

働くよろこび

第179号

令和7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

トピックス

新任理事・監事紹介 ... P2

スマイルポイント..... P3

職場訪問記

公共施設清掃(屋内)班
..... P4



野川灯籠流し



灯籠製作作業風景



飛田給駅前クリーン作戦



会員談笑 (Lカフェ)



新任理事・監事紹介

5つの質問

- ①趣味や特技
- ②これからチャレンジしたいこと
- ③最近ハマっていること
- ④人生において大切にしていること
- ⑤会員の皆さんにひと言

三木 教義 理事（事業委員会）

- ①大いに食べ大いに飲めること
- ②趣味に反して減量大作戦
- ③和洋中の料理をするのが好きで、これをさらに極めている
- ④健康の維持
- ⑤皆さんにやりがいのある働きやすい職場の提供



津野 三千代 理事（広報委員会）

- ①旅、エンタメ。ミーハーです
- ②やったことないこと 全て！
- ③大好きなアニメ等の聖地巡礼
- ④何ごとにも全力投球、猪突猛進！
- ⑤一緒に楽しく！



米田 克巳 理事（事業委員会）

- ①蕎麦打ち・コンサート巡り・カラオケ
- ②体質改善
- ③You Tube
- ④自分に正直に生きること
- ⑤時間の有効活用と社会参画の両立



中村 昭子 理事（地域活動推進委員会）

- ①太極拳
- ②楊名時太極拳 24 式を覚えること
- ③ひたすら太極拳です！
- ④しっかり食べて、よく眠ること
- ⑤健康第一、日々楽しみましょう



大槻 昌美 外部理事

- ①みんなと走る。笑顔で前向きに
- ②トライアスロン、スカイダイビング
- ③ダーツ、美味しい焼酎を探す
- ④ご縁とチャレンジを楽しむ
- ⑤新しい出会いをとても楽しみにしています



土方 裕之 理事（総務委員会）

- ①かつてはテニスをやってみました
- ②今までやったことのないことです
- ③昭和歌謡です
- ④何事も一生懸命です
- ⑤社会との繋がりを大切にしましょう



橋本 ゆかり 外部監事

- ①ウォーキング・散歩・オペラ・美術鑑賞
- ②中山道や伊勢路等の街歩き
- ③アンテナショップ巡り
- ④何事にも前向きである気持ちと自分らしさを失わないこと
- ⑤みなさんの活躍を応援します！



スマイルポイント を集めよう！

調布市シルバー人材センター スマイルポイント	
事業名	ボランティア活動
点数	5点
発行日	令和7年4月1日
有効期限	令和9年4月1日



調布市シルバー人材センターが行うボランティア活動や事業・地域活動、新入会員紹介などをした際に、その内容に応じてポイントが付与されるシステムです。

例えば…

ボランティア活動：5点/回 各種会員研修 3～5点/回
 地区全員交流会：3点/回 会員文化祭出品：5点/回
 「働くよろこび」原稿掲載：5点/回
 地区委員・職群班リーダー：5点/年

- ★ ポイントを30点ためると事務局にて3,000円分の商品券と交換できます。
- ★ ポイント券の有効期限は発行から2年間で、交換時に端数が出た場合は1年間繰り越しできます。
- ★ ポイント交換時は必ずご本人がお越しください。
- ★ 会報「働くよろこび」で、右のマークのついている事業はポイント対象です。積極的にご参加ください。



注意事項

- ★ 有効期限が切れている、他の会員からもらったポイント券は利用できません。
- ★ ポイント券の譲渡はしないでください。

スマイルポイントの達人！

🎤 酒井タエ子さんにインタビュー

スマイルポイント累計獲得数（240ポイント）第1位おめでとうございます。

Q ポイントを集める秘訣はなんですか？

A 私はポイントにこだわらずにシルバーの活動に参加していたら、いつの間にか溜まっていました。

Q ポイントを集めることで良かったことは何ですか？

A いろいろな活動を通して沢山の会員さんとお知り合いになれ、一人では出来ない楽しい世界が広がったことです。

Q ポイントを集めると商品券がいただけますね。私は商品券で友人

とおいしいものを食べに行くのが楽しみなのですが、どのように使っていらっしゃいますか？

A 私は人へのお礼として差し上げています。先方のお好みもわかりませんし、お金や物を差し上げるよりも気兼ねなく使っていただけたと思いますので。



酒井タエ子さん

このインタビューを通じて、酒井さんが多くのシルバー人材センターの活動に積極的に参加、ご協力くださっているということがわかりました。ありがとうございました。

取材（古田、村岡）

「いつもきれいに！」利用者に喜ばれる清掃の達人

調布市シルバー人材センターには清掃に関わる 4 つの職群、各地区清掃班・各地区家事援助班・公遊園等清掃班・公共施設清掃（屋内）班があり、約 370 名の会員が活動しています。今回は公共施設清掃（屋内）班の深谷芙美恵さんと前田礼子さんにお話を伺いました。

Q 自己紹介をお願いします

年間 4 万人超の方が利用されて市民に親しまれている西調布体育館の清掃をしています。

深谷さんは 6 年半にわたり清掃を続ける大ベテラン、一方の前田さんは 5 カ月前から始めたばかりのフレッシュな新人です。おふたりは二人三脚で協力し、楽しく仕事に励んでいます。



Q お仕事の内容とやりがい

主に玄関やロビー、会議室、トイレ、庭、駐車場など共用エリアの清掃を担当しています。体育館は、毎日多くの利用者が訪れるため、雨の日の泥汚れやスポーツ後の汗や砂で汚れが目立ち、玄関、更衣室、トイレの清掃には苦労します。

それでも深谷さんは「清掃が好きで、床や洗面台がピカピカになると嬉しい。お客様から“市内で一番きれい”と言ってもらえることもやりがいです」と語ります。前田さんも「ゴミを手渡されて悲しくなることもありましたが、“いつもありがとう”の声に励まされ、この仕事を選んでよかったと思います」と笑顔をみせます。

Q 清掃にあたって心がけていること

ただ汚れを落とすだけでなく「気持ちよく利用していただく」ことを意識しているそうです。特に洗面

所やトイレは念入りに磨きます。また、効率よく作業するための段取りも重要で、前田さんは「深谷さんが短時間で見違えるように仕上げる技は段取りの工夫にある」と感じています。

そこには“掃除の達人”らしい誇りがにじんでいます。

Q 会員のみなさんに一言

「利用者とのちょっとした会話も楽しいものです。清掃の仕事は週 1 日から始められ、慣れれば少しずつ増やせます」とお二人は語ります。



前田礼子さん

深谷芙美恵さん

取材を終えて

最後に今後について伺うと「一人でも多くの方に快適に利用していただけるよう、心を込めて清掃を続けたい」と力強い言葉をいただきました。きれいな体育館の背景には、こうした会員の努力と誇りが息づいています。

取材（岸本、津野、久川）

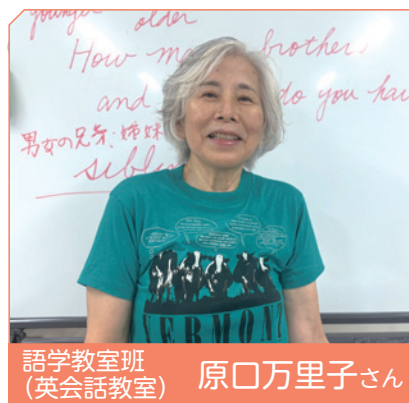
就業のよろこび ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

のびのび英会話

2014年に調布市シルバー人材センターに登録いたしましたから、早11年が経ちました。2016年、独自事業として語学教室班を立ち上げる際にお声をかけていただきました。それまでいろいろな仕事をしてまいりましたが、いつか自分が住むコミュニティで何かお役に立つことができれば、しかも“自分が勉強してきたことを活かせるお仕事ができれば”と考えておりましたので、人生の最後にそういう夢を叶えるチャンスをシルバーセンターから頂戴し、大変感謝しております。

私は2クラスを担当しており、1クラスはすでに10年近く続いています。その間、コロナ禍で中断したこともありましたが、生徒の皆様のご協力の下、楽しく自由なクラス運営を続けることができました。

クラスでは3ヶ月から半年に一度プレゼンテーションと称する発表の場を設けております。そこは



経験豊富な生徒の皆様なので、旅や健康の話題はもちろん、得意料理、映画、観劇、太極拳、調布の自然など多岐に渡るトピックに果敢に挑戦していただき、教室は楽しい情報交換の場として大いに盛り上がります。

10月からは初心者クラスを新たに開催する予定です。AIや翻訳機の発達に伴い、英語学習の意欲や需要が減退する中、クラスを続行していけるものか不安もありますが、教室に集まって生の声で英語を勉強し、地域の皆様と出会い、親睦を深めることも大事なことと信じ、これからも楽しくお教室を続けさせていただきたいと思っております。

就業会員募集

一緒に家事援助で働いてみませんか？



石井和子さん

知らない人のお宅にお邪魔するのが不安です…

家に人が入るのに慣れているお客様が多いですし、職員が初回の顔合わせに同行します。不安があればいつでも職員に相談してください。



自分が調理した食べ物を食べてもらうのは心配です…

お客様のリクエストの多くは家庭の味です。まずは皆様の家庭の味で調理して、お客様のお好みを聞いてみてください。

家事援助って何？

一般家庭でお掃除や調理をしていただきます。配分金は1時間1,350円です。お家でいつもやっている家事の経験が活かせるお仕事です！
ご興味のある方はぜひ事務局へご連絡ください。

掃除や調理をしている時にお客様宅の物を壊したときは弁償ですか？

会員の皆様全員、シルバー保険に加入しています。事故が起きたら、まずはシルバーに連絡を！



太田初美さん

会員の広場



・ 川 柳 ・



今回のお題は「食欲の秋」

栄養価 無いものばかり 美味しくて

(スイーツ派)

ひと文字が 違う我が家の 舞茸か

(いつかは松茸)

暑い夏 峠を越えたら 肥える秋

(必殺脂肪人)

食欲に 食べたいけれど 物価高

(多摩っ子)

秋の風 猛暑に耐えて 待ち焦がれ

(タケホンジン)

エコのため 残さず食べて エー肥えた

(不二山)

医師禁止 煙と匂いに 破れたり

(居酒屋突入 意志薄弱)

よく食べる 女房は冬眠 準備かな

(くいだおれ)

次のお題は「新…」ですが、
こだわらず「自由」な投稿もお待ち
しています。提出先は事務局で
す。(形式自由)

応募しめきり
11月7日(金)

スマホの豆知識

第3回 アプリのインストール

スマホには便利なアプリがたくさん用意されています。スマホに入れて楽しみましょう！

アプリ：スマホやパソコンで作業が出来るソフトウェア

インストール：アプリを使える状態にする



※もっと詳しくスマホを知りたい方は、調布市シルバー人材センター「パソコン・スマホ教室(有料)」の受講をオススメします

総務委員会

第3回 会員文化祭 12月4日(木)～7日(日)開催!!

たづくり2階北ギャラリー

時間 9:00～18:00

(4日は12時から、7日は15時まで)

土日も開催、作品と一緒にご家族で写真もどうぞ。一般市民へのお知らせを「市報ちょうふ 11月20日号」に掲載、また市役所や地域福祉センター等にポスター掲示、チラシ配架も行います。会員皆様のご来場をお待ちしています。



作品募集

作品募集中 作品応募の申込は10月31日(金)までです。7月にお配りした会報178号の出品申込書にご記入の上、事務局までお申し込みください。



体験コーナー

サークル紹介一緒にやってみよう!



スマホで遊ぼう
サークルの様子は
こちらから

① 12月6日(土) スマホで動画編集してみよう
10:00～12:00 6名 スマホで遊ぼうサークル

② 12月7日(日) 伝書絵を描こう
10:00～12:00 6名 ふくろうの会

※参加申込み: 10月8日(水) から事務局まで

※参加費無料①はスマートフォンを持参ください



事業委員会

臨時入会説明会を開催

会員拡大を目的とし、東京しごと財団共催「調理セミナー」&センター入会説明会を開催しました。

調理セミナーでは、夏のおいしい健康食レシピの紹介・試食があり、中でも「旬のとうもろこし中華スープ」は絶品でした。11名の申込があり、うち6名の方が入会されました。

日 時: 令和7年7月30日(水)

13:00～16:00

場 所: 文化会館たづくり 調理実習室





地域活動推進委員会

今回の組織改編に伴い、7月11日付で「地域活動推進委員会」が発足しました。

メンバーは理事2名に加え、各地区（東・西・中・南・北）担当の幹事5名を合わせた7名で構成されています。（「働くよろこび」7月号でもご紹介済みです。）

この委員会は、地区全員交流会や地域活動（ボランティア活動）を中心に取り組むチームです。活動を実りあるものにするためには、地区委員だけではなく、会員の皆様一人ひとりのご参加が欠かせません。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

地区全員交流会

すでに終了している地区もありますが、未開催の地区につきましては今後実施予定です。各地区、趣向を凝らしてお待ちしております。是非、お気軽にご参加ください。

地域活動（社会貢献）

今後も地域に根ざした社会貢献・地域貢献活動を企画してまいります。どうぞご期待ください！！



地区全員交流会

健康安全促進委員会

健康診断受けていますか？

調布市国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入されている方は、誕生日に合わせて健康診断のお知らせが届きます。現在、不調がなくてもご自身の健康状態を知るのに役立ちます。ぜひ受診しましょう。

転倒予防講習報告

「高齢者の転倒予防について」がテーマの講習会がありました。講師は帝京平成大学准教授の加藤浩人氏です。その結果を報告します。

加齢に伴う高齢者特有の変化について

年を重ねて筋力が特に落ちるのはふともも前側の筋肉と腹筋で、運動能力としてはバランス能力の低下が著しく、20代の20%まで低下するということでした。また、加齢に伴い、骨密度が低下するが、その中で特に骨密度が低くなるのは大腿骨だということでした。

変化の結果

バランス能力が低下した影響により転倒事

令和8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。
提出先は事務局です。



応募締め切り：12月12日（金）

故が多くなり、骨密度が低下したために骨折してしまうことも多くなります。その中で転倒により大腿骨を骨折してしまう割合は全体の30%にもものぼります。そして骨折してしまった方の42%が要支援・要介護になってしまったということでした。

転倒予防

転倒を予防するには余裕を持ったスケジュールで行動し、慌てず、無理をしないことが大事です。また、タンパク質を多く含む食品を食べ、体力の維持に努めましょうというお話しでした。

（副委員長 田村）

交流促進委員会 (Lの会)

募集

Lウォーク

国営昭和記念公園 散策会 参加者募集

日程：10月28日(火)

※雨天中止 中止の場合は前日に連絡します。

集合：10:00 (調布駅中央改札口)

場所：昭和天皇記念館&国営昭和記念公園

入園入館料：一般：760円

65歳以上：520円

定員：20名

内容：調布駅→立川駅

→昭和天皇記念館

→昭和記念公園

→みんなの原っぱ→昼食

→現地にて解散 (14:30 予定)

持物：飲み物・お弁当・レジャーシート

※入園入館料や昼食代は個人負担となります。

申込先：事務局 TEL.042-487-9375



報告

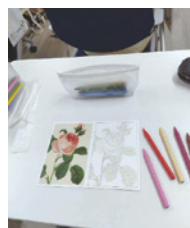
大人の塗り絵 (高齢者支援室・明治安田合同企画) イベント報告

日程：8月5日(火) 10:00～11:30

場所：サテライトルーム

参加者：15名

昨年度人気のあった、「大人の塗り絵」を今年度も開催いたしました。クーピーペンを使ってバラの花の塗り絵にチャレンジしました。絵の心得がなくても先生が一から教えてくれるので、参加者の皆様は楽しそうに塗り絵に取り組んでいました。



行事掲示板 (10月～1月)

10月

- 西部地区全員交流会 
10月14日(火)
10:00～・たづくり12階
大会議場
- Tokyo シルバー
50周年フェス
10月23日(木)
10:00～16:00
東京ドームシティ
プリズムホール
- Lウォーク 昭和記念公園
10月28日(火) 10:00
集合：調布駅中央改札口
- 東部地区全員交流会 
10月30日(木)
10:00～・つつじヶ丘
児童館ホール

11月

- Lカフェ
11月4日(火)
10:00～15:00
- 北部地区全員交流会 
11月6日(木)
13:45～・たづくり12階
大会議場
- 秋の多摩川クリーン作戦 
11月9日(日) 7:45
集合：多摩川河川敷
- 南部地区全員交流会 
11月13日(木)
14:00～・グリーンホール
小ホール
- 野川クリーン作戦 
11月22日(土)
9:45
集合：野川大橋付近児童遊園
- 喫煙マナーアップキャンペーン
11月中旬 京王線各駅
詳細は smile to smile
お知らせ参照

12月

- Lカフェ
12月1日(月)
10:00～15:00
- 会員文化祭 
12月4日(木)～7日(日)
9:00～18:00
4日12:00開場、7日15:00迄
たづくり2階
- 福祉まつり
12月7日(日)

1月

- Lカフェ
1月7日(水)
10:00～15:00

Lカフェはセンター1階の会議室で行われます。



センター会員表彰

成田尚行会員（北部地区）が、特殊詐欺防止啓発業務の就業時にATM利用者に声を掛け、還付金詐欺を未然に防ぐことにつながりました。

これにより、調布警察署から感謝状を授与されました。併せて、センターからも感謝状が授与されました。

センター会員表彰は表彰規程細則第2条5項その他表彰に基づき、その事績が顕著で、センター事業の発展に貢献したと認められる個人又は団体に感謝状を授与するものです。



9月10日（水）に調布警察署から感謝状を授与されました。右から2番目が成田尚行会員です。

10月はシルバー人材センター普及啓発強調月間です

当センターの取組みは下記のとおりです。

- 京王線駅前での役職員によるリーフレットを活用したPR
- 第70回商工まつり（10月12日（日）・13日（祝））、環境フェア（11月1日（土）・2日（日））に「包丁研ぎ」の出店、同時に役職員によるリーフレットを活用したPR
- 市報ちようふへの「庭木の剪定」体験講習の開催案内の記事掲載

令和8年（2026年）版 会員手帳の販売について

ご希望の方は事務局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が可能です。

販売日：11月4日（火）より

売り切れ次第終了 金額 330円 / 冊（税込み）

会員数

1,845名（男性1,089名、女性756名） 令和7年8月末現在

配分金支払日

9月分：10月15日（水） 10月分：11月14日（金） 11月分：12月15日（月） 12月分：1月20日（火）

編集後記

会員のみなさま、こんにちは。
今回、広報委員会の副委員長に就任いたしました、津野三千代と申します。会報「働くよろこび」の誌面の充実に努めて参りますので、よろしく願います。

表紙の写真はシルバーが受託して製作した灯籠を流す様子です。会員4名で1200個の灯籠を作り納めました。読経などの儀式のあと、灯籠が野川に放たれます。灯りが先祖の魂をあの世に送り届ける道しるべになるようにとの思いが込められているようです。

さて、スマイルポイントですが、「スマイルポイントをもらったがどうすればいいかわからない」との声をよく聞きます。ポイントがスタートして4年半たちますが、なかなか浸透していません。ボランティア活動やセンター主催の研修への参加、会報への投稿などでポイントがもらえます。みなさま、楽しみながら積極的に参加してください！

（津野 三千代）