

公益社団法人
羽村市シルバー人材センター

東京都羽村市羽東2丁目3番1号

電話 042 (554) 5131

FAX 042 (555) 8714

https://webc.sjc.ne.jp/hamura

E-mail: hamura@sjc.ne.jp

会員数 (令和6年11月末現在)

男 385名

女 218名

計 603名

シルバーだより はむら

新年のご挨拶

会長
浅野光男

あけましておめでとうございませう。皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。平素よりシルバー人材センター事業に格別のご理解とご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

さて、昨年は元日の夕方に発生した震度7の「能登半島地震」という不幸な大災害からのスタートとなりました。その後も度重なる群発地震や集中豪雨などに見舞われた能登地方の皆様のご苦労を思うと心痛むものがあり、一日でも早く復興することを願うばかりです。

しかし、年末には明るい話題もありました。それは昨年アメリカ大リーグのドジャースに移籍した大谷選手が「50・50」を達成し、DH専属という不利な状況の中で前年に続き2年連続満票でのMVPを受賞したことです。日本でも号外が配られます。日本中が喜びに沸いたことを想い出します。

《高齢者を取り巻く状況》

昨年の新年ご挨拶でも申し上げましたが、現在の羽村市の高齢化率

(65歳以上の人口比率)は27%程度と発表されています。この高齢化率は全国平均より低いと言われていますが、シルバー人材センターへの入会要件である60歳以上となれば30%以上になると予想され、実に羽村市民の約三分の一を占めることとなります。また、今年3月までには「団塊の世代(昭和22年〜24年生まれ)」の方がすべて後期高齢者・75歳以上となることから超高齢社会はこれからますます進むものと予想され、文字通り「人生百年時代」に近づきつつあると言えらると思えます。

《健康寿命を伸ばすために》

この「超高齢社会」を生き抜くためには、介護保険のお世話にならないように「健康寿命」を伸ばすことが重要と考えています。健康寿命延伸のために私が機会あるごとに訴えていることがあります。それは「シニア世代に大切なのは常に外に足を運ぶ」ということです。外に足を運ぶのは仕事・ボランティア活動・サークル活動・趣味・ウォーキング、要は何でも良いので「家に閉じこもってはいけません」ということです。

《シルバー人材センターの役割》

当センターでは健康寿命延伸の一端を担うという重責を受け、令和6年度から5年間の「第二次中期計画」を策定しました。現在のセンターを

取りまく社会情勢は非常に厳しいものがありますが、センターの取組みが「福祉の受け手から社会の担い手へ」となるように鋭意努力して行く所存です。

また、当センターのモットーは、「安全は全てに優先する」です。積極的に取組んだ安全就業対策が実を結び、昨年9月には東京都シルバー人材センター連合から「安全就業優良シルバー人材センター」として表彰されたところです。60歳以上の皆様、この様な活動を行っているセンターですので、是非入会についてもご一考いただければ幸いです。

結びに、今年の干支「巳年」には「新しい挑戦」「復活と再生の象徴」「成長や変革の年」という意味があると云われ、「巳」実を結ぶ」というイメージがあるそうです。皆さんが一粒でも二粒でも多く「実を結ぶ」ことを願っていることを申し上げます。新年のご挨拶といたします。

手芸班製作
「福ふくへび」

会員募集中

羽村市内に居住する60歳以上の健康で働く意欲のある方であれば、原則としてどなたでも会員になることができます。

シルバー人材センターの会員になると、健康維持・地域貢献などいろいろなメリットがあります

メリット① 自分のペースで働くことができる

シルバー人材センターの提供する仕事は、高齢者にふさわしい月10日程度の、臨時的・短期的かつ週20時間を超えない軽易な仕事です。会員は、その中から自分にあった仕事を選び、自分のペースで働くことができます。

スキマ時間に働くことができます



メリット② 就業等を通じて健康の維持ができる

シルバー人材センター会員は、就業だけでなく、地域ボランティアやサークル活動などを通じて社会参加することにより、心身ともに健康を維持することができます。

厚生労働省が作成した、高齢者の心身の機能を確認する「基本チェックリスト」の項目について、センター会員と全国の統計を比較すると、ほとんどの項目でセンター会員の方が健康度が高く、「運動器リスク」や「認知リスク」が低くなっています。

(平成30年4月 公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団

「生きがい就業の介護予防効果に関する共同研究事業 平成29年度全体報告書」より)

お仕事で体を動かすと、健康増進・体力維持になりますよ!



メリット③ 社会参加・地域貢献ができる

シルバー会員は、就業やボランティア、サークル活動を通じて生きがいを感じながら、仲間づくり・社会参加ができます。

また、諸活動を通じて地域社会の活性化に貢献できます。

シルバー人材センターを通じて、地域に友達の輪が広がりました。



メリット④ 報酬を得ることができる

就業により、報酬として配分金・賃金を得ることができます。ちなみに当センターの1か月1人あたりの配分金の平均は33,806円でした。(令和5年度実績)

配分金を貯めて旅行に行くのを楽しみにしています。



入会をお考えの方へ

入会の方法は2種類あります。

1 入会説明会に出席する

- ・ 1月15日(水)
 - ・ 2月17日(月)
 - ・ 3月17日(月)
- 午後1時30分～
センター研修室にて

センターの概要や働き方等について説明します。

※認印・会費(2,000円)をお持ちください。

※当日写真を撮影します。

2 インターネットから申込みをする

センターホームページのトップ画面「入会のお申込み」から申込みができます。

※申込後、個人面談のため一度センターにお越しいただく必要があります。認印・会費(2,000円)をお持ちください。



左の QR コードをカメラで読み取ってください。入会申込ページへ移動します。

入会のお申込み

会員さんの今昔話

シルバー人材センターには、豊富な知識と経験を活かして活躍されている会員さんがたくさんいます。今回は、当センター前会長であり、今年で80歳になられる「船本信雄さん」にお話を伺いました。



船本 信雄さん(79歳)

会員歴16年

私は終戦間近の昭和20年6月に茨城県日立市に生まれ、福島県で育ちました。空襲で日立市を離れ開拓農家となり、とても苦労したと両親から聞いています。

東京の印刷会社に就職し、40年以上勤務いたしました。

「ゴシゴシ」

第二次世界大戦中の日本海軍の連合艦隊司令長官であった山本五十六は、『やつてみせ、言つて聞かせて、させてみて、褒めてやらねば、人は動かじ』という言葉を残しました。現代のビジネスでもよく引用される言葉ですが、私はそれよりも仕事に従事する上で、大切にしている言葉があります。それは「五始五終(ごしごしゆう)」です。これは仕事の始まる5分前には、その位置に着く、仕事を終える5分前にはその仕事を完了させるということです。

これを覚えやすくする為に「五始五終」を「ゴシゴシ」と呼んでいます。子供の頃、母に洗濯板で洗うように言われ、ゴシゴシ洗ったことを思い出します。

私はこの言葉が好きです。全てに共通する心構えとして、常に心に留めています。皆様もぜひ覚えてください。

「認知症って何？勉強中です！」

日本の高齢化が進む中、認知症は非常に深刻な問題となっています。昔は物忘れをする「ボケが始まった」と言われました。今ではこれを認知症と呼ぶのかな？

私も今年で80歳、物事を忘れないようにメモる、毎日予定表を見る、思い出せないときは知人に聞く、これでも忘れる。『これではダメだ！』と思い、今、私は認知症について勉強をしています。認知症が少ない県について調査をしたり、認知症予防に役に立つものがないかと模索しています。結果がでるまでもう少しお待ちください。

「高登山をやめ、軽めなハイキング」

定年間近になり、生きがい作りのために、日本勤労者山岳連盟「むさしの山の会」に入会し、かれこれ20年になります。健康づくりと体力づくり、そして山へのロマンを求め、日本最難関の山である剣岳をはじめ、南北アルプスの百名山を踏破しました。山頂から見える、朝夕に広がる大パノラマに興奮し、「もういつ死んでも良い！」と思つたくらいです。今は低山中心のハイキングを楽しんでいます。

「心の拠りどころがありますか」

人は「心の拠りどころ」がなくては生きていきません。これは私の人生論です。自分の心の拠りどころを見つめ直し、本を出版しました。俳句も始め、俳句友人もできました。センターに私の著書を寄贈いたしましたので、ぜひご一読ください。



現在は、保育園で、送迎時の園児の見守り業務を担当しています

初心者向け

スマホ教室

Android対応

令和7年
1月21日(火)
開講!

少人数制の授業で、丁寧に指導します。わからないところは、その場でお気軽にお尋ねください。

基礎編

毎週火曜日
午前 10:00~12:00

第1章 Androidスマホの基本を
マスターしよう

第2章 知りたいことを検索しよう



応用編

毎週火曜日
午後 1:00~3:00

第3章 カメラを使って楽しもう

第4章 いまどきの人気アプリを使って
みよう



【会場】羽村市シルバー人材センター内 研修室

【料金】1回2時間1,500円 + テキスト代550円(テキスト代は初回受講時のみ)

【持ち物】お使いのスマートフォン本体、筆記用具

【講師】センター会員

事前予約制ですのでお電話等で申込みください。 ☎042-554-5131



飯田 光則 会員
昭和28年生まれ

- ① 現在やっているお仕事は？
市内小学校のトイレ清掃
- ② 趣味は？
レコード鑑賞（ロック・ジャズ）
- ③ 今年の目標は？
仕事を休まずに続けられるように頑張りたい。
- ④ 健康で気をつけていることは？
バランスの良い睡眠・食事・運動
- ⑤ シルバーに入会して良かったことは？
知り合いが増えてコミュニケーションができた。また、健康管理に気をつけるようになりました。



杉浦 倣子 会員
昭和16年生まれ

- ① 現在やっているお仕事は？
編物班で、仲間と一緒に編物製作をしています。
- ② 趣味は？
お茶（茶道）を続けています。
- ③ 今年の目標は？
健康で楽しく編物を続けたい。また、小学校通学児童見守りボランティアも引き続き頑張りたい。
- ④ 健康で気をつけていることは？
健康維持の為に、「自彊術（健康体操）」を週一回続けています。
- ⑤ シルバーに入会して良かったことは？
お仕事や活動を通して、多くの方と知り合いになり、親睦を深めることができました。

年男 年女



令和7年1月現在、当センターには已年生まれの会員53名が在籍しています。
53名を代表して、現在就業中の2名の会員からお話を伺いました。