

やまぐちシルボンヌ

シルボンヌとは「silver(シルバー)」と
フランス語で女性のお手伝い、親切、優れたという意味の
「bonne(ボンヌ)」をあわせた造語です。

活躍事例集



公益社団法人山口県シルバー人材センター連合会

シルバー人材センターは仕事をしたい人と仕事を頼みたい人をつなぎ街を元気にしています！
 県内の女性会員も各地で活躍され、生涯現役を実践しています。このパンフレットは、女性の活躍の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しました。



シルバー人材センターってどんなところ？

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。

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が…

A 調査によれば会員は、高い健康水準を維持していることがわかっています。90代の方も若々しく元気に活躍されています。

Q 入会するにはどうすればいいの？

A 60歳以上の健康で働く意欲のある方なら、どなたでも入会できます。センターの説明を聞いてその主旨に賛同いただけたら、入会申込、会費の納入の手続きをして入会となります。

Q お仕事時間はどれくらい？

A 概ね月10日か週20時間を超えない働き方です。ご家庭での家事、介護や趣味との両立も可能です。

* * * * * 活躍事例集 * * * * *

和木町シルバー人材センター

肥本 美恵子さん 70代

●入会のきっかけ

30年以上務めた会社を定年退職し、まだまだ仕事をしたいと思い入会しました。

●仕事内容

公園管理(除草、清掃)



仕事について

和木町蜂ヶ峯総合公園の草抜きと清掃の仕事ですが、主にバラ園の草抜きを90代の大先輩の瀬川さんと二人で担当しています。主人も入会して同じ公園内の草刈をしているので一緒に通っています。

良かったこと

時間を忘れて仕事をしているので、一日が早く過ぎていきます。休憩時間に、瀬川さんや草刈班の男性たちとお茶とお菓子をついで、いろんなお話をすることも楽しみです。

今の楽しみ

休みの日には、主人と一緒に羅漢温泉や周防大島の竜崎温泉に出かけ、仕事の疲れを癒し、リフレッシュしています。



宇部市シルバー人材センター

永富 恵美さん 60代

●入会のきっかけ

しめ縄作り講習会に参加して雰囲気よかったので入会しました。

●仕事内容

学生服、子育てグッズ等リユース品の整理、在庫管理、接客



仕事について

3名でシフトを組んでいます。月一回～二回の全員出勤で顔を合わせコミュニケーションをとるのも楽しみです。予定に合わせてシフトを組んで頂けるので働きやすさも抜群です。

良かったこと

来所される子育て世代のお客様と譲渡品に関する事だけでなく、育児や学校の話で元気と笑顔を頂いています。思い出しながらパソコンを扱うのも脳の活性化に役立っています。

今の楽しみ

SDGs促進事業でやりがいもあり、程よい緊張感で心身のバランスも良好です。収入アップ分でプチ贅沢旅行を企画するだけでも、家事にも仕事にも熱が入ります。



園 満江さん 60代

●入会のきっかけ

隣の家をシルバーの人が剪定しているのを見て興味を持った。

●仕事内容

剪定

仕事について

剪定の技術はまだ未熟なので、今できることを頑張っ、チームの皆さんの足を引っ張らないようにしてます。先輩の方に剪定の技術を教えてもらえるのが、楽しいです。

良かったこと

「女性がいるときれいに掃除してもらえる。来年もぜひ来てくださいね。」と言っただけで、また頑張ろうと思います。

今の楽しみ

趣味の華道と剪定の仕事で、自分の感性を磨いてどちらも上達していきたいです。あと、孫に会って一緒に遊ぶことも楽しみです。



下関市シルバー人材センター

久志田 敦子さん 70代

●入会のきっかけ

主人も会員でポストिंगの仕事をしてたので、一緒に仕事をしようと思った。

●仕事内容

水道水の検査業務、ポストिंग



仕事について

初めは間違っではいけないと緊張しながらの作業だった。色やにおいを家族にも確認してもらいながらしていくうちに、家族との会話も増え、最近では自分なりに工夫をしながら検査をしている。

良かったこと

10分くらいの作業だが、毎日決まった時間にするので規則正しい生活になった。足が悪いので家でできる仕事で助かる。

今の楽しみ

仕事をしていることで張り合いがある。まだまだできる事があれば挑戦したい。お小遣いができ、孫と楽しく過ごせる。



(右側 木戸さん)

木戸 光枝さん 70代

●入会のきっかけ

友達(会員)に誘われて。

●仕事内容

乃木浜公園維持管理業務

仕事について

清掃や草刈作業をやっています。仲間と和気あいあいと仕事ができる楽しい。

良かったこと

働くことで、まだまだ元気だと実感できること。

今の楽しみ

シルバーの仕事を通して、友達ができること。



周南市シルバー人材センター

山本 照美さん 60代

●入会のきっかけ

シルバーの働き方が私たち夫婦にマッチしていたため。

●仕事内容

介護予防・日常生活支援業務、児童クラブ補助業務（派遣）



仕事について

自立支援で母と同世代のお宅での清掃をし、主人とは別々のお仕事をしていましたが、この度、灌水業務（水やり）を一緒にすることになりました。

良かったこと

自立支援ではご利用者様から「毎回会えるのが楽しみ」と言っていただき、主人と一緒にの水やりでは「ご苦労様です。綺麗になって気持ちいいです」と言っていただいた事です。

今の楽しみ

高齢の親との同居で色々な事がありますが、お仕事を通して沢山の方々と出会い、お話ができることに、とても楽しく感じています。得られた収入で美術館巡りをしたいです。



石田 邦子さん 80代

●入会のきっかけ

時間的な余裕と、少しでもお小遣いになればとの思いで。

●仕事内容

独自事業 縫製（道の駅ソレーネ周南にて販売）

仕事について

入会当初は、通院介助や託児などをしていましたが、現在は手芸部に入り着物をリメイクしてブラウスに、また、畳の縁でバッグにと創意工夫して作品作りをしています。

良かったこと

捨てられていたかもしれない着物や帯、畳の縁等に新しい命を吹き込んだ物が手に取ってもらい、喜んでもらえることに、作る楽しみと出来上がった時の充実感を感じています。

今の楽しみ

作る楽しみ、難しさ、アイデアを手芸部の仲間と一緒に「ああでもない」「こうでもない」と言いあいながら作品に活かし、作品が出来上がった時が一番嬉しく楽しいです。



防府市シルバー人材センター

三戸 ヨシエさん 80代

●入会のきっかけ

健康な間は働いて社会と繋がっていたいと思ったからです。

●仕事内容

子育てサロンのコーディネーター



仕事について

3人で調整しながら就業しているので各々自分の生活を大切にし趣味も楽しみながら充実した毎日です。仕事も自分自身若かった時を参考にしたり反省したりで頑張っています。

良かったこと

若い方と関わる事で元気と若さを貰っています。子どもさんの成長を見るのも楽しみです。どの子にもおばあちゃん役で接し、少しは役に立っているかな?と満足しています。

今の楽しみ

仕事を通じ、社会の一員である事を実感しています。入会当時始めた日本舞踊も毎年の発表会が楽しみです。また、ボランティアで学校に本の読み聞かせに行ったり、昔挫折したピアノもまた少しずつ練習しています。

活動紹介

●活動名

手芸クラブ

●活動人数

23名



活動内容

手芸が好きな人達が月2回集まり和気あいあいと楽しく物作りをしています。各々得意な物を作りますが、皆楽しみにして集まります。出来上がった作品は、「手芸品のお店おいでませ」や事務局またはイベント時に来店して販売させてもらっています。

今後の展望

お客様が手に取って見ていただくと自然と皆笑顔になります。これからも身体に気を付けてみんなで楽しく頑張っていきます。

岩国市シルバー人材センター

重信 さちさん 70代

●入会のきっかけ

年齢を重ねても時間を有効に活用できることを知り、入会しました。

●仕事内容

筆耕(賞状、挨拶状の全文書きや名前書き)



仕事について

センターから依頼された、企業及び学校関係の表彰状や卒業証書及び挨拶状等々を仕上げる度に季節の移り変わりを感じています。

良かったこと

卒業、卒園の賞状の中から、珍しい読み方の名前に出会い、感心するとともに、時代の変化を痛感し、故郷で過ごした子どもの頃を懐かしく思い浮かべています。

今の楽しみ

健康で体力がある限り、書を書き展示会出品を行うとともに、各地に出向き、珍しい風景を眺め、その地の味覚を味わうのを楽しみにしております。



長谷川 玲子さん 70代

●入会のきっかけ

生きがいや社会参加のため。

●仕事内容

清掃業務

仕事について

自分の思うように時間を考えて働けるのが良いと思います。

良かったこと

清掃をした後、きれいになったときに達成感があり嬉しくなります。

今の楽しみ

手芸をしたり、季節の花を植えて楽しい日々を過ごすことです。



山口市シルバー人材センター

吉永 ヒロ子さん 70代

●入会のきっかけ

会員の方から「退職したらシルバーに来ないか」と誘われました。

●仕事内容

剪定



仕事について

全く同じ形の樹木はなく、その木々の魅力を引き出すためにハサミで1つ1つ丁寧に切り、1年、5年、10年と長い月日をかけて育て上げていく気持ちで対応しています。

良かったこと

剪定の技術と知識を身につける事が出来ました。男性と女性で力は違いますが、チームで助け合いながら仕事を仕上げている喜びを日々体験しています。

今の楽しみ

剪定技術を磨くには数をこなす事が一番ですが、よそ様のお庭を垣越に拝見しながらの散歩をしたり、観光地の庭園巡りをし、目と心を養い、シルバー世代を楽しんでいます。



活動紹介

●活動名

花もめん(独自事業)

●活動人数

20名

活動内容

着なくなったけど捨てられない大切な着物や帯などを活用し、お客様の想いに寄り添って新しい服・バッグ・小物へと生まれ変わらせています。また、使用済みの油や賞味期限切れの食油の寄付を呼びかけ、環境に優しいエコ石鹸を作成し販売しております。SDGsをサポートする活動を積極的に心がけています。

今後の展望

定期的な展示販売を通して、今後はキット販売と小物作り体験に繋げ、参加者の和洋裁への関心を高めていきたい。80歳を超えても活躍できる場をつくり、会員を増やしていきたい。



萩広域シルバー人材センター

三戸 睦子さん 70代

●入会のきっかけ

定年後、役場より清掃の仕事をするため、センターを紹介されました。

●仕事内容

広報等仕分け業務、千石台大根選果作業(派遣)



仕事について

月に1・2回広報誌等を会員2名で各集落の推進員別戸数に仕分けをしています。派遣は春と秋に千石台の大根選果場で箱入れの仕事をしています。

良かったこと

広報仕分けは集落の人の名前が覚えられて良かったです。大根選果場ではシルバー会員だけではなく、色んな地域・年代の人たちと一緒に働けて楽しくて、若返ります!

今の楽しみ

自分の健康のためにはと思い、月に何回かの仕事も楽しくやり、趣味の太鼓や踊りをまた頑張れる力になります。



活動紹介

●活動名

手芸クラブ「きららの会」

●活動人数

14名

活動内容

月2回センターに集まり、ブローチ・その他小物をみんなで教え合いながら楽しく作っています。年に2回市内のお祭りにて作品販売もしています。コロナ前は月1回老人福祉施設へカラオケ、習字、塗り絵、ゲームをして楽しむなどの活動をしていました。現在は花ふきん・お手玉を作って寄付するなどの活動をしています。

今後の展望

自分たちの作った作品をもっと多くの人に知ってもらいたいので、販売ルートの拡大を目指しています。



下松市シルバー人材センター

藤井 芳江さん 90代

●入会のきっかけ

先輩の会員さんから誘われたのがきっかけです。

●仕事内容

公園管理(除草、清掃)



仕事について

シルバーの仲間で草取りやゴミ拾い、トイレの掃除などをします。暑い日も寒い日もありますが、みんなで協力して公園を綺麗にするやりがいのある仕事です。

良かったこと

仕事のために外に出て、班のみんなと一緒に目的をもって作業をするのは楽しく、そのおかげで、この年齢まで元気でいられていると思います。

今の楽しみ

シルバーのみんなと仕事をし、話をするのが一番の楽しみです。



活動紹介

●活動名

布倶楽部(ぬのくらぶ) (独自事業)

●活動人数

13名

活動内容

週1回水曜日に集まり、布製品小物の製作や服のリフォームも手掛けています。活動を通じて多くの仲間ができ、一人では作らないものも皆が集まると楽しく作業ができ、会話も弾み出来上がりがとても楽しみです。

今後の展望

週1回の活動ではありますが、今日が活動の日となれば気分も明るくなり、おのずと心も弾んできます。これからもみんなとの「和」をモットーに、何を作ろうかと皆で考える時間を大切にしていきたい。



山陽小野田市シルバー人材センター

永田 貞子さん 70代

●入会のきっかけ

体を動かせる仕事をしたいと思って入会しました。

●仕事内容

剪定(手元作業)



仕事について

現在の年齢でも私の好きな屋外で日光に当たりながらお仕事ができます、感謝しています。

良かったこと

皆様と話せる喜びが味わえて、更には体を動かすことにより、私自身健康になり、大変ありがたく思っています。

今の楽しみ

お仕事を通じて、他の会員さんやお客様とお話ができ、楽しく過ごさせてもらっています。



大田 八壽子さん 80代

●入会のきっかけ

会員知人の紹介・健康維持・土いじりが好きだから。

●仕事内容

公園管理(清掃、花植付等)

仕事について

四季の花々を植え、四季折々の楽しさにふれ、草花と会話をするのが好きで元気をもらっています。

良かったこと

健康でいられること、目的があること、また、仲間とともに仕事ができることが最高です。

今の楽しみ

水墨画 黒一色で描く景色は最高の気分になれます。
絵手紙 友達に出すことが楽しみです。



光市シルバー人材センター

本田 光子さん 70代

●入会のきっかけ

娘や孫の住む光市に他県から移住。知り合いがなく、娘に勧められ入会。

●仕事内容

看護師の経験を生かした介護施設での朝食・夕食づくり5人ローテーション(派遣)



仕事について

1回4H、仕事場まで近く又、スタッフの方とも連携し仕事に従事。経験をもとに相談を受けることも度々あり、生きがいを感じる。

良かったこと

待っていてくれる人がいる喜びと仕事をする充実感。

今の楽しみ

収入を得られ、知人との旅行が楽しみ。



活動紹介

●活動名

陽だまりの会「コーヒーコーナー」

●活動人数

7名

活動内容

陽だまりの会「朝市」第4日曜日に開催される朝市の開催に合わせてコーヒーコーナーを設置し、会員や地域の高齢者との憩いの場の提供。

今後の展望

なごみの場として会員や地域の高齢者に利用していただきシルバー人材センターの知名度アップに繋げる。



柳井広域シルバー人材センター

福重 佳代子さん 70代

●入会のきっかけ

遊んでいたらもったいないので。

●仕事内容

除草



仕事について

家で畑仕事をしていたのでシルバー農園班に入り農作業の就業をしていたが、除草班より除草を手伝ってくれないかと誘われたこともあり、除草班にも所属し、現在は除草班の班長として活動している。

良かったこと

毎日様々な人と出会いがあり、楽しく一日一日を過ごし、「日々勉強」、「心の癒し」、健康に働けて良かったと思います。

今の楽しみ

お客様に「綺麗になったネ」と喜ばれることや収入もあることで励みになり楽しく働いています。



道原 知子さん 70代

●入会のきっかけ

柳井市の伝統民芸品である金魚ちょうちんに携わりたいと思って。

●仕事内容

金魚ちょうちん製作作業

仕事について

竹ひご骨組み、和紙貼付、ろう書き、色塗り、ひれ取付けの5工程ありますが、私の主な仕事は色塗りとひれ取付けの仕上げです。作品作りでは一つ一つ丁寧にと務めております。

良かったこと

小学生達が金魚ちょうちん作り体験の中で、初めての挑戦を楽しそうに輝く笑顔を通し、私も多くの事を学ぶことができます。「この金魚可愛いね」と言われることが嬉しいです。

今の楽しみ

伝統民芸品である「金魚ちょうちん」多種多様のちょうちんが自分の手で仕上り苦勞して作った金魚が街中に飾られると感無量です。これからも金魚班に一層貢献していきたい。



美祢市シルバー人材センター

浅原 実江子さん 70代

●入会のきっかけ

前の職場の上司からセンターを紹介され入会。

●仕事内容

花苗植付け、保育園の清掃



仕事について

生活に支障をきたす事なく日程の調整ができるので、無理をせず働き、ハリのある生活を送っています。

良かったこと

保育園の清掃などにおいては、きれいに仕上がった時の充実感と、お客様に喜ばれ感謝される事が励みになっています。

今の楽しみ

新たに、水泳・野菜作り・ガーデニングの教室に参加することで、友達もでき、ステップアップする楽しみを感じています。



大友 静枝さん 60代

●入会のきっかけ

パートの時間短縮で時間の余裕が出来たのでシルバーを訪ねた。

●仕事内容

除草

仕事について

6人のグループですが、個々の都合で日程が組めるのでとても助かっています。作業を終えた後の達成感が何とも言えず、自分達を褒めてくれている様でとてもうれしいです。

良かったこと

【一生懸命働いて一生懸命遊ぶ】をモットーに目まぐるしい毎日を送っていますが、“いきいき”と“自分らしさ”を実感でき、健康であることを誇りに思っています。

今の楽しみ

仕事から遊びまで様々なグループに入っているので、知り合った方々との時間を大切に、今以上に楽しいキラキラ人生を送りたいと思います。多くの方と知り合える事が一番うれしい!



長門市シルバー人材センター

中谷 美智子さん 70代

●入会のきっかけ

時間に余裕ができ、年齢に合った仕事をとっていた時に妹からセンターを勧められました。

●仕事内容

個人家庭の生活支援(家事援助)サービス、公民館施設管理



仕事について

年配の一人暮らしのお宅で簡単な家事支援と公民館の施設管理をしていますが、どちらも交代制で用事がある時は代わってもらいながら無理なく楽しくお仕事をさせて頂いています。

良かったこと

仕事をすることで良き緊張感が生まれ、生活にメリハリがついてヤル気を奮い立たせて頂いています。色んなことに積極的に取り組めるようになった事が嬉しいです。

今の楽しみ

様々な方との出会いから人間関係の輪が広がり、サークル活動等にも参加し毎日が楽しいです。周りの方からもよく「いつも楽しそうだね」「元気だね」と言われることが増えました!

林 常子さん 70代

●入会のきっかけ

知人からセンターを紹介され入会しました。

●仕事内容

介護施設から各病院への通院介助



仕事について

以前、養護老人施設で働いて資格を取っており、退職後も資格を活かし現在の通院介助のお仕事を通じて利用者の方に喜ばれています。

良かったこと

仕事をすることで生活にハリがでます。また、年金収入では不安もあるので助かります。

今の楽しみ

慌ただしい毎日ですが、家のことや仕事を調整をし、趣味である写真撮影や書道などをする事で自分の時間もしっかり楽しめています。



「働く」って楽しいですね♪

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、生き生きしてると言われ、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♪



会員の
平均収入は
月**4万円**
位です。

会員 Fさんの1週間

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。

あなたの街のシルバー人材センター

センター名	TEL	所在地
宇部市シルバー人材センター	0836-31-3251	〒755-0033 宇部市琴芝町2-4-25 宇部市多世代ふれあいセンター5階
下関市シルバー人材センター	083-267-5900	〒750-0066 下関市東大和町2-4-3
周南市シルバー人材センター	0834-25-6262	〒745-0806 周南市桜木3-1-3
防府市シルバー人材センター	0835-24-0600	〒747-0037 防府市八王子2-8-9
岩国市シルバー人材センター	0827-24-4811	〒740-0026 岩国市車町3-8-20
山口市シルバー人材センター	083-924-5396	〒753-0035 山口市上堅小路89-1 山口しあわせプラザ2階
萩広域シルバー人材センター	0838-26-0505	〒758-0063 萩市山田4253-1
下松市シルバー人材センター	0833-44-2600	〒744-0074 下松市潮音町2-16-8
山陽小野田市シルバー人材センター	0836-84-0448	〒756-0806 山陽小野田市中川2-4-16
光市シルバー人材センター	0833-71-0940	〒743-0013 光市中央5-12-1
柳井広域シルバー人材センター	0820-23-5959	〒742-0031 柳井市南町3-9-2 柳井市総合福祉センター3階
美祢市シルバー人材センター	0837-53-0541	〒759-2212 美祢市大嶺町東分418-8
長門市シルバー人材センター	0837-22-5639	〒759-4101 長門市東深川924-4
和木町シルバー人材センター	0827-53-8055	〒740-0061 玖珂郡和木町和木2-15-22

公益社団法人山口県シルバー人材センター連合会

〒753-0079 山口県山口市糸米2丁目13-35

TEL 083-921-6070

<https://webc.sjc.ne.jp/yamaguchikenren/>

E-mail choushuu@sjc.ne.jp

