

**市民講習会
「ぴんしゃんウォーキング」**



今回の市民講習会「ぴんしゃんウォーキング」(主催 府中市シルバー人材センター)は、1月31日(水)、グリーンプラザ6Fで開催されました。講師はデューク更家氏さらいえ公認の愛弟子でウォーキングスタイリストの小野寺MARIKO先生です。60歳以上の市民の方が対象で、30名程の方が参加されました。

「ぴんしゃんウォーク」とは、ぴんとした姿勢、しゃんとした身体の軸、ぴんしゃんとして100歳まで元気に自分の足で歩くことの喜びの言葉です。

体験談を交えた、小野寺先生の明るく軽妙なお話に引き込まれます。猫背姿勢やO脚、ペタペタ歩きなどの悪い例と正しい歩き方を比



較させ、歩くための基本レッスンを進められました。

脇を締めて手は拳に握り、肩を後ろに大きく回すエクササイズ。両手を前に出し、手のひらを反対に組み頭上に上げるエクササイズ。それぞれ、内臓を丈夫にして身体の軸を作ります。大事なことはシュン!シュン!と声を出しながら呼吸を吐く事と、水分補給です。

講習後、先生と一緒にフロアを歩く皆さんの姿は講習の成果で、ぴんしゃんウォークでした。

また役立つ市民講習会を企画しますので、参加をお待ちしています。

**働く会員の職場訪問
庁舎駐車場整理業務**

2月21日(水)に就業先を訪れ、

終業後に駐車場整理員リーダーの阿部さんをはじめ萩原さん、清水さん、佐田さんからお話を伺いました。

この北庁舎の一般来客用駐車場は1階と2階があり、61台停めることができるのですが、短時間での利用が多いので1日400台、多い時には500台くらいの車が入庫するようです。

就業の体制は4名1チームとなり、2チームでローテーションを組んでいます。平日は午前8時15分から午後5時15分までの就業ですが、市役所が開く第2・第4土曜日も午前中の就業があります。また選挙の時には市役所が期日前投票会場になるので夜8時まで駐車場の利用があります。昼食は交替で各自40分と、現場をなるべく離れないように努めておられます。

業務内容は大きく分けて、①駐車券渡し ②場内整理 ③パンチ(出車確認捺印) ④地下(庁用車専用)への入場チェックの4つで、ローテーションをしながら担当します。繁忙

期の市(都)民税確定申告時などは臨時に大國魂神社境内の駐車場も借りるので5名が1チームになることがあります。

駐車場の立地上、開けっ放しなので、冷房・暖房はなく、冬は厳寒、夏は酷暑のスタミナを要する職場です。

来庁者お一人一人に対しての細やかな、しかも柔軟な対応に心がけて仕事を遂行しています。また時間違反駐車や用途外利用などには状況を見極め、自己主張の強い方にも臨機応変に対応するように常に気を配っています。

利用者から感謝やお礼の言葉を頂くと、やっていて良かったと言っておられました。

