

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：milk pillow

輝け! この街で

2022年(令和4年)

3月1日
第3号

題字：大森 静代



※シルバー人材センター「おさらい教室」(詳細は2ページ)

(絵/認定こども園秋津幼稚園 年長 寺島凧沙さん)

あなたの“3K”信号を“生きがい”信号に!

【入会説明会のご案内】

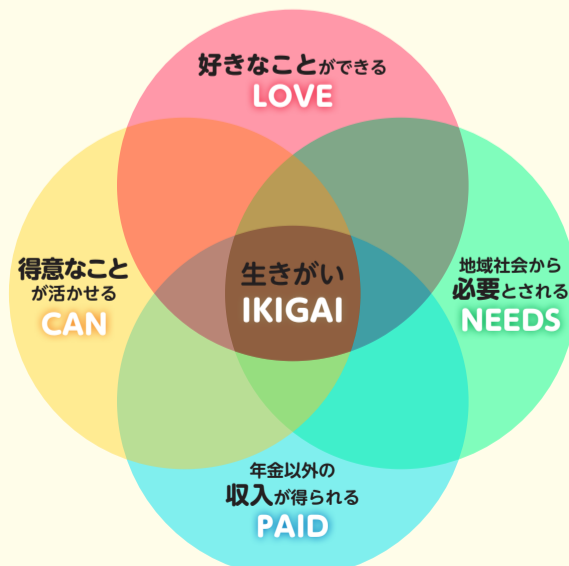
日時

第3水曜(3/16・4/20・5/18)

会場

東村山市シルバー人材センター
(久米川町 4-9-19
…東村山駅徒歩5分)
★

※事前に資料をお渡しします
ので、入会説明会開催日前に
一度ご来所ください。



※マーク・ウイン氏によるベン図をもとに作成

- 健康の不安…
- 孤独の不安…
- 経済の不安…
- シルバーの仕事で心身を健康に!
- シルバーの仕事で仲間づくりを!
- シルバーの仕事で新たな収入を!

「東村山市シルバー人材センター」で、あなたにピッタリな生きがいあふれる仕事を!



● 2・3ページ
小学生のための「おさらい教室」/英語教室」&
「カルチャースクール/パソコン・スマホ教室」のご案内
4ページ

● トピックス(活動報告・いろいろ情報)
市民の皆さんのコーナー(応募作品・作品募集)

春です！新しいこと始めましょう！

幅広い年齢向け、初心者から上級まで

パソコン・スマホ教室(マンツーマン指導)

コースと受講料(税込)

●ワード・エクセルなどのコース ●ワードでお絵描き	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 パソコン(Windows)・スマホ・タブレット [例]写真の編集、年賀状、名刺、ラベル、家計簿	1回2時間 4,500円 (さらに時間単位で追加できます)



何かを始めるのに年齢など無用で「やるよ！」



受講生の声

Nさん
友人からワードで絵が描けることを聞き、77歳くらいから始め、もう9年習っています。
作品も20点以上完成しました。額に入れて飾ったりプレゼントしたりしています。
生活にメリハリができました。



「花火」Nさん

萩森講師

長くパソコン指導講師をしています。10年以上前から「ワードで絵を描く」ことに魅力を感じ、美しい花や風景画を描いてきました。1600万色以上の色が揃っているため、描画の表現方法もたくさんあります。
常に模索し、新しい表現方法を見つけた時は感動します。常に研鑽し、得た技術を受講生と共有しています。皆様も「ワードでお絵描き」の楽しさを体験してみませんか。



「冬の風景 雪と椿」萩森講師

ワードでお絵描き

ワードでこんなことができるのかと思うくらい素敵なグラフィションカラーの「絵画作品」ができます。

60歳からのカルチャースクール(10講座)

対象者：60歳以上の在住・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。



はじめての短歌

五・七・五・七・七の三十一文字で遊みましょう
第2・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



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土曜日



生活の中で楽しめる硬筆

手紙ほか、実生活に役立ちます
第2・4土曜日



毛筆①

長く書に親しんだ方向け
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



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土曜日



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



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



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



受講生の作品

●鈴木さん
退職後、二人の会話 広がって
メジロが来たよと パンを焼く夫
H・Iさん
歌を詠む 指折り数え あれこれと
言葉をつむぐ 脳トレにもと

受講生の声

●短歌はやったことはありませんでした。「はじめての短歌」のはじめてに惹かれて始めました。四年目に入ります。約一年になります。以前から短歌をやっていた、NHKでも少しやっていました。

出田講師

五音七音の日本語のリズムは、親しみやすく、すぐにも三十一文字で自分の気持ちや自然風物を詠めるようになります。何事にも好奇心を持って自然に親しめば「短歌」がより身近なものになります。



トピックス TOPICS

トピックス ①

東村山市役所からの委託事業として
請け負っています。

「脳の元気アップ教室」をサポート中!

市内在住の65歳以上の方を対象に、簡単な読み・書き・計算・
軽体操を通じて、「判断力」「意欲」の動きを高めます。



東村山市健康福祉部 健康増進課 健康寿命推進係

「脳の元気アップ教室」担当
主任保健師 **高橋 郁さん**

「脳の元気アップ教室」
へ参加いただくことで、
**認知症予防・仲間づくり・
社会参加**の三つが実現
できます



シルバー人材センターの
会員さんが、参加者と同
世代の市民としてサポー
トしてくれていますよ

※令和3年度の「脳の元気アップ教室」の受付は終了しています。
令和4年度の開催が決まりましたら、市役所の広報でお知らせ
しますので、ぜひご参加ください。



トピックス ②

女性会員大募集中

あつまれ！シニア女子！

「シニア女性の活躍場所」を拡大しています。

活躍内容

- 就業グループの活動や仕事に参加
- 広報物の編集
- 新規イベントや事業の提案
- 同好会への参加 (小物作り・カラオケほか)

輝く「シニア女子世代」を一緒に作りましょう!



1月18日(火)駅前でのイベント会場



市民の皆さんのコーナー

たくさんのご応募ありがとうございました。
編集委員会で選定し、掲載させていただきました。



我が家の自慢のペット

バルコニーで
考え事をしている
我が家のイケメン



るい君

(金 蓮花)



我が家の自慢の孫・ひ孫

「満面の笑顔」

初めて飲むペットボトル

登也ちゃん(1歳10カ月)

(岡田美子)

川柳

今様の読みがわからぬ 席名札

(学校清掃班C平)

自画自賛 誰にも負けぬ 手描き地図

(清水の次郎長)

このままで いわけないと 朝ねぼう

(のんべ)

【寸評】一句、昔「来夢来人」なんて店が多かったなあ。

二句、コンピューター作図に劣らぬ職人技!

三句、わかっちゃいるけど止められない?

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。

● 川柳
自作(未発表作品)

● 我が家の自慢

(孫・ひ孫・ペット・お弁当・
料理・趣味の道具 など)

写真(し判プリント)
データ(メールにて)

※写真についてのひと言「コメン
トを同封してください」。

● 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。小
学校名・学年・氏名、ひと言
コメントを同封してください。

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(フリガナ)・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

3月22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

メールアドレス

higashimurayama@sjc.ne.jp

