

健康で安心して働ける社会を

広報誌 きずな 第49号

2025年9月



研修会・講習会

シルバー人材センターの基本理念は、「自主・自立・共働・共助」です。「自主・自立」は、何事も会員自身で決定し、自分たちの手で育み、自らが運営に参画することです。また、「共働・共助」は、会員が相互に協力しあって、仕事を分かち合い、助け合いながら働くことを意味します。つくば市シルバー人材センターでは、シルバー人材センターの「自主・自立・共働・共助」の基本理念の実現に向けて、各種研修会や講習会などの勉強会を適宜開催しています。今回は、接遇と剪定に関する講習会をご紹介します。

「剪定講習会」

庭木の剪定方法を講義と実習で学ぶ、「剪定講習会」が、令和7年3月11日（机上講習：大穂交流センター）と12日（実技講習：小川通信敷地内）の2日間に渡って行われました。両日ともに多くの会員（約50名）に参加いただき、好評のうちに無事終わることができました。

令和5年度までは実技講習のみでしたが、令和6年度（本講習会）からは講義と実習をそれぞれ1日ずつ行う形式に変更しました。3月11日の机上講習では、剪定技術と安全対策（刈払機の特性と正しい使い方）向上のための動画を鑑賞し、学びました。12日の実技講習では、前年度と同じように松の剪定を実際に行いながら、剪定方法を学習しました。

ベテラン指導員に対し、講習した松以外の、他の種類の樹木の剪定方法、普段からの疑問点など、遠慮のない率直な質問をしながら貪欲に学ぶ、会員の姿が印象的でした。また、通年を通して、植栽班と除草班が一堂に会する機会は皆無であるため、会員相互の親睦を深めることもできました。令和8年春（7年度事業として）にも「剪定講習会」を実施する予定ですので、多くの方の参加をお待ちしています。

（シルバー事務局職員 照山）



【表紙の写真】

毎年5月から6月にかけて、突然大きな花が咲いたと思ったら、あっという間に枯れてしまう小さなサボテン

D7000 オート（山内）



*「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。

「接遇講習会」～「親切」「丁寧」「誠実」「着実」な就業を～

講習会は、「港区シルバー人材センター」会員で研修事業に携わっている竹居由紀子講師（写真左）と小森リエ講師（写真右）をお招きし、働くシルバー会員の立場に合わせた講習が、2月21日に行なわれました。

竹居講師による『接遇の基本』

接遇の基本は、先ずサービス業としての自覚を持つ事であり、印象を良くする5つのポイント、そして言葉使いの大切さ、障害のある方に対する接遇について、それぞれ詳しくお話しされました。更に、個人情報保護、守秘義務についても説明いただきました。特に、自分の特徴を改めて客観視して自覚し、今後の行動の指針にして欲しいと言う考えから、「東大式エゴグラム」の性格診断（自己用で提出不要）を受講生一人一人が受ける事も出来ました。



小森講師による『記憶力』、そして事例紹介と事例研究

記憶力については先ず、メモを取る・取らないでの記憶力テストを受けました。短期記憶の容量の限界について「エンビングハウス」の忘却曲線などで説明を受けて、メモの必要性和メモの取り方のコツも学びました。そして、事例紹介として働く側の「対応の仕方」を学び、受講生が小グループに分かれて事例研究として出された課題に取り組みました。そして、「対応の仕方」を発表する時間が設けられ、講師から評価とアドバイスを受け、双方向での全員参加型の研修には、熱が入りました。



研修を受けて印象に残った言葉

「己の欲せざる所を人に施す事なかれ」孔子の言葉、{2～4秒で決まる第一印象は、やり直しがきかない}、「鏡のなかの自分をみて鏡の中から自分を見よう」、「自分の能力を過信しない」、「忘れてしまうからこそメモを取ろう」などの言葉が心の中に残っており、これからの生活や仕事に生かせれば良いと思っています。講習会は大盛況で終了する事ができました。第二弾の研修を期待しています。

（広報委員 窪田）

シルバーの職場

「健康の維持」、「老化と認知症」、「自立した生活」、「長く働けること」は、シルバーの会員にとって、関心の高いキーワードであると考えています。“きずな”では、このような切り口に紙面を向け、読者の皆さんと想いを共有したいと考えています。今号では、“長く働く”を取り上げました。これからも、会員の皆さんが働いている現場を訪ねて紙面に反映したいと思います。(編集委員会)

栗原交流センター

地域交流センターは、地域における市民の交流及び生涯学習を目的とした施設で、市内には 16 の地域交流センターがあります。その 1 つである栗原交流センターの村野所長（写真上の右）に話を伺いました。シルバーさんは月曜から金曜の 8:30 から 11:30 の 3 時間、2 人でローテーションを組んで、日常的な館内清掃をしています。具体的には、トイレ 2 カ所（水洗いとデッキブラシ）、5 部屋（掃除機）、玄関・ロビー・廊下・図書コーナー等の共用スペース（掃除機と乾モップ等）の清掃を 1 人で担当し、生き生きと元気に仕事をしています。センターは築 50 年弱の建物ですが、毎日綺麗に掃除されており、利用者からも好評だそうです。就業中のセンター会員の 1 人、工藤会員（写真下の右）に話を伺ったところ、2 年前に家庭の仕事にゆとりができて、何か働きたいと思ってシルバーに入会し、直ぐにこの仕事に就いたそうです。施設を綺麗に維持できて、やりがいを感じているとのことでした。日常清掃に加えて、年 4 回の除草と年 1 回の剪定をシルバーさん 4 人にお願いしているそうです。シルバー事務局の職員が巡回して話を聞いてくれるので有難いとのことでした。(広報委員 山本)



桜老人福祉センター

老人福祉センターは市内 3 カ所あり、その一つである桜老人福祉センターの風見主任（写真左）に話を伺いました。センター会員の仕事は 2 つに分かれており、



日常的な館内清掃は、8:30 から 17:00 の 7.5 時間、女性 4 人でローテーションを組んでいます。一方、風呂の管理（一人で毎日の朝夕、計 4 時間）と受付業務（土日祝日、2 人で分担し各 6 時間）は複雑な勤務形態ですが、男性 3 人でローテーションを組んでいます。清掃箇所は、ロビー、広間や図書室など

*センターでは、働くこと、趣味、ボランティア等、会員のための活動に取り組んでいます。

4 部屋、トイレ 4 カ所で主に掃除機・モップで清掃を行っています。人生のベテランであるシルバーの方々が日々の働きを通して施設運営に協力を頂き、利用者にとって快適な環境を保てており、やりがいや楽しさを感じて貰えれば何よりだそうです。シルバーさんの一人、久松会員(写真右)に話を伺ったところ、10 年以上の屋外でのパートの仕事を終えて、この仕事について 5 年、7～8 日 / 月の丁度良いペースであり、この仕事が生きがいに繋がっているそうです。日常の仕事に加えて、他に年 10 回程度、植栽管理をシルバーさん 7～8 人をお願いしているそうです。(広報委員 山本)

草刈り作業

センターで多くの会員がたずさわる仕事のひとつが、草刈り作業です。本誌でも時々ご紹介する草刈り班(荃崎)は、現在の登録メンバーが 8 人、荃崎地区内の団地の公園や、交流センター、福祉センターなどの草刈り作業をおこなっています。写真は 5 月、筆者が住む荃崎の団地内公園で早朝からみなさんが作業中でした。班長は樋口さん、このほかに飯田さん、岩田さんなど、いつもの皆さんたちでした。(広報委員 山内)

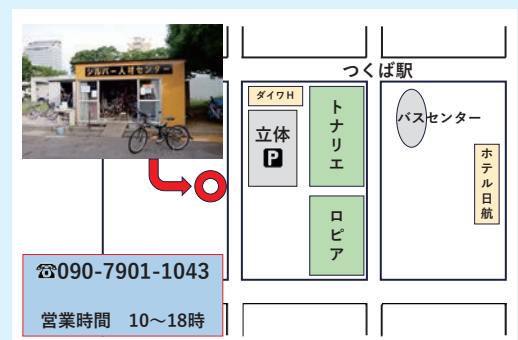


自転車部の活動と電動アシスト自転車の留意点

つくば駅近くの消費生活センターの隣に作業場を構えて 10 年になり、自転車の修理やリサイクル自転車の販売をしています。自転車技士・自転車安全整備士を取得した部員 3 名を含む 7 名がシフトを組んで働いております。

つくば市では 65 歳以上に対して、電動アシスト自転車の購入の補助(最大 5 万円)をしています。初めて乗る方も多いため、電動アシスト自転車を利用する際の留意点を示します。まず、サドルを股いだ時に足が地面に着くように腰掛け(写真)。次に、ペダルを踏まずに電源を入れます。シフト 1(軽い)からスタートしてください。3 からですと重いです。バッテリー充電は残量表示 20～30%位が目安ですが、遠出の際はバッテリー量が多くても充電して問題ありません。電動アシスト自転車は盗難に遭いやすいので、カギを掛け、自宅に置く際はバッテリーの落下防止(破損して発火の要因になる)に注意して外し保管すると良いでしょう。賠償額が 1 億円近くにもなる事故の例もあることから、自分が事故を起こしてしまう可能性があることを理解し、必ず自転車保険に加入しましょう。

修理やリサイクル自転車のご用命は、つくばセンター近くの自転車部へどうぞ(地図)。(自転車部 久保田)



子育て支援ルームきすな

今年度から、「子育て支援ルームきすな」の新施設長になりました。12年目を迎えた「きすな」は「いつでも安心、安全に預けられる場の提供」を創設時の志として受け継ぎながら、困った時の親助け子助けの場として運営しています。利用者の方からは「引っ越したばかりに会った「きすな」は、実家のように心強かった～」、「ばあばがいてお家みたいで楽しく遊べるところ～」等のお声も頂きました。これも皆様の支えがあつての事と、心からお礼申し上げます。嬉しいことに、この2～3月は利用される方が大変多く、月延べ人数が100名にも達しました。「きすな」の良さである日祝日の預かりをPRしながら、今後も利用者の皆様に寄り添い「きすな」の輪をひろげて行きたいと思っております。(きすな施設長 市村文子)



働くセンター会員

青木道夫会員(筑波地区)

私は、極東サービスエンジニアリング(株)で9～15時、6人で1日3人/組で1日おきに月10日ほど働いています。仕事の内容は、スプレー缶、蛍光灯、乾電池の包装を取り除き、スプレー缶は穴開きと穴なしに選別し、穴なしは専用の機械で穴を開けます。蛍光灯は我々の手で直管、サークル、割れた蛍光灯等に分け専用の容器に入れます。乾電池は、乾電池とその他の異物に分けられこれも又、専用の容器に入れます。作業時間も5時間と働き易く、休憩時間も昼休みのほか午前1回午後1回の休憩時間もあります。又、特に暑い日はさらに午後1回追加の休息が与えられます。作業の難易度は、我々でも働きやすい軽微な作業かなと思います。この先、条件が許せばいつまでも働きたい職場です。なお、この作業の後、これらの品々は更なる工程に進みます。



金子良一会員(荳崎地区)

東京で勤めていた会社を60歳で退職し、40年ほど前に既に荳崎に購入してあった家を拠点の生活となりました。訪問介護サービス事業所で2～3年勤め、まだ働く元気は有ったのでハローワークを訪ねたのですが、仕事は少なく、たまたま知ったシルバーで仕事の紹介を受けました。2つの仕事の後、今に続く展示車の洗車の仕事になり、既に6年だそうです。4人で請負い、都合の良い日を各自が選び、2人一組のシフト表を組んでいます。仕事は月に10日前後で、雨で流れる事もありま



す。仕事のやりがいは、車が綺麗になることだそうです。綺麗にすることが目的であり、台数のノルマが課せられていないこと、通院等で急に都合が悪くなった場合はフレキシブルに日程を他のメンバーと交代できる点も良い点だそうです。外で仕事ができ、役に立てること、社会との関わりを持てるとは大切だと云うことです。今75才ですが、車通勤が可能な80才までは仕事を続けたい、とのこと。 (広報委員 山本)

野口真理子会員(豊里地区)

入会3年目の野口さんは、経験のある清掃の仕事に、5月から週2日～3日就いているそうです。勤務先の会社の人たちは顔を合わせると挨拶をしてくれるので、一人仕事でも気持ちよく働いているそうです。通勤には、つくバス、つくタクを利用しているそうですが、時には妹さんの協力もあるそうです。会社の人たち全員の雰囲気がとてもいいので、続けていきたいと思っています。地区活動ではアダプトパークのごみ拾い、風土記の丘見学参加など積極的です。(広報委員 窪田)



イベント

食生活改善(食改)の料理教室(豊里地区)

6月15日(日)10時から豊里交流センターにて、食改推進員の方達の協力で、野菜多めの味噌と醤油で味付けをした塩分控えめの餃子がメインの、調理実習を行いました。米は持参ですが、食材は準備されていました。参加者16名が4グループに分かれて、まずはバランスの取れた食事と低栄養に注意等のお話を聞き、その後で作って食べるの楽しい時間を過ごしました。(シルバー会員 和田)



そば打ち会の集い(荃崎地区)

荃崎そば打ち勉強会(リーダーは村野会員)が6月18日に荃崎老人福祉センターの趣味の部屋で行われました。講師は2名、細淵さんと今回初デビューの高野さんです。細淵講師によれば、そば粉は北海道産ですが、この日は蒸し暑かったので、こねる時間と水の分量には気を使ったそうです。打ち立てのそばは大変美味しい。参加した会員の中には、そば打ちの愛好者もいたようで、生き生きとした表情でそばを打っていたのが印象的でした。(広報委員 山内)



歴史に学ぶ

アメリカの力学的政策

トランプ米国大統領がその力を持って相手をねじ伏せようとする行動には世界中の国が振り回されている。露中と比べてもさほど変わりが無い大国の横暴ともいってもよい。日本は戦後も、米国大統領ニクソンの 1972 年訪中、レーガンによる 1987 年対日経済措置、クリントンの対日政策（日本無視の訪中、内政干渉に近い円高政策や日本国内市場開放）により、対米外交貿易面で煮え湯を飲まされてきた忌々しい経験がある。全体主義国家とみなされるロシアや中国と比べて、近代的で先進的な民主主義国家と思われがちな米国だが、実際にはどうなのか。かつての歴史の一部分をここでふり返ってみたい。アメリカ合衆国は十九世紀末から周辺に国力の拡充を図りはじめた。

1898 年にハワイを併合し、同年有名なメーン号爆沈事件を口実にスペインとの間で米西戦争をおこしてキューバを独立させ、フィリピン、グアム、プエルト・リコなどを併合している。パナマ運河の建設（1914 年開通）や租借権の獲得、パナマの独立に深くかわり、米国の経済や軍事面の発展に大きく寄与した。カリブ海沿岸や中南米を米国の裏庭にしようという意図（他国への干渉を繰り返すことになる）が帝国主義と批判される所以である。二十世紀初頭のセオドア・ルーズベルトのカリブ海政策は、有名なこん棒政策「おだやかに語り、こん棒を携えて進む」という極めて強引な外交政策であった。そのため、今日まで、中南米では反米運動が絶えない。米国は、第二次大戦後も世界での紛争にかかわりつづけている。

（編集委員 山内）

定時総会

令和 7 年 6 月 20 日に市民ホールやたべで行われ、令和 6 年度および令和 7 年度の議案や報告等が満場一致の拍手により承認されました。来賓の五十嵐つくば市長が、筑波大学発のベンチャー企業として有名なサイバーダイン社のロボットスーツを着用しての登壇には驚かされました。又、恒例の介護予防のためのシルバーリハビリ体操（写真）もあり、和気あいあいとした雰囲気の中で総会は閉会しました。

なお、桜地区にお住まいの山本幸一さんの理事就任（補欠選任）が承認されました。よろしくお願いします。（編集委員 山内）



子育て支援ルームきずな

お子様の一時預かり お引き受けします！ 困った時、土日でも大丈夫

谷田部老人福祉センター内2階 木曜を除く 9～17 時 ☎ 070-1457-6062

