



千代田区 シルバーだより

平成27年9月15日発行
第54号
会員数374名
男性157名
女性217名
(27.8.28現在 前年比-4名)

公益社団法人 千代田区シルバー人材センター 〒101-0065 千代田区西神田1-3-4
Tel 03(5282)3721 Fax 03(5282)3720 <http://www.chiyoda-sc.or.jp>

★安全就業強化月間（7月）啓発事業「体組成測定会」開催報告



測定風景

7月19日、昨年に引き続き全体会の開催日に合せ健康測定のを設けました。測定者は、素足で体重計のような機械にのるだけで、体の基本組成である水分や筋肉量、脂肪量の各部位ごとのバランスを測定することができます。

また、測定した結果の解説もその場で行われ、普段の健康管理を考える機会になると感想を述べておりました。

今回測定された会員は54名、後日集計された測定結果と一般高

齢者の平均を比較したところ、体脂肪率が低く日常での就業活動が活発で筋肉量が維持され、体脂肪がよく燃焼されているとの傾向がありました。さらに、特に体幹部分での筋肉量が多いため、姿勢の保持やバランス機能が安定した動作につながっているのではないかと分析結果でした。



測定結果を真剣に聞く会員

★歩く健康づくり教室を開催します！

都内シルバー人材センターで最も多い事故が転倒です。対策としては「筋肉の衰えを自覚」した上で、「日々の運動」が必要です。

本教室では、日常生活の中でウォーキングといった、無理なく楽しく続けられる運動を日常生活の中に取り入れていただくことを目的に、正しい靴の履き方、良い姿勢、快適に歩くためのストレッチなどのポイントを学びます。

- ◆日時 平成27年10月14日（水） 10：00～12：30
- ◆会場 シルバー人材センター6階就業室 及び 皇居周辺（雨天時は屋内のみ）
- ◆申込 定員20名の事前申込制（先着順）です。シルバー事務局あてに申し込みください。

★まだまだ暑い日が続きます！熱中症に気をつけてください

熱中症の予防には「水分補給」「温度調整」「周囲の見守り」が大切です。

■水分・塩分の補給

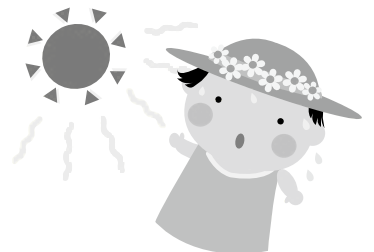
のどに渴きを感じなくてもこまめに水分補給をしましょう。たくさん汗をかいた時は、塩分を含む飲料（スポーツドリンク）が効果的です。

■クーラーや扇風機を使った温度調整

気温や湿度の高い日は、我慢せずに、冷房機器をうまく使用しましょう。

■周りの人にも気配りを

就業中も会員同士で声を掛け合うなど、周りの人にも気を配りましょう。



★安全就業強化月間（7月）啓発事業「自転車点検講習会」開催報告

本講習会では22人の会員が、普段使用している自転車の日常点検のポイントを学ぶとともに、持ち込み自転車を自転車安全整備士による点検を受ける機会となりました。

今回点検を受けた自転車には、賠償責任保険と傷害保険が付帯となる「TSマーク」が貼付されました。



自転車点検



自転車点検

また、本年6月1日から改正道路交通法の施行に伴い、自転車運転中のルール違反や整備不良自転車で運転を繰り返すと、罰金ならびに自転車運転講習会の受講命令が出されます。万が一受講命令に従わなかった場合には5万円以下の罰金が科されることとなりました。（概略は以下のとおり）

平成27年6月から「自転車運転講習制度」がスタートしました！

自転車乗用中の危険な行為（14類型）
で3年以内に違反切符により取締り

または

交通事故

を2回以上繰り返して行った場合（*都内の取締りに限らない。）



公安委員会の受講命令

- 3か月以内の指定された期間内に自転車運転者講習を受講（3時間）
受講手数料5,700円
- 受講命令に従わなかった場合 **5万円以下の罰金**

★事故に備えて保険に加入しましょう！

事故を起こした際には、自分が怪我をするだけでなく、第3者に怪我や損害を与えることがあります。加害者になると、高額な賠償責任を負うこともありますので、自己防衛のために事前に保険に加入しましょう。なお既に加入している火災保険等の特約に自転車保険がついている場合もありますので確認してください。

また、今回受講できなかった方も、以下の自転車安全整備店にて点検整備を受けることによって保険付帯の「TSマーク」が貼付されます。費用は2,000円と別途必要に応じて整備代が必要です。詳細については、各安全整備店にお問い合わせください。

- ① (有)トミサイクル商会（一番町7） 電話：3261-0845
- ② 花村モータース（神田神保町1-45） 電話：3291-8809
- ③ 高橋自動車(株)（岩本町2-2-9） 電話：3866-2984

★就業支援講習「毛筆筆耕（宛名書き）」を受講して 山崎 賛子



かねてより墨の匂いが好きで書道をやりたいと思っていたところ、毛筆筆耕の講習を東京しごとセンターで受講できることを知り、申し込みをお願いして7月に受講することになりました。

4月に骨折してギブスが取れたばかりで指が完全に曲がるが出来ず筆を持っても字が斜めになって大変苦勞しましたが、講師2名の方々が優しく指導してくださいましたので7日間受講いたす事ができました。

受講者は都内23区と都下からの30名の内、経験者半分、あとの半分は私と同じこれから筆耕を始めたいという方でした。

講習の中では毎日10分間の頭の体操が有り、島崎藤村の千曲川旅情の詩を5分で暗記して5分で書くと言う事や、七言句の五行の暗記とか、旧漢字を常用漢字に変更などの他色々毎日有り、書いた物を後に張り出され休み時間に拝見すると完全に出来ている方は殆どないので皆で安心いたし、参加者とお話出来、お友達になることが出来ました。

久し振りに緊張感を味わいつつ徐々に指も動く事が出来、リハビリも兼ねて有意義な7日間の講習でした。これを機に毛筆は続けて行きたいと思っています。

★着付け教室の開催

- 日 時 平成27年10月1日（木）から4回
毎週木曜日13時30分（10月8日・22日・29日）
- 場 所 シルバー人材センター就業室（6階）
- 対 象 女性10名（先着順）
- 受 講 料 6,000円



*希望者は、9月30日（水）までに電話でセンター事務局へ申し込むこと。

★パソコン教室（入門エクセルコース）の開催

- 日 時 平成27年10月13日（火）から4回
毎週火曜日10時（10月20日・27日・11月10日）
- 場 所 シルバー人材センター交流室（5階）
- 対 象 パソコン初心者7名（抽選）
- 受 講 料 3,000円



*希望者は、10月8日（木）までに電話でセンター事務局へ申し込むこと。

★会員の移動状況

平成27年5月以降、平成27年8月までに次の方が新たに会員になりました。皆さまよろしくお願いたします。

退会されました方々には、今までのご協力に感謝申し上げます。（敬称略）

地 域	新 入 会 員			退 会 会 員		
麴町地域	平塚裕子	—	—	長崎弘	—	—
富士見地域	西澤康子	太田幸治	田中久雄	安井榮子	—	—
神保町地域	原田茂	飯島光江	三上雅生	高橋治也	杉山孝博	—
神田公園地域	松本隆	—	—	荻原君江	荒木久雄	—
万世橋地域	石田勝彦	内田由喜枝	—	小林尚子	—	—
和泉橋地域	安岡賢二	川田正弘	—	隠岐十子江	福山歌子	増山みさほ

「引越しのご報告」

富士見地域 鶴岡 貴

猛暑日が連続8日間という報道の中、九段小学校は富士見の仮校舎(旧九段中学)へ引越しました。2年7か月後には新校舎が完成し、東郷元帥公園の隣に戻る予定です。

歴史ある校舎は、卒業生を中心に、建築家協会の皆さんまで名残惜しい気持ちで訪れ、先生方もその対応に追われていました。

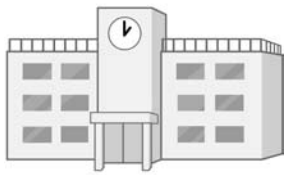
建築家協会の方々は、長時間かけて校内を隈なく写真に収めて記録していったそうです。パラボラカーブという美しいアーチ窓と、橋脚のような小判形

三本柱の玄関ホールは、特に丁寧な撮影の様子でした。

九段会館を始め、神田鍛冶町の丸石ビル(太平洋商会)、中央通りを挟む山梨中央銀行など、同年代頃の建物は、皆、頑丈で欧米風の彫物、壁面の装飾が素晴らしい。建築に疎い私でも素敵に思います。

東京駅の辰野金吾氏だけでなく明治・大正の建築家のレベルは凄いと感じます。関東大震災の経験、昭和初期の大恐慌などを経ても、高級な資材を調達し、優秀な人材によってなし得たのではないかと感じます。

新たな九段小学校の校舎も建築史に名を残すような校舎(学校)に、さらには優秀な生徒が輩出されることを願い、ペンを置きます。



※次回は神保町地域の担当になります。

★理事会の活動状況

平成 27 年度 5 月以降の理事会の活動状況と主な内容は次のとおりです。

第 2 回理事会 (27. 5. 22)

- 会員の入退会について (入会承認 5 名・退会会員 0 名)
- シルバー千代田第 72 号掲載事項について
- 理事候補者の推薦について

第 3 回理事会 (27. 6. 26)

- 会員の入退会について (入会承認 1 名・退会会員 5 名)

第 4 回理事会 (27. 6. 29)

- 代表理事及び常務理事の選任について

第 5 回理事会 (27. 7. 24)

- 会員の入退会について (入会承認 3 名・退会会員 0 名)
- シルバーだより第 54 号掲載事項について

第 6 回理事会 (27. 8. 28)

- 会員の入退会について (入会承認 3 名・退会会員 5 名)

事務局からのお知らせ

◎センターの主な日程

区分 月	配分金 * 1	就業報告書 提出日* 2	全体会 * 3
10月	15 日(木)	2 日(金)	15 日(木)
11月	16 日(月)	2 日(月)	19 日(木)
12月	15 日(火)	2 日(水)	17 日(木)
1 月	15 日(金)	4 日(月)	21 日(木)

- * 1 : 配分金は原則 15 日支払ですが、土・日・祝日にあたる場合は振り込み日が先に送られます。
- * 2 : 就業報告書の提出日は、原則毎月 2 日までですので遅れないよう提出ください。
- * 3 : 全体会の管理群は午前 9 時 40 分より、学校群は午前 11 時 10 分より、軽作業群は午後 1 時より開催します。また、職群に関わらず参加出来ますので、できる限り出席してください。(9月は 17 日(木)です。)

なお、入会説明会は、第 2・第 4 火曜日の午後 2 時からセンター 6 階で開催しますので、周知等のご協力をお願いします。

お詫びと訂正



「シルバー千代田 72 号」の 1 面掲載記事に誤りがありました。正しくは「万世橋地域 藤井 弘さん」でした訂正してお詫び申し上げます。