

# 生きがい王

第117号 2023年 特別版

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

## チャレンジ

シルバー人材センター会長



### 園部正範

一年の計は元旦に有り。

2023年を迎え、会員の皆様は何を計画されたでしょうか。長年生きてきた私たちですが、新しいことにチャレンジすることをお勧めします。それが脳を活性化し知力・体力の向上につながります。

私たちの子どもの頃には想像でしかなかった物が色々出現しています。その一つが「スマホ」です。とても便利な道具です。まだまだあまり使われていない方には是非使いこなすことをお勧めします。

私の場合、①お客様の家に行く時マップを利用する。②家族・知人とのメールのやり取り。その他機能は沢山あり便利に使っています。便利故「つながりスマホ」になるのも分かりますが足元が危ないのでこれは止めましょう。新しいことにチャレンジして生き生きとシルバーライフを送りましょう。



## にこにこフェアが開催されました

昨年10月23日(日)3年ぶりに開催されました晴天に恵まれ、120名を超える来場者がありました。

公園では市立第四中学校ブラスバンドによる演奏から始まり、表装班による網戸張り、刃物研ぎ班、パソコン班、筆耕班による実演、ポップコーン販売、ハーバリウム講習・販売、子ども広場でのスーパーボールすくい、4階ではPRコーナー、エコたわし講習会など、コロナ禍での開催のため様々な制限がありましたが、来場者に大変喜んでいただけました

広報委員会 須崎



表装班・網戸貼り実演



市立第四中学校ブラスバンド



スーパーボールすくい



刃物研ぎ・実演



ポップコーン販売



筆耕班



パソコントラブル実演



エコたわし講習

### 楽しみました にこにこフェア2022

秋空にピーンと張れた網戸張り

私の担当は網戸張り講習会でしたが、何よりも来場者との会話を楽しみました。

アツという間に時間が過ぎ充実した一日でした。私の気持ちもピーンとした様に感じました。

近くに住む同級生が見え、昔話に花を咲かせました。にこにこフェアが取り持つ縁です。

次回は更に盛り上がりたと思っています。

表装班 大久保 文二 (3658)

# いちよう祭りに参加しました

第43回八王子いちよう祭り令和4年11月19日(土)・20日(日)

今年は陵南公園・浅川河川敷で例年に近い規模で開催されました。「センターPRブース」には2日間で644名の来場者があり、チラシ・エコたわし等を配布。「清掃ボランティア活動」には44名の会員の参加がありました。



# 環境整備ボランティア活動が行われました

東部理事 杉浦 茂樹 (11726)

コロナ禍で中止されていた環境整備ボランティアが3年ぶりに実施されることで初めて参加してみようと思いき、事務局に申し込み、所属する東部地区に参加してきました。

当日は、植木班、除草班の皆さんの手際の高さを目の当たりにし職種班の方たちの技量の高さを痛感。聞くところによると事前に現地の下見をされ、当日の段取りを計画されているとのことでした。また、経験の少ない地域班からの参加者にも安全への気配りをしていただいたり、準備が行き届いていると感じました。休憩時間での雑談等も貴重な時間となり3時間程度の時間もアツという間に過ぎ初めてのボランティア参加も無事終えることができました。これを機にボランティアやイベントへ積極的に参加し、いろんな方との出会いを楽しみたいと思えます。そのためにも日頃から自己管理を怠らないようにしてシルバーライフを楽しみたいと思います。



植木剪定作業



休憩時間



除草作業

# 浅川清掃ボランティア活動が実施されました

令和4年11月6日(日)晴天に恵まれ各地区から会員50名、事務局職員3名が参加し浅川清掃ボランティアが行われました。転倒事故防止・安全に気配り等注意喚起があり、ラジオ体操で体を動かしたあと、4班に分かれて鶴巻橋～浅川橋の間をゴミを拾いながら歩きました。短い時間でしたが共に歩き作業するなかで新たな出会い交流があり、有意義なときを過ごせたと思いました。 地域委員会



浅川河川敷・市役所横

# 各種イベントに参加しました

## 八王子 NPO フェスティバル 2022

織物産業と共に歩んだ「都立産業技術センター（旧）跡地」に「東京たま未来メッセ」がオープンしました。

ここ新施設で令和4年11月3日（文化の日）に「八王子 NPO フェスティバル 2022」が開催され、市民活動や社会貢献活動を紹介する場所として、多くの団体等が出展した中、当シルバー人材センターでは募集ポスター、作業風景、チラシをリニューアルして PR モニター映像を流し入会相談、インターネットでのオンライン入会の紹介などを行いました。

来場者の多くが物品販売に興味を引かれる中、64名の方にお立ち寄りいただくことができました。入会手続きまでは至りませんでした。多くの方に関心をもっていたのが成果でした。

これからも会員同士協力し、多くの方に声掛けをしていただき、共に働き健康を維持し交流を深めていただきたいと思います。

最後になりましたが、会員の皆様には、今年も元気にハツラツとした一年を送られますよう祈念いたします。

広報委員会 内藤国暁(8837)



### きさらぎ班 「秋の散策」

令和4年10月4日神代植物園にきさらぎ班男女14名でお花を見に出かけました。

多人数での行動は控えることにして班ごとに別れ、私たちは4名での散策です。

秋と言えば菊ですね。盆栽仕立ての小菊がとても新鮮で心に残りました。

足を進めると次はバラ園です。秋のバラは花数が少ないと聞いていましたがとんでもない、春と同様、赤・白・ピンクと沢山の花を見ることができました。

手入れをしてくださっている方に感謝して、次は熱帯植物園です。

色鮮やかなベゴニア、色とりどりのスイレンの花などが素敵に咲きほこっていました。

昼食は名物深大寺そばに舌鼓し、お寺に参拝御朱印など。おしゃべりと、笑いで、楽しい一日を過ごしました。

(10415) 井上勝子



### ご自宅で【ハーバリウム】作りを楽しみましょう

本来はハーバリウムオイルを使いますが、高価なオイルではなく保冷剤を利用して作成します。

家にある保冷剤・空き瓶・乾燥草花そして自分の好みに合った香りを用意します。まずは保冷剤を瓶の底に注入し、乾燥草花を壁に沿わせて形を整えながら入れます。



色を加える場合は竹串の先に絵の具少量付け保冷剤に落とします。八分目まで保冷剤を入れたら香りを添加し瓶の口まで保冷剤をいれます。口を布で覆いリボンで結べば完成です。



女性委員会 浅原理事

作り方はこちらから↑

イトーヨーカドーでハーバリウム講習会が行われました。



# 北野市民センター「ふれあいまつり」に参加しました

当シルバー人材センターの紹介、加入者の増加、就業先の拡大を図るため、各種のイベントに参加しています。

「にこにこフェア」「はちおうじ NPO フェスティバル」、「いちよう祭り」などがあり、また各地区の「市民センターまつり」にも出展しています。

そして東南部地区として、令和4年11月12日(土)13日(日)開催の北野市民センター「ふれあい祭り」に参加しました。

祭りでは、楽器演奏、フラダンス、カラオケなどの披露、手芸品・実用的折り紙などの展示コーナーがあり、その一角に出展しました。

モニター、パネル、チラシにより、会員の就業風景、事業内容の紹介、またテーブルには「ハーバリウム」などの展示を行い、来場者にはシルバー・グッズのエコたわし、ボールペンや風船などを配布しました。

2日間で135名の方が訪れ、オンライン入会を会場で行なうなど来場者といろいろなやり取りがあり、多くの地域の皆さんに当センターの紹介PRができたと思われま

す。今後もこのような活動を実施しPRに貢献できればと思います。

東南部理事 岩澤 孝嗣 (9936)



# 「グラウンド・ゴルフ」を楽しんでいます

私の住む諏訪団地高齢者組織では、八王子シニアクラブ活動の一環として健康と笑顔で交流できるスポーツ「グラウンド・ゴルフ」に着目。

当初は用具も無く、元八王子市民センターから用具一式を借りて始めました。

プレー用具の価格は一式2万円以下であることから順次購入、現在個人所有になり当日用事の無い方の自由参加として活動しています。

1回8コースを4回プレーするとおおよそ2500歩程度の運動になります、プレー中でも参加者同志でおしゃべりし、ホールインワンした時は祝福と歓声に包まれます。

楽しみながら無理なく体を動かすことでストレス発散し健康維持の一助となっています。

川口久寿 (7623)

## 編集後記

令和4年度は経費節減のため、「生きがい八王子新春号」の発行を中止して、この特別号を制作しました。

広報委員の手作りですので少々見づらいたところもあるかもしれませんが、これにより大きく経費を削減することができました。皆様のご協力に感謝申し上げます。

広報委員会

