

健康で安心して働ける社会を

広報誌 **きずな** 第48号

2025年3月



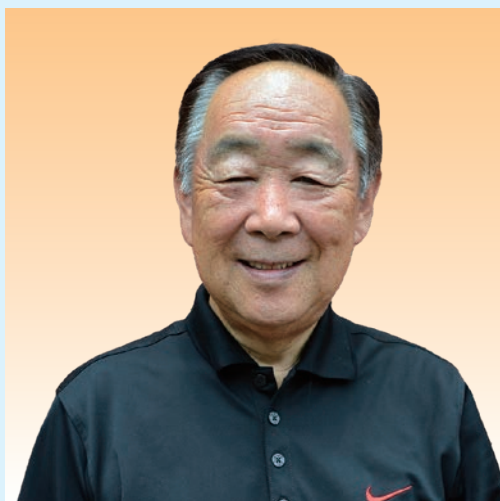
特集

2頁 深谷理事長インタビュー

3頁 五十嵐つくば市長挨拶

深谷淳一理事長インタビュー

令和6年度新たに理事長に就任された深谷理事長に、就任後半年間を振り返り、これまでとこれからを語って頂きました。会員ファーストとそのための行動、センター*組織の改革、これまでの6カ月で感じたこと等を、2024年に新たに編集委員に加わった寺田佳樹がインタビューしました。



基本原則 会員ファースト

いまシルバー人材センターはいったい誰のためのものなのか、誰のためのものであるべきなのかが強く問われています。会員ファーストは、理事長の私を含め、理事会、各部会委員会、事務局などセンターを運営する者すべてをマネジメントする基本原則です。センターの事業の企画立案や、日ごろのセンターでの業務は会員を思いやる内容や態度でなければなりません。ぞんざいな口など決してきいてはならないのです。センターの運営サイドには高齢者に対する優しさをもった人が集まって欲しいのです。そして品格ある運営をしたい、と思っています。

会員ファーストを実践するために、会員の中から選ばれた常任理事がセンターに常勤しセンターの業務執行を担うのが理想と考えています。センターの定款にも常任理事の存在は明記されています。常任理事のポイントは何といても人柄で、キャパシティの大きい人物が常任理事になり、特定の業務を推進執行してくれれば組織も活性化すると思います。

理事長就任から6か月余り

これまでを振り返ってみると、事業収支はトントンです。新規入会者については、7・8月に行われた入会説明会では、余りの暑さで酷い結果でした。秋には盛り返し入会者は2桁台になりホッとしました。就業開拓は、効果的な手法を模索中ですが難しい。センターの維持発展の鍵は、会員と仕事の増大です。会員増大については、総務部会や地区統括部会でも活動していますが、仕事増大については、今の「就業開拓委員会」に会員獲得の権能を与え名称を「就業開拓・会員拡大委員会」に変え、2つの機能に関する最高の機関とし理事長の私がリードします。会員と仕事の増大のためには発信力が重要です。総務部会に新たにICT委員会を作り、SNSを駆使してセンターの存在と役割を社会に発信していきます。会員の皆さんのためにスマホ講習会も企画します。期待していて下さい。明るくオープンなセンターを皆さんで作り上げていきましょう。いつでも、どこでも、多様なご意見をお待ちしています。

*「つくば市シルバー人材センター」を「センター」と称する場合があります。

つくば市シルバー人材センターへの期待

平成4年の設立以来、多岐に渡る活動で市を支えていただき、また、地域社会における福祉向上や活性化に貢献してくださっているつくば市シルバー人材センターの皆さんに、深く敬意を表し感謝いたします。

シルバー人材センターは、人生100年時代を見据えて、元気で就労の意欲にあふれた豊かな経験と知識を持つ高齢者が、生きがいを持って働くことができ、また、居場所づくりの場としても重要な役割を担っています。

市からつくば市シルバー人材センターには、児童館や老人福祉センターなどの施設の清掃や管理、草刈りや自転車のリサイクル・整備点検などの業務をお願いしており、これからも、社会参加の促進や生きがいの充実、健康維持につながる就業機会を提供していきます。

現在、市では多様な方々が生き生きと幸せに暮らしていけるよう、「市民の多様な幸せづくり」をテーマに、市民が「今」必要としている様々な施策に取り組んでいます。子どもたちの笑顔があふれる未来、高齢者が安心して暮らせる毎日、若者が夢に向かって挑戦できる環境、そして市民一人ひとりが希望をもって安心して生活できる社会の構築に向けて、懸命に取り組んでいます。

つくば市シルバー人材センターは、市にとって大切な社会資源であり、市が進める施策の重要な一翼を担っています。今後も、会員の皆さんそれぞれの強みを活かして、「市民の多様な幸せづくり」の具現化に向けて、市民の背中を後押ししていただくことを期待しています。

超高齢化社会が進む中で、シルバー人材センターに寄せられる期待は益々大きくなっています。会員の皆さんには、これからも地域社会に貢献していただき、また、高齢者が社会に出て働いて収入を得るモデルとして、大いに活躍していただきたいと思います。

つくばをともに創りましょう!



つくば市長 五十嵐立青

シルバーの活動*

6 地区合同交流会イベント「霞ヶ浦クルージング」

霞ヶ浦クルージングをメインとした交流会が2024年11月7日開催されました。各地区長を始め会員のご協力を得て42名が参加しました。霞ヶ浦は身近にあります但クルージングを初めて経験する会員もかなりいたようで、湖上から眺めた土浦の街並みと筑波山の風景に新鮮味を感じました。続く、ホテルマロウド筑波のランチ会場は眺望もよく、日常と違う食事が楽しめました。例年は、亀城公園で菊祭りが開催されますが、今年から菊愛好団体が解散し中止となり、土浦の古き街並みを散策し、帰途に着きました。(村野)



くきざき夢まつり2024

「くきざき夢まつり」は2024年11月10日に、つくば市荃崎運動公園で開催されました。朝9時オープンを前に、多数の家族連れが見えはじめ、各ブースでは威勢のいい声が弾けてお祭りの雰囲気盛り上がってきました。つくば市シルバー人材センター荃崎地区のブースは、事務局女性会及び荃崎地区会員のハンドメイドによる小物づくりと墨絵をモチーフにしたアート作品の提供でした。作品を話題にしながら、来場者とのふれあい、会話を通して地域との共生・協調を感じた一日でした。コロナ前の盛り上がりに戻ることを期待しつつ、来年も出店したいものです。(村野)



野営でかんたん“パエリア”作り

大災害が起きたとき、こんなものが食べられたら元気が出るのでは、との設定で「海鮮パエリア」作り大穂地区イベントを11月17日にゆかりの森で行いました。キャンプ名人のお陰で木炭の火が竈に熾り、2班に分かれ直径40cmのパエリアパンで調理を開始。レシピは、1. ニンニクとタマネギのみじん切りをオリーブオイルで炒める、2. 米3合を研がないで加え透き通るまで炒める、3. シーフードミックス3袋をいい感じにパン上に配置、4. 赤・黄・緑のパプリカを放射状に置く、5. 「パエリアの素」と適量の水と白ワインを入れる、6. アルミフویلで軽く蓋をして炊く。「パエリアの素」は2合で1袋指定なので少し薄めの味でしたが高齢者には好評でした。スーパーで半額のステーキ牛も添え、美味しい野営となりました。(寺田)



神栖市シルバー人材センターの研修視察

女性活躍委員6名と張元副理事長と事務局職員1名で11月22日に訪問しました。センターの窓口付近には軽食や小物を販売する場所があります。到着すると皆様に温かく迎えて貰いました。手芸同好会は14、5名とのことで、月に2回集まりお喋りをしながら楽しく、籠のバック、手編みの帽子、洋服など各々が好きなものを作成し、販売しているとのこと。ご自身の作品が売れたときは「とても嬉しいです」と話される方もいました。年1回、イベントに参加しているそうです。帰りには、販売されていた作品やミカンなどを皆さん記念に購入していました。有意義な1日でした。(女性活躍委員会)



坐禅の体験イベント



2024年12月4日に小野川交流センターで、結城市にある曹洞宗長徳院のご住職小堀桂聖氏のご指導による坐禅体験があり15名が参加しました。世話人の高嶋さんの司会で始まり、住職は坐禅に関することを、「坐禅の意味」、「仏様の生涯」等と共に話されました。そして坐禅用の坐蒲(ざぶ:住職準備)の使い方、合掌、足と手の組み方、呼吸法を学び、先ず

10分間の坐禅に。その後、ご自身の本山での修行、寺での小学生一泊の坐禅体験会の話を含み、15分間の坐禅。茨城では若い僧侶も坐禅の普及に取り組んでいるとのことなので、今後も坐禅体験の継続を期待します。(山本)

コラム 地震に備えよう 【防災地域ラジオ】

2011年3月東日本大震災では、当時の報道が東北地方関係に集中して、茨城県の被害状況がよく分かりませんでした。その時に地元ラジオが、県内の被害や道路、橋梁、避難先の状況などを刻々と伝えてくれて、大変に役に立ちました。その時の体験から、避難先でも皆が聞けるように、ラジオは安価で小さくても良いので、卓上型、高感度、AM-FM、交直両用、スピーカー付きをお勧めします。長さ10m以上のエナメル線をアンテナに巻きつけておけば、コンクリート建てで電波が通り難い避難先でも必ず役に立ちます。つくば市では、災害に備えて地元のFMラジオ局「ラジオつくば」(周波数84.2MHz)と連携し災害時に重要な情報を市民に伝達するようになっているそうです。



シルバーの会員紹介

和田美代子さん(豊里地区)

シルバー人材センターへの入会は令和2年の1月でした。きっかけは孫が小学校に入学し、シルバー人材センターから給食袋が寄付されると聞き、私も関わってみたいと思い入会を希望したのです。面接時に仕事の希望を聞かれ、農家でしたので草取りを勧められましたが、腰が弱かったため4か月で草取りの仕事を断念しました。その後、障害者支援施設の仕事があり、不安でしたが先輩方に教わりながら、朝9時より13時まで2人体制でベットメイキングや衣類の出し入れ等の仕事や、利用者様に頼まれた出来る範囲の事を職員や看護師に聞きながら、楽しく働いております。ガーデニング同好会にも参加し、綺麗な庭づくりや野菜作りを楽しんでおります。又グランドゴルフにも参加してプレイしています。



左が和田さん

石川真智子さん(筑波地区)

石川さんは、既に入会していたご主人の勧めで令和5年8月に入会しました。現在は、職場の雰囲気がとても良いのと、母親が入所していた事もあって少しでも恩返しができればと市内の介護施設で週2日働いています。ご高齢の方が相手なので、こちらにも優しくなれるそうです。とても充実していると話す石川会員は、職場に迷惑を掛けたくないからと人間ドッグは毎年受けており、チャンと仕事できて元気であることが一番とか。シルバーの地区活動ではアダプト・ア・パークのごみ拾いやBBQなどに参加していて、これからもできる限り参加していきたいそうです。石川会員は、周りの人によく笑うといわれるそうですが、笑うと病気も逃げていくと思うからと、笑顔で話す姿がとても印象的でした。

(聞き手：窪田)



山崎清治さん(荃崎地区)「エキストラのすすめ」

私は現在シルバー人材センターで配分金の計算業務の仕事をしているのですが、20年前まだ現役の頃、知人の誘いで「つくばエキストラの会」に入り、エキストラをやってみました。私の映像デビューは、NHK 時代劇ドラマでの神主役でした。城主が「これを小松菜と呼ぼう」と言い、これに「ハハーッ」とひとこと返しました。衣裳の着付けをして化粧をして1日拘束され、このひとこと。ギャラは当時7,000円程度。ランチは豪華なケータリングで大変美味しかったのを覚えています。その後「陽炎の辻」(山本耕史主演)や大河の「龍馬伝」(福山雅治主演)や「らんまん」(神木隆之介・浜辺美波)にも出演しました。待ち時間が多いのですが、有名な俳優女優と接することができ趣き深いものがあります。ロケはつくばみらいにある「ワープステーション江戸」で行います。私は今「つくばみらいエキストラの会」に入っていて、エキストラの仕事があるとメールで連絡が来ることになっています。最近では2025年の大河「べらぼう」に出演します。私を探してみてください。



加藤信彦さん(谷田部地区)「保護犬のいる生活」

私がセンターに入会したのは令和4年7月です。会社を定年退職後、時間を持て余していました。今はセンターのICT委員会の委員などをしてしています。大の犬好きなのですが、令和5年、愛犬が亡くなり、夫婦の会話も「夕食、何にする?」「何でもいい」「お風呂いつ入る?」「何時でもいい」こんな風になり、ペットロスに陥ったのです。これではだめになる。急遽妻と一緒に近くの保護施設に登録し、保護犬の散歩ボランティアを始めました。しかし家に帰るとやはり寂しいのです。そんな時、妻がネットで里親募集中の犬、ニルスを見つけた。ニルスは東京の保護団体の元で暮らしていましたが、お見合いをして引き取りを即決。我が家での生活が始まりました。孫たちが遊びに来た時に事故。孫たちが庭でニルスを追いかけて、逃げるニルスの足にハーネスが絡まって転倒。臆病なニルスはパニックに。危ない!孫たちが噛まれる。私はとっさにニルスを抱き起こそうとしましたが、パニック極致のニルスは私の左腕を思いっきり噛みました。4針縫う怪我。先日はニルスが交通事故にあう一幕も。毎日、泣いたり笑ったりの日々が続き1年半。家族の生活リズムと健康を維持して貰っています。



歴史に学ぶ

クルスクの戦い

すぐに降参するだろうとたかをくくって2022年2月ウクライナに侵略した超軍事大国のロシアだが、ウクライナの手強い反撃に手こずっている。逆に2024年ウクライナ軍により、ロシア南西部のクルスク地区の一部を失陥する。これにはウクライナの戦略的狙いがあるのだろう。丘陵がはてしなくつづく田園地帯のクルスクは、ロシアにとって、独ソ戦で勝利をつかんだ戦局転換地というべき象徴的な意味がある。

1941年6月、独軍はソ連領に侵攻したが、ソ連軍の粘り強い抵抗で苦戦を強いられ、43年初にはスターリングラードで大敗する。独軍は戦局挽回

をねらって、ソ連軍大部隊が進出しているクルスク突出部を、43年7月に攻撃する夏季攻勢作戦を立てたが、作戦内容は諜報活動によりソ連側に筒抜けだった。ソ連軍はクルスクに重厚な対戦車縦深陣地(稲妻型塹壕、機銃、対戦車砲、重砲)を構築して独軍を待ちかまえた。いまのウクライナ戦とまったく同じ状況だが、違うのはドローン、ミサイルが登場しないことだ。結果はソ連軍の優勢勝ちで、クルスク戦を境に、ドイツは敗戦の道をたどることになる。第二次世界大戦では独ソ両国の人的損害は膨大な数に上るが、一方、露・ソ連の強い影響下にあったウクライナでは、両次大戦、内戦、飢饉などで数百万人の死者が生じる惨禍に遭っている。

(山内)

お茶屋やらの
ありがたさが嬉しい
受付業務

働いて毎日の生活に
メリハリができた
清掃作業

いっしょになっても新しい
友達ができるんですね

今日も仲間と
一緒にいい汗かけた
除草作業

笑顔つながる いろとりどりの働き方

60歳からの「やってみよう!」を応援します

会員募集中!

これまでの知識や経験を活かせる場所で これからの明日をシルバーと一緒に描いてみませんか?

高齢者活躍人材確保育成事業

会員登録など詳しくはお気軽にお問い合わせください

公益社団法人
つくば市シルバー人材センター

〒300-3257 茨城県つくば市筑穂1-10-4 大穂庁舎2階
FAX:029-879-5198 [HP] <https://www.tsukuba-sjc.or.jp/>

公式ホームページはこちらへ

つくば市シルバー人材センター 検索

☎ 029-879-5199

【表紙の写真】

つくば市水堀の面足神社のソメイヨシノ(撮影は編集委員のAIKO)
49号(9月発行)の表紙写真を募集しています。

