

シルバー  
Silver

しながわ

春は新生活のスタート!!



**かむろ坂** (品川区西五反田)

桜の名所として有名なかむろ坂の桜です。全長約480mの坂道の両側に桜並木が続いており、品川百景のひとつにもなっております。

ポカポカとした太陽の暖かさを感じられるようになり、いよいよ新生活がスタートする季節となりました。桜の花も見頃を迎え、皆さまのご家族にも進学や社会人デビューなど、新たなスタートを迎えた方がいらっしゃるのではないのでしょうか。

何かを始めるには丁度良い季節です。ウォーキングなどの運動を始めるもよし、シルバー人材センターで新しい仕事にチャレンジをするもよし、皆さまもこの時期に新たなチャレンジをしてみたいはいかがでしょうか。

# 令和3年度事業計画について

事務局長

安井 裕彦

本年度は、新型コロナウイルス禍によって大幅に悪化した昨年度の就業状況をいち早く回復し、再び契約実績増につなげるための努力が必要となります。新型コロナウイルスのワクチン接種の動向によって、景気回復がどう進むかはまだまだ不透明な状況ではありますが、センターが抱える課題を著実に解決し事業の進展を図ってまいります。以下事業計画の概要をお知らせします。

まず基本方針としては、  
 ①現会員数の維持及び会員増を目指す、年間を通じ多様な取組みを行う。  
 ②請負・委任事業の見直し回復とシルバー派遣事業の取組みの充実・拡大により就業機会の拡大と就業開拓を進めていく。  
 ③引き続き事故ゼロを目指し、安全就業の取組みを継続するの三本柱といたしました。

## 主な事業計画

### 1 就業機会の確保・拡大

請負・委任で落ち込んだ民間部門について発注元に再度声掛けす

るなどして回復させるとともに、シルバー派遣事業の取組みを充実・拡大させていく。引き続き需要の期待される保育補助事業などについて区内での水平展開を行い、未開拓の分野の新規需要の掘り起こしにも取り組んでいきます。

### 2 普及啓発事業

会員数については2月末現在二千三百十六人と昨年度と比較して八十六名の減と大幅に減少しており、極めて厳しい状況となっておりますので、本年も会員入会強化事業を年間を通じて実施するとともに、勧誘に実績のあった会員や積極的な地区の労に報いる報奨等を行ってまいります。また、地域を巡回して実施した入会説明会の実施回数をさらに増やし、地域での会員の確保にも努めてまいります。

なお、シルバー派遣事業の進捗に従い、地区を限った会員の募集チラシの配布や新聞折り込みなどの活用も積極的に実施してまいります。

### 3 安全就業対策

当センターでの傷害事故件数は、コロナ禍での注意喚起が影響して一定程度に抑えられてきています。今後も引き続き発生事故ゼロを目指して取組みを継続してまいります。

最後に令和3年度予算については次の通り編成いたしました。なお、収益と費用で差引き四百四十万円の赤字予算になっており、大変厳しい財政運営が求められております。なお一層の経費の節減に努めるとともに常に費用対効果を意識した事務処理を進めてまいります。会員の皆様のご理解とご協力をお願い致します。



## 年間事業目標

会員数(名)	2,500
就業実人員(名)	2,000
契約金額(請負・委任)(万円)	120,000
契約金額(派遣)(万円)	2,000
受託件数(件)	16,000

## 収支予算書

科目	金額	前年比
経常収益(千円)	1,325,291	△45,760
経常費用(千円)	1,329,745	△41,306
当期経常増減(千円)	△4,454	△4,454

## 会員の皆様へ!! 新型コロナウイルス対応について

3月21日まで再延長された緊急事態宣言によって、新型コロナウイルス感染症第3波を収束させるため再び施設の一部休業や就業時間の短縮など、センターの就業実績も大きな影響を受けました。

一方、発症・重症化リスクを防ぐとされる、新型コロナウイルスのワクチン接種が日本でもようやく医療従事者から開始されました。

ワクチン接種の優先順位は、次に高齢者(65歳以上。昭和32年4月1日以前に出生した人)となっています。あくまで、任意ではあります。接種費用は無料で、接種すれば就業するにも、外出するにも、感染の発症・重症化を防ぐ効果が大きいと期待されます。もちろん、接種を受けたからといって感染しないわけではありませんが、重症化リスクが高い高齢者にとってワクチン接種は朗報ですので早期の接種をお勧めします。

品川区の準備状況では、4月下旬以降住所地に**高齢者向け接種券**等が発送され、ワクチンの搬入状況により接種が開始されるとのことです。

接種までの流れとしては、この接種券を送られた人が、各自で電

話又はウェブにより接種会場、日時を事前予約し、郵送された接種券と本人確認書類を持参のうえ、予約日時に接種会場へ赴き、受付、予診票作成、予診、接種、接種後待機(30分程度)を経て1回目の接種終了。その後2回目の接種予約をするという仕組みです。

現在のところ集団接種場所としては、5月から障害児者総合支援施設、旧荏原第4中学校、大崎第1地域センター、旧ひろまち保育園、ウエルカムセンター原・交流施設、こみゆにていぶらざ八潮、品川区医師会館、荏原医師会館と

のことです。  
なお、ワクチンの数量、医師・看護師等の確保状況により、開設日・予約枠数は変動が予想されるため、開設期間等は今のところ未定とのこと。

ワクチン接種をしたからといって、全く感染しなくなるわけではありませので、これまで同様、マスクの着用、手洗い・うがいの励行など日頃の感染防止対策を引き続きお願いいたします。

※品川区以外の特別地区に居住される会員の皆様は、住所地の自治体の情報に従ってください。

## 出張入会説明会、これからシルバー応援フェスタ

今年度、品川区シルバー人材センターの入会強化の新たな試みとして、出張入会説明会を立ち上げました。

これは、かつて実施していた出張入会相談会とは違い、会員の少ない地区を中心に、職員主体で会員増を図ろうとする試みです。

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、実施会場の確保が難しく11月が初回の開催となってしまいました。が、実施地域中心にチラシの新聞折込、戸別配布を実施して集客を図りました。

いずれも、午前、午後の2回制。新型コロナウイルス感染対策もあって定員を設けた予約制としました。

チラシの作製・配布遅れなどで、初回(2年11月18日)こそ9名参加で2名の入会、2回目(1月27日)は10名参加で7名の入会、3回目(2月24日)は9名参加で6名入会と、まだまだ実績は少ないですが、補助金を活用した広報手段の活用により、60代の若手の会員が多く入会したという一定の成果も上がっています。

今年度もさらに実施回数を増やし、会員増を目指してまいります。次に、東京しごと財団との共催

で、2月18日にスクエア荏原を会場に諏訪中央病院の鎌田實先生を講師にお迎えしての講演会を実施いたしました。

鎌田先生からは、働くことで健康づくりをしていくのにシルバー人材センターをお勧めいただき、生涯現役で生活することの重要性を語っていただきました。

併せて、品川区シルバー人材センターの紹介もさせていただき、参加区民にセンターの入会資料を多数配付することができ広報活動として一定の効果がありません。

これからシルバー応援フェスタ



出張入会説明会

令和3年度  
安全標語  
優秀作品決定!!

応募総数 **65点**

テーマ①危険予知・35点  
テーマ②転倒事故防止・30点  
テーマごとに最優秀・優秀賞一点ずつを12月14日(月)の選考委員会で決定しました。

テーマ① 危険予知

最優秀賞  
慣れを捨て 基本を守った  
正しい作業

大井東地区 津田 昭洋 会員

優秀賞  
事故ゼロは 慣れた作業も 慎重に

大井東地区 福田 省三 会員

テーマ② 転倒防止

最優秀賞  
油断する 転倒一瞬 後悔一生

荏原地区 須田 周作 会員

優秀賞  
急がない 慌てない

大井地区 春日 文雄 会員  
心はいつも平常心

選考委員は、会長・副会長・常務理事・安全管理委員長・副委員長2名の6名で行いました。



須田 周作 会員

福田 省三 会員

津田 昭洋 会員

春日 文雄 会員

「自転車保険についてのアンケート」結果と自転車保険のご案内について

当センターにおいて自転車利用時の事故は、昨年度3件発生しており、転倒事故に次いで多い事故となっております。

都の改正自転車条例が令和2年4月より施行され、自転車利用者は自転車賠償責任保険(以下 自転車保険)に加入することが義務化されました。

罰則はないものの、被害者保護を重視する観点から高額な賠償金を支払う必要性が増すとの趣旨からです。特にセンターでの仕事の往復や配布などの仕事で自転車を使用する会員は、必ず自転車保険の加入が必要です。

そこで、センターでは、自転車保険への加入状況を把握するため、昨年11月の配分金明細書にアンケートを同封し、加入状況の調査を実施しました。

本年1月31日までに、657名の方から回答をいただきました。自転車利用している方の80%以上の方が保険に加入されていました。

しかしながら、自転車を使用しているのに、保険に加入していない会員が75名。さらに、保険に加入せずセンターの仕事の際に自転車を使用している会員が46名いらっしゃいました。

センターでの就業(派遣を除く)は

雇用ではないため、強制的に自転車保険に加入させることはできません。あくまでも自己負担での加入ですが、自転車で相手に怪我させてしまった場合については、シルバーの賠償保険では免責のため、賠償は全額自己負担となります。

最近の自転車事故による賠償額は高額になってきていますので、自転車に乗る方は、当然自転車保険に加入する必要があります。

ここで、自転車保険について改めてご案内いたしますと、東京都や品川区の交通共済保険なども充実しています。特に東京都推奨の「サイクル安心保険」については、一度申し込めば、自動更新(1年ごと)制であり、申込み忘れがありません。ただし、辞めるときは申し出をお忘れなく。未加入の会員は、各事務所に申込書が用意してありますので、是非ともこの機会にご加入下さい。

ところで、自転車保険には何種類かありますが、今まで品川区シルバー人材センターで申し込みを受けていた団休保険については、以上のように他に保障内容が良く安価な保険が登場したことから、今年度から取り扱わないことといたしました。改めて、未加入者が出ないよう切替えについてご案内いたします。

職場紹介

東品川ゆうゆうプラザ・オープン

令和2年9月1日(火)に旧東品川シルバーセンターが改修工事を経て『東品川ゆうゆうプラザ』としてリニューアルオープンしました。

東品川ゆうゆうプラザは、高齢者を主として子育て世代や障害者等、多世代にわたる区民の身近な憩いの場・交流の場として開設された区内で4番目の施設となります。

同施設には、地域交流スペースや健康増進室、カラオケや楽器演奏が出来るスタジオ、広々とした浴室も完備されており地域の活動の拠点として多くの方々に利用されています。(現在は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため一部利用が制限されています。)

なお、この東品川ゆうゆうプラザには、区内で一番大きな浴室が設置されており、以前は多くの高齢者に利用され、再開を待ちわびていた方も大勢いました。

現在はコロナ禍の影響から予約制になり、人数も制限を掛ける利用となっております。

この施設には、7名の会員が仕事に就いていますが、1日も早くコロナが終息して、施設が全て再開出来るように願っています。



東品川ゆうゆうプラザ外観



受付窓口

地区委員会の取組み紹介

令和2年度は新型コロナウイルスの感染拡大をうけ、各地区とも春の日帰りレク活動、夏期全体会、新年全体会など主な事業が軒並み中止になってしまいました。

地区委員会の活動が地域の会員同士の交流や親睦を深める場として大きな役割を担っていたいておりませんが、不要不急の会合は避けるべきとの感染拡大防止対策もあつて、従来のような活動は極めて厳しい状況にあります。

このような状況下でも、何らかの活動を行おうと、いくつかの地区で取組みが行われました。

ここでは、その一部を紹介させていただきます。

まず、品川北地区です。品川北地区では、新年会開催に代えて、地区の全会員に向け、新年を寿ぐ機会として、委員長挨拶文と共に粗品(羊羹)を配付しました。地区委員が会員のご自宅に届けたそうです。

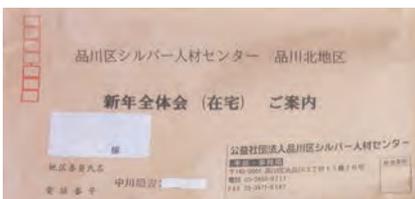
会員からは、多くのお礼の電話が地区委員にはかかってきたそうです。これによって、コロナ禍での会員の状況も知ることができ、

交流の一端が図れたようです。

次に、大井西地区ですが、地区内の会員へ地区活動費の還元策として、全会員へ粗品(商品券)を配付しました。これも、地区委員の皆さんの手によって会員の自宅に配られたものです。

会員の皆さんからは電話をいただくなど反響があつたそうです。戸越地区は、感染対策になるとして、7枚入りのマスクセットを配付されたそうです。

この他にもそれぞれの地区が様々な企画を立てて地区活動の実施に努められています。



品川北地区配布物



# 心も体もリフレッシュ

シルバー健康クラブでは、巣ごもり中のリフレッシュのため毎月2回健康体操を行っています。定期的な健康体操を行うことで年齢による筋力骨力の衰えを無理なく予防し、足腰を鍛え、元気に生活ができるようになります。今回、腹斜筋(背中からおなか



シルバー健康クラブのメンバー



## 腰痛や背骨の圧迫骨折予防 ウエストのシェイプアップ

に向けて斜めにある筋肉)の鍛え方について紹介します。左写真の動作により腰痛や背骨の圧迫骨折、大腿骨骨折、ふらつき予防、さらにウエストのシェイプアップになります。筋肉は使わないと脳がこの筋肉は使わないと判断し、どんどん後退して弱くなります。おうちでも簡単にできる体操ですので、つま先立ち体操と合わせて毎日少しずつでも行いましょう。

骨盤を正面に向けて固定し、両手を肩に軽くのせて腰を左右にひねることで、腹斜筋が鍛えられます

# 簡単に健康的! 「魚の缶詰みそ汁」の紹介

お魚を週1回以上食べると、脳を健康に保てると言われてます。魚にはDHAとEPA、オメガ3脂肪酸(オリーブオイルにも含まれる)が含まれていて、脳の血管や神経に良い作用をもたらす効果があります。

しかし、お魚料理は下処理も片付けも面倒。そこで、手軽にお魚料理を味わうために缶詰を使うことをお勧めします。

皆さんは、長野県北信地方の郷土料理「たけのこ汁」をご存知ですか。この地方では、根曲がり竹とサバ缶を具材としたお味噌汁が定番料理だそうです。



この料理を参考にご紹介したいのが、「サケ缶のお味噌汁」です。発酵食品であるお味噌と一緒に、お野菜とお魚を同時に摂ることができ、とても健康的です。ぜひ食卓の一品に加えてみてはいかがでしょうか。

### ●材料

サケ缶 1缶(90g)

水 300ml

カット野菜 1/3パック(約100g)

みそ 大さじ1

顆粒だし 適量(お好みで)

### ●手順(調理時間7分程度)

①水300mlを火にかけて、カット野菜を加えて中火で3分加熱

②野菜が柔らかく煮立ったら、サケ缶をそのまま入れる。

③サケ缶が温まったら、みそを溶き入れ、顆粒だしを最後に加える。

### ★お料理のポイント

サケの臭みが気になる方はネギを加えてお試しください。

会員さん趣味のコーナー

ミシンを踏んでいる時が一番の安らかな時間

大崎地区 星野 郁子

若い頃に洋裁を習っていましたが結婚を機にずいぶん遠ざかっていました。

4年前に主人を亡くし、さて！これからどう生きて行こうかと毎日ボーっと過ごしていたところ再び、洋裁をするきっかけをくれたのは主人でした。

主人の葬儀に大勢の方がお別れに来てくださり、感謝の気持ちを伝えたく、お世話になった方々の奥様に既製品ではない特別な物をプレゼントしようとして、ポーチ作りに没頭しました。そのポーチを皆様に喜んでいただけただけが私の本当に好きなことは洋裁だと改めて気付かせてくれました。

それからは家族の洋服の寸法直しに始まり、娘や孫の(もちろん自分も)洋服作りへと次第に広がり、ミシンを踏む回数が増えました。するとお友達から「私も孫に作ってあげたい」などと声がかかり、教えながら一緒に作ることで楽しい時間も増えました。

私はミシンを踏んでいると心が落ち着き、生きがいを感じます。さらにストレス解消にもなっています。

このご時世、皆さまも家にいることが多いかと思えます。ただ、テレビを眺めて1日終わるより、手を使うことで健康にもつながると思います。

簡単に手作りバックができる本(型紙付き)も売っていますので、一度挑戦してみてくださいいかがでしょうか。



会員さん趣味のコーナー

私の元気は山里巡り！大好きなローカル線に乗って

大崎地区 茂呂 まゆみ

ローカル線には定義があるようですが、私には地方の電車はみんなローカル線。日常を離れて電車に揺られ、バスに乗り換えて田舎道を走りそれからのんびりと景色や空を眺め、風を感じながらの散策やカメラなどに収める時間は、ストレスや疲労の解消法で心身ともに爽やかな気分になります。また行った先々での出会いや暮らしの一部に触れることはとても新鮮で、心ときめきます。農作業やお祭り、イベントなどにも勇んで仲間入りしてお手伝いをさせていただきます。そこから地域の方々とのお付き合いが始まり今もたくさん元気をいただいています。

山里巡りの旅は、自分で計画準備をします。以前の仕事で関わった馴染みの地域や旅行雑誌、地図帳、駅のパンフ、パソコン検索などで行ってみたい場所を調べます。これはとつても楽しい時間です。行った先々に思いを馳せ期待も膨らみます。どんなところ？どんな暮らし？また車中での過ごし方等心はずでに旅気分なのです。

私は、20年ほど山里で暮らしていた経験があります。自然との関りや父や母がいた懐かしい暮らしは、今でも忘れることなくふるさと回帰への想いに繋がりが、いつも私を元気づけてくれるような気がしています。

ぜひご紹介したい山里があります。群馬県の西南端神流町神ヶ原(旧中里村)。どおり着くにはいろいろ手段がありますがどれも不便です。私は、上信電鉄を使います。



今年の賀状



山菜園でのお手伝い



上信電鉄

終点からバス待ちや乗り継ぎなども含めて半日くらいかかることもあるほどです。でも訪ねる先にはとつてもユニークで楽しい山里が待っています。そこには満面の笑みで迎えて下さる方も待っています。神流川のほとりの広大な敷地内に、民泊施設や体験ハウス、薬師堂に鍾乳洞、体験農園に山菜園、資料館等々たくさんのお楽しみ場を造り、独自に、山里・暮らしっくぱーく」と名付けて田舎暮らしの楽しさや自然との付き合い方などを発信し続けている体験処・木古里の高橋隆さん。当年とつて80歳。今も独特の発想と遊び心で展開運営していらつしやいます。今年も絵筆書きの元気な賀状が届きました。コロナ禍の状況下ではローカル線の旅もままなりません。皆さんと山里時間を一緒に過ごしたいですね。

会員の皆様

普段やっていること、これからしようと思っていること、どんなことでも結構です。投稿を歓迎します。写真やこんな趣味等募集しています。事務局まで

### 令和3年度定時総会のお知らせ

日時▼6月18日(金) 13時30分から  
会場▼きゅりあん大ホール

定時総会は、定款に基づき年1回開催され令和2年度の決算の承認、役員改選などがあります。重要な会議ではありますが、コロナの終息が見えない中、今回も長時間密になることを避けるため議事のみでの進行を行う予定です。会場の利用にも人数制限があるため、委任状提出をご検討いただきますようよろしくお願いいたします。

### 職員の人事異動

4月1日付主任昇任

北山 尚宣

荏原主事 ▼ 荏原主任



### 2021年版 会員手帳の 祝日変更について

各事務所で毎年販売している会員手帳2021年版の販売後、祝日の変更が発売元から発表されましたので、ご連絡いたします。

ご購入いただいた皆様にはお手数ですが、各自ご確認・修正をお願いします。

変更内容		
祝日	変更前	変更後
海の日	7月19日	7月22日(木)
山の日	8月11日	8月8日(日)
スポーツの日	10月11日	7月23日(金)

※山の日が8月8日(日)になったことで、翌8月9日(月)は振替休日となります。



### 会員総数

令和3年2月末日現在

2,316名



男  
1,272名



女  
1,044名

### 就業相談

仕事のことや職場の悩みなど、理事が相談をお受けします。

4月8日(木) 午後1時～午後4時

本 部 和 泉 副会長  
荏原支部 朝 岡 理事

5月13日(木) 午後1時～午後4時

本 部 門 馬 理 事  
荏原支部 阿 部 理 事

6月10日(木) 午後1時～午後4時

本 部 和 泉 副会長  
荏原支部 朝 岡 理 事



### あとがき



アメリカでは、バイデン新大統領の下で、女性の副大統領として、カマラ・ハリス氏がその存在感を増しているようです。

日本では、東京オリンピック・パラリンピック大会を目前に控えて、組織委員会の森前会長の「女性蔑視」発言が、国の内外から批判を受け、大きな話題となりました。

翻って、品川区シルバー人材センターにおいても、日頃の組織運営について、そうした観点から活性化につながるダイバーシティ(多様性)に関して、話し合う機会を持ってみたら如何でしょうか。

(担当理事 伊藤 一三)