

働くよろこび

令和8年1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180号

トピックス

- 新年の挨拶 P 2-3
- 地区全員交流会
..... P 6-7
- 第3回会員文化祭
..... P 8



謹賀新年

令和八年

北部地区会員 栗原 啓さん書





新年の挨拶

新年を迎えて

明けましておめでとうございます。会員の皆様におかれましては、健やかで清々しい新年を迎えられたことと、心よりお慶び申し上げます。

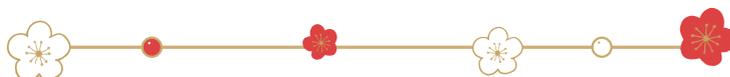
昨年は調布市制施行70周年記念事業を数多く展開し、調布のまちの多彩な魅力を市内外へ発信することができました。活気あふれる一年となりましたことに改めて感謝申し上げます。

さて、令和8年度は、市が推進する「第9期調布市高齢者総合計画」及び貴センターの「第6次中期計画」の最終年度であり、各計画の総仕上げとともに、新たな計画策定へ向けた重要な一年となります。市では「長生きしたいと思えるまち 長生きしたいに伝えるまち ちょうふへ」を高齢者総合計画のテーマに掲げており、貴センターが進める会員増強や就業拡大の取組は、その実現に向け大変重要であります。今後とも会員の皆様と貴センターの変わらぬお力添えをお願い申し上げます。

近年、新型コロナウイルス感染症や季節性インフルエンザだけでなく熱中症も社会問題化しており、一層の予防対策が求められております。皆様の日頃の活動においても十分ご留意いただき、本年も元気にご活躍いただくこととあわせて、会員並びにご家族皆様にとりまして幸多い一年となりますよう心より祈念いたします。



名誉会長
調布市長
長友貴樹



新春を迎えて

会員の皆様、あけましておめでとうございます。

人生100年時代といわれて何年か経ちましたが、高齢者が増えて健康を保つことと孤独孤立にならないことが日本の将来のためにも益々重要になってまいりました。そこで脚光を浴びているのが「シルバー人材センター」の存在です。働くことで健康になり、清掃等のボランティア活動やサークル活動、交流会等のイベントに参加しての仲間づくりや社会参加が盛んに行われているのが今の「シルバー人材センター」です。

「調布市シルバー人材センター」は設立48年を迎え、今年は第6次中期計画の終年にあたる年となります。昨年は、事業運営組織も風通しを良くすることと情報伝達のスピード化を目指して、多くの会員が参加できる6つの委員会制へと移行いたしました。設立50周年に向けて少しずつですが、着実に歩を進めております。

今年も物価高や人手不足といった不安定な社会や異常気象が続き、厳しい現実が待っていることは否めません。そんな中であって「調布のシルバー」の契約実績は民間企業の落ち込みに苦戦しながらも会員数とともに安定した実績を維持することができております。これからは特に「自主自立・共働共助」の運営理念やその精神が試される時代がやっけてまいります。我々のシルバーは会員ひとりひとりの力で維持し、発展させる、人に任せる頼るだけでなく当事者意識を強く持って、物事に立ち向かうことを切にお願いいたします。

会員及びご家族の皆様のご健勝とご多幸、そして「調布市シルバー人材センター」が益々発展することを祈念いたしまして年頭の挨拶とさせていただきます。



会長
名取 訓

干支のお二人にインタビュー！

本年の干支にちなみ、午年のお二人、谷中栄子さんと遠藤学さんに、これまでの歩みやこれからの目標、シルバー人材センターへの思いを伺いました。



西部地区 谷中栄子さん



28年間駅の売店で勤務した後、2年前シルバー人材センターに入会しました。

今は、医療機関の宿泊施設、マンションなどの清掃を担当しています。清掃をしている時に「あなたは丁寧にやってくれるから、いつでもお願いしたい」と言ってもらったことが今でも大きな励みになっています。また年に数回、お客様のご自宅を訪問して料理の仕事にも挑戦し、緊張しながらも楽しんでいます。

最近では地域センターの体操教室に通い、膝の調子も良くなりました。仲間との交流も生きがいになっています。先生から「あなたは、よく努力していますね」と声をかけてもらうことも嬉しいです。嫁いだ娘とカラオケに行くのも楽しみの1つです。

今年も健康に気をつけ、シルバーで元気に働きたいと思っています。

シルバーの皆さんへ

シルバーは、自分のリズムで働くことができ、大切にしてもらえる温かい場所です。仕事を通じて誰かの役に立っていると感じられると、自信が湧いてきます。皆さんも一緒に前向きに頑張りましょう。



南部地区 遠藤 学さん



私は男5人兄弟のひとりとして宮城県で育ちました。18歳で東京に上京して電気関連の仕事、印刷関係の技術職、家庭用品の卸売業、不動産事業、そして海外への出張など、さまざまな職種を経験してきました。山あり谷ありの世の中を生き抜いてきたことが今でも私の財産となっています。

定年後、時間を持て余したのでシルバーに65歳の時に入会し、18年経ちました。今は京王多摩川駐輪場で働いています。

8年前に体調を壊したので、食事作りを工夫し、体調管理に気を付けています。若い時に無茶をすると歳をとってから大変だということが今頃になってわかるようになりました。

現在は妻の介護をしながら、シルバーでの仕事を継続しています。シルバーの仲間に恵まれ、支えてもらいながら、ある程度の緊張感を持って仕事ができ、感謝しています。

旅行が好きなので兄弟とよく旅行に行き、ほぼ全国を旅しました。今年は四国に行くのを楽しみにしています。

シルバーの皆さんへ

健康で働くために、食事にも気をつけて自分を大切にしてください。人はひとりでは生きていけません。たくさんの人に助けられているからこそ仕事ができるのだと思います。人のため、世のため、自分のため、お互い助け合いましょう。

インタビューを終えて

長い人生の中で積み重ねてこられたお二人のご経験や思いに、私たちが深く考えさせられました。シルバーの皆様と出会えたこと、そして共に働けることの有り難さを改めて感じることができました。お二人からの〈シルバーの皆さんへ〉のメッセージが、これから始まる新しい一年の励みとなり、皆様にとって飛躍の年となることを心より願っています。

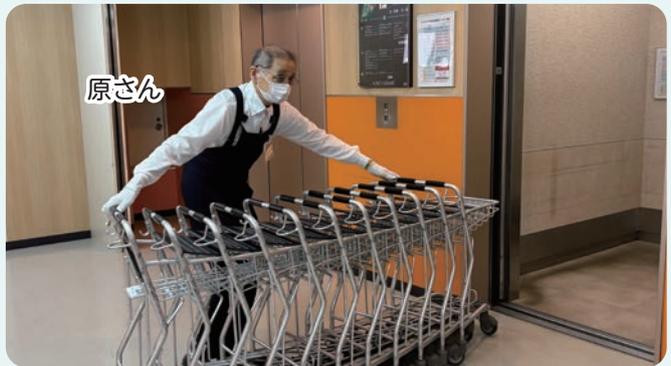
取材 (久川、津野)

安全第一、笑顔で現場を支える 日々の一步一步が健康とやりがい

「マルエツ国領店」で派遣業務に就いている原 康夫さんにお話を伺いました。原さんは、スーパーでお客様が使用されたカートや買い物カゴを回収し、所定の位置へ戻す作業を担当しています。毎日1万歩以上歩くこともあり、「自然と運動になって健康にもいいんですよ」と笑顔で話します。実際、高血圧や糖尿病の数値が改善し、体重も減少し仕事そのまま健康維持につながっているといいます。

「作業中は安全第一を心掛け、エレベーターでは周囲の確認を怠りません。マスクや手袋は毎日交換し、衛生面にも気を配っています。お客様から『ありがとう』と声をかけられた時は、この仕事をしていて本当によかったと感じます。職場では店長さんや従業員の方々と息の合った連携が取れ、和やかな雰囲気の中で日々を過ごしています」と語る原さん。

原さんは、今日も安全・快適な売り場づくりのために、笑顔でカートを押しています。



一笑懸命に、今日も元気に 小山さん・池田さんの笑顔あふれる毎日

同じく「マルエツ国領店」で働いている小山嘉源さん・池田立雄さんにお話を伺いました。小山さんと池田さんは、前日の段ボール等の片づけから始まり、到着後の搬送トラックから荷下ろしされた商品の移動、店内搬入・仮置き、空トレイの引き上げの作業を担当しています。

日々の業務内容、ご苦労されていること等についてお話を伺いました。



仕事上、商品の搬入や運搬など重い荷物を扱います。ベテランの小山さんは「体力には自信がありますが、さらに日ごろのジム通いや水泳で体を鍛えている」と82歳の今も元気に働いています。まだ経験の浅い池田さんは「早朝の仕事は大変ですが、この仕事で1日1万歩以上歩くことも健康維持に役立っており、基礎体力作りにもつながっている」とお元気そうです。

勤務は朝5時からスーパー開店の10時迄です。午後の時間を小山さんはジムでの

体力づくりや家庭菜園、池田さんは趣味の映画鑑賞を楽しんでいるそうです。お二人ともこの「メリハリのある生活リズムをおおいに満喫しています」と満足そうです。また「職場の仲間との良好なコミュニケーションも日々の活力となり、社会と関わり続けることで生きがいを感じています」と笑顔で話します。

取材を終えて

原さん、小山さん、池田さん、本日はご多忙中、貴重で楽しいお話をいただきありがとうございました。

皆さんの明るい笑顔と前向きな姿勢に、こちらまで元気をいただきました。仕事も趣味も全力で楽しむ姿は、まさに人生のお手本。私も「一笑懸命」で日々を大切にしたいと感じました。

取材 (村岡、岸本)

調布市シルバー人材センターの

“Instagram (インスタグラム)”が始まります!!

Instagram (インスタグラム) ってなに？

Instagramは、写真や動画を中心としたSNS（ソーシャルネットワーキングサービス）です。写真や動画で分かりやすく情報を伝えることができます。

名前
(ニックネーム)
調布シルバー

なぜ調布市シルバー人材センターでInstagramを始めるのですか？

- ①調布市シルバー人材センターの皆さんの活動を写真や動画で分かりやすくタイムリーに伝えることができます
- ②調布市民の皆様様にシルバー人材センターの仕事の内容やさまざまな活動を紹介して入会や仕事を依頼してくる人が増えることにつながります

どうすれば調布市シルバー人材センターのInstagramを見られるの？

●まず、Instagramのアカウントを作ります

- ① [Instagram] のアプリをインストールして開く
- ② アカウントを作ります

※アプリを開く → 「新しいアカウントを作成」を押す

- メールアドレスか電話番号を入力し、届いた認証コードを入力
- パスワードを入力 → 生年月日入力 → 名前とユーザーネームを入力
- 利用規約に同意する → プロフィール写真やアクセス許可は「スキップ」を押す
- 「次へ」を押す → [Instagram] の画面が表示される

●調布市シルバー人材センターのInstagramを見られるように、フォローします

- ① [Instagram] のアプリを開く
- ② 画面下部の虫眼鏡マークQをタップし、「調布シルバー」と入力 → 「フォローする」ボタンをタップ



詳しくは
本会報の
別刷りチラシを
見て下さい



Instagramの
画面はコチラから

Instagramアプリを開く



右下のプロフィールアイコンをタップ



フォロー中をタップ



「chofu.silver
調布シルバー」をタップ



「調布シルバー」の
コンテンツ一覧が
出ます。この中から
見たいコンテンツを
タップ



コンテンツの情報が
出るのもう一度
画面をタップ
みることができます

担当 (津野)

地区全員交流会

昨年7月より、新しく発足した「地域活動推進委員会」最大のイベントで、昨年の10月1日の中部地区にはじまり、11月13日南部地区まで1か月半にわたり執り行われました。今年も有意義な講座あり、楽しいアトラクションありとそれぞれの地区の地域性・特色のある心に残る交流会となりました。全ての地区が前回よりも参加者を増やしており、地区委員の皆様の日頃の活動の成果が結果として現れたのだと思います。今年も是非、ご参加ください。お待ちしております。

東 部 地 区 10月30日(木) つつじヶ丘児童館ホール



当日の様子

第一部は調布警察署の高柳警部補による「**特殊詐欺と身近な防犯対策**」の演題で、SNS、XやLINEを使つての特殊詐欺についての説明がありました。知らない番号の電話は詐欺と思って疑うことや、最近の詐欺電話の8割が国際電話を通して掛かって来ており、国際電話の着信通知を遮断する手続きを各警察署で受付けているとの話もありました。

第二部では、吉本興業の「中村ひでゆき」さんによる「**高齢者漫談**」で、中村さんが高齢者宅に弁当を配達する仕事をしていた時のお年寄りとの話を面白可笑しく話してみんなを笑わせてくれました。「食べたり、飲み込む力」を向上するパタカラ体操を皆で実践し、楽しい時間を過ごしました。



西 部 地 区 10月14日(火) たづくり12階大会議場



当日の様子

第一部は調布警察署の高柳警部補による**特殊詐欺防止の講演会**で、実例を地区委員との対話形式で解りやすく説明していただきました。参加メンバーからの評判も良かったです。私は詐欺には遭わないと思っている人も、再確認する機会となりました。

第二部は、恒例の**ウクレレ演奏とフラダンス**です。真っ赤な太陽、ルージュの伝言、いい日旅立ち、思い出の渚等、懐かしい曲を若かりし頃を思い出しながら歌いました。一緒に歌ってくれる人も増えてきたので、来年は会場一杯に声が響き渡るようにしたいと思っています。

参加人数は66名でした。来年はより多くの会員の皆様にご参加いただけるように、創意工夫を凝らしたいと思います。



中部地区 10月1日(水) グリーンホール小ホール

小雨の降る中、約80名の方にご参加いただきました。調布東山病院理学療法士の竹内様による「**フレイル予防**」の講演では、元気に老後を過ごすためには、魚・肉・野菜をバランスよく食べ、外出を心がけ、体を動かすことが大切だとお話しいただきました。子どもの頃に親から言われたことが、年を重ねても変わらず大切だと改めて感じる内容でした。また、**踊りや歌の演舞**もあり、会場は笑顔と活気に包まれました。

ご参加くださった皆さま、ありがとうございました。来年度の交流会もぜひ楽しみにしてください。

当日の様子



南部地区 11月13日(木) グリーンホール小ホール

国連で採択されたSDGs達成目標年である2030年まであと5年となりました。

昨年度は「私のできるSDGs」を発表しました。初めて聞くSDGsから始まり、今回で2年目になります。今年度のテーマは「**ペットボトルのリサイクル活用**」で、全国清涼飲料連合会の甲斐様、市役所環境部三ツ木副参事に講演していただきました。

嶋多佳子様の平安時代の「**朱雀門**」の朗読は大好評でした。また、富岡芳子先生をはじめ11名のみごとな**フラダンス**を楽しみました。最後、全員で「見上げてごらん夜の星を」楽しく踊りました。

当日の様子



北部地区 11月6日(木) たづくり12階大会議場

自己紹介からスタート。8～10名で1テーブルを囲み、6グループ。地区委員が司会、進行役。会場の雰囲気や和んだところで、「**ふくろう舎**」山口代表による認知症にならないための「**心と体の健康づくり、脳活にチャレンジ**」の講演。頭と体を同時に働かせて左右違う手の動きをし、簡単な動作から戸惑うような動作まで。日常の動きとは異なるため、日々の訓練が大切とのこと。

続いて**じゃんけん大会**。個人戦とグループ戦で勝利した人やグループには景品を用意。会場が盛り上がったところで「**みんなで歌おう**」。リクエスト曲22曲ほどを歌い上げ会場がひとつに。皆さん笑顔で会場を後にされました。

当日の様子



みんなで作った

第3回会員文化祭報告

12月4日(木)～7日(日)

たづくり2階北ギャラリー

第3回を迎えた会員文化祭は、36名の会員から91作品を出品していただきました。今回はより市民のみなさんにご来場していただきたいとの思いから、市報「ちょうふ」でお知らせし、市役所や地域福祉センターにポスターを掲示、また調布市ソーシャルメディア(X,LINE)で配信を行った結果、多くの市民の来場があり、出品会員も手応えを感じました。

体験コーナーは、“サークル活動の紹介”をテーマとし、スマホで遊ぼうサークルの「動画編集」とふくろうの会の「伝書絵を描こう」を行いました。市民のみなさまに、当センターが就業以外にサークル活動にも力を入れていることを知ってもらう良い機会となりました。



出品者集合



お孫さんと鑑賞



スマホで遊ぼうサークル (動画編集)



ふくろうの会 (伝書絵を描こう)

来場者の声

- 毎年来させていただいておりますが、年々作品が素晴らしくなっていくようです。皆様の努力がうかがいしれます。
- もっと多才の方々が居られることでしょう。出展された方のご努力と多趣味に感激します。
- 毎年素晴らしい作品が展示されることを楽しみにしています。シルバーの皆様の幅広いご趣味と追求の深さに感服しております。

次回もみなさんのご参加、ご来場をお待ちしています

総務委員会

秋のボランティア活動 報告

今年度は、野川クリーン作戦に加え、喫煙マナーアップキャンペーンも調布駅だけでなく、つつじヶ丘駅、柴崎駅、西調布駅の4駅に拡大して行いました。

青色ビブスの集団が各回とも一段と目立ち、総勢約200名の参加で人材センターの地域貢献姿勢がアピールできました。ご参加のみなさま、ありがとうございました。



福祉まつり 報告

12月7日(日)市役所前庭開催の福祉まつりに参加しました。調布市産朝取れ野菜を中心に販売。

売上金額38,050円はすべて調布市社会福祉協議会に寄付いたしました。



スマホへSmile to Smileの登録促進 報告

Smile to Smile (通称スマスマ) 登録していただくと、当センターの情報を素早く受け取ることができます。現在は、「会員証」、「お知らせ(就業情報を含む)」、「配分金の確認」として使用していますが、今後は「就業依頼(取引条件)」の運用も計画されており、より重要な連絡ツールになります。

登録率を高めるため、パソコン班に協力いただいて、①新入会員研修にて登録サポート、②Lカフェにて登録相談会を行っています。

また、1月下旬に無料で「スマホ入門研修」を開催し、スマスマの登録も行います。スマホの取扱いに自信の無い方、まだスマスマ登録がお済みで無い方、利用方法がわからない方は是非この機会にご参加下さい。



登録会の様子

募集

スマホ入門研修 (スマスマ登録含む)

- 日時** 1月23日(金)、26日(月)
各日 10:00~12:00、13:00~15:00
- 定員** 各回10名まで **場所** センター1階会議室
- 持ち物** スマートフォン、メールアドレス
- 申込** 事務局 TEL042-487-9375

無料

事業委員会

募集

認知症サポーター養成講座

認知症になったら何もわからなくなる、ふつうの生活を送れなくなるというイメージをもってはいないですか？現在では、認知症があっても活躍している人が増え、認知症に対する捉え方も大きく変わりつつあります。この機会に認知症を学びみんなで考えましょう！！

- 日時** 1月28日(水)
14:00~15:30
- 場所** センター1階会議室
- 定員** 20名
- 申込** 1月19日(月)から事務局へ



健康安全促進委員会

自転車の交通反則通告制度（青切符）について

令和8年4月1日から自転車の交通違反に「交通反則制度」が導入され、青切符が切られることとなります。対象となる違反行為には、**自転車に乗っているときの携帯電話やイヤホンの使用、傘さし運転、信号無視、一時不停止、無灯火等があります。**

自転車という気軽さからついついやってしまいがちです。明確な交通違反であり、改めて違反しないことを誓いましょう。



転倒事故に注意してください

1月に入り、寒さもいよいよ厳しくなってきました。毎年この時期は雪が降ることもあり、転倒事故が多く発生しています。たとえ雪が積もらなくても、湿った路面が凍結し、転倒事故につながる危険があります。手袋や帽子を着用していると万が一転倒したときの衝撃を和らげることができます。

また、下記のような場所で転倒しやすいです。ご確認ください、注意するようにしましょう。

つまずきやすいところ

- 道路等の凸凹や段差
- 就業場所の通路
- 階段



滑りやすいところ

- 凍結した道路
- 水・洗剤・油等がこぼれた場所
- 雨でぬれた通路

交流促進委員会（Lの会）

Lウォーク 国営昭和記念公園散策会 報告

日時 令和7年10月28日（火）

10：00～14：30

場所 昭和天皇記念館＆国営昭和記念公園

定員 20名

朝から好天に恵まれ、「昭和天皇記念館」を見学しました。昭和記念公園内では、銀杏の樹の黄葉を眺めながら「みんなの原っぱ」まで散策。お弁当を食べた後は【じゃんけんゲーム大会】を開催し、勝者には委員手作りの素敵な景品をプレゼントしました。その後は、みんなで手話や歌を楽しみ、帰り道には満開のコスモス畑を鑑賞でき、思い出に残るひと時でした。



当日の動画
はこちら



募集

電通大 UEC コミュニケーション ミュージアム ガイドツアー

日時 2月5日（木）10：00

（電通大正門集合）

場所 電通大 UEC コミュニケーション
ミュージアム

費用 無料 **定員** 20名

内容 学術調査員（元教授）によるガイド
ツアーです。ツアー終了後、12：30以降は
食堂の利用も可能です！

※食事代は実費となります

申込 事務局 TEL042-487-9375

お知らせ Lの会 第4のサークル誕生！ 「オシャレ倶楽部」

見学歓迎

活動時期 隔月第3火曜日 10：00～12：00
1月20日、3月17日、5月19日

活動場所 サテライトルーム

活動内容
パーソナルカラー診断や骨格診断をもとに、トレンドを取り入れつつ、“自分に似合う”メイク・ファッション・スタイリングを学び、実践していきます。



行事掲示板 (1月～4月)

1月

●認知症サポーター養成講座

1月28日(水)
14:00～15:30
センター1階会議室



●スマホ入門研修 (スマスマ登録含む)

1月23日(金)、26日(月)
10:00～12:00
13:00～15:00
センター1階会議室

2月

●Lカフェ

2月2日(月)
10:00～15:00
センター1階会議室



●電通大

UEC コミュニケーション
ミュージアム ガイドツアー
2月5日(木)
10:00～12:00



3月

●Lカフェ

3月2日(月)
10:00～15:00
センター1階会議室



4月

●Lカフェ

4月1日(水)
10:00～15:00
センター1階会議室



会員の広場



・川柳・



今回のお題は「新……」

- 新品の スマホの操作 ノイローゼ (ななかまど)
- 新聞の 写真華やぐ 新首相 (初の女性首相誕生)
- 新米を 食べたけれど 手が出ない (多摩っ子)
- 初夢は 妻には言えぬ 事ばかり (夫婦でも秘密あり?)
- 同窓会 初恋の彼は 別人に (あー良かった別人生)
- 初恋も 初ラブレターも 忘レター (必殺苦勞人)
- 祝膳 □つぐむ孫 じい焦る (初孫のじい)
- ATM オレの後には 人は無し (タケホンジン)
- 良く目立つ 真っ赤なベストで 詐欺防ぐ (不二山)
- 子や孫と 決めた暗号 役に立ち (不二山)

次のお題は「春」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
2月6日(金)



第70回商工会まつり・環境フェア・花と緑の祭典へ参加

商工会まつり(10月12日～13日)、環境フェア、花と緑の祭典(11月1日～2日)が市役所前庭で開催され、刃物研ぎの出店で参加しました。200本以上の包丁研ぎの依頼がありました。また、役員によるパンフレット配布も行い、センターのPRも行うことができました。



刃物研ぎの様子

TOKYO シルバー50周年フェス

令和7年10月23日(木) TOKYO シルバー50周年フェスが東京ドームシティプリズムホールで開催されました。東京都内の58センターが一堂に集結し、センター紹介や手作り小物の販売、体験会などバラエティに富んだブースが展開されました。

調布市シルバーでは、ゆかりのあるゲゲゲの鬼太郎のぬいぐるみをブースに飾り、シルバーの会報やパンフレットだけではなく、調布市の観光案内として、深大寺、神代植物公園等のパンフレットを並べました。



本田副市長(左から3番目)にご来場いただきました



シルバー50周年フェスの様子

会員数

1,854名(男性1,090名、女性764名) 令和7年11月末現在

配分金支払日

12月分: 1月20日(火)

1月分: 2月13日(金)

2月分: 3月13日(金)

3月分: 4月15日(水)

編集後記

二〇二六年の今年は千支(十千の「丙」と十二支の「午」の組み合わせ)で、六〇年に一度巡ってくる丙午【ひのえうま】の年です。「丙」と「午」はいずれも火の性質を持ち、強いエネルギーで道を切り開く活気に満ちた年とされています。

表紙の筆書の素晴らしさと、今年の年女、年男の抱負を併せて読んで頂きたいです。

今回、一月号には「調布市シルバー人材センターの『インスタグラム』が始まります」が掲載されています。

広報委員と、各委員会から一名ずつ参加し、昨年の十月頃からインスタグラムを始める準備をしてきました。インスタグラムは写真や動画が多く、直感的にわかりやすいSNSです。是非この機会をきっかけに、皆さま、アプリを開いてみてください。

昨年、新体制になった広報委員会に、一般会員である私が委嘱させて頂くことになりました。また、九ヶ月足らずですが、いかに自分が広報の活動を理解していなかったか、委員会に出席する度に身に染みて感じています。

委員長、副委員長のアドバイスを受けながら、何とか頑張ってきたと思います。(石動 純子)