



Minato  みなとシルバーニュース

# Silver News

2024  
No.  
106

令和6年9月10日発行/会員数1,908人(令和6年8月1日現在)



木彫り猫/上谷 知子 [5846]

# 令和6年度 定時総会報告



名誉会長・区長挨拶



会長挨拶

令和6年度の定時総会が6月13日(木)に赤坂区民ホールで開催されました。

昨年の5月から新型コロナウイルスが5類感染症に移行し、今年度は、マスクの着用や飛散防止の亚克力板などを設置しない、5年ぶりの通常開催となりました。昨年度に引き続き、名誉会長である武井雅昭港区長(令和6年6月現在)をはじめ、鈴木たかや港区議会議長など多数のご来賓を迎えることができました。

決議事項では、第1号議案「令和5年度決算の件」、第2号議案「理事1人選任の件」、第3号議案「定款の一部改正の件」のすべてが滞りなく承認されました。

その後のアトラクションでは、会員・団体表彰と安全標語優秀作品表彰と続き、フィナーレを飾ったのはコーラスボランティアグループ「野ばらの会」の晴れやかな歌声でした。

今年度の定時総会も、多くの方々のご協力により無事に開催することができました。この場を借りて心よりお礼申し上げます。



選任理事1名



特別感謝状 贈呈



港区議会議長挨拶



「野ばらの会」合唱

## おめでとうございます 令和6年度 会員表彰受賞者

### センター会員 感謝状 76名

令和6年3月31日を基準として、会員としての期間が引き続き10年以上であり、過去に表彰されたことのない会員

- |        |        |
|--------|--------|
| 佐々木 敏雄 | 鶴巻 澄子  |
| 長井 良子  | 斎藤 雅義  |
| 城川 弓子  | 熊谷 明   |
| 中村 竹千代 | 青木 久男  |
| 早坂 トシ子 | 横山 茂   |
| 坂井 敬子  | 梶田 次郎  |
| 中山 嘉   | 金子 秀夫  |
| 山内 道代  | 藤井 洋子  |
| 土屋 紀子  | 古澤 とし子 |
| 土屋 昭   | 中林 健二  |
| 金城 恒夫  | 日下部 明  |
| 目崎 美枝子 | 宮本 康晴  |
| 町野 利明  | 芝木 美賀子 |
| 鈴木 勇   | 狩野 葉子  |
| 角田 はつの | 野村 大作  |
| 荒川 千津子 | 武 謙    |
| 宮坂 明宏  | 中山 美佐子 |
| 井口 美代子 | 岩本 章子  |
| 山崎 武   | 中村 桂子  |
| 月村 勇   | 宮本 六枝  |
| 福場 芳正  | 沖 庸介   |
| 倉繁 謙二  | 大金 洋二  |
| 角田 豊   | 新海 五郎  |
| 須永 勝男  | 柴田 尚廣  |
| 渡邊 サヨ子 | 柳川 咲子  |
| 水嶋 徹   | 後藤 信二  |
| 熊谷 満代  | 川村 裕美子 |
| 蔭山 修   | 小野寺 毅  |
| 今泉 和子  | 三好 完治  |
| 紀藤 珠与  | 佐藤 孝子  |
| 池上 壯一郎 | 戸島 園江  |
| 大隅 栄子  | 末弘 俊明  |
| 山中 孝夫  | 住田 典意  |
| 中尾 米子  | 須藤 明子  |
| 石高 則子  | 峯崎 恵紀  |
| 内藤 駒代  | 太田 久雄  |
| 坂口 一好  | 新谷 年実  |
| 中山 みさ子 | 市村 孝治  |

### センター地域班役員 感謝状 5名

すでに会員として感謝状を受けていないにかかわらず班長および副班長に選任して2期4年以上在任している会員

- |        |        |
|--------|--------|
| 福神 三平  | 町田 廸子  |
| 福場 芳正  | 新妻 扶美恵 |
| 松本 由紀子 |        |

### 特別感謝状 2名1団体

在籍30年間にわたり継続して就業し、地域社会およびセンターに多大な貢献をしている会員

- |       |        |
|-------|--------|
| 久嶋 美佐 | 田中 静二郎 |
|-------|--------|

発足から10年間にわたり継続してボランティア活動を推進し、コーラスを通じて地域社会への貢献をしている団体

- コーラスボランティア「野ばらの会」

合計 83名1団体  
(会員番号順・敬称略)



### 令和5年度 安全就業強化月間 安全標語優秀作品

#### ◆最優秀作品

5分間 早めに家出るゆとり 事故防ぐ  
5631 中山 嘉 (高輪班)

#### ◆優秀作品

自分は大丈夫 と思う心に 危険の芽  
6665 麻生 良二 (北青山班)

落ち着いて 転ばぬ先の 危険予知  
7529 堀切 秀文 (南麻布班)

# あなたは17の「ちいコミ」の どちらに?

毎年2回開催されている「ちいコミ」。いつも参加されている方はもちろんご存知でしょうが、参加されたこともない方も多かもしれません。あらためてご説明すると、「ちいコミ」とは以前は「地域班会議」といって、お住いの地域のセンター会員が集まれる最小のコミュニティなのです。今回のシルバーニュースでは、5地区に17ある地域班をご紹介します。

- ①地域班の名前
- ②班長の会員番号と名前
- ③班長イチオシの地元スポット

## 高輪

### 高輪

[4328] 石井 顕子



泉岳寺

### 白金

[4816] 三浦 雅美



北里大学白金キャンパス

### 白金台

[4056] 飯田 圭子



自然教育園前の桜

### 三田

[5711] 増間 碌郎



慶應義塾大学東門

## 芝浦港南

### 芝浦海岸通り

[6589] 中村 憲一



日の出埠頭船着場

### 港南

[4878] 田中 あけみ



海洋大のキャンパスにある船

### 台場

[6232] 福岡 哲郎



レインボーブリッジと自由の女神

## 赤坂青山

### 赤坂

[6566] 丸山 美千代



東京ミッドタウンのガーデン

### 北青山

[5696] 千秋 正子



神宮の花火

### 南青山

[6300] 安藤 邦廣



青山霊園

## 麻布

### 六本木

[6745] 新妻 扶美恵



国立新美術館

### 南麻布

[6540] 岡本 晋平



有栖川宮記念公園

### 麻布中央

[5572] 福神 三平



飯倉菜園

### 西麻布

[6481] 上條 治美



麻布大観音

## 芝

### 新橋・愛宕

[6045] 川井 靖詔



虎ノ門ヒルズ

### 大門

[5715] 坂口 一好



東京タワーと増上寺

### 芝

[5856] 上原 正三



港区立芝公園



「ちいコミ」では、センターの職員も参加し、いろんなアトラクションあり、お土産あり、とさまざまなお楽しみがあります。まだ参加されたことのない会員の皆さん、次回はぜひ!!

企画組織委員会の目的は、港区シルバー人材センターのよりよい運営と活動に寄与することです。なかでも、会員のみなさまが快適に活動できる環境の整備・提供が最も大切なミッションとなります。

委員会では、①現況のシステムやルールについての不都合や不便さなどの課題を抽出し、明確にする ②それらの課題について関係各所の意見や要望を聞きながら、関連資料などの確認を行う ③いくつかの改善案を比較検討し、課題を解決へと導く ―こうしたステップを繰り返すことによって、時代に即した組織の実現を可能としています。

☞ 円滑な“コミュニケーション”の場

会員活動における課題や改善策について話し合うために、年3回の定例会を開催しています。17班すべての班長が集まる「班長会議」を年2回、班長・副班長が一堂に会する「地域班連絡会議」を年1回。どの会議においても出席者全員が発言する機会をもち、後日、委員会で意見・提案の集約を行っています。

☞ 「ちいコミ」を充実させるために

前回の地域班連絡会議では、『ちいコミ参加者を増やす』を議題としました。「ちいコミ」は、センターからの最新情報を直接伝え、会員の生の声を収集するなど、センターと会員の意見交換・親睦交流の場です。「魅力あるちいコミとは？」からスタートし、プログラムの内容や伝える方法などを、班役員たち総勢76名が5つの地区に分かれて積極的に話し合いました。

その後、それらの意見をまとめた報告資料を全班で共有し、今回の令和6年度第1回ちいコミに反映させました。今夏のちいコミ活動結果報告は、次回のちいコミへと繋ぐ・・・このようにして、活気に満ちた魅力あるちいコミへと進展させていきます。

☞ 新しい会員へのメッセージ

最近の検討課題をもうひとつご紹介いたします。みなさまは入会時の面談で所属班長へ連絡するように電話番号のメモを渡されたことと思います。ところが、昨今ではセキュリティ対策により、班長が電話に出ないケースもあって戸惑われた経験が報告されています。また、新入会員から「班長に電話をかけること自体に違和感を覚える」との声も聞かれました。

委員会では、全班長に聞き取り調査を行い、メリット・デメリット等を考慮しながら対応を検討中です。加えて、新入会員への周知徹底が充分とは言えない「ちいコミ」や「感謝デー」などについての効果的な告知方法も同時に検討しています。

☞ 時機を逃さず挑戦し、改革を！の精神  
(Chance → Challenge → Change)

「今までの慣習だから、そのまま継続する」ではなく、『今の状況で本当に良いのか?』を常に探ってみる必要があると私たちは考えています。当委員会は、和やかな雰囲気ながら課題に真摯な態度で臨み、解決への道を切り開くチャレンジ精神の旺盛なメンバー8名で構成されています。これからも活発で率直な議論を行い、さまざまな課題に取り組んでまいります。



上段左から 高橋委員、前浦委員、川上委員、原委員  
下段左から 辺見委員、新妻委員長、増間委員 (欠席: 丸山委員)

ホームページのリニューアル

今年の3月からセンターと「みなとふれあい館」のホームページがリニューアルされました。スマートフォンからの画面が見やすくなり、会員に役立つ情報や発注者に向けた仕事のPR、区民にも有意義な情報の発信をしています。



みなとふれあい館 カルチャー講座のご紹介

センターが運営し、会員が講師をつとめる「みなとふれあい館」では、さまざまな講座が開催されています。皆さんに興味を持っていただける講座の数々を順次ご紹介いたします。

『のびのびおりがみを楽しむ会』



水曜日 (全6回)  
13:00 ~ 16:00



倉坪 妙子  
[6142]

折り紙を始めてから四半世紀になるようになっていますが、みなとふれあい館で「のびのびおりがみを楽しむ会」を始めたのは、定年になってからです。日本折紙協会の講師資格を取り、協会発行の「月刊おりがみ」を参考にしながら、歳時記の色紙、立体の四季の花、箱、リース、デコレーションなど様々な作品を作っています。

やさしそうに見えて実は難しい作品もあれば、その反対に難しそうに見えてやさしい作品もあります。そんなところが折り紙の面白さでしょうか。一枚の紙が、さまざまな形に変わっていく不思議さを味わっていただけるように配慮しつつ、3か月ごとに、ちよびり季節を先取りして制作のスケジュールを組みますので、四季の行事の時にはご自分の作品を飾って楽しんでいただけます。

いい紙を使うと、作品の出来栄が違います。悩みは和紙を扱うお店が減ってきたこと。紙を求めて日本橋、お茶の水、巣鴨と走り回り、家には紙のストックが溢れるようになってしまいました。それでも折り紙を止めようとは思いませんし、飽きることもありません。

子供から大人まで誰もが楽しめる間口の広さがありながら、とても深い折り紙の世界。あなたも一度、のぞきにいらしてください。



『健康太極拳・練功教室』



火曜日 (全10回)  
15:30 ~ 17:00



岩田 有三  
[6669]

現役時代、仕事柄パソコン業務が多く腰痛になったのを改善したく、太極拳を始めました。もう25年以上前のことです。その後、ふれあい館のカルチャー講座の講師募集があった際に、高齢者の健康に役立てられるのではないかと考え、講座を持たせてもらうことになりました。令和3年4月から始めたので、4年目に入りました。

今は、60代から80代までの生徒さんたちと週に1回、24の型を連続して行う「太極拳」と、動作と呼吸を対応させた単純動作を音楽に合わせて行う「練功18法」を練習しています。講座開設時から続けている方もあり、足腰が強くなった、膝や股関節の動きがよくなった、姿勢や体のバランスがよくなったなどの効果を実感しているという感想をいただいています。私自身も、指導することが老化防止や健康アップに役立っていると感じています。

太極拳は、習得するまでに時間がかかるため、途中で辞めてしまう人が多いのが残念です。焦らず、他の人の上達と比較するのではなく、地道に続けることが大切です。仲間と一緒に練習・稽古することで、今後の人生の幅が広がり、健やかに過ごすことができると思います。

良いことづくめの太極拳と練功、あなたも始めてみませんか?



雑記帳



兎にも角にも、まだ見たいドラマが沢山あり、追加で動画配信サイトにも加入する日もそう遠くはないかな。 (事務局 米山)

反省: そんな生活の中、妻とドラマの話で盛り上がりつつあると、4歳の長女が相手にされていないと感じて「お話しするのやめて〜!!」と間に割り込んでくる愛らしい場面を見ることが出来る。が、あまりのめり込んで、子供に寂しい思いをさせてはいけないなと、少し

マイブーム

今、再びの韓国ドラマブームが訪れている。元々のきっかけは、5年ほど前に妻の友人が貸してくれたDVDだ。何となく見始めたのだが、いつの間にか2人でハマってしまった。その後は、動画配信サイトで何本か視聴し、韓流を堪能していたが、子供を授かり育児に追われたと全く時間を持てなくなった。しかし、最近カットを担当してくれる美容師が韓国ドラマ好きという事で話が弾み、妻とともに第2次韓流ブームが巻き起っている。ここ数カ月間は、育児の隙間時間を見つけて、また時には睡眠時間を削ってドラマを少しずつ見る日々が続いている。



**町野 重光**  
[6107]

撮影：望月 新  
[6116]

## 趣味 悠々



### 65才からのバイオリン

都立三田高校1年のとき、なぜか音楽好きの多いクラスに入ったため影響されて夏休みに一念発起、知っている歌を全てドレミで歌う練習をし、1か月で習得した。大学では部活でジャズのベースを担当し、サラリーマンになってからはリード楽器に挑戦しようとクラリネットを買い、また転勤で親戚の家に居候した時ピアノがあったので、これも自学自習した。みんな物にはなっていないが、いまだに楽しんで奏でている。さらに、50才から聖歌隊 20 年、うち後半の8年間は指揮もさせてもらった。これらが私の音楽の下地だ。

そしてバイオリンの話だ。始めたのは65才の10月。きっかけとなったのは、当時YouTubeでバイオリンの基礎の講座を発見、これならお決まりの“自学自習”ができるぞと思っただけである。楽器はその5～6年前に通販で、はずかしながら4,800円で購入しておいたものだ。

ドレミがわかるので、音を出して旋律を弾くことは難しくない。割にすんなりと弾けた。あとは音を震わすテクニックの“ヴィブラート”さえ上手くできればいい。そこで角材を切って“指板”の代わりになるものを作り、寝ても覚めてもヴィブラートの練習をした。これも約1か月もすると何とかできるようになった。

2年ほどしてから、高校のOB楽団“三田フィル”に入った。すると、メンバーたちが私のみずぼらしいバイオリンを見て、「いくら何でも、少しはお金を出して買ったほうが良いのでは?」とか「先生は誰に就いたのですか?」などと聞く。私は「先生はクライスラーです」などと言ってごまかす。さすがに数億円のストラディバリウスなどはあり得ないが、三田フィルには高いものになると200万円や500万円のバイオリンを持つ奏者もいるのだ。それでも何とか付いていき、「高輪区民ホール」で演奏もしたが、半年もしてプロコフィエフとかなんとかをやるようになって降参した。だが、オーケストラでのバイオリン演奏に必要な知識は習得できたので目的は達成した。

その後、<sup>さんや</sup>山谷でボランティアの音楽グループに加わり3年ほどお付き合いした。楽器も少々グレードアップしたが、センターの仕事が忙しかったので辞退した。そう言えば、昨年の「ちいコミ」でコーラスボランティアの伴奏をしたが、今度はバイオリンの独奏を披露したいものだ。今でもあくまで練習は欠かさず弾き続け、少しずつ進歩している。これが私の喜びである。



山谷での演奏

#### 編集後記

▼今年、6度目の年男を迎え、まさに「光陰矢の如し」を実感しているところです。結婚を機に白金に住居を移して40年近く、当時は「陸の孤島」と揶揄された場所ですが、都市政策などの立案に携わってきた私としては、南北線の開通や地域の再開発を予見し、将来性を見込んだの選択でした。▼住んでみるとバスの便はすこぶる良く、また、深夜にタクシーを呼ばなくても、六本木界隈から歩いて帰れました。もっとも家に着くころには酔いも醒めていましたが・・・▼おかげで今や利便性の高い人気のエリアに変わり、住み始めてから4度の転職を経て、センターの会員になり、孫も誕生しました。本当にあっという間です。▼最近では、シルバーニュースの編集をするたびに、登場する会員の皆さんから刺激をもらっています。ゴルフやジム通いで体調管理は万全のつもりですので、これからは趣味である料理、絵画、読書の時間を充実させて、ゆとりある知的な生活を楽しみたいと思います。(村林)

#### シルバー人材センター感謝デー

設立記念日の清掃ボランティア  
日時：令和6年10月31日(木)  
10時30分から1〜2時間程度  
場所：地域班ごとに場所を決めて  
道路等を清掃します。