

あなたの元気と豊かな経験・知識を活かしてー



東村山市シルバー人材センター  
キャラクター「シルバー忍ニャ」  
イラスト：milkpillow

# 輝け! この街で

2022年(令和4年)

9月1日  
第5号

題字：大森 静代

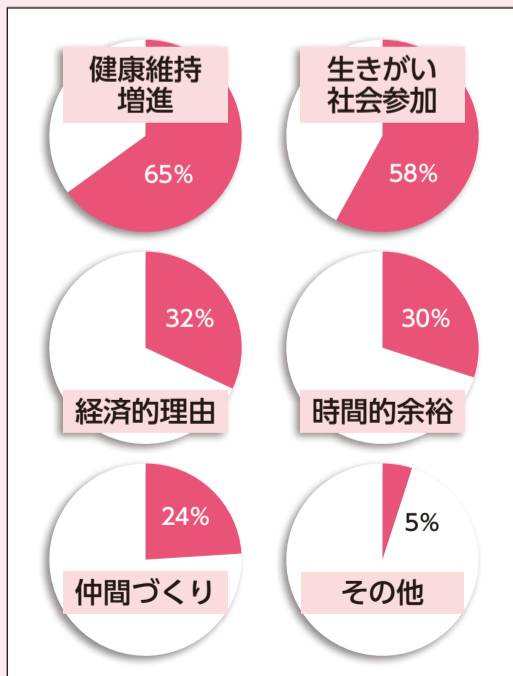


さとう

(絵／東村山市立 東萩山小学校 4年：さとう いったさん)

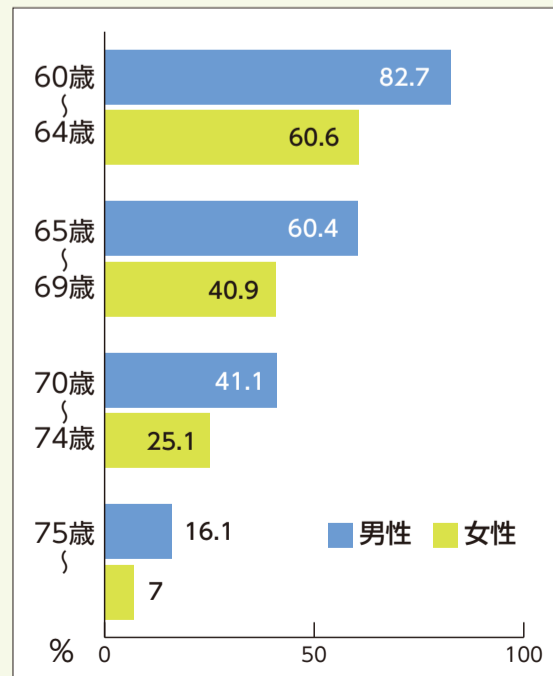
## 【東村山市シルバー人材センター】で働き続ける理由

シルバー人材センターには多様な仕事があります  
(2ページの「お仕事紹介」をご覧ください)



当センター会員中 789 名の回答 (複数回答)

## 【60歳以上の就業状況】



内閣府『令和4年版高齢社会白書(全体版)』

現在収入のある仕事をしている方々の回答ですが、「70歳までか、それ以上」と合わせると、なんと9割以上でした!

「働けるうちはいつまでも」が  
60歳以上の方の4割もいます!

- 2ページ：「東村山市シルバー人材センター」お仕事紹介／入会のご案内
- 3ページ：カルチャースクールのご案内／パソコン・スマホ教室のご案内
- 4ページ：トピックス／市民の皆さんのコーナー(作品募集/応募作品)



# 仕事は5ジャンル、50種類以上!

～ご自分に合った仕事 探しましょう!～



## 公共の仕事

## 家庭の仕事

## 企業の仕事

## 各種教室の仕事

①市報全戸配布
②児童通学確認
③放置自転車対策
④小中学校施設管理
⑤小中学校施設清掃
⑥公民館受付・見守り
⑦運動公園整備
⑧駅前清掃
⑨仲よし広場清掃
⑩秋水園作業(ビン・カン選別等)
⑪介護予防事業(生活支援サービス)
⑫脳の元気アップ教室サポーター

他

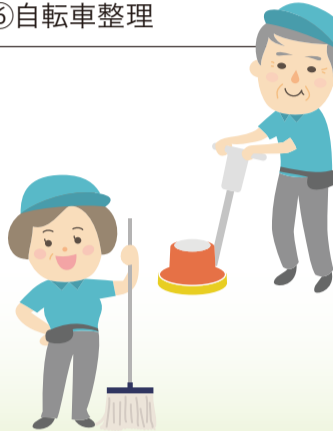
①植木の剪定
②草取り作業
③大工・塗装
④襖・障子・網戸の張替え
⑤家事援助サービス(掃除・調理等)
⑥育児支援サービス(見守り・送迎)
⑦出張パソコンサービス
⑧賞状・宛名書き(毛筆・硬筆)
⑨空き家管理(見回り・風通し等)
⑩生前整理
⑪ちょこっとお助け隊
⑫便利班(家庭での困りごと等)

他

※お仕事を依頼される皆様へ  
令和4年9月現在、「家庭の仕事①②」は  
大変混み合っております。

①マンション等の集合住宅清掃
②事務所等の屋内施設清掃
③定期清掃(高圧洗浄等)
④パンフレット等の配布
⑤スーパー等でのカート整理
⑥自転車整理

他



①パソコン・スマホ教室
②小学生向けおさらい教室(国語・算数)
③小学生向け英語教室
④60歳からのカルチャースクール

他

## 派遣の仕事

①スーパー等での品出し
②建物管理
③一般事務
④保育補助
⑤調理補助

他

今回は、「ちょこっとお助け隊」と「便利班」の  
仕事をピックアップしました。

## ちょこっとお助け隊

### 市内全域で活動しています

1つの仕事は、基本的に30分以内でのワンコインサービス(500円)です。  
30分以上も受け付けています。

- 仕事の中心は、ゴミ出し(戸建て・集合住宅の玄関前に置かれたゴミをゴミ置き場まで運ぶ)・買い物・花壇や鉢植えへの水やりなど、件数の多くは定期的な依頼です。
- なお、郵便物などをポストから取って、用意された入れ物に移すなどの仕事もあります。



花壇への水やり作業



(玄関前)



ゴミ出し

## 便利班

### いろいろな仕事をする何でも屋さん!

- 家の中の電球交換、ガラス拭き、トイレ掃除、キッチンの換気扇のフィルター掃除、低木の手入れや植え替え。
- 家財整理、粗大ゴミの搬出。
- 自治会からの依頼で集合住宅での排水溝の清掃、落ち葉掃き、定期清掃など。

高齢者、特に独り暮らしの方には大変喜ばれています。

## 入会説明会のご案内(予約制)

**日時** 第3水曜日(9/21・10/19・11/16)  
午後1時30分(要確認)

**場所** 東村山市シルバー人材センター(久米川町4-9-19)

**連絡先** 042-395-1851(午前8時30分～午後5時)(土・日・祝は休み)

**対象者** ①市内在住 ②おおむね60歳以上 ③健康で働く意欲のある方

★事前に資料をお渡しします。必ず「入会説明会」前にご来所ください。

どんな仕事を  
おさがしですか?  
ぜひ説明会に  
ご参加を!



「市民文化のつどい」の撤去作業風景


# 楽しく学んで“生きがいを”!

シニアの  
みなさんの


## 60歳からのカルチャースクール(10講座)

講師は指導経験豊かな東村山市シルバー人材センターの会員が担当。  
介護予防事業の一環としてスタートし、楽しい仲間作りの場となっています。

**●毛筆②(書道入門)**  
初めて筆を持った人も  
楽しく学べます  
第2・4土曜日




**●毛筆①**  
長く書に親しまれ  
た方向けです  
第1・3土曜日




**●太極拳で免疫力UP**  
健康な日々が過ごせます  
第1・2・3土曜日  
第2・3・4日曜日




**●はじめての色鉛筆画**  
身近な色鉛筆でいろいろな  
表現で楽しみましょう  
第2・4日曜日



**●優しい写真教室**  
カメラの基本から学び  
撮影会でスキルアップ  
しましょう  
第2・4土曜日



**●生活の中で楽しめる硬筆**  
手紙のほか  
実生活で役立ちます  
第2・4日曜日



**●はじめての短歌**  
五・七・五・七・七の  
三十一文字で  
遊びましょう  
第2・4日曜日



**対象者** 60歳以上の市内在住・在勤の方優先  
**期間** 春・夏コース(4月~9月)  
秋・冬コース(10月~3月)  
**時間** 午前10時~12時  
**場所** 東村山市シルバー人材センター  
**受講料** 月額2,650円(税込)  
★講座により、別途教材費がかかります。  
★講座により、お待ちいただくこともあります。

**●俳句**  
五・七・五の  
世界で季節を  
楽しみましょう  
第1・3日曜日



**●フラワーアレンジメント**  
生活に潤いと  
美しさを  
もたらします  
第4土曜日



**●水彩画**  
自分の世界を  
表現しましょう  
第1・3土曜日  
第2・4土曜日




講師の作品

### ●水彩画担当/伊東講師の言葉

100年近い歴史のある“国画会”に所属しております。絵を描くことが楽しいと思える様になったのは、最近のことです。皆さんには、楽しんで絵を描いてもらいたいです。



### ●受講生 A さん(男性)の言葉

定年後、今後の楽しみのために、「水彩画」を習い始めました。3年になりますが、少しずつ上手くなり、楽しみながら描けるようになりました。

### ●受講生 B さん(女性)の言葉

前から習いたかった「水彩画」でしたが、上達しているのがうれしく、描いているのがとても楽しいです。



受講生の作品



講習風景

## パソコン・スマホ教室

## マンツーマン指導 年齢制限はありません

初めての方からより上級目指す方まで各種コースがあります。

《コースと受講料(税込) 下記3コース》

●ワード・エクセルなどのコース	月4回(1回2時間) 11,000円 ※月8回のコースも可
●スマホ・タブレットコース	月4回(1回2時間) 11,000円 使い方がわからない方。もっと使いこなしたい方。
●内容指定講座 (知りたいことだけ学ぶ)	1回2時間 4,500円 (さらに時間単位で追加できます)

[例] パソコン(Windows)・スマホ・タブレットを扱います。  
写真の編集加工、年賀状、名刺やラベルの作成、家計簿・組織図の作成



多くのご参加  
ありがとうございます



### ●スマホ教室 A さんを担当/田中講師の言葉

マンツーマン授業をしています。受講生の皆様の個性に合わせて「楽しく、分かりやすく」を心がけて授業を行っています。

### ●受講生 A さん(女性)の言葉

長い間ガラケーでした。最近スマホに変えたのですが、取扱説明書を読んでも使い方がわかりませんでした。今は楽しく、充実した時間が過ごせています。



スマホ教室講習風景

東村山市シルバー人材センター

# トピックス TOPICS

トピックス

1

9月1日(防災の日)  
みんなで防災を話し合おう!!

## 今回は自然災害を中心に考えましょう

地震・ゲリラ豪雨による水害・土砂災害・暴風・津波・竜巻といった自然災害はいつも甚大な被害をもたらします。



安全な施設や  
避難通路の確認

最低限の  
防災グッズの用意

一人住まいの方・近所の高齢者に  
日頃より声をかけあいましょう...

助け合おうと市民の力。  
みんなで手をこまねこう!

トピックス

2

高齢者に寄り添う市民の力で  
地域を元気に!!

東村山市全世帯の高齢世帯数が26,451世帯、  
全世帯の35%にもなります

## シルバー人材センター 広報等配布班も 積極的に協力!!

市報など配布時に  
異変がないか  
見守っています。

### 知ってますか?? 地域みまもりネットワーク

行政をはじめ市内のあらゆる団体・  
町内会などと高齢者の安心・安全を  
バックアップ!!

詳しくは  
『東村山市高齢者等みまもり協定』を  
WEB 検索



## 市民のみなさんのコーナー

川柳・写真など受け付けています

応募はいつでも OK / 今回もたくさんの応募ありがとうございました。編集委員会で選定し掲載しています。



作品名 「水鏡」

今年は「菖蒲まつり」が開  
催されて嬉しかったです。  
市民みんなの自慢です。



私の撮ったスマホ写真

(岸田なつみ)



作り方は  
このQRコードを  
ご利用ください

チンゲンサイと  
ベーコンのクリーム煮

時短メニューとして、クック  
パッドに掲載しています。  
アクセスランキングで常に  
上位になるレシピです。  
ぜひ、つくってみてください

私の自慢

(kurumi)

【寸評】一句、今日の洋服も自慢の手作りなのよ  
二句、まだ10か所も残ってるんだけど・・・  
三句、今や、マスクも顔の一部です

【お気に入り】今日のドレスで デイに行く  
(みっちゃん)

【お笑い】ポストイング 弾む話に 先行けず  
(遊び人の金さん)

川柳

## 作品募集

応募のしかた

下記を記入し、郵送またはメールをしてください。  
郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号  
※お送りいただいたプリントなどは返却いたしません。

締切日

2022年9月20日(12月1日号掲載分)

送付先

〒189-0003  
東村山市久米川町4丁目9番地19  
東村山市シルバー人材センター  
『輝け！この街で』編集委員会

メールアドレス

higashimurayama@sjc.ne.jp



●表紙の絵  
「シルバーの人が働いている  
絵」を描いてください。  
※応募は市内在住の小学生。学校  
名・学年・氏名とコメントを同  
封してください。

●私の撮ったスマホ写真  
(題材自由・コメントもお願い  
します)

●私の自慢  
(孫・ひ孫・お弁当・趣味の  
道具・料理・ペットなど、  
コメントもお願いします)

●川柳  
(自作 未発表作品)

●応募は市内にお住まいの方。  
年齢制限はありません。  
●掲載作品は編集委員会が選定  
させていただきます。  
●掲載の方に「図書カード二千  
円分」をお送りします。  
●氏名(ペンネーム可)・作品名  
も掲載いたします。  
●応募作品は返却いたしません。

