



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』第四回

「グリーン・カーテン作戦」

家事班 伊藤哲郎

家事班では就業以外でも、生きいきハ  
ツラツメニューを模索中で、今夏は温暖  
化防止、CO<sub>2</sub>対策に何か出来ないかと考え  
た結果、板橋区で注目している「グリーン  
・カーテン作戦」に一役買うべく、試  
行と実践に取り組んでいます。

子供の広場や地域センター等の区  
施設の窓際や空き地の「塀」を借用して、  
ゴーヤ、フウセンカズラを植え、「グリーン  
・カーテン」に育てるために、会員有  
志が手分けして、「二寸見回り」「二寸水  
やり」「二寸草取り」に励んでいます。

緑のパワーは素晴らしく、定植後、は  
や一ヶ月で四方に蔓を伸ばし、地味だけ  
ど可憐な花をつけ、カーテンの様相を呈  
するようになりました。今頃は心なしか  
冷風が心地よく、以前の「ダラダラ散歩」  
が今では目的意識のある「生き生き散  
歩」になっていて、「これかな!」「みた  
いな不思議なものさを感じています。

これからも「何でもやるうー」「二寸  
した事をやるうー!」の「チョイやるサポ  
ーター」に良いアイデアとご理解、ご  
協力を、宜しくお願ひ申し上げます。

写真撮影 編集委員

☆『緑の好きな方』、シルバー事務局  
石田までご連絡ください!

# 平成21年度安全就業標語募集

この度、板橋区シルバー人材センターでは平成21年度の安全就業の普及・啓発活動の一環としまして『安全標語』の募集を行います。

- 標語テーマ
- ① 就業途上の事故防止について  
(例)『交通ルール 守る心が 身を守る』
- ② 就業中の事故防止について  
(例)『気を配れ 指先足先 身のまわり』

募集対象 会員及びその家族  
応募方法 会員番号・氏名、を明記の上、FAX・郵送またはメールで  
シルバー人材センター 安全就業担当宛まで

締め切り 平成21年10月16日(金)まで

☆優秀作品は東京都シルバー人材センター連合に標語を推薦致します！

<FAX>  
3579-4097  
<郵送> 〒173-0004  
板橋区板橋 2-65-6  
<メール>  
itabashi@sjc.ne.jp

## 安全通信

### (自転車事故激増！)

20年度の1年間で発生した自転車絡みの事故は8件でしたが、21年度は5ヶ月間で10件と急増しています。特に『歩道への乗り上げ』『雨の日の運転』『交差点での衝突事故』が多発しています。

### 【就業途上事故例】

- 74歳男性・屋内軽作業  
自転車で就業場所に向かう途中、子供を避けようとして転倒した。
- 76歳男性・有料駐輪場  
T字路で新聞配達のパイクと接触、転倒した。

### 【就業中の事故例】

- 66歳男性・屋内清掃  
構内を移動中、鉄の扉が強風で閉まり脚を挟まれた。
- 71歳女性・施設管理  
トイレで作業中、スリッパで踏き転倒した。

### 【賠償責任事故例】

- 73歳男性・マンション清掃  
作業中、共用水道栓に鍵を付けたままその場を数分離れ、戻ったところ盗難にあった。

就業先への行き帰りは充分に気をつけてください



## 脳と体の活性化の方法

大谷口班 F・A

私は現在70歳、朝は毎日5時30分に起床し、軽い柔軟体操をして腕立て伏せを20回やっています。6時30分朝食時に、自家製の野菜ジュース(中身はキャベツ・人参・リンゴ・しそ・小松菜・アロエ・ハチミツ・レモン)コップ1杯を飲む。食事が終わると新聞を見ますがスポーツ欄は見ない。ひいきの巨人の成績が気になるので勝ったとなると、おもむろにスポーツ欄を開き熱読するのである。気分は爽やか1日ハッピーで過ごします。



テニス仲間

健康と趣味を兼ねて、テニスをやっています。テニスを始めたのは42歳からで、現在も週に1度毎週土曜日に千葉県柏市まで、車で1時間30分掛けテニスに夢中になっています。家族に馬鹿にされても通い続けています。何がそんなに魅力かといわれるとよくわかりません。

私は現在70歳、朝は毎日5時30分に起床し、軽い柔軟体操をして腕立て伏せを20回やっています。6時30分朝食時に、自家製の野菜ジュース(中身はキャベツ・人参・リンゴ・しそ・小松菜・アロエ・ハチミツ・レモン)コップ1杯を飲む。食事が終わると新聞を見ますがスポーツ欄は見ない。ひいきの巨人の成績が気になるので勝ったとなると、おもむろにスポーツ欄を開き熱読するのである。気分は爽やか1日ハッピーで過ごします。健康と趣味を兼ねて、テニスをやっています。テニスを始めたのは42歳からで、現在も週に1度毎週土曜日に千葉県柏市まで、車で1時間30分掛けテニスに夢中になっています。家族に馬鹿にされても通い続けています。何がそんなに魅力かといわれるとよくわかりません。

プレースタイルは殆どダブルスです。主にフォアを専門にやりますので、運動量は結構ハードです。ダブルスは相手の動きを見ながら、自分の仲間の動き等を見ながら、試合の展開を試行錯誤しながらプレーし、試合がもつれ自分のこの1球のサーブで、勝つか・負けるかとなると緊張で体が硬くなり心臓がバクバクします。相手も同じ状態であると思います。その時は神様をお願いするのです、どうかこのサーブが相手のコートに無事に届きますようにと・・・結果はどうあれ終われば同じ仲間での試合の反省をしたり、良かったプレーの話等テニスの虜になっています。

リタイア後も仕事をさせて頂き健康でいられる事の幸せを常々感謝しております。

## 平成21年度宿泊研修旅行のお知らせ ～紅葉の黒部ダム 善光寺 大町温泉～

行き先 大町温泉「緑水亭」  
日 時 21年10月21日(水)～22日(木) 1泊2日  
参加人員 80名 バス2台(予定)  
参加費用 ひとり 21,000円

21日 (水)	7:30 出発 事務局前 — 関越道 — 上信越道 — 善光寺参拝(昼食 常智院宿坊の精進料理) — 15:30 頃到着予定 アルプス搗精工場(玄米を搗いてお酒を作る米にする工場、試飲できます) — 大町温泉
22日 (木)	8:00 出発 大町温泉 — トrolleyバス — 黒部ダム(くろよんダム散策) — 道の駅安曇野松川 17:30 頃到着予定 — 信州味噌工場(見学・昼食) — 中央道 — 事務局前 <small>交通事情等により 遅延の場合あり</small>

### ご注意

1. ご自分の健康状態を充分お考えのうえ、お申し込み下さい。
2. 往復のバス車内は、禁煙です。

### 申し込み方法

受付は、9月24日(木)から10月9日(金)までです。  
希望者は4ページの申込書にご記入の上、参加費用を添えて事務局へお持ち下さい。  
先着順で受け付けし、定員になり次第締め切らせていただきます。



黒部ダム(イメージ)



善光寺(イメージ)



# 生きいき編集委員募集!!

新年1月号より新しい誌面作りに協力していただける編集委員の方を募集致します。やる気のある方、興味のある方大歓迎です。

- <応募資格> パソコンで編集作業の出来る方  
 <人数> 若干名  
 <締切> 10月9日(金)  
 <お申込> シルバー事務局編集委員会まで  
 (電話3964-0871)



※ 後日、簡単な面接を行います。

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8月1日現在) 男性 2,071 人 女性 1,036 人 合計 3,107 人 入・退会者数 (平成21年6月・7月分) ☆入会者数 143 人 ★退会者数 165 人			就業報告書提出締切日	配分金支払日
		9月就業分	10月5日(月)	10月15日(木)
		10月就業分	11月4日(水)	11月13日(金)



## 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。

きりとり線

<b>宿泊研修旅行 申 込 書</b>					
会員番号	氏 名	住 所 板橋区	電話番号	緊急連絡先	就業先
※希望事項					