



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 電話 03-3964-0871



## お仕事生きいき

### 「お仕事生きいき」第五回

パソコン教室インストラクター

大塚 弘子さん 水科 香代さん

今野 真理子さん

今年九月にリニューアルしたパソコン教室を参観させて頂き、大塚先生を中心に三人の息の合った講座には、大変感心致しました。終了後三人にお話を伺いました。

大塚先生(パソコン歴二十年)

この教室の良いところは、講師が多く(本教室では受講生四人講師三人)就きます。しかも親切丁寧に教えますので、一人の落ちこぼれもなく講座を終わらせます。

今後、受講生の意見を取り入れて、改良していきます。

水科先生(パソコン歴八年)

受講生の殆どが高齢者ですので、十分考慮して、特にマウスの操作に気を使っています。

今野先生(パソコン歴二十年)

長い間パソコンをやっていましたが、教えるのは、初めてなので、勉強して一生懸命頑張ります。

撮影 編集委員

センターのパソコン教室には、計十名の優秀な講師がいて、教室を運営しております。会員の皆様も是非利用して戴ければと、思っております。

二十二年一学期を募集中(別紙二覧下さい)

# 東京マラソンボランティア募集!!

東京大マラソン祭り2010を盛り上げるため様々な会場でイベントが開催されます。

シルバー人材センターでは10kmのゴール地点でもある日比谷公園会場における環境ボランティアとしてゴミの分別指導・巡回を行います。

<日時>平成22年 2月28日(日)

9:30~14:30 2時間30分程度

<場所>日比谷公園 10kmコースフィニッシュ地点そば

<申込>平成21年11月17日より受付

お電話で事務局へお申してください。Tel3964-0871

<締切>平成21年12月10日



## — 脳と体の活性化 私の方法 —

感謝・感動・行動・友達

富士見班 山本幸子

朝目覚めると、「ありがた  
い、今朝もさわやかに目  
覚められた」と感謝・深  
呼吸・テレビ体操をしま  
す。玄関前に出て、草花  
の昨日と違う姿に感動  
し、見入ります。出勤や  
犬の散歩で通る人達に  
「おはようございます。」  
とにっこり声をかけるの  
が日課です。

家事が済むと友だちに電  
話をかけ合います。何でも  
話せる友達を常に十人以上  
は持つのが我が家のモット  
ーです。時にはグチの聞き  
役もあつた。又その逆のと  
きもありました。「励ます」と  
は不思議なことで元気が出  
ます。まさに万の力が出て  
脳の活性化になると感じま  
す。

又、友達と区内、都内、  
随所の美術館に興味を持ち  
情報を調べ観に行き、感動  
を味わってお茶を飲みなが  
ら、感想を話し合う事で、  
脳も体も活性化すると信じ  
て、行動している日々です。

体の活性化	脳の活性化	目標	
<p>食事 肉・魚・豆腐・納豆・澱粉質と満遍なく摂ります。 野菜は量を多く摂れるように熱を通します。</p>	<p>いろいろな世界情勢・経済情勢・医療のこと等、月刊誌を読んだり、テレビ放送から学んで居ります。デジタル映像の編集(ブルーレイディスク)したり、鳥の撮影をビデオカメラで行ったりして遊んでいます。本来おもちや好きです。</p>	<p>生きている間は生きいきと</p>	<p>なかよく深刺と建物管理をしていらっしゃるお2人、『がっしりタイプの斉藤さん』と『スマートタイプの1さん』にお話を伺いました。</p>
<p>歩く 毎日近所の土手を3+くらい歩きます。</p> <p>食事 肉より魚の方がよいです。 野菜は生野菜がよい と思ひ、空腹時はキヤベツの千切りを食べています。</p>	<p>資格取得にチャレンジ 職業訓練校に通い、既に危険物取り扱い・自衛消防認定を取得。今年9月には第二種電気工事士の筆記・実技とも合格しました。</p>	<p>90才までは生きいきと</p>	<p>斉藤さん(70才)</p> <p>1さん(64才)</p>

## 個別就業相談会開催

入会をしたけれどまだ仕事をしていない方、仕事をしているけれど当初の条件と変わってきた方などは、お気軽にご相談ください。

また就業について様々な情報をお知らせいたします。

是非『個別就業相談会』へお越しください。

就業コーディネーターが対応いたします。

- 1 日時 平成21年12月 7日(月)  
午前 9時～11時30分まで
- 2 場所 シルバー人材センター 2階 会議室
- 3 職種の事例

- |           |              |
|-----------|--------------|
| ① 有料駐輪場管理 | ② 地域センター管理   |
| ③ 学童擁護業務  | ④ 児童館管理補助業務  |
| ⑤ 公共施設管理  | ⑥ マンション清掃・管理 |
| ⑦ 屋内清掃    | ⑧ 除草作業       |

### 「猫背を改めよう」

大谷光夫

「人のふり見て、我がふりなおせ」。こんな言葉をよく聞かされた。だが、子どもの頃は、左から右にと聞き流した。だって、よく意味が理解できなかったからだ。

「ふり」ということを理解していないからだ。漢字で書くと「振り」。振り付け師という仕事もある。最近では「振り込みサギ」と言う困った悪事が流行？している。そのため「振り」と言う漢字をよく見かける。

さて本題に戻ると「人のふり見て我がふりなおせ」を最近本気で考えるようになった。

高齢化の影響で老人をよく見かける今日此の頃、その姿は、杖をつく人、背を曲げて歩く人、そんな姿に接するにつけ、自分を写す鏡のように見えてきた。そうだ、これが子どもの頃よく聞かされた「人のふり見て我がふり直せ」なかと。自分の歩く姿はよくわからない。欠点があっても誰も注意してくれない。

猫背、あるいは背中を前かがみにして歩くことは老人の自然の姿、それこそ老人のふりなのか。

いや違う。背筋をピンと伸ばして、姿勢の良い人も見かける。それこそこのような美しい「ふり」を見て、「わがふりをなおすところ」で大事ではないだろうか。よくお芝居などで、出演する老人、老婆の姿は、きまって背中を曲げて腰に手をあてている。その姿勢で老人と一目でわかるという「ふり」が定着している。

さて自分自身の「ふり」はどうかと、尊敬？している古女房に聞いかけると、「猫背」との一言。そうかやっぱり姿勢が悪いのかと、改めて反省した。

改めるには早いほうが良い、善は急げで気が付いたその日から背筋をピンとまではいかないが、姿勢良くということを意識して歩いた。これが三日坊主にならないように、習慣化出来れば良いがと祈るばかり。

「人のふり見て我がふりなおせ」がやっとなった今日この頃。

# 第11回会員作品展

第11回目の会員作品展  
(就業開拓フェア併催)  
が今年も開催されます。

毎回、会員みなさんの日  
頃の成果が発揮され、力  
作ぞろいの作品を展示し  
ています。

ぜひ、ご家族やお友達を  
お誘い合わせの上ご来場  
下さい。

〈開催期間〉

十二月十四日(月)～十七日(木)

午前九時から午後五時まで

〈開催場所〉

区役所1階区民ホール



## 作品大募集!

作品をこの機会に出展し  
てみませんか。皆さまの  
ご応募をお待ちしてい  
ます。

〈作品例〉

絵画・書・写真・彫刻・  
陶芸・手芸他なんでも結  
構です。

〈応募受付期間〉

十一月二十四日(火)から

十二月四日(金) シルバー事務局まで



## 障子の張替え講習会

シルバークの表具職会員が障子の張替え  
を実技指導致します。

この機会にぜひ覚えて自分の手で気持  
ちの良いお正月を迎えましょう。

〔日時〕十二月八日(火) 十時～

〔場所〕板橋区情報処理センター7F

板橋区消費者センター勉強室

〔講師〕表具職会員

〔定員〕十名(申し込み順)

〔費用〕無料

〔持ち物〕筆記用具・エプロン

〈申込・お問い合わせ〉

シルバー事務局

電話 3964-0871

会員番号・氏名をお伝え下さい。

〈受付期間〉

11月20日(金) 午前九時より



会 員 数	
総 数	(平成21年10月1日現在)
男性	2,142人
女性	1,079人
合計	3,221人
入・退会者数	(平成21年8月・9月分)
☆入会者数	123人
★退会者数	9人

就業報告書提出日 と 配分金支払日		
	就業報告書提出締切日	配分金支払日
11月就業分	12月4日(金)	12月15日(火)
12月就業分	1月6日(水)	1月18日(月)

## 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。