



※ 輝き続ける ※
◆ シルボン又たち ◆

女性活躍事例集



シルバー人材センターでは、多くの女性会員が、全国各地で元気に働き、生涯現役を
実践しています。このパンフレットは、女性の活躍事例をご紹介することで、一人でも
多くの女性に、シルバー人材センターで元気に輝いていただきたいとの願いを込めて作
成いたしました。

🌻 シルバー人材センターって？

あれこれ Q & A

Q シルバー人材センターって
どんなところ？

A 元気な高齢者の就労を
支援しています。
全シ協のHP：
<https://www.zsjc.or.jp/>



Q シルバー人材センターってどこにあるの？

A 市区町村ごとに1ヶ所ずつ設置され
全国に約1300のセンターがあります。
「あなたのまちのシルバー人材センター」
<https://www.zsjc.or.jp/center/anatano>



Q シルバー人材センターの
会員はどれくらい？

A 約70万人です、女性会
員はそのうち34万人で
す。

Q シルバー人材センターの
会員は元気な方が
多いとお聞きしました。

A 調査によればシルバー人
材センターの会員は、高
い健康水準を維持してい
ることがわかっています。

Q お仕事時間は
どのくらい？

A 概ね月10日か週20時間
を超えない働き方です。
家事、介護、趣味との
両立が可能です。

年齢的に「働く」ということは、もう無いと思っていました。
お友達に誘われて、シルバー人材センターの説明会に
軽い気持ちで行ってみました。
ご縁があって、今の職場に週2日「働く」ことになりました！
家族からは、生き生きしているとわれ、充実した生活を送っています。
シルバーのサークル活動を通じて、新しいお友達も増えました。
「働く」って楽しいです♪

会員 Fさんの1週間

会員の
平均収入は
月**4万円**
位です。



月 火



仕事先で頼りにされているので、やりがいがあります。

水



行きたかったスポーツクラブに通い始めました。

木



働く時間が選べるので、家族の介護との両立も可能です。

金



生活にメリハリが生まれ、家事の段取りもよくなりました。

土 日



週末は友人とショッピングや旅行を楽しんでいます。

女性会員が多いお仕事の内容

家事援助

(家庭内の掃除、洗濯、食事づくりなど)

高齢者支援

(ゴミ出しサポート、話し相手、家事援助などの生活支援)

子育て支援

(留守番の子どもの見守り、送迎、保育施設、放課後児童クラブでの補助など)

清掃

(公園・レジャー施設など)

店舗内作業

(レジ打ち、商品整理、総菜作り、接客など)

習い事の教室補助

上記お仕事以外でも、様々なお仕事をされている会員様がたくさんいらっしゃいます。ほんの一部となりますが、ご紹介させていただきます。

※出所：福岡県シルバー人材センター連合会

事例紹介



八戸市シルバー人材センター

木村 万利子さん

70
歳代



職種

AIアノテーション等業務

仕事の感想

毎日オフィスに出勤ではなく、仕事の内容によってはオンライン(在宅)で就業できるので働きやすい。

仕事でよかったこと

新しいことをたくさん学べるし、それを親切に教えてもらえること。

今の楽しみ

パソコン知識などの新しいことを学んで吸収すること。



仙台市シルバー人材センター

三浦 とも子さん

70
歳代



職種

資格試験の監督官補助、封入作業、イベント会場でのチラシ配布等

仕事の感想

これまで様々な仕事をしてきましたが、働き辛さを感じた事はありません。他の会員と常に効率性を話し合って作業する、それが働きやすさに繋がっていると思います。

仕事でよかったこと

一つ一つの仕事に感動があります。試験監督官補助員の仕事では、同年代の方が挑戦されている姿に尊敬の念を感じ、心の中で全員の合格祈願を唱えていました。

今の楽しみ

スポーツ観戦。頑張っている人を応援するのが好きです。また会員仲間の絵画展開催に合わせて、鑑賞会+ランチ会を企画しています。いつも多くの仲間が集まり、とても楽しいです。





伊達市シルバー人材センター

菅野 千恵子さん

70
歳代



職種

放課後児童クラブ指導業務

仕事の感想

自分の時間を確保しシルバー活動をしています。私の都合に合わせてシフトが組まれる為、無理せず、しかも元気な子どもたちとの交流もでき、楽しさいっぱいです。

仕事でよかったこと

シルバー活動をとおしての社会参加です。“役に立ちたい”の思いが“役に立った！”の喜びに変わり心が満たされます。健康にも気をつけるようになりました。

今の楽しみ

地域ボランティアと趣味（華道）を続けながらのシルバー活動です。忙しいけれども私にとって全てが元気の源です。充実した日々を重ねていきたいと願っています。



東海村シルバー人材センター

大山 百合子さん

70
歳代



職種

喫茶事業（ひととき）のバリスタ

仕事の感想

5人でローテーションを組み月3～4回就業している。生活にも張りができて丁度良い働き方で満足している。シルバーセンターのイメージアップに繋がりたいと思う。

仕事でよかったこと

住民の皆様やシルバー会員の居場所作りの一環として活用し、色々な方とコミュニケーションが図れとても良かった。また、新しい仲間が作れた。

今の楽しみ

多くの方々に来店していただき、憩いの場を提供したい。庭でバラの手入れと仲間と一緒に健康麻雀をすること。



高崎市シルバー人材センター

小林 ゆき子さん

60
歳代



職種

シルバーハウジング（高齢者向け公営賃貸住宅）管理運営

仕事の感想

入居している方の日常生活での困りごとについて相談受付対応などを行っています。週2～3日なので働きやすいです。

仕事でよかったこと

高齢の方々の経験談などを聞いたり、自分のペースに合わせた働き方が出来るので楽しいです。

今の楽しみ

子供も独立したので自由な行動が出来るので、日々楽しいです。



市原市シルバー人材センター

大丸 かつ子さん

80
歳代



職種 公共花壇の花の植え替え、草木の手入れ、除草

仕事の感想
お客様がみんな喜んでくれて、親切にしてくれるので、とても感謝しています。

仕事でよかったこと
家の中にばかりいたら、老け込んでしまうと思い、何かしなきゃとシルバーの仕事始めて、それから20年。この歳で仕事出来ることをありがたく思っています。

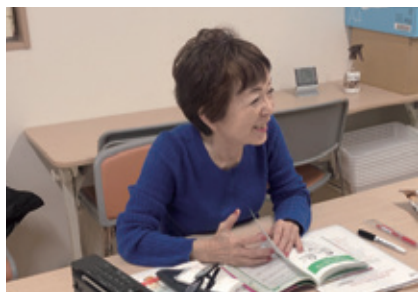
今の楽しみ
10数年前から習い始めた編み物でセーターなどを編むこと。今は家庭菜園で野菜を育て、それを食べるのが楽しみです。



狛江市シルバー人材センター

岡本 ヒロミさん

70
歳代



職種 英会話講師（写真はプライベートレッスン）

仕事の感想
英会話講師のお仕事をしています。これまでの仕事のスキルを活かしてお仕事することが出来るので、気持ちに余裕が持て、とても働きやすいです。

仕事でよかったこと
教えるということは、学ぶことだと実感しています。人生は常にチャレンジであり、楽しむことだと思っています。それが健康にもつながっているのだと思います。

今の楽しみ
チャレンジのひとつとして、これまで資格としては持っていなかった英検2級を受験し、合格しました。次回1級にチャレンジするのが今の楽しみです！



座間市シルバー人材センター

松橋 ちい子さん

70
歳代



職種 製品検品

仕事の感想
恵まれた環境の中での作業と一人仕事のため自分のペースで作業ができることで作業実績があがるのが嬉しいです。

仕事でよかったこと
働く日がそれぞれに違う作業仲間と連絡をとりあったりして友達になれたこと。企業様の皆さんに優しくしてもらえること。

今の楽しみ
趣味のボーリングを楽しみ、色々な大会に出ること。書道作品を完成させ発表会などで展示すること。共通していることは、健康。





見附市シルバー人材センター

佐藤 まり子さん

60
歳代



職種 老人いこいの家 管理業務

仕事の感想

会員4名で交代で就業しています。館内の清掃、消毒などに気を使います。お客様とのコミュニケーションを大切に、笑顔でまた来ていただけるよう就業しています。

仕事でよかったこと

行政ボランティアや地域コミュニティ活動のお手伝いをしていますが、交流の場が就業で増え、色々な方と楽しく、笑顔の日々が過ごせていることに感謝しています。

今の楽しみ

押し花を通して、花々を育て、数多くの花友達に恵まれ、お話や時間を共に過ごすことを大切にしていきたいです。



大野市シルバー人材センター

牧野 千代美さん

60
歳代



職種 シルバーのお店「ココ・のーそん」で、調理や販売を行っている。

仕事の感想

グループで仕事をしているので、都合の良い日や時間等を調整して就業できることや、関連する他事業の仲間に助けてもらえることも多く、とても心強く助かります。

仕事でよかったこと

どんなに忙しくても仲間と達成感や喜びを分かち合える時です。お客様に喜んでいただけたり感謝されることは大きなエネルギーになり、仲間と働けることに感謝です。

今の楽しみ

なんといっても仕事ができる事が楽しいです。何歳になっても受け身ではなくポジティブな人生でありたいので、人との出会いを大切にしつつ自分磨きも忘れずに、ですネ!



東山梨地区広域シルバー人材センター

風間 節子さん

70
歳代



職種 清掃・農作業・除草作業・家事サービス
どの職種も行います

仕事の感想

シルバー人材センターに登録して、自分にできる色々なことを発見できますし、自分に合った仕事を探せますので、生き生きと長く働くことができます。

仕事でよかったこと

仲間と味わう達成感、一歩踏み出す大切さを知りました。様々な就業先での作業は、脳の活性化や健康寿命の維持に繋がり、またお小遣いもあり何よりの励みです。

今の楽しみ

出会った仲間と美味しいものを食べに行くことや、旅行へ出かけたり、温泉へ入ったり、他愛ない話をするのも楽しみです。





長野シルバー人材センター

土屋 初美さん

70
歳代



職種 長野県若里公園 管理人業務

仕事の感想

職場内のチームワークが良く和気あいあいとした職場なので、気持ちよく働ける。

仕事でよかったこと

常連の来園者さんから『いつもありがとうございます。』と声掛けされたり、公園に来た方がゆったりと寛ぐ姿や楽しそうに過ごされている姿を目にした時。

今の楽しみ

自宅の庭の手入れ、野菜づくり、お菓子作り、友達と過ごす時間はかけがえのない心安らぐ時間です。



湖西市シルバー人材センター

渡邊 辰江さん

70
歳代



職種 豊田佐吉記念館管理

仕事の感想

自分のペースで仕事ができる。色々な世代のお客様とお話が出来る楽しい。

仕事でよかったこと

機織機の体験コーナーで、体験したお客様に喜んでいただけるとやりがいを感じる。

今の楽しみ

本屋・文具店巡り、美術館巡り、ウォーキング。



みよし市シルバー人材センター

堀口 久仁子さん

60
歳代



職種 資源ごみ回収業務及び
資源ごみ分別収集用コンテナ配布回収

仕事の感想

ローテーション就業のため適度な就業日数で、就業日でも拘束時間が短く自由な時間が多いので、趣味や孫の世話など好きなように時間を使えるのが嬉しい。

仕事でよかったこと

高齢でも社会参加しているという充実感。主人も今年会員登録を同じ業務についているため、共通の話題ができてとても楽しく仕事をしています。

今の楽しみ

家族や会員の仲間と旅行へ行くこと。センターの直売会で購入したメダカの成長が日々の楽しみです。





向日市シルバー人材センター

脇田 しげみさん

70
歳代



職種 クーポン券の換金及び電話対応業務

仕事の感想
12名のメンバーで1日5人態勢で私は週2回程就業しています。受付や電話対応を交代で行います。日によって忙しい日もありますが協力しあい頑張っています。

仕事でよかったこと
クーポン引換に事業所の方が「助かっています。ありがとうございます」と笑顔で帰られるのを見て自分も自然と笑顔になります。活気ある街づくりに参加できて嬉しいです。

今の楽しみ
シルバーで仕事をする事で男女問わず知り合いが増えました。仕事のない時はお茶や食事に行ったりLINEで情報交換してリフレッシュしています。



門真市シルバー人材センター

谷口 絹子さん

70
歳代

職種
清掃及び食事介助

仕事の感想
皆さんが親切に教えて下さるし、「ごころうさん」と声をかけて下さいます。

仕事でよかったこと
自分のペースで動ける事。短い時間なので自分にあっていると思うので良かったです。

今の楽しみ
子どもと関係している事をお手伝いをしています。一週間に一度だけですけれど、小さい子供と話す機会が少ないので元気をもらい、楽しくやっています。



朝来市シルバー人材センター

中野 恵美子さん

70
歳代



職種 高齢者の食事介助

仕事の感想
職場の人たちが親切で仕事も丁寧に指導して頂けることや、ローテーション就業なので都合の悪い時に交代が出来るなど働きやすい環境が嬉しいです。

仕事でよかったこと
自分が必要とされることが嬉しい。田舎に103歳になる母がいるがコロナで帰省出来ず、利用者さんを自分の母親だと思って食事介助をさせて頂いています。

今の楽しみ
お休みの日に地域の仲間とのグラウンドゴルフがストレスの解消になっています。仲間と、和気あいあいと楽しく過ごす時間でリフレッシュしています。





王寺町シルバー人材センター

石幸 明美さん

70
歳代



職種 植木剪定

仕事の感想

適度な就業時間で、自分の健康のためにも良い運動になっています。共に働く仲間ともお互いを高めながら、毎日を楽しんでいます。

仕事でよかったこと

『よく頑張ってるね』と労いの言葉をかけられたり、『ありがとう』と感謝されたりすることが何よりの励みで、社会に少しでも貢献しているという実感があります。

今の楽しみ

仕事のない日は、趣味の山登りをしたり絵手紙を描いたり、好きなことをして楽しんでいます。



広島市シルバー人材センター

佐々木 佐江子さん

70
歳代



職種 講師(コミュニケーション系・エンディングノート他)

仕事の感想

事前打合わせは綿密にして頂け、当日・後日のフォローも適切で、とても嬉しく思っています。

仕事でよかったこと

ご参加の方々のお役に立てているという実感を感じると共に、自分自身の学びにも繋がっているといつも感謝しています。

今の楽しみ

多趣味の私ではありますが、最近はストリングアート(糸掛け)にはまって、日夜板に釘を打ち、釘に糸をかけてアートを生み出しています。



下関市シルバー人材センター

光田 智恵子さん

60
歳代

職種 下関市海峡ゆめタワー館内案内サポート業務

仕事の感想

シルバーの働き方なら、長年続けている県産農林水産物サポーターの仕事と両立ができ、今の仕事は14:00までなので、その後の時間を有効に使えて助かります。

仕事でよかったこと

今までの仕事の経験を活かしてお客様に接し、「よかったよ。ありがとう。」と感謝されること、また、夫婦会員である夫とシルバーの仕事の分かり合えることです。

今の楽しみ

仕事での全国各地からのお客様との出会いや会話を楽しんでいます。また、夫と一緒に休みをいただいて、旅行に行くことも大きな楽しみです。





徳島市シルバー人材センター

西川 敬子さん

70
歳代



職種

子育て支援、各種講座等の指導
(学童保育で工作等の教室を開催)

仕事の感想

退職前に長年培ってきた経験を継続して生かせることがことができ、心にゆとりをもって仕事をしています。

仕事でよかったこと

仕事を通じて仲間ができ、子どもたちや仲間たちが喜んでくれたり、一緒に楽しんでくれることがやりがいに繋がり、生きがいになっていると思います

今の楽しみ

50年余り続けている絵を描くこと、指導している子どもたちの成長を見ること。小さな畑で耕作する農作物を食すること。



松山市シルバー人材センター

田所 栄子さん

70
歳代



職種

デジタル支援員 (スマートフォン講習会講師)

仕事の感想

新しいスマホが出るたびに、自分の知識をアップデートするのは大変ですが、新しいことを学ぶことができ、好奇心旺盛な私にはあっているのかもしれない。

仕事でよかったこと

受講者から笑顔で「使えるようになった」言われると、嬉しくて次も頑張ろうって気持ちになります。仕事を始める時、背中を押してくれた担当職員に感謝ですね。

今の楽しみ

10年以上しているフォークダンスや最近始めたグランドゴルフなどを続けていきたいですね。そして趣味や仕事で知り合った人と楽しい時を過ごせればと思います。



太宰府市シルバー人材センター

大穂 聡子さん

70
歳代



職種

梅ヶ枝餅焼き体験インストラクター

仕事の感想

人と接する事が大好きなので、色々な方と関わる事ができて楽しい時間を過ごしています。好きなこと楽しいことが仕事になり、毎回元気をいただいております。感謝です。

仕事でよかったこと

体験を終えた利用者の充実した喜びの姿が毎回嬉しくやりがいです。口コミで繋がり、リピーターも広がり、出会いに感動しています。嬉しく楽しく幸せな毎日です。

今の楽しみ

カラオケやダーツ、短歌の同好会に所属しているので退屈や淋しさを感じる暇はありません。これからも常に好奇心を持って、楽しく元気に過ごしたいと思います。





佐賀市シルバー人材センター

本村 満江さん

80
歳代



職種 筆耕

仕事の感想

賞状書きの依頼があれば、喜んで受けております。自分の自由な時間楽しく仕事ができることは、本当に有難いことであります。

仕事でよかったこと

現在80歳になっても仕事（筆耕）ができ、賞状の全文書きや部分書きなど、まごころを込めて書ける喜びもありますし、社会貢献できている実感も感じられます。

今の楽しみ

書道を通して会員の皆様の資質向上のため、賞状書き講座を担当し、今後後継者が育ってもらうことを楽しみにしています。



熊本市シルバー人材センター

益城 幸子さん

70
歳代



職種 フッ化物洗口業務（小学校でのうがいの指導と準備等）

仕事の感想

週に1日、朝の1時間の業務なので就業当日は別の予定が立てやすいです。複数の会員で就業していますが、チームワークが良くお互い手伝いながら頑張っています。

仕事でよかったこと

一番は子供たちに接することで元気をもらえることです。今まで知り合いではなかった会員と仲良くなったことで交流が広がりました。

今の楽しみ

友人とお喋りをしたり、近場での温泉巡りを楽しんでいます。



鹿屋市シルバー人材センター

中村 かつ子さん

60
歳代

職種 鹿屋市介護予防・日常生活支援総合事業 訪問型サービス A

仕事の感想

一週間に1回45分の作業ですが、お客様に喜んでいただき、訪問することが楽しみで働いています。

仕事でよかったこと

高齢者宅を定期的に訪れることで安否確認にも役立っていると感じており、何よりお客様の笑顔を見れること。

今の楽しみ

吹き矢が趣味で関係団体の仲間と楽しんでいます。これからも仕事と趣味を両立し、時間を有効的に活用して充実した日々を過ごしたいです。





ありがとうございます魔法の言葉

2021年度のシルボンヌ全国大会の様子が見られます!

シルボンヌ全国大会 IN TOKYO 2021 (令和4年1月19日開催)

<https://www.youtube.com/watch?v=qnEhcLYrsDY>

