

# 働くよろこび

令和6年10月発行

発行／公益社団法人 調布市シルバー人材センター

第175号

## トピックス

- 地区活動…………… P 2  
こんな活動しています
- 職場訪問記…………… P 3  
歴史ある襖班
- 会員の広場 …………… P 5  
「こどもあそびフェス」を応援



深大寺の紅葉



配布・集金班の皆さん



家事援助班の皆さん



# 特集 こんな地区活動しています

## 中部地区 「春のバラフェスタ」を楽しむ

神代植物公園『春のバラフェスタ』が開催され中部地区では幹事の永沢さん、副幹事の青木さんと共に会員の皆さんに呼びかけ、前日までは雨が続けていて心配しましたが当日は晴れて22名の参加となりました。入会されたばかりの方も参加され、穏やかな日差の中、綺麗なバラを鑑賞し、会員それぞれの仕事の話をしなが、優雅で楽しい時間を過ごすことができました。



## 南部地区 SDGs 勉強会開催

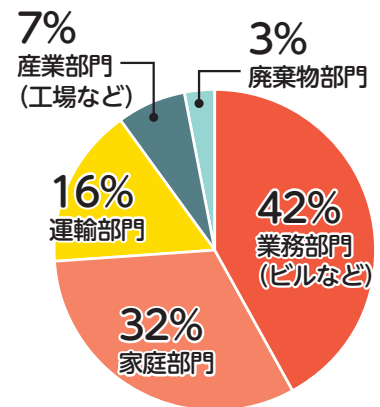
南部地区委員会では7月30日に調布市環境政策課より3名の講師をお招きしてSDGsの勉強会を開きました。

冒頭、「近年の異常気象や水害を引き起こす地球温暖化の原因である二酸化炭素(CO2)は東京ではその約3割が私たちの家庭から排出されており年々増加傾向にある」とお聞きして驚きました。地球温暖化は私たちの暮らしととても密接にかかわっているのです。

身近な生活の中で私たちにもできる対策がありそうです。

1. 省エネ：照明、冷蔵庫、エアコンなど家電を効率よく使い節電を心がけること
2. 脱炭素：使い捨てプラスチックを控えたり、ごみをしっかり分別して出すこと

私たち一人ひとりが日常生活の中で①問題に気づき②何ができるか考えて③できることを実行することが大切だと思いました。



## 北部地区 第1回カルチャーサロンを開催!!

北部地区で何かやってみたいことを何人かの地区委員に聞いたところ、絵手紙を描いてみたいとの声が上がりました。昨年の会員文化祭で「伝書絵の描き方」の講師をされた宇都宮会員にお願いして、「楽しい絵ハガキの作り方」を開催しました。



9月10日(火)13時半からサテライトルームに会員8名が集まりスタート。最初は簡単なエクササイズで体をほぐし、絵ハガキ制作を60分ほど行い、その後お茶会をして終了しました。宇都宮会員から描き方のテクニックやコツを教えていただき、皆さん思い思いの素敵な作品を描いて楽しんでいました。



当日の様子

## 歴史ある襖・障子・網戸・壁装班

シルバー人材センターの玄関を入るとすぐ右手に襖班の作業所があります。

今回は当センターで最も古く、30年以上前からセンターの主力業務を担ってこられた襖班の大野さん、永石さん、平山さん、小野さんにインタビューさせていただきました。

### Q この仕事を選ばれたきっかけは？

- リタイヤ後は現役時とは違うことをやりたいと思い、入会してから東京しごと財団の襖・障子張りの講習を受けました。先輩のやり方と自分のやり方で試行錯誤を重ね17年になります。(大野さん)
- 現役時代から仕事と並行して、書の表装や屏風を作る教室に通い表具師を目指していました。退職後、想いとぴったりの仕事が見つかり襖班に入りました。(永石さん)

### Q 仕事での失敗や苦勞、そして喜びは？

- お客様に「あなたはこの出来に満足ですか」と問われた経験から、自分が自信を持っていないものは提供しないようにしています。お客様から言われた事が自身の成長につながり嬉しいです。(平山さん)
- 入った当時、尺貫法になれなくて苦勞しましたが、日本家屋には道理に適った計測法だと理解できました。(小野さん)



- 建物が年月を経て歪んで建具がうまくはまらない、襖や障子の素材が湿度や天候に左右されてきれいに貼れないなど、慣れた作業も思うように進まない日もあります。手を抜かず丁寧な仕事を目指しています。どんな状態の襖でも何とか工夫しながら仕上げた貴重な経験も沢山あります。(大野さん、永石さん)
- お客様が満足して喜んでいただき、口コミで更に注文があったときはやりがいを感じます。シルバーの皆さんからも、襖・障子・網戸の修理を依頼して頂けたら嬉しいです。(永石さん)



## 取材を終えて

襖・障子の仕事は、住宅事情の変化により減少傾向。町の専門業者も高齢化や後継者不足でシルバー人材センターが受け皿となり一般家庭の仕事を主に請負っています。網戸張り替えは、マンションでの需要も増えて順調です。ただお客様には専門業者と同等の技術、仕上がりを要求されるのでなかなか厳しく、皆さん日々スキルアップに励んでいました。

(広報委員 岸本、津野、古田、西村)

# 就業のよろこび

## 老後の生きがいをありがとう!!

シルバーセンターにお世話になって早15年になります。きっかけは高齢者事業団創設者大河内一男先生の講演録に出会えた事です。高齢者の「健康維持」・「社会貢献」の言葉が、当時の私に希望を与えてくれました。

初仕事はイトーヨーカドーのネットスーパーで、大忙しでしたが親切なマネージャーに救われました。

今は諸行事（新年会・音楽会・展示会・寺神社）の受付業務をしています。常にシルバー会員である事を念頭に、清潔な身嗜・謙虚な言葉使いを心掛け、発注者様のご意向に添える様に努力しています。時々お客様から労いや感謝の言葉を頂戴し、喜んでいます。

年に1度ですが、調布の仏教会主催「野川の燈籠流し」で使う燈籠の製作があります。今年は1200基のご注文を頂き、6名で作業しました。当日の幻



民間事業  
所等班 大沼 美知江

想的な光景を思い浮かべながら作っていると、暑さも忘れ楽しい作業でした。

この4月に最高の喜びを体験しました。学童保育見守り業務最終日の事です。館長さんに児童館の鍵と名札を返して、玄関で靴を履いていたら、追いかけて来た数名の児童が私にすがりついて「辞めないで!!!」と涙の合唱をしてくれました。暫くして館長さんの計いで「いつまでも忘れない」と誓い合って帰路に着きました。嬉し涙を流しながら……。

## センターに入会して1年経ちました

私はこれまで45年間サービス業に従事して昨年68歳で退職いたしました。退職後は家で過ごす時間が長くなったことで、生活環境が大きく変わりこのままではいけないと思い、新たな過ごし方を考えておりました。丁度その頃シルバーセンターの事を知り、早速説明会に参加し登録いたしました。

調布中学校弓道場とテニスコートの受付管理業務をさせていただいております。

業務は月1回の休館日以外は管理人メンバー6名が2交代で9時の開館から21時の閉館まで就業し、施設の開錠施錠および利用料金の集金を行っております。

私は45年間従事していたサービス業で培った人事労務管理、販売促進、社員教育育成を行ってきた経験を何とかこの職場で生かせればと思います。

特に施設を利用される方々に対して、安心できる



公共施設管理  
(体育)班 三木 教義

環境で快適にご利用いただけるよう提供し、常に利用者目線に対応し、「また来たい」と思ってもらえる管理ができればと思います。

シルバーセンターは、この年になっても、健康を維持しつつ少しでも社会に貢献できる環境を提供してくれていると思大変感謝しております。

# 会員の広場



滝坂小学校の夏のイベント

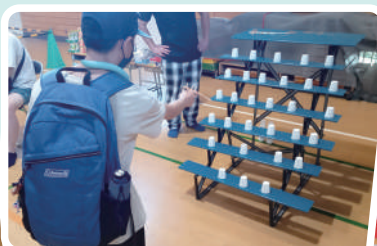


## 「こどもあそびフェス」を ボランティアで 応援!!

ここが力の  
見せ所!!

8月12日(月・祝)、滝坂小学校で「集まれ暴走キッズ!こどもあそびフェス」が開催されました。ミニ四駆体験コーナーの他に「もらって、つくって、勝負して子どもも大人も楽しもう!」コーナーが設けられ、「割り箸鉄砲射的」「竹とんぼ」「ミサンガ」作りのコーナーの運営に我が人材センターがボランティアで参加しました。子ども達は割り箸で鉄砲を

作り、的に向けて輪ゴムを発射し景品のお菓子をもらったり、夢中になって糸を編み込んでミサンガを作り上げ自分の手首にはめて楽しんでいました。協力いただいた会員15名は昔取った杵柄で、上手に子どもたちに作り方を教えて一緒になって楽しみ、世代間の良い交流が図られたと思います。今後も色々な形のボランティア活動にチャレンジです!!



## ・ 川 柳 ・

今回のお題は「旅」

- 円安で海外あきらめ 里帰り
- 旅先は 円安口実 安近短 (節約苦労人)
- 目的地 周辺ですよと 見放され (カーナビ頼り)
- 二回目か いや初めてよと妻が言い (墓穴をほる旅)
- 旅先の 恥のつもりが 今 女房 (八十歳の回顧録)
- 観光地 どこもかしこも 異国人 (多摩ッ子)
- レンタカー 操作不慣れで バス頼み (昭和老人)
- 総会記念の マルチランタン 手元足元 明日照らす (シルバー未来地図)

次のお題は「初…」ですが、  
こだわらず「自由」な投稿もお待ちしております。

# 会員文化祭12月13日(金)～16日(月)開催!!

たづくり2階南ギャラリー 時間：9：00～18：00 **土日も開催**  
※13日は13時から16日は15時まで



今回は土曜、日曜日も開催、作品と一緒にご家族と写真もOK、一般市民へのお知らせを「市報ちょうふ」で掲載しますので、ふるってご参加ください。

**体験コーナー**

**一緒にやってみよう!!**

① 12月14日(土) ミサンガの作り方  
10:00～12:00 ひまわりの会  
13:00～15:00

② 12月15日(日) 伝書絵の描き方  
10:00～12:00 宇都宮会員

**予約不要・参加費無料**  
**お気軽にご参加お待ちしております**



**作品募集**

作品応募の申込は10月31日(木)までになっています。前回7月にお配りした174号の出品申込書にご記入の上、事務局までお申し込み下さい。

## ボランティア活動情報コーナー

### 秋の多摩川クリーン作戦

11月10日(日) 7時45分集合  
多摩川河川敷 (詳細は折込チラシ参照)  
地域に貢献する大切なボランティア活動です。  
誘い合って多くの参加をお願いいたします。



### 野川クリーン作戦 **初**

11月30日(土) 9時45分集合(予定)  
野川中島橋 (詳細は折込チラシ又SMS)  
愛しの野川をきれいにしましょう!!

会員の皆さまから「もっとボランティア活動に参加したい」という声が寄せられています。

調布市には市民の主体的な社会活動参加を支援する**市民活動支援センター**があり、様々なボランティア活動を紹介しています。活動に興味のある方は一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

当センターでは今後、市民活動支援センターと協力し個人ボランティアの情報提供を行っていきます。 ※詳しくは別添えの折込みをご参照ください。

## 事業部会だより

こんな仕事に就業していただける方を募集しています

襖・障子・網戸の張替え 壁紙の張替え 植木の剪定 除草(鎌刈り) 草刈(刈払機)

- \*センター主催の後継者育成研修会に参加後、就業となります。
- \*目に見えて結果がすぐわかる仕事で達成感を得られます!!

### もう少し仕事をしたい

センターの仕事は、概ね1週間20時間、月間80時間を超えない範囲と定められています。また、その就業時間の範囲であれば、複数の仕事をすることも可能です。

そのような方には、**刃物研ぎ・まな板削り** **サポートサービス** **チラシのポスティング**

- \*自分のスケジュールに合わせた働き方が可能です。

### 人付き合いが好きな方

スーパーマーケット 自転車駐輪場 など

### 子ども・児童にかかわるしごと

保育園 小学校 学童クラブ あそびバ など

それぞれ、就業条件などが違います。ぜひお気軽に事務局(TEL042-487-9375)へご相談ください。

## 会員研修の開催

今年度は、会員就業の一助になるよう、3つの会員研修を開催します。

### ① 普通救命講習

多くの施設でAED等の設置がされ、いざという時に、心臓マッサージのやり方やAEDの使い方を学び適切な対応をできるように、普通救命講習を開催いたします。

### ② 接遇研修

就業先では、挨拶や言葉遣いといった接遇が大切です。今年度は外部から講師を招いて、具体的な事例を使い、就業時に、「利用者に喜ばれる」接遇研修を開催します。

### ③ 認知症サポーター養成講座

「家族の支援が限られる中、どう支えるかが課題です」認知症の理解を深めて関わり方を、学びます。

募集

## 会員研修 認知症サポーター養成講座

日時 令和6年11月6日(水) 13:30~15:30

場所 シルバー人材センター 1F 会議室

講師 地域包括支援センター ちょうふ花園

定員 20名

募集 参加希望の方は、事務局(TEL042-487-9375)までご連絡下さい。

内容 認知症について、講義形式で学びます。

参加者には、「認知症サポーターカード」をお渡しいたしますので、是非ご参加をお待ちしております。



安全標語の「優秀賞」おめでとうございます

9月27日(金)東京しごと財団「令和6年度シルバー人材センター安全大会」が開催され、当センター会員永石正宏さんの標語が「優秀賞」に選ばれ、表彰式が行われました。おめでとうございます。



ちょっと待つ 心のゆとりが 事故防ぐ 永石 正宏

ケガが多く発生しています

令和6年度 事故例

ケース1：

就業中に空の段ボールを片付けようと抱えて移動した際、つまずき前方に転倒し、右手をついたときに手首を骨折した。

ケース2：

就業中にコンテナをまたごうとして転倒して、パーテーションと床に右顔面（目の周り）を強打し、10日間の入院となった。

上記のケガをされた方はいずれも治療を経て、就業に復帰していますが、中には転倒してしまったがために、日常生活でも不自由を強いられ、就業にも復帰できなくなってしまうという事例もあります。

自分なら大丈夫だろうという「過信」が事故につながります。慣れた作業でも油断することなく、落ち着いて行動しましょう。



募集

ウォーキング研修

～正しい歩き方で毎日を健康に過ごそう～

日時 11月19日(火) 14時～

場所 こころの健康支援センター

講師 サライエ企画 井上様

定員 30名※先着順となります。

↓前回の様子です



申込 事務局 042-487-9375

令和7年度安全標語募集

別紙応募用紙にて  
お申込みください

応募者、優秀作品入選者にスマイルポイントを付与します。



スマイルポイント

応募：3点

優秀作品入選：5点





## シルバー サークル活動 ～新たなコミュニティ～

働くだけでは物足りない！と思っている皆さん、「会員の、会員による、会員のためのサークル」を立ち上げてみませんか!? 文化、スポーツ、レクリエーションの共通の趣味などで仲間づくり“人生大いに”楽しみましょう!!

代表者を中心にサークル目的や内容を検討し、事務局へサークル申請を行う。

Ｌの会にて審査を行います。

Ｌの会が会員の皆さんへサークル紹介をします。

サークル加入希望者は事務局へ

カラオケ ウォーキング ゴルフ ダンス テニス 健康麻雀 音楽 手芸 eスポーツなど、活動内容は多岐に亘ります。

\*詳細は、事務局へお問い合わせください。

**サークルを  
立ち上げよう!!**

### 健康マージャン講座 (初心者向け)

募集

今、シニア世代に人気の「賭けない・飲まない・吸わない」の健康マージャン、認知症予防にも効果的な知的ゲームです。調布市と明治安田の合同企画、プロの雀士が講師となって丁寧に解説します。

**日時:** 11月8日(金)  
14:00～16:00  
**場所:** サテライトルーム  
布田4-18-1 ハラビル2F  
**申込:** 定員20名  
事務局 042-487-9375 へ  
**持ち物:** 筆記用具

南 西 北 東

麻雀牌に触れたことのない方の参加大歓迎!!

### JAXA 宇宙航空研究開発機構

募集

調布航空宇宙センター見学会を開催します。

**日時:** 令和6年11月20日(水)  
① 11:00～12:00 各20名  
② 13:30～14:30 各20名  
③ 15:00～16:00 各20名

**集合場所:** JAXA  
調布航空宇宙センター正門前

**申込:** 事務局 042-487-9375 へ



地図出典  
JAXA ホームページより

#### 京王線調布駅からバスを利用する場合

11番乗場 吉14系統「吉祥寺駅」行き、または鷹66系統「三鷹駅南口」行きに乗車し、「航研前」下車

### Ｌカフェ開催 予定

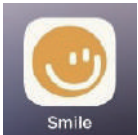
**日時:** 11月1日(金)・12月2日(月)・令和7年1月8日(水)  
10:00～15:00  
**場所:** シルバー人材センター1F 会議室



# 「Smile to Smile」(通称スマスマ)の登録はお済みですか?

## デジタル化への取組み

- 業務の効率化とコミュニケーションの円滑化
- 各種研修会・交流会・ボランティア活動・緊急通知などタイムリーに会員への伝達



多くの会員の方がこのサービスを登録していただくことで、センターと会員との連携が強化されると考えております。センター情報を素早く受け取れることができますので、是非ご登録して下さい。



タイムリーな情報提供

配分金明細閲覧が可能

スマホで簡単にアクセス

郵便費用の削減



## サービス利用までの流れ(概要)

- ①センターから通知書をお渡しします
- ② Smile to Smile のWEBサイトにアクセスし、通知書に記載の「ログインID」と「パスワード」入力しログインします  
URL : <https://www.s22s.jp/>
- ③ご自身で、新しいパスワードとメールアドレスを登録して手続きを行います
- ④サービス利用開始!



※ QR コードはスマートフォン等のカメラ機能で読み取ると、Smile to Smile の会員専用 WEB サイトへアクセスが可能です。  
※利用料金は無料です。インターネット接続料金は個人負担となります。

## マニュアル・動画確認はこちら

設定手順は、紙面のマニュアルと解説動画を準備しています。マニュアルもしくは動画の通りに初期設定をお願いいたします。

マニュアル動画はこちら(約10分)

動画 URL : <https://nsis.ageless80.jp/public/seminar/view/2840>



ホーム画面にアイコンを作ると便利です

お使いのスマートフォンで、「ホーム画面に追加」すると次回以降のログインが便利になります。



## 令和7年(2025年)版 会員手帳の販売について

ご希望の方は窓口にてお求めください。数量限定のため、お電話での事前予約・取り置きも可能です。

販売日: 11月1日(金) 売り切れ次第終了 金額 330円/冊(税込み)

会員数

1,826名(男性1,074名、女性752名) 令和6年8月末現在

配分金支払日

9月分: 10月15日(火) 10月分: 11月15日(金) 11月分: 12月13日(金) 12月分: 1月20日(月)

## 編集後記

今年の夏は記録的な暑さでした。早々とやってきた台風は日本列島を直撃。暴風雨の影響で屋久島では樹齢3000年の弥生杉が根元から折れてしまいました。各地でも線状降水帯が発生。ゲリラ豪雨で交通がストップするなど地球温暖化による異常気象には不安を感じます。

今回の会報の表紙を飾るのは、お馴染みの深大寺本堂と黄金に染まるムクロジの紅葉です。厳しい暑さのあとに心和む風景です。

特集は地区班から始まった新たな交流です。今後もこうした活動が盛んになり、多くの会員さんに参加していただき楽しめるといいですね。

職場訪問は当センターで最も歴史のある「襖班」を取り上げました。技術の習得、継承は大抵の事ではありませんが、皆さんのプロフェッショナル根性に感服致しました。

昨年度成功だった会員文化祭は今年も12月に開催されます。新たなボランティア活動や交流の機会が増えてきました。

「第一の人生を地元で!」仕事やボランティアで地元貢献、そしてサークル活動などを通して、気心の合う仲間と豊かな人生を過ごしませんか!?

(古田 真理子)