

あなたの元気と豊かな経験・知識を活かして—



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

輝け! この街で

2021年(令和3年)

9月1日
創刊号

題字：大森 静代

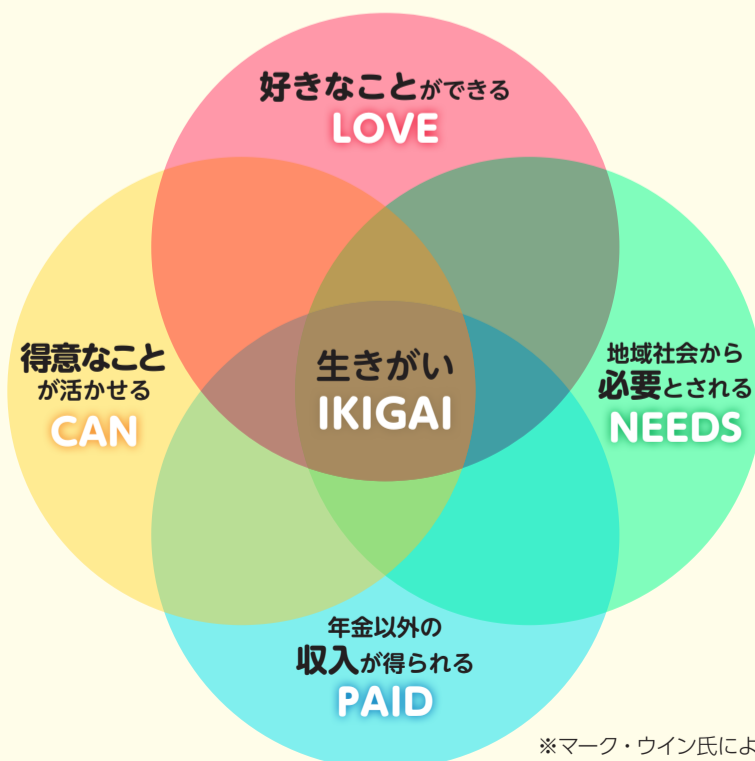


(絵／東村山市立北山小学校1年：鈴木鳳徳さん)



● 2・3ページ
お仕事の種類のご紹介
働いている方々のお話
● 4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

「東村山市シルバー人材センター」の仕事には
この生きがいの4つの要素(好きなこと／得意
なこと／収入が得られる／社会から必要とさ
れる)が揃っています！
あなたもピッタリな仕事で
「生きがい」を見つけてみませんか？



※マーク・ウイン氏による
図解をもとに作成

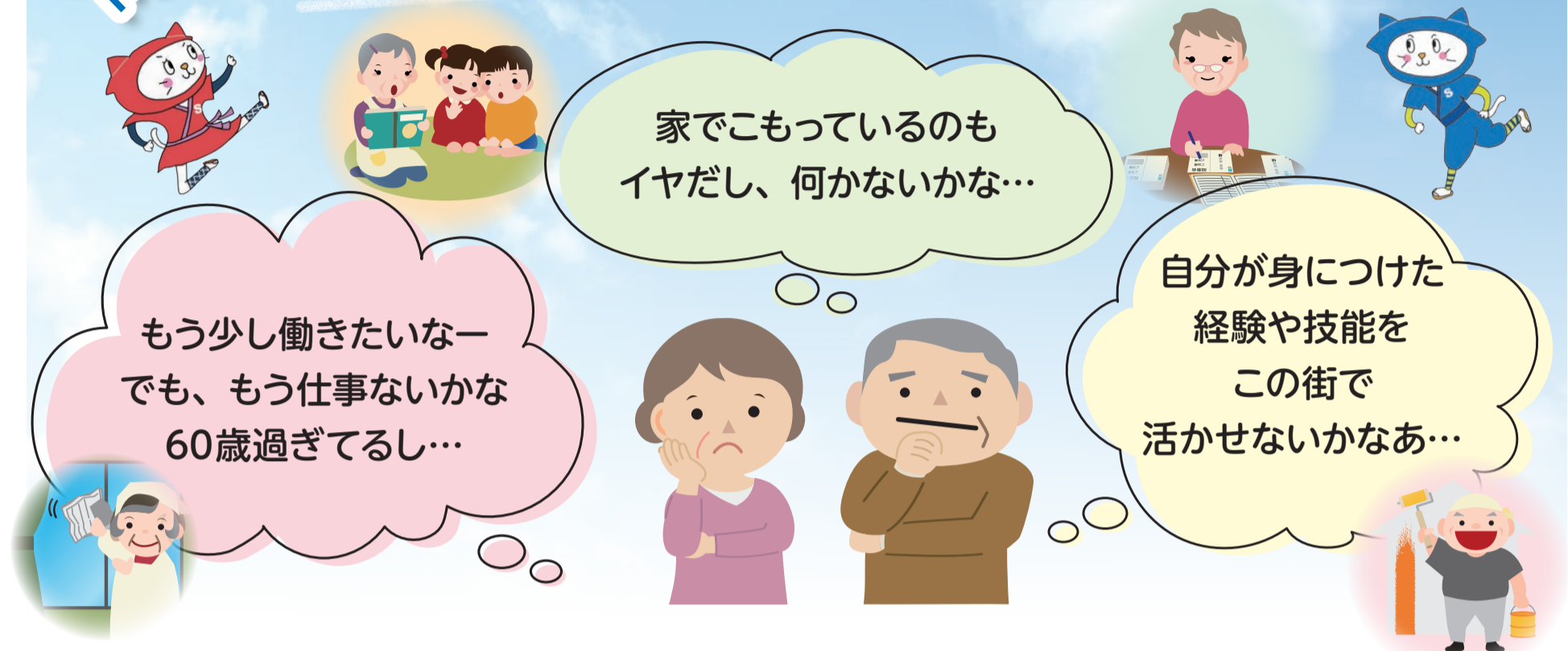
世界のいくつかの研究によると、「生きがい」は、生活の質向上や長寿に関係すると言われています。



「生きがい (IKIGAI)」は
今や世界共通の言葉です！

みんなの
シニアの

輝くのは、これからです！



その悩み、シルバー人材センターが、ゼーンぶ解決します！
 新しい仲間、つくりましょう！
 まずは説明会に参加しましょう。
 さあ！動くのは今です！

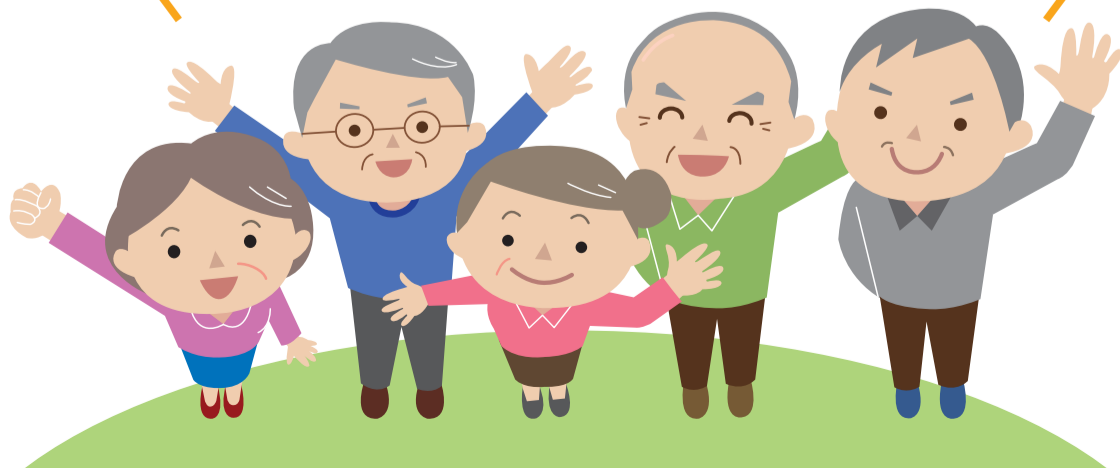


説明会に参加するために、まず予約しましょう

- 日時** 毎月第3水曜日・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)

楽しく！元気で！

少し収入もあって、家族にも喜ばれ、仲間もでき
シルバーで働くのもいいよね！



9月1日は「防災の日」

市役所から配布されている「ハザードマップ」、東京都から配布された「東京防災」等を参考に、日ごろから防災意識を高めて、いざという時に役立てましょう。

シルバーの仕事は下記のように、いろいろあります。ご相談ください。

(1)公共の仕事 (2)家庭の仕事 (3)企業の仕事 (4)派遣の仕事 (5)各種教室の仕事

現在、市からの受託事業や家庭における様々なお手伝い、市内のあらゆる業種の仕事を中心に運営しています。



(1) 公共の仕事

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施設文化財清掃
⑨仲よし広場清掃・公園トイレ清掃
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

(2) 家庭の仕事

①植木の剪定・伐採・垣根づくり
②隣家にはみ出した庭木の枝落とし
③グリーンカーテンの設置
④花壇づくり・鉢の植替え
⑤庭掃除・水やり
⑥草取り、草刈り（除草作業）
⑦大工仕事
⑧塗装工事
⑨障子・ふすまの張替え
⑩網戸の張替え
⑪クロス・クッションフロア張替え
⑫はがき、封筒宛名書き（毛筆・硬筆）
⑬賞状書き（毛筆）
⑭家庭教師（算数・国語・英語）
⑮パソコン入力
⑯出張パソコン修理・講習
⑰部屋のお掃除など家事全般のお手伝い
⑱トイレ・台所・お風呂などの清掃

他



広報等配布班
井坂昌夫さん
65歳で入会以来20年間、市報を配布しています。配布は天気との勝負ですが、歩くので健康にもよく、おかげでゴルフ仲間とのプレーや囲碁仲間とも楽しい付き合いができています。



除草班
高橋健一さん
入会後、除草班に入り12年になります。一般家庭など、敷地の規模に応じて1人から5人程度で作業します。お客さんの喜ぶ顔と、うまい酒があれば疲れも取れます。



便利班 齊藤邦博さん
18名のチームを取りまとめています。重量物の搬出や集合住宅廊下のクリーンアップ、グ、電球交換など仕事は多岐にわたりますが、いろいろでも皆さんの何でも屋さんです。

(4) 派遣の仕事

①スーパー業務（品出し等）
②保育補助
③経理業務
④一般事務
⑤レストラン等での調理補助

他

(3) 企業の仕事

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高圧洗浄・ポリッシャー清掃
④パンフレット等の配布
⑤軽作業

他

(5) 各種教室の仕事

①パソコン・スマホ教室
②おさらい・英語教室（市内小学生対象）
③カルチャースクール



屋内施設清掃班 関口君子さん
現在、歯科医院の清掃を1か月3人シフトで10日間午前中2時間の仕事で、もう6年続いています。プライベートでも仕事仲間とエンジョイしています。



楽しんで学ぼう！生涯学習

60歳からのカルチャースクール(10講座)

いくつになっても何かを始めるのに遅いことはない

講師は、シルバー人材センターの会員で指導経験豊かな方々が担当。また、介護予防事業の一環としてのスタートでもあり、楽しい仲間作りの場となっています。

- 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。



色鉛筆画 村田講師

絵を描く基本から講義をしています。一人ひとり、個性と技量が違います。その方に合わせ、描くことの楽しさ、喜びを最優先して、生徒さんとともに、私も成長させていただけます。



- 開講中の10講座**
- 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
 - 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
 - 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
 - 色鉛筆画** 身近な色鉛筆でいろいろな表現を楽しみましょう。 第2・4 日曜日
 - 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
 - 硬筆** 手紙ほか、実生活に役立ちます。 第2・4 日曜日
 - 俳句** 五・七・五の世界で、季節を楽しみましょう。 第1・3 土曜日
 - 毛筆①** 長く書に親しんだ方向けです。 第1・3 土曜日
 - 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

初心者歓迎!!

色鉛筆講座受講

受講者の声 Sさん(女性)

物を創ることが好きで、染色・織物をやっていましたが「60歳からのカルチャースクール」の「色鉛筆画」の講座が目にとまりました。油絵とか水彩画に比べて、とっつきやすく感じ、受講したのですが、最初は上手く描けなくて、うつむいてばかりいました。先生に、「二人ずつ違うので、周りの人と比べないで自分の思う通りに描き進めていけば、だんだん上手になりますよ」と、励まされて4年たちます。



Sさんの作品「豊作だあ〜!!」

パソコン・スマホ教室(マンツーマン指導)

小学生から幅広い年齢の方対象。初めての方からより上級を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



Yさんの担当 田中講師

受講テキストにそって、マンツーマンで授業を進めています。受講生の皆様に満足していただくために、個性に合わせ、楽しく、わかりやすい方法を考え、提案しています。毎回充実した時間が過ごせるように心がけています。



受講者の声

Yさん(女性)

エクセル基礎コース(月8回)を受講中です。いままでも流で覚え、中途半端な知識のまま使っていました。将来の可能性を広げるため、「基礎から学び直し、検定資格を取得したい」と思いました。「パソコン・スマホ教室」の存在を知り、他のパソコン教室と比べ、内容が充実している割には受講料が安く、自宅から近いので、受講することにしました。一方で、先生から丁寧に指導していただき、楽しみながら知らないことを覚えるうちに、確実にレベルがアップしています。

応募のしかた

封書で、下記を記入し、郵送してください。郵便番号・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号 ※お送りいただいたプリント・コメントは返却いたしません。

締切日 9月21日消印有効

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



作品募集

・応募は市内にお住まいの方。応募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」を差しあげます。

・氏名(ペンネーム可)・作品名も掲載いたします。

●川柳(二句まで) 自作(未発表作品)

●我が家の「自慢の孫・ひ孫」写真一枚(1判プリント) ※写真についてのひと言コメントを同封してください。

●我が家の「自慢のペット」写真一枚(1判プリント) ※写真についてのひと言コメントを同封してください。

●絵画(画材は問いません) ※作品を1判でプリントし、絵画についてのひと言コメントを同封してください。

