



令和3年12月1日現在

男性 723名
女性 508名
合計1,231名

発行・編集

本部：目黒区目黒1-25-26(田道ふれあい館)
TEL▶03-3793-0181 ▶FAX03-3793-0588
分室：目黒区目黒本町2-1-20
TEL▶03-5721-2593 FAX▶03-5721-2594
HPアドレス▶<https://www.meguro-sc.or.jp/>

新年のご挨拶

会長 木塚 真人



明けましておめでとうございます。新春を寿ぎまして、会員の皆さま及びご家族の皆さまのご多幸と、目黒区シルバー人材センターの更なる発展をご祈念申し上げます。また、昨年中に賜りました、会員及び目黒区をはじめとする関係各位の皆様と、多くのお客様の深いご理解とご協力に厚く御礼申し上げます。

一昨年の春先から広まった新型コロナウイルス感染症は、この間の班活動や就業活動の多くに深刻な影響を与えました。しかし、会員各位の活動自粛やワクチン接種等により状況は大きく改善され、地域班活動を除く、多くの就業活動が再開されております。

センターと致しましては、感染状況の推移を注視しつつ、安全安心を第一に、まだ活動が出来ていない班活動の正常化に向けた課題の克服に尽くして参ります。しかし、この2年に及ぶ停滞を従来の姿に戻すには、会員各位のご支援が欠かせないものと考えます。

また、この間に入会された新入会員の皆さまへ、また地域交流が行われなかったことで生じた、帰属意識や活動意欲の低下が懸念される会員の皆さまへ、丁寧かつ迅速な手当を施し、コロナ収束後を見据えた体制を整えるべく諸課題の推進に傾注する所存です。

自主自立、共働共助の精神の基、これまでも優るような、明るい一年を皆さまと共有できますことを切望し、年頭のご挨拶とさせていただきます。

新年のご挨拶

名誉会長・目黒区長 青木 英二



明けましておめでとうございます。皆様には健やかに初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。本年も、木塚真人会長をはじめ、役員の皆様、会員の皆様がお力を合わせて、目黒区シルバー人材センターの活動が益々で発展されることを心より願っております。

さて、新型コロナウイルス感染症が流行してから約2年が経ちました。コロナ禍において、外出の機会が減少したことにより、身体・認知機能が低下するフレイルの進行が、非常に心配されています。区といたしましては、高齢者の生きがいづくりや健康づくりを実現するため、様々な施策に取り組んでいるところでございます。

目黒区シルバー人材センターにおかれましては、会員の皆様の豊富な知識や経験を活かして、就業を通じた生きがいづくりを实践されておられます。昨今は、人生百年時代と言われ、いつまでも元気に活躍し続ける社会をつくることが重要な課題となっています。高齢者の多様なニーズに応じた就業や、地域貢献活動の機会を提供するシルバー人材センターの役割は、今後より一層重要なものとなってまいります。区といたしましても、シルバー人材センターと力を合わせて、生涯現役社会の実現に向けて、さらに尽力してまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

結びに、本年が目黒区シルバー人材センター並びに会員の皆様にとりまして、実り多き年となりますことをご祈念申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。



寅年生まれのメッセージ

当センターの平均年齢(令和3年11月現在、男性76.9歳、女性75.5歳)を超える会員の中に“年男・年女”の該当者で96歳になる会員1名、84歳になる会員が26名いらっしゃいます。そのうち、アンケートにご協力いただいた方の新年のメッセージを掲載いたします。(紙面の都合上、すべての方のメッセージを掲載できませんでした。ご了承ください。)



川原井 さた
(上目黒班)

- 1 入会して以来、すばらしい会員の皆様に出会い、助けられて、楽しく働くことが出来たことに感謝いたします。
- 2 健康第一に今日一日一日笑顔を忘れずに、過ごせるよう頑張ります。



森 昌弘
(鷹番班)

- 1 毎朝5時に起き、寒さに関係なく碑文谷公園拡張部の門を6時に開けます。夜は、8時40分に家を出て9時に4ヶ所の門を閉めるので、規則正しい生活ができます。



小田柿 滋雄
(東根班)

- 1 入会し20数年、いろいろな方と接した事が、有形無形の形で血となり骨となったことに感謝。また、仕事を通じ経験したことのない発見もあり、私生活でも活かされ有難いと思っています。
- 2 毎日を健康に過ごし、加齢と共に衰える頭をどう活性化させるか。公園の仕事、ウォーキング、漢字パズルなどで、頭と体の活力を上げたいと思います。



土佐 泰一
(上目黒班)

- 1 定年後の単調な生活より、週2～3回の就業でも、それなりに刺激があり有意義に過ごすことができたと思っています。
- 2 年齢と共に、免疫力が低下し健康の維持に不安を感じる年齢だと思います。年相応に過ごして行けたらと願っています。



高林 健二
(鷹番班)

- 1 古民家での就業がシルバーでの原点であり、沢山の良い仲間ができました。入会していた目黒郷土研究会にも関連し視野も広がりました。
- 2 実務書道師範を取得した平成12年に筆耕班に入会。当時は一番若かったです。これから書道を始める人にはシルバーの実用書道教室をおすすめしたい。散歩の際には原点の古民家に立ち寄ります。



- 1 会員であることの喜び
 - 2 今年の抱負
- 氏名(地域班名)

目黒区シルバー人材センターのホームページはこちら！
詳細や最新情報を掲載中。ぜひご覧ください。 <https://meguro-sc.or.jp> ▶▶



目黒 シルバー





【センターと私】～卒寿（90歳）を目前にして～

五本木班 / 清水 美枝子（89歳）

半年前から、五本木東児童遊園の門扉の開錠というお仕事をいただいています。2人1組で5日おきに、朝6時まで公園の門の鍵を開けるのです。開けたり閉めたりするところが8箇所あり、鍵がカチッとうまくかみ合うまでに初めは手間取りました。今ではだいぶ慣れ、早く起きることも苦にならなくなりました。朝5時半頃家を出て700歩程で児童遊園に着きます。これは、足の運動になるいいお仕事だなと思いました。足の重いときも土砂降りときも、夜明けが遅く手元が暗くなることもあります。それらのことがあっても、玄関を出た時に「ああ今日も元気で歩ける、ありがたい」と、感謝でいっぱいになります。朝の空気のおいしいこと。鍵開けが終わると、近くの公園などを少し遠回りして帰り、万歩計を見ることが楽しみになっています。

8月が来ると90歳。自分の年に驚きますが元気で足の動く限り、やらせていただきたいと思います。 秋の日に 子雀群れる 遊園地



地域班長会議開催報告

令和3年10月29日（金）午前10時から田道地区センター2階の高齢者センターで、地域班長・理事・事務局担当者が出席して地域班長会議が開催されました。緊急事態宣言発令により上半期は中止となったため一年ぶりの開催となりました。会長挨拶・各委員会報告・事務局連絡事項報告の後、各班長から「withコロナまたはafterコロナの地域班活動について」のご意見を伺いました。



このコロナ禍において地域活動が制限され、班長の皆様には大変なご苦労をお掛けしています。色々と工夫されながら交流されている班もあり、心強く感じました。皆様の貴重なご意見を参考にして、本部からもできることを提案していきたいと思っております。コロナ終息までには時間がかかると思いますが、引き続き宜しくお願いいたします。

北部地区の意見

- 地区役員会議をZOOM会議方式で行った。
- ZOOM会議は、お互いの顔を見て話ができた生臭い意見が聞けた。

東部地区の意見

- 班ニュースで新人紹介をしている。
- 今後メールの活用を検討している。
- ハガキで会員間の交流をはかった。
- メグちゃんデイの早期活動再開を希望している。

中央地区の意見

- 役員交代を考える時期だが、メグちゃんデイ中止による会員との交流がないため難しい。
- 役員交代はコロナ禍なので留年をお願いしている。
- この時期だからこそホームページの充実をお願いしたい。

南部地区の意見

- メグちゃんデイ再開は慎重にしてほしい。
- メグちゃんデイを再開してほしい。班活動の活性化になる。
- 新班長に就任し、なかなかコミュニケーションが取れなかったがセンターニュースを配布するようになって、コミュニケーションが取れるようになった。

西部地区の意見

- コロナ禍でも住区センターのロビーで班役員会議を開催した。
- 健康維持のため一日一万歩を目指し、班員の家へ配布作業を励行。
- 全体会議は書面会議とし、葉書で会員の健康状態等安否確認を行なった。



会員の皆様の趣味のコラムを掲載しています。各地区輪番で紹介する予定です。掲載をご希望の方は、班長・地区担当理事までご連絡ください。

空手続けて、人生百年時代へ

小生幼少の時から背格好が小さく、小学校の頃より悔しい思いを抱いていました。いつしか「小よく大を制す」という武道の精神に興味を持つようになり、昭和27年頃、元競馬場にあった修道館という空手道場に入門し稽古を始めました。その後、大学でも空手部に入部し現在まで稽古を続けてお



ります。80歳を機に仕事を離れ、シルバー人材センターを知り入会しました。今は林試の森公園で公園清掃作業を皆様にご協力いただきながら頑張っています。老人ホームや老人クラブの趣味の会などで空手の型をご披露しています。人生百年時代、少しでも皆様のお役に立ちたいと思っています。

◀特養ホームでのボランティア活動



不動班
安岡 亨

低山歩きと写真が元気の秘訣

シルバーでは、駐輪場の仕事を20年近く続けています。動くことが好きなので続いているのだと思います。月に2～3回の低山歩きと、白金の自然教育園で写真を撮ることが楽しみです。自然教育園では、年2回仲間と写真展を



▲撮影者：宮本 武「ルリビタキ」



田道班
宮本 武

行っています。素人写真ですが、発表する機会があるということは、励みになります。目黒区在住のメンバーが中心の山行の会「すにいかあ倶楽部」にも参加しています。山行の時は、自然教育園で覚えた鳥や植物に出会うと足が軽くなります。目標として、85歳まで低山歩きを続けたいと思っています。



育児支援研修

令和3年11月29日、30日 於：本部会議室

ニチイ学館から講師を招き、両日併せて約30名が参加し2時間の研修会を開催しました。

子育て支援者としてのマナーや、乳幼児の発達とケアのポイント等の講義。その後、チラシ・紙コップを使った紙鉄砲とけん玉づくり等、幼児と遊べる簡単なモノづくりを学びました。講師の楽しい機知に富んだ説明に、笑顔あふれる研修会でした。



令和3年度 第2回安全支援員会議

令和3年12月7日、8日 於：目黒区民センター

磯村危機管理安全委員長より、『安全就業』及び『健康第一』プログラムの説明があり、実際の事故事例からKY（危険予知）のポイントを学び、健康づくりのための食事や運動、口腔ケアの大切さを共有しました。澁澤会員（田道班）・徳山会員（植木班）・井上会員（鷹番班）・木村会員（古民家管理清掃班）からは、『安全支援員活動計画』に基づいた安全への取り組み事例の発表があり、有意義な会議となりました。

