人口減が急速に進展し、生産年齢人口は減少の一途をたどり、国は働き方改革や70歳までの継続雇用年齢引き上げの検討を始めました。このような状況下に於いて、シルバー人材センターの役割は益々重要視され期待度も高まって来ております。

今年度は「第三次中期五ヶ年活動計画」の二年目に当たり基本方針は継続し、具体的に計画を充実させ、これまで以上に積極的に取組み、活動に邁進してまいります。

基本方針7項目の一つである「就業機会の確保・拡大」については、市との連携やニーズ把握に努めます。今年度から学校用務員の仕事と保育園の調理補助の仕事を派遣業務として新たに受注致しました。今後も更に未就業者への情報提供や就業相談などきめ細やかにサポートして行きたいと考えております。「会員の増強」につきましては、従来の進め方を更に改善して行きます。新たに市民センター祭りなどへの参加、町会・自治会との連携、その他広報紙の活用、HPの充実等によるPR活動の強化を図ってまいります。

又、広報「おおるり」にも掲載しましたが、かねてより東部地区会員からの強い要望を受けて地区の活動の場となる地域サロンのな事務所を8月に開設する計画を進めております。

会員の皆様が楽しく元気で経験や知識を社会で発揮出来るための組織こそが我々シルバー人材センターであると自負しております。これからも全員で「共働・共助」を念頭に前進していきましょう。

## 第9回 定時社員総会開催

去る6月19日(水)八王子芸術文化会館(いちようホール)において第9回定時社員総会が開催されました。

当センターの名誉会長でもある石森孝志八王子市長・五間浩八王子市議会副議長のご臨席を賜りご挨拶をいただきました。あわせて、八王子市議会議員の方々のご紹介をさせていただきますました。

総会では、各報告事項をはじめ決議事項、第1議案から第5議案の採決をおこない、すべての議案が賛成多数で承認されました。また、表彰規程第3条に基づく会員表彰もあわせておこないました。

総会後は、他団体のご好意により腹話術・ギター演奏をご披露いただきました。



高部会長から表彰を授与される会員

定時社員総会に出席された会員の皆さまには感謝を申し上げます。

第9回定時社員総会で理事・監事が選任され、正副会長は理事会で選任されました。

会長	高部 勇
副会長	長田 茂
常務理事	水野 裕
中部理事	石田 鎮男
中部理事	浅原ユリ子
東部理事	園部 正範
東部理事	横川 淳一
西部理事	西山 正子
西部理事	中島 正晴
南部理事	馬場 秀一
南部理事	設楽 和子
北部理事	須崎 進
理事	石黒みどり
監事	佐俣 雅雄
監事	加藤 司



決意を新たにする、新理事・監事の面々

## 新任理事・監事のご挨拶



常務理事  
水野 裕 (特41)

このたび、常務理事として仲間に加わらせていただいた水野です。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に、微力ではありますが取り組んでまいりますので、よろしく願います。

現在、働き手不足が叫ばれ、高齢者への期待、なかなしくシルバー人材センターの役割に期待する声が大きくなってきております。元気にさわやかに就業している姿、知恵と経験を活かし活躍している姿こそが、「高齢社会」を「幸福社会」に転換していく原動力です。会員お一人一人を大切に、励まし合いながら朗らかなネットワークを築いてまいります！



理事  
石黒みどり (特42)

八王子市でも高齢化率の上昇に加え、今年の3月にはとうとう、後期高齢者数が前期

高齢者数を上回りました。とは言っても70歳を過ぎて現役で働いている人数も増えていきますし、80歳、90歳で趣味やボランティア活動をされている方も多く、まさに「人生100年時代」に突入しています。培ってきた能力や経験を活かして活躍するシニアを応援する、人材センターの発展に努めてまいります。



中部理事  
浅原ユリ子 (10508)

少なからずとも地域のお役に立てればと退職後シルバー人材センターに入会しました。入会と同時に広報配布をして約3年になります。また介護施設での傾聴やイラスト絵画を利用者の方と一緒に取り組むボランティア活動もしています。みな活刺として活躍し明るく元気な姿に励まされる思いです。

今回の大役をお受けする事に戸惑いはありますが、地域の中でやり甲斐がある仕事がたくさんの方々と共有でき、センターとの連携が保てるようなパイプ役になればと思っています。現場元気をモットーに現場の声をセンターに届けていくように努めようと考えています。ご指導、ご協

力を深くお願い致します。



中部理事  
中島 正春 (10661)

この度、西部理事を務めさせていただきますことになりました。現在、シルバー人材センターの仕事は二つ目ですがいずれも新しい世界を経験することができ、他の面でも自身積極的になれたようです。今後、これまでの経験を活かしつつ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できるよう努力して参りますので、ご指導・ご協力のほど宜しくお願い致します。



監事  
加藤 司 (9309)

この度、監事に選任を頂きその責任の重さに身の引き締まる思いです。

私は二年間理事として会員の皆様方のご協力とご指導をいただき誠にありがとうございました。理事として経験した事をいかに監事として今後は会員皆様方のお役に立てるよう与えられた職務を全うしたいと思います。どうぞ宜しくお願いいたします。



誠心誠意をもって取り組む職員一同

## 事務局コーナー

今年4月から事務局長となりました廣瀬和宏です。昨までは、事務局長代理として事務局の仕事を学ばせていただきました。これからは、会員皆様のご理解ご協力のもと事務局長としての職責を全うできるように精進して参ります。

さて、5月から元号が「令和」と改まり、事務局職員一同気持ちも新たに、前例にとられない新鮮な視点を持って、今後の八王子市シルバー

人材センターを会員の皆様と共に創造していくことが使命と感じております。

4月からの事務局体制ですが、担当職員の入れ替えなどにより、改めて業務を見直して参ります。経験のない担当業務で戸惑う職員もあるかと思いますが、会員の皆様のために誠意を持って取り組んでまいります。また、今年度からは、入会1年目研修を新入会員研修と改め、入会后3か月程度での会員を地区ごとに支援していくという主旨で、事務局職員5名を各地区の担当者として配置しました。地区ごとの取り組みや課題について共有させていただけることは職員にとってプラスになることと思っております。

ご承知のとおり、八王子市シルバー人材センターでは、事業実績も上がっていることです。会員増強はもちろんのことですが、今まで以上に就業機会の確保に努めるほか、会員の声を聴くための提言箱の設置や、会員の方々の地域の方が集えるサロンのな場所を東部地区に8月開設いたします。就業報告書の受付ほか、事務所機能も一部備え、会員同士笑顔で交流できるような空間となることを期待しています。

## 持続可能な開発目標 (SDGs) に学ぶ

超高齢社会となった現代社会の中でシルバー人材センターが重要な役割を担っていることは明白ですが、「当センターとしては、どのような方針をもって組織を運営していくか」という視点を持つこともまた重要です。

そこで、総務省が2015年9月の国連サミットで採択した「持続可能な開発目標 (SDGs)」にまとめられた17の国際目標から、③「健康」④「成長・雇用」⑤「働きがいも

## 派遣事業の実績は順調に伸びている

「八王子市シルバー人材センター」が派遣業務を開始した平成28年7月から平成30年度までの四半期毎実績です。初年度は模索状態でしたが、2年目から前年度同期比2倍以上をうちだしております。

また、今期においては八王子市との派遣契約がスタートするなどさらに好調な滑り出しとなっております。

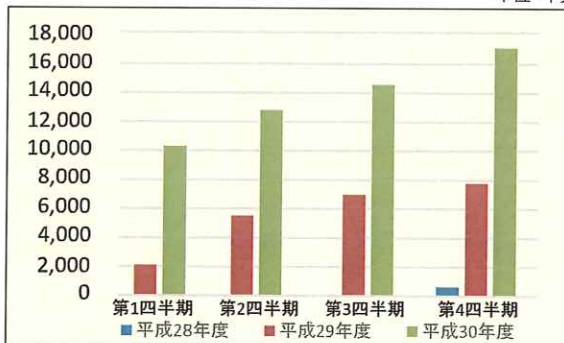
## 平成28年～30年度四半期実績

単位：円

	第1四半期	第2四半期	第3四半期	第4四半期
平成28年度	—	17,820	71,986	620,007
平成29年度	2,113,212	5,519,527	6,970,060	7,773,618
平成30年度	10,288,566	12,804,753	14,564,649	17,126,589

## 請求金額

単位：円



経済成長も」が当センターの課題解決に向けて目標とすべきテーマであると考えます。会員から「外に出る用事があるってことや働く場所があるってことはこの歳になっても有り難いことだよ。家にいるだけじゃ気が緩みっぱなしで良くないからね。」と声を頂くことがあります。就業やセンターでの活動が生活のメリハリになって健康的な生活に寄与できていることはセンターとしても非常に喜ばしいことです。

こういった声をもっと聞けるように、やらなければならぬことがあります。地域のニーズに合わせた人材育成を

行うことで依頼への対応力を高めること。的確な広報活動や地域貢献を行い多くの業務を受けられる基盤を作ることです。

これができればより多くの働きがいを感じるセンターになり、変わりゆく時代の中でも存在意義を確立していくことができるのではないのでしょうか。

事務局としても「従来通り」ではなく上記のようなビジョンを共有・発展させていくことが大切だと考えています。会員の皆様もセンター組織の一員として今後ともご協力頂ければ幸いです。

## 常任委員会

### コーナー

#### 総務委員会

委員長 水野 裕

今年度は第3次中期五カ年計画の2年目となります。総務委員会としては引き続き会員の増強や組織の強化などを中心に取り組みを加速してまいります。特に新入会員の確保は、センターの継続安定的な運営に必要不可欠なものであり、町会・自治会など関係機関と連携するとともに、様々なツールを活用して広報活動を実施します。

本年度は、定時社員総会の出席者増に力を入れるとともに、都議会・市議会の議員を初めてお招きするなど、前例にとらわれず市民の皆様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



左から、馬場広報委員長、水野総務委員長、長田地域委員長、高橋安全管理委員長、園部業務委員長、上段は西山女性委員長

各種研修会やボランティア活動を通じて、会員お一人お一人が積極的にセンター運営に関わっていただけるよう環境整備を進めてまいります。元気で意欲のある会員が経験や知恵を社会で発揮する機会である就業や生きがいづくりが、明るく楽しく展開できるよう取り組んでまいります。

#### 安全管理委員会

委員長 高橋 文雄

この度、安全管理委員会の委員長に任命を頂き、その責任の重さを深く感じている所です。

日頃の生活や仕事をしている中、その周りには常に危険を感じる事が多い世の中、普段、安全であるべき歩道を歩いている時、ながらスマホをした自転車に遭遇した経験をもっている人は少なくないと思います。そんな時の最低の自衛手段は、日頃の体調管理をしておく必要があると考えます。

私はスポーツ観戦を良くしますが、特に相撲観戦が好きでよくテレビを見ますが、力士のインタビューを聞くと、土俵に上がるまでは作戦を考えて臨むが、手をつき立ち会すと、考えていた作戦は通用せず、勝つ時は、何故か体が

反応している事だと言っています。

日頃体調管理が十分であれば、危険が迫ってきた時、頭で考えたのでは遅く、体が反応してくれば、危険が迫ってきた時、避ける事ができ、体調不良の時は、逆に呼び込んでしまいかねません。従って、常に健康管理、体調管理に気を付ける事が、危険回避の一步と考えます。

#### 業務委員会

委員長 園部 正範

これまで4年間地域委員長として、地域班の活性化とボランティアに地域委員の皆様と共に活動してきました。幾つかの成果は上げたものの十分とはいきれません。今後の活動に期待します。

この度は長田副会長の後を受け業務委員長の指名を受けました。業務委員会は各職種班と連携し、SOCの業務に幅広く関与しておりこれまでの委員会活動をきちんと踏襲していきます。会員の一人ひとりが「楽しく元気に」就業できるように委員の皆様と活動していきたいと思えます。皆様のご意見・ご叱責をよろしくお願いいたします。

#### 地域委員会

委員長 長田 茂

地域委員会は、『ボランティア活動』『地域班活動の活性化』『地域班長活動』の役割のもと、毎月1回担当理事・各地区の地域委員・事務局で構成し諸問題や情報交換など熱心な議論をおこなっております。

《令和元年の当委員会事業活動計画の骨子》

- ① ボランティア活動（施設環境整備、いちよう祭り、市民見守り、夢街道駅伝、青少対等）
- ② 地区懇談会
- ③ 未就業会員への就業誘導
- ④ 班長・副班長研修会
- ⑤ 班長・副班長（リーダー・サブリーダー）会議
- ⑥ その他、地域班活性化に関すること

事業活動の会員参加案内は、事前に「広報紙」や「地区毎の案内」でお知らせしますのでご協力を切にお願い申し上げます。

#### 広報委員会

委員長 馬場 秀一

広報委員会は、今年度も会員の皆様のご支援ご協力のもとに、活動してまいります。

- ① 機関誌「おおるり」（毎月）「生きがい八王子」（年2回）の発行
- ② 「いきいき活動展」「いちよ

う祭り」など各種イベントでの広報活動・ボランティア活動

- ③ 下部組織「きさらぎ班」への活動支援
  - ④ 新しい趣味の会の立ち上げについて
  - ⑤ センターホームページの運営・管理
- 以上の活動を通じ会員数増加に寄与して参ります。

#### 女性委員会

委員長 西山 正子

八王子シルバー人材センターの女性会員は現在615名となり、新元号令和に相応しく飛躍の年と考えております。又会員拡大を握るのは女性会員と言われており、その為にも更なる女性会員の拡大、就業機会の開拓など積極的な取り組みも必要かと思っております。

経験と能力を就業に生かし健康と生きがいづくりを両立し楽しく仕事を続けることを第一に考えています。その為にもスキルアップ講座やサークル活動「にこにこフェア」「いちよう祭り」等各種イベントへの参加で会員交流や会員拡大に努めたいと思っております。

今後共宜しくお願い致します。

職種班コーナー①

刃物研ぎ班の就業



石井 一  
(11400)



大横保健センターでの刃物研ぎ就業のようす

今まで大工職人として現役で活躍された2人のベテラン親方が中心に活動してきましたが、正式な委員会班組織でなく10数年が経過してきました。

この度、新たに6名が加わって計8名体制となり、今後の継続的な班運営を考え理事会や業務委員会の助力を頂き正式な班の立ち上げとなりました。皆、興味から入った刃物研ぎ班ですが、「刃が付く」という魅力と難しさ、長年使っ

てきた包丁が蘇ったときのお客様の笑顔が何とも嬉しくてやりがいを感じて楽しく働いています。

今後、顧客満足度の高い我々の活動を一過性の盛り上がりとせずSC関係者を始めとした各方面の方々のご理解とご協力を頂き、より多くのエリアへと活動を広げていきたいと考えて居ます。

家事援助の就業



山岸 慶子  
(9158)



家事援助講習会のようす

「わくわく家事援助」と題する響城れい氏の講習会が三月二十日にセンターの会議室において開催されました。大田区のセンターより女性職員の方も来聴し、多数の会員が集まりました。

関西人独特のテンポの良い口調でユーモアを交えての講習は世間一般の家事に対する評価、家事援助へのモチベーション維持の方法、臨み方、掃除方法のマニュアル等多岐に渡りましたが、その中に私の印象に残った学びが二点程あります。一点は仕事途中でも時間がきたら即刻帰宅するべき、という事です。私達世代にありがちな道徳観念から罪悪感なく解放される感覚を覚えました。もう一点は厳しい時代に生きる現役世代を励ますパワーのあるイキイキと活躍する機嫌の良い高齢者を増やし、日本中を明るくしていくというメッセージです。楽しく仕事をし社会貢献の一助になればと思いました。

これからの仲間と共に名のあ

筆耕班の就業



谷津 芳子  
(9200)

シルバー人材センターに入ってよかつたことは、書に興味を持つ同じ思いの人に巡り会え、共に研鑽していく喜びに出会えたことです。シルバーの一般書道の教室では、筆を常に持つ毎日の鍛錬の大切さを学びました。実用書道の教



技能祭での筆耕実演のようす

室では、平成三十年度は賞状の書き方を学びました。文字の割付けやバランス、文字の美しさなど懇切丁寧に教えていただきました。その後、賞状の仕事をいただき、教室で学んだことを生かして、賞状を受け取った方に喜んでいただけるような作品作りに取り組んでいます。これからの仲間と共に名のあ

パソコン班の就業



鹿嶋 光雄  
(6418)

パソコン班は4グループに分かれています。グループリーダーを中心にお客様にサービスを提供しています。

①パソコン教室は初めてパソコンに触れる人から、案内



技能祭でITを用いてお客様にご説明

②ホームページはタブレットやスマホの普及に伴い、これらへの対応が必須となっています。私たちは、ホームページの制作や、作り方のご指導を行います。

③お助け隊はパソコンのトラブルを解決します。お宅にお伺いして目の前で直す訪問サポートと、3か月に1回大横保健福祉センターで無料相談会を実施しています。

④SNS部会は、シルバー所有のタブレットを使って、タブレットの基礎操作をはじめ、LINE、FACEBOOKなどのSNSを安全に楽しく使って頂くための講座を開講します。

職種班コーナー②

植木班の就業



片山昭比古

(8748)

1月号では植木班の概要について紹介しました。要約すると、①お庭の剪定を主に行う。②職人仕事なので一定の経験とスキルが必要。③このために300時間の見習い期間があり、検定に合格すれば親方資格の一般会員になる。(就業単価もアップします)④お客様からセンターに注文が入ると担当の親方が指名され、下見、見積り、作業員の確保、作業日の確定、作業のすべてを担当する。⑤植木剪定に必要な脚立やハサミなどは原則個人持ち。



技能研修会の1コマ

現在、植木の手入れ(剪定、伐採、植栽、消毒、施肥、草取り、等)は市中の業者(植

木屋さん)、ホームセンターなどの業者、シルバー人材センターとお客様自身で行うのがあります。価格的には記載した順に安価になります

が、価格差は1・25〜1・5倍程度です。

シルバーでも2人で1日8時間の作業をすると3万円程度の料金を請求します。私たちは料金をお客様から頂いて仕事をするプロですからいい加減な仕事はできません。お客様から「綺麗になって気持ちよくなった」、「1年間、気持ちよく暮らせる」、「さすがプロだね」、などと言われると思ううれしくなります。このような言葉を励みに日々奮闘しています。

用務員の仕事に就いて



笠原久男

(7283)

今年四月から、学校の用務員につきました。初めの頃は不安な気持ちでいっぱいでしたが、現在三か月余りが過ぎ、今は色々な作業に取り組み70歳を過ぎてモチベーションが上がる事は自分にとって励みになります。少しでも与えられた事を一生懸命する事が大切だと思えます。

フリーコーナー

高尾ハイキングに参加して



峰岸雄幸

(10754)

昨年12月11日、本日の参加者28名が高尾山口駅に集合し新会員およびゲスト参加者の紹介があり、登山口の清滝駅の前で恒例の準備体操の後、保養院の脇からいつもの通り1号路へと向かい途中で小休止。その後1号路を通り薬王院の脇から3号路へと進み山頂を目指し、山頂では昼食をとったあと、ビンゴゲームをワイワイ・ガヤガヤいっになく真剣な面持ちで楽しんで



高尾山頂上での記念写真

だ。賞品の手袋・菓子・キャラメルと何をもらっても嬉しいものだ。その後、1号路から金毘羅神社の前を下り落合へ向かった。街中を通り甲州街道に出たところで解散後、高尾山口駅と高尾駅へ向かう人に別れ、高尾駅南口の居酒屋Mで有志による忘年会が実施され本日の忘年山行の労をねぎらった。

高尾山を登る会の花見



今野久悦

(10974)

4月3日、陵南公園で有志による花見をおこないました。今回の花見は高尾山を登る会に参加した時、突然山頂に



陵南公園での楽しいひと時

て「花見をやるう」と会話の中で話が出ていささかビックリでした。天候も良く20名位の仲間が集まり楽しい一日でした。たまにはこの様な集まりの場もいいかなと感じました。青い空と桜の下で飲んだ酒は最高!

趣味は走ること



事務局主事 内田 元氣

2月10日、八王子夢街道駅伝に友人3名と出場し、2区を走りました。シルバー人材センター会員の方々がボランティア活動で協力している大会です。沿道から数名の会員さんの応援を受け、何とか粘りの走りことができました。あり



声援に応える筆者



高尾山健康登山100冊2  
100回が終わってヒザが痛いの何が何でも登っていたので、今は休息をとって山も休んでいる。  
ヤマリソウがースミレが！ネコノメソウが！もう咲き終わったかな！いかり草は咲いたかな！と思いは高尾山。そういえば、高尾山を登る会の第16回は丁平の山桜の山行でしたが、せつかくの花見でしたのに中止となりとても残念でした。前日の予報通



西山正子 (7613)

高尾山に魅せられて

趣味・娯楽コーナー

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	B		8	
	9				10	
11	12		13	14		
15		16				
17	18		19	20		21
22			23		24	
	25	26		27		
	28		A	29		



須崎 進 (9677)

カラオケ健康法

り朝から大雨でボタ雪まで降ってヤレヤレとため息の日でした。

歌うことは人間本来の欲求と言ってもいいと思います。カラオケは日本が生んだ素晴らしい文化です。心身の健康維持に役立ちます。

○歌うことは全身運動です大きく深く息を吸い込みすっきり吐き出す事により複式呼吸ができ血流がリフレッシュ出来ます  
○歌詞を覚えることは脳の活性化につながります  
歌だから言える、これが唄うことの意味だと思います  
○友達が出来楽しいです  
人と交わることが増え話題が豊富になり気分転換になります  
カラオケを楽しみましょう！

タテのカギ

- 猛暑日・熱帯夜特有の身体の症状。ネツ○○○○○症。各自対策を万全にとりましょう！
- 出世魚関東呼び名ワカナゴ⇒ワカシ⇒イナダ⇒ワラサ⇒○○。漢字で鮫と書く。
- 俗にチャリンコ・チャリ。電動○○○○○。○○○○○娯楽。交通ルールを守ろうね！
- 大空。晴○○。雨○○。○○高く馬肥ゆる。
- ねむること。健康の3要素「運動・食事・○○○○」健康寿命を延ばそうね！
- 羊歯と書く。ワラビ・ゼンマイなど。
- 剃刀とかく。ひげを剃るものは？。○○○○○のような頭脳。
- 冬に空から降るものは？。○○国。北海道の○○祭り。○○ダルマ。
- 青と紫の色。濃○○。
- 雨・雪などの降った分量。降水量。
- ユリ科で山野に自生、りん茎は食用。SCの安全だよ！○○○○、安全第一で就業しようね！
- 家のなかの雑多な用事。SCでは○○援助の就業があります。
- 豚肉と玉ねぎを交互に刺しパン粉をつけて揚げたもの。
- 日本語で脚本・台本のこと。○○○○ライター。
- ガンカモ科の水鳥、鶺鴒と書く。○○○○夫婦。
- 上。○○男。○○越し。○○月。○○の瀬。
- 日本語で“すべて”。○○○スター。○○○ナイト。○○○ジャパン。
- 日本語で子羊。○○ウール。○○肉ジンギスカン。

ヨコのカギ

- 青森○○○祭り。重要無形民俗文化財に指定された夏祭り。
- 言葉や意味をしらべるものは？。国語○○○。
- 針・糸・竿・鉾を使った娯楽は？。
- 本店○○○○。
- ハマグリ、ホタテ、シジミ、アサリなどは？。
- 大敵。○○○も隙もない。不注意。
- ちょっと耳にすること。○○○に挟む。
- 雄雄しく勇ましい心。○○○凛々。○○○を出す。
- 歌手、越路吹雪、淡谷のり子、菅原洋一、ペギー葉山など。
- の蔓に茄子はならぬ。○○二つ。漢字で瓜。
- 雄三。ニックネームは若大将。
- 人が毎日の習慣として食物を食べること。健康の3要素「運動・睡眠・○○○○」。
- 油と脂肪。油分のとりすぎに注意しましょう！
- 顔だちと姿かたち。○○○端麗。
- 相撲で勝負がはっきりしない場合、改めて勝負をすること。
- おでんや豚カツのからい調味料。○○○レンコン。○○○明太子。
- 他の者の先頭に立って導くこと。仲間を○○○する。○○○オフマン。
- 幼児語で頭。○○○てんてん。○○○が痛い。
- 八王子市の鳥。○○○○。SC広報紙○○○○、読むとSCの情報がわかるよね！

## 大横保健福祉 センターコーナー

からだスッキリ☆  
みんなにっこり！

### 八王子けんこう体操

誰もがよりいきいきと元気に活躍できる社会を目指すためには、健康寿命のさらなる延伸に向け『社会参加』『運動』『栄養』『口腔ケア』『心の健康』等の取組みの重要性が言われています。

しかし、何から取り組めばよいかわからない、そんな思いを持つ方も多いのではないのでしょうか？

八王子市では、市民の皆様  
の健康寿命の延伸のため、平成28年度に八王子市のオリジナル体操「八王子けんこう体操」(以下、けんこう体操)

を作成しました。「けんこう」をひらがなにしたのは、「お口の体操(健口)」も種目に入れてあるからです。

この「けんこう体操」は、全35種目の体操が1冊のパンフレットにまとめられ、準備体操から筋力トレーニングまで椅子を使い安全に行うことができます。また、各種目の取り組み回数や強度を変えることで、お子さんから高齢者の方まで幅広い世代の方が、一緒に取り組むことができるのが特徴です。

#### 〈活用方法(例)〉

- ① 時間があるときは、全種目をじっくり取り組む。
  - ② 肩、腰、膝、転倒予防など、筋力の低下を感じている部分や強化したい部分など効果的な種目をピックアップして取り組んでみる。
  - ③ 毎日、数種目ずつ違う種目に取り組む。
- など、ご自身に合った方法で取り組むことが可能です。

ご家庭で一人でも取り組めるように作成された「けんこう体操」ですが、やはり一人で継続するのは難しい...そんな声も多く聞かれます。八王子市では、健康づくりサ

## 下半期の イベント紹介



### イベント紹介

例年秋頃にはシルバー人材センターでも様々なイベントがありますが、その中で多くの会員さんや市民の方々が参加頂けるものを紹介します。

ボランティアや催し物等も参加するいつもと違った交流があり、新しい仲間ができたりセンターや地域のことをよりよく知っていただくきっかけになると思います。

詳しくはそれぞれ「おある

り「チラシ」「ホームページ」等でお知らせしますので奮ってご参加ください。



10月 ここにこフェア



11月 技能祭



10月 いきいき活動展



11月 いちよう祭り



2月 夢街道駅伝

## 編集後記

### 広報委員会

今年度より、少しでも早く  
総会の状況をお知らせしたく  
広報「生きがい八王子」の発行を9月発行から8月発行に  
替えてみました。如何でした  
でしょうか。

これからも、皆様からの叱咤  
激励を糧として「より会員  
同士を結ぶ広報誌」を目指し  
て頑張ってまいります。

ポーターを中心に、地域のサロンや町会自治会・シニアクラブ等にけんこう体操を広め、友人や仲間と楽しく取り組むことを進めています。

さらに、多くの団体に活用していただけるよう、「八王子けんこう体操DVD」を作成しました。4月15日より、DVDの貸し出しを開始し、八王子市ホームページでも動画を公開しておりますので、是非活用ください。

〈八王子けんこう体操・パンフレットに関するお問い合わせ〉  
高齢者いきいき課  
電話：042162017243  
八王子けんこう体操DVDの貸し出し窓口

高齢者福祉課・大横保健福祉センター・東浅川保健福祉センター・南大沢保健福祉センター・保健所健康政策課・八王子駅南口総合事務所  
「八王子けんこう体操」に  
取組み、健康長寿を目指しましょう！