

# シルバーだより

2019  
2月  
No.77

発行 公益社団法人 深谷市シルバー人材センター

深谷市上野台2567番地 電話 048(573)3345

<http://www.fukaya-sc.jp/>



会員数 1,120人  
男 818人  
女 302人

平成30年12月31日現在



深谷市高齢者福祉青少年活動複合施設もくせい館

もくせい館の屋上にある、まるいドームの天文台。内部にはタカハシ製20cm屈折望遠鏡が設置されています。毎月第3土曜日没後から天体観望会が開催されています（雨天・曇天時は翌週土曜日）。子供から高齢者まで、どなたでも望遠鏡を覗いて星空が楽しめます。観望会の日程など詳細は「広報ふかや」情報広場の、催し欄をごらんください。観望会は「たけかわ星の会」が指導にあたりシルバー会員もご案内しております。

## シルバー人材センターは

健康で働く意欲のある高齢者に

地域社会と連携して

知識・経験・技能を活かした「就業の場」を提供し

生活感の充実、福祉の増進を図り

高齢者の能力を活かした活力ある  
地域社会づくりをめざしています。

## 目次

- こんな仕事もしています…放課後児童支援・2
- 親睦研修旅行…上高地 大王わさび農園・2
- いきいき広場…私の健康法 太極拳・3
- シルバーの様々な活動 ……・4
- 故郷探訪～我がふるさと…秋田県大曲市・5
- もくもくカフェ・シルバーブースのご案内・6
- 深谷市シルバー人材センター入会案内・6
- 編集後記…『老活』 ……・6

センターの理念（自主・自立、共働・共助）

# こんな仕事もしています

## 放課後児童支援



私が仕事をしている第二幡羅学童保育室は幡羅小学校の敷地の一角に第一幡羅学童保育室と同じ建物の中になります。児童約60名を支援員さんと共にシルバー会員2名がローテーションで就業しています。私達の仕事は、子供たちの話に耳をよくかたむけ、安全に配慮しながら仕事をしている児童支援員さんの補助です。

まず子供たちが登室するまでに、畳、フローリング、支援室等の清掃及び麦茶の準備、そして支援員さんとのミーティングです。子供たちが登室したら「お帰りなさい」と声をかけ、読書をするように促します。

そして、おやつ時の手洗い場の対応、おやつ後には床の清掃やゴミ捨て、使用した台フキン、コップ等を洗います。

外遊びの際は、子供たちの安全の見守りや一緒に遊んだりしています。常に一緒に働いている支援員さんとコミュニケーションを取り、子供たちの命を預かっている事を忘れず、楽しく安全に過ごすことが出来るよう地域に溶け込んだスタッフとして緊張感を持つ就業しています。

(会員 齊藤かづ子)



## 親睦研修旅行 上高地・大王わさび農園



今年度の親睦研修旅行は9月26日(水)に上高地と大王わさび農園へ行き、40名の方々が参加されました。6時50分シルバー事務所前出発、車内では恒例の研修に入りました。今回のテーマ『オレオレ詐欺の現況』、『交通事故発生の原因』のビデオとパンフを見ながら勉強、そして意見交換をしました。研修後はbingo・自己紹介を兼ねた近況報告・カラオケ等でも盛り上りました。

最初の見学地、「上高地」は天気に恵まれ早速、穂高連峰を背景にかつぱ橋で集合写真を撮りました。

散策をしながら豊かな大自然を満喫し、梓川の水音を聞きながらのお昼は格別でした。皆さんも大自然に触れて満足感の笑顔でした。

最後は「安曇野大王わさび農園」です。お寿司等の調味料として欠かすことの出来ない、わさび園を散策し食の味に対する感心を大いに学ばせていただきました。

各地順調に見学することができ、全員無事に帰着できましたことを感謝申し上げます。

今回の日帰り親睦旅行が、今後のシルバー就業に生かし、役立てられます事を祈念いたします。

(会員 傳法谷秀夫)



かつぱ橋



# いきいき広場



## 私の健康法【太極拳】



太極拳は、中国生まれの武術が、改良を重ねて今に至ったもので、「健康に良い」として、中国政府が公認した形式もあります。敵の攻撃は、どこからどの様に来るのかわからないので、この為には緩んだ筋肉を引き締め体の芯を安定させ、力を抜いた構えが出来るよういろいろな身体運動を行います。

他のスポーツと共通する基本を持つた総合体操と言えそうで、ゆっくりした動作で簡単に見えますが、ハードな運動です。流派がいろいろありますが、一般的な様式といいうものが普及しているようです。難易度によりいろいろな形があり剣や扇子や棒など使用するものもあります。

私の習っている一般的なものは、息を止めて力を入れる動作は余りありません。呼吸は腹式呼吸で、これは心臓に負担をかけずリラックスする効果があり、気功は病気を治すとも言われています。練習は、バランスと重心を重点にした基本動作とその応用「型」の練習で、型が持つ攻防の意味を考えながらの動きは、奥深さを感じ興味の尽きないところです。指先まで「氣」と血液が巡ると何とも言えない爽快な気分となり、太極拳の醍醐味を感じています。

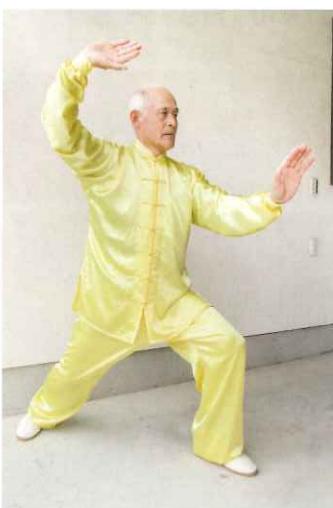
深谷には多くの教室がありますが、私は一級指導員が2人いる深谷太極拳同好会（男性7名、女性13名）で習っています。

道具もいらざ場所もとらず1人で練習できるので、高齢者にも適していると思います。

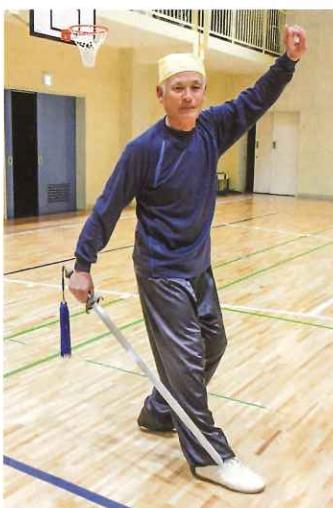
公民館の教室から始めて10年経ちましたが、益々面白くなつて、最近は1ヶ月に1回ですが大宮まで行き、特別講習も受けています。

これからもずっと続けるつもりです。

（会員 島田洋一）



24式 左右穿梭



32式 虚歩下截



功夫扇 僕歩穿鑿



# シルバーの様々な活動



シルバー人材センターでは、年間を通して様々な活動を行っておりまます。就業に関する安全講習や普通救命講習（AED講習）、深谷市行事への参加、クリーンボランティア（清掃活動）その他定時総会の様子などをご紹介いたします。

6月28日定時総会にて安全委員会による「交通事故防止について」講習を実施



11月27日交通安全講習会 38名参加  
安全講話と自転車実技を実施



シルバー人材センターの普及啓発活動として、今年も「大型商業施設」や深谷市主催行事の「福祉健康まつり」、「産業祭」に参加し、PR活動としてお客様相談・入会案内などを行い、多くの市民の皆様方と触れ合うことが出来ました。市民の皆様ご協力ありがとうございました。



8月18日 大型商業施設にて



10月27・28日 福祉健康まつり



11月10・11日 産業祭

11月14日クリーンボランティア 55名参加  
深谷市立総合体育館（ビッグタートル）周辺の清掃活動を実施



12月10・11・17・18日  
普通救命講習会（AED講習）58名参加



**私のふるさと紹介**

秋田県大曲市

# 故郷探訪～我がふるさと

私のふるさとは、秋田県大曲市角間川町という場所で、現在では、一町七村の市町村合併により、「大仙市」と呼ばれています。

東は奥羽山脈、西は出羽丘陵がそびえ、遠くの山々が連なつて見える場所です。



鳥海山

また、自宅から真正面には「秋田富士」とも言われている「鳥海山」があり、東の横手川と西の雄物川に挟まれた盆地となっています。

昔、神代村という所にある夫婦が住んでいたが、子供がいなく神様に「子供をお授けください」と、お願いしたところ、お受けください」と、お願いしたところ、雪のような白い肌に黒い瞳の素晴らしい女の子が生まれました。辰年に生まれたことから、辰子と名付けられました。ある日、辰子が泉の傍で水を飲んでいたところ、自分の美しさに見とれ、いつまでも美しくありたいと大藏觀音様に願をかけたところ、觀音様が現れ、「満願の日に北の峠を越えた泉の水を飲めば願いが叶う」と言われ、その泉を見つけたのだが、そこには美しい岩魚が住んでおりそれを取つて食べたところ、途端に耐えがたい喉の渴きが辰子を襲いました。すると、周りは暗くなり天地が裂けるような雷が響き渡り、滝のような雨が降り出した。みる間に山派が崩れ、あふれ出た水は谷を埋め、遂には湖となつた……と、このように田沢湖が誕生したと言わっています。



田沢湖の辰子姫像



大曲花火



(会員 最上猛夫)

次に、全国三大花火大会で有名な「大曲花火」を紹介します。大曲花火は、数千発という花火を打ち上げ、競うと言わっています。普段静まりかえる暗闇の田舎も、この日だけは約三時間ほど花火が夜空を彩ります。全国から数十万人の観光客が呼び寄せられます。今や東北三大祭りの青森のねぶた祭り、仙台の七夕祭り、秋田の竿燈祭りに加えて、大曲の花火大会も忘れては、いけないくらい有名となっています。

# 「もくもくカフェ」内に 深谷市シルバー人材センター・ブースOPEN



深谷市高齢者福祉青少年活動複合施設**もくせい館**内にオープンした**情報交流カフェ「もくもくカフェ」**は、おおむね60歳以上のシニア世代の市民のかたが**情報と交流の場**としてお気軽に利用できる**カフェ**です。

**もくもくカフェ**

10:00 ~ 15:30

☎048-583-7733 (もくせい館)

Free Wi-Fi

同じ趣味の仲間を  
みつけたい

仕事仲間を  
みつけたい

いろいろな情報を  
しりたい



気の合う人と  
話したい

何か新しいことを  
やってみたい



もくもくカフェ内シルバー人材ブース

## あなたも深谷市シルバー人材センターで 福祉の受け手から社会の担い手へ



### 会員入会説明会

毎月第2・第4木曜日 午前10時より  
**深谷市シルバー人材センター**  
1F会場にて開催します。  
※事前予約はありません直接お越しください。  
〒366-0801

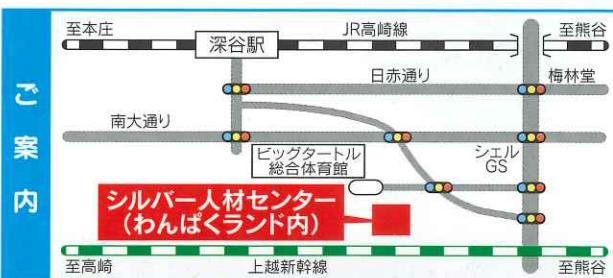
深谷市上野台2567番地(わんぱくランド内)  
**電話 048-573-3345**

#### 対象者

- 深谷市にお住まいの方で60歳以上の方  
(年度内に60歳になる方も含みます)
- 健康で働く意欲のある方
- センターの趣旨を理解し、賛同する方  
※会員になられても収入の保障、希望する仕事が必ずあるとは限りません。

#### ご入会までのご案内

- ▷会員入会説明会にお越しください
- ▷シルバー人材の仕組みのビデオをご覧ください
- ▷事務局職員より入会説明をお聞きください
- ▷「入会申込書」等の書類にご記入いただきます
- ▷理事会の承認後、会員登録のご案内いたします



濃い味覚を楽しんでいた。私はこの「老活」のキーワードの意味について、心身を癒し、何旬へでも生きることにしようと、毎日出掛けるようだ。

(普及啓発委員 高橋勝栄)

細い枝の先から、落ちてくる桜の葉は櫻か。紅い葉っぱ、茶色に敷き詰める無数の葉は楓か。中ぶつかるか真っ赤な実が、最後に何処からか転がる。乾いた籠の音の中につかって転がる。秋の真っ只中にいると認識した。葡萄・いちじくなどの懐かしい味が、近くの木の上で鳴くモズの声にコラボして蘇つてしまふ。帰り道に買つて行こうと心に決めたら、籠を握る手に力が入り、たまたま駐車場がきれいになり、快く朝の業務に区切りをつけた。

先日テレビで漫画の老大家の先生が「残りの人生を『終活』と言わずして健康維持に努める」とのことでした。まだ新作にも取り組まれるとの事で、バイタリティーに富んだお話をした。長く培つてきたコミュニケーションと共に、力量の自らの程がうかがえた。

### 編集後記『老活』