



社団法人 板橋区シルバー人材センター

# 生きいき

発行 (社)板橋区シルバー人材センター 板橋区板橋2-65-6 板橋区情報処理センター ☎03-3964-0871



## お仕事生きいき

### 『お仕事生きいき』第三回

見次公園ボート場貸出管理業務

井川桂一さん、川端実さん

蓮子敬次さん、鈴木淳さん

「自然の湧き水をたたえた見次公園は、ゆったりした時間を過ごすのに適した公園です。見次の池での舟遊び、ご家族そろってお楽しみください」と板橋区役所のホームページにあります。

そのボート乗り場で就業の会員さんを訪ね、いろいろお話を頂戴しました。

ボートは十隻あって、貸出料金は一隻三十分、二四〇円。営業は四月～十月の土曜、日曜、祝日の十時～十七時（十月は十六時）まで。一人が十一時～十七時、二人が九時十五分～十七時三十分までの就業を交代で行っています。一日に来るお客さんは五、六十人とのこと。

苦しいことは余り有りませんが、お客様がボートに降り降りする時、細心の注意が必要で、特に中学生位の男の子がボートをわざと揺らして、ふざける事ががあるので注意するそうです。

「これから暑さ本番ですね」

『その方がお客さんも多いし、活気があつていいですよ』

「休日だけの就業で大変ですね」

『いやー、家でゴロゴロしているより、楽しいですよ、特にお客さんの楽しそうな顔を見ると嬉しくなりますよ』

と会話の間、とても生きいきと、本当に嬉しそうな皆さんのお顔でした。

(取材・写真 編集委員)

「北海道の旅」

前野班 大谷 光夫

二泊三日で、北海道の旅を満喫してきた。

コースは、道東の知床から、富良野、とみたファームで美しい草花を見て、旭山動物園と駆け足の旅。羽田空港から女満別空港へ飛んだ。機内は満席状態だった。いつ離陸したか、いつ目的地に着陸したかわからない程、乗り心地は満点。女満別空港のすぐ近くのレンタカー店で予約済みの車で、北海道の旅へ出発進行。天候は快晴。のどかな田園風景は行けども行けども続く。人通りもなく、いきかう車もない。まるで別世界にまぎれこんだ感じ。

やがて小清水原生園に着く。きれいな花々にうっとり。これがハマナスかと近寄って見る。近くを走る原生園駅は、ホームは屋根もない小さい駅。駅舎はプレハブ建てのような小さな建物。そこには幸福駅などのキップ等を販売していた。道路をへだてた原野では、馬の群れが牧草を食べていた。観光バスが次々と来る。美幌峠からの雲海が目を楽しませてくれた。

映画「鉄道員」のロケ地が、幌舞駅にそっくり残されていた。駅前の「だるま食堂」、駅舎には、高倉健が着た駅長服などが展示されていた。

さて第一夜は、川湯温泉。すばらしい温泉にひたり、旅の疲れをいやしてくれました。

翌日、富良野、とみたファームと美しい花々を鑑賞。オシンコシンの滝、霧の摩周湖とめぐり、健康でいられる喜びを、今回の旅でかみしめた。

次に最近有名な旭川の旭山動物園へと感動の旅は続く。オランウータンの綱渡りが見られた。丁度食事時らしくグッドタイミング。綱渡りの先には餌がある。丹頂鶴の小屋には、足もとに、きのう生れたばかりのヒナがよちよち歩いていた。ヒヨコ位の大きさでとても可愛い。北極熊の餌やりのシーンは、すごい迫力。

北海道は、お花畑があちこちで見られそれが印象に残る。

第二夜は、層雲峡観光ホテル、驚くことに満室とのこと。

旭川空港から羽田へと帰路に向う。

<p>桜見に 後楽園の庭広し 眺めつ撮りつ 愛でる人なり</p>	<p>花びらをかき分け 鯉の口を空け 飛ぶ鳥までも パン屑捕える</p>	<p>今年また 桜が見れて幸せが 給付金とで 花に重なる</p>
<p>年代で 歌も歌謡も流れゆく 陽気ぐらしの リズム刻んで</p>	<p><b>私の道のり歌</b> 仲宿班 町田 隆一 日常生活で感じたことを 詩にしてみました</p>	<p>上に立つ 立派な人程腰低く 人格出来て 重さ感じる</p>
<p>五十年 百年続く夫婦なら 来代までを 見末え仲良く</p>	<p>夫婦道 別々考え合わせ行く これがなかなか 難しい五分</p>	<p>わが心 自由に儘に使えるが 人を救ける 心忘るな</p>



投稿のご応募お待ちしております。  
「脳と体の活性化」・自由作文・詩・短歌・俳句・川柳等、用紙、お名前は自由です。  
(写真、イラストの添付大歓迎です)

「年齢を自覚しなさい」

E・O

久しぶりに帰って来た娘のお説教です。

「ウォーキングを始めたのは結構。でも最初から力んで歩いて草臥<sup>くた</sup>れていれば世話はない。なんでも徐々にしなくては。スニーカーは足に合ったものをね。車にはよく注意して」

「ほら、また早食いするー。太りたいからっていくら食べても自慢の胃袋も若い時とは違うの。消化の良いものを時間をかけて食べなくては」

「子供たちには好き嫌いをしてはいけないって言ったのに、好きなものだけ食べているようですね」

「人様に結核をうつしていたなんてことがないように検診には必ず行く、というのは褒めて上げよう。でも、自分の体力を知るのが恐いからって体力測定に行かないのはよくないねー」

「鏡を見ないから今日まで生きて来られた、ということ、なるほどなるほど…。でもね、これからは鏡もよく見て、体力測定にも行って、若くはないということをしっかり自覚して下さい」

「それからどんなに元気な時でも、電車やバスで席を譲られたら必ず坐ること。丁寧に敬礼を言っ

ね。」  
と、至極もつともなことばかり言われてがっかりしました。が、「年齢を自覚すること」ということも今の年齢には大事なことでと自覚して「体の活性化」のために励んでいます。

## — 脳と体の活性化私の方法 —

「なんでもやってみよう」

シルバー会員有志

「脳と体の活性化」のために、「なんでもやってみよう」という人たちが集まりました。

S・Tさん (1937年生 男子)

卓球・ボウリング・カラオケ・お昼・ピクニック等々、体育系には皆勤、地域の野球クラブにも参加して「いつも青春」を意識しています。

Yさん (ネズミ年生 女子)

歴史が好きですが、「明治維新を解説して」という人のために勉強しつつも、むづかしいばかり。「体の活性化」のためにヒップホップのリズムにのって夢中で汗を流し、氣力を盛り上げています。

Tさん (ヒツジ年生 女子)

何にでも興味を持っていろいろして来ましたが、今は庭いじり・囲碁に凝っています。未経験なことがまだある筈と楽しみです。

Mさん (ヒツジ年生 女子)

スポーツが苦手なので足が弱るのが心配で、パスがあってもなるべく使わないようにしています。「随分長距離を歩くのね」と驚かれます。

Kさん (トリ年生 女子)

体を動かすのが好きなので、丈夫なのだと思います。「脳の活性化」の為に、せっかくSNIで学習したパソコンを忘れないように復習しています。

Kさん (ウシ年生 女子)

この集まりは、書・画・料理・手芸・スポーツなど、一芸に秀でた人ばかりなので、落ちこぼれないように一生懸命なのが「活性化」になるようです。

Hさん (イノシシ年生 女子)

手芸大好きな私は運動不足が気になりますが、その点シルバーの仕事はありがたく、「体の活性化」の為に頑張っています。

Iさん (トリ年生 男子)

どこへ行っても女ばかりですが、外へ出る事が「脳と体の活性化」の為になると思い、パソコンのボランティアを始めいろいろな集まりに出ています。



# エアコンの省エネ利用法

## 帰ってきたら窓をあけ、扇風機の併用を

エアコンのスイッチを入れる前に窓と玄関を開け換気しましょう。扇風機を使うと風の流れがさらによくなります。

板橋区消費者センター  
くらしのEye参照

夏本番です。エアコンが大活躍の季節がやってきました。エアコンを上手に使って、地球環境にやさしく電気料金の節約にもなるeco使用を心がけましょう。

## 設定温度は28℃を目安に

温度を27℃→28℃にすると、1年間で電気料金約670円の節約になり、二酸化炭素が12.4kg削減されるそうです。

## 月に1~2回 フィルターの掃除を

フィルターの目づまりは風量を低下させます。新聞紙などを当て、反対面から掃除機で吸うと便利です。

環境にも家計にもプラス!

## 室外機の回りに物をおかない

室外機にとって一番大事なのは通気性。背面に落ち葉などがついていないかチェックを。

会 員 数		就業報告書提出日 と 配分金支払日		
<b>総 数</b> (平成21年6月1日現在)			就業報告書提出締切日	配分金支払日
男性	2,052人			
女性	1,059人			
合計	3,111人			
<b>入・退会者数</b> (平成21年4月・5月分)		7月就業分	8月5日(水)	8月14日(金)
☆入会者数	154人	8月就業分	9月4日(金)	9月15日(火)
★退会者数	62人			

## 就業情報電話サービス

男性用  
3964-7311

女性用  
3964-7312

案 内 … 毎日24時間 テープによるご案内  
内容変更日 … 毎月5日・15日・25日

\*就業情報は、電話サービスをご利用下さい。

## 年会費の納入はお済みですか

平成21年度の年会費  
(2,000円)を未納の方は  
至急事務局にご持参ください