

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：みるくぴろう

# 輝け! この街で

2024年(令和6年)

12月1日  
第14号

題字：大森 静代



シルバー「屋内施設清掃班」(絵/東村山市立回田小学校5年 やの ももかさん)

## 働く+楽しむ=「新しいシニア・ライフ」始めませんか？

高齢者の就業率は、この10年で、60~64歳で15.3ポイント、65歳~69歳で13.7ポイント、70~74歳で10.5ポイント、75歳以上で2.6ポイントも伸びていて、同時に趣味や遊びへの参加も増えています



- 高齢の就業者が  
「趣味・遊び」を楽しむコツ
- ① 元々趣味だったものを再開する
- ② 趣味や得意なことに関連するものを選ぶ
- ③ 挑戦してみたかったことを始めてみる

「東村山市シルバー人材センター」には  
働きながら楽しめる、同会員のための  
さまざまな「同好会」があります



2ページ・3ページ ■ 就業+遊び実践のシルバー会員ご紹介

■ シルバー人材センターの仕事一覧/入会のご案内

■ 「これからシルバー応援フェスタ」開催のお知らせ

4ページ ■ トピックス「踊りの会」「おしゃれセミナー」

■ 市民のみなさんのコーナー「作品募集/応募作品」

# ほどよく遊ぶ！

## 活動する同好会があります と過ごす時間を、大切にしています



▼小物作り同好会  
作ってみたい物があれば、できる方に先生になってもらい、個人個人好きに作っています。おしゃべりしながら自由な時間を過ごせるサークルです

▲家事援助が必要とされるご自宅にお伺いしております

**荒川さん**

**小物作り同好会+家事援助サービス班**

▼囲碁将棋同好会  
どちらかといえば体を使うシルバーでの仕事と、深い思考力を必要とする同好会での動と静の対照的な位置付けが私にとって魅力的です

▲中学校の構内清掃員として、掃除、簡単な修理作業、低木の整枝、除草、などを行っています

**赤木さん**

**囲碁将棋同好会+学校清掃班**

▼児童通学確認員として、朝登校時、児童を見守っています  
“通学路 笑顔溢れて春の空”

▲俳句同好会  
就業においても、季節感・生活感に恵まれ、俳句の材料は豊富です。四季の変化を表す季語を中心とした、世界最少文字の文学を楽しんでいます

**土屋さん**

**俳句同好会+児童通学確認班**

▼市内の約75,000世帯に市報等を配布するための段取りを組んでいます

▲踊りの会  
地域の盆踊りに参加して町との繋がりができました。また、踊ることは体幹を鍛え、脳トレにもなり、ドーパミンも上昇でやる気アップに！

**福田さん**

**シルバー踊りの会+市報等配布班**



※入会をご希望の方は  
HPをご覧ください

### シルバー人材センターの様々な仕事に多くの会員が就業中 これからも地域のみなさんと共に歩んでいきます



#### 家庭の仕事

仕事	内容	仕事	内容
便利屋さん	粗大ゴミ搬出、大掃除等様々な仕事 ①照明器具の清掃・電球交換 ②キッチンや換気扇(プロペラ式のみ)の清掃 ③ガラス清掃(網戸、レール洗い含む) ④家具の移動等 ⑤花壇作り・鉢花の植替え ⑥落ち葉掃き等	育児支援サービス	通園や習い事の送迎(原則徒歩)
		植木の手入れ	植木剪定・伐採等 <small>(※今、受注を一時停止しております。詳細はご確認ください。)</small>
		除草作業	根から抜く草取り
		草刈り作業	根は残ります
		大工作業	手すり取付、床板張り替え等
		表具作業	障子・網戸・襖の張り替え等
家事援助サービス	日常のお掃除、食事作り、洗濯等 ①トイレ、浴室の掃除 ②産前産後のお手伝い ③話相手 ④病院の付き添い	出張パソコンサービス	自宅に伺っての設定の作業・修理等
		筆耕	賞状の一部書き、全部書き、年賀状等の宛名書き
ちょこっとお助けサービス	日常のゴミ出し・買い物、鉢植えの水やり(水やりは下見代がかかります)	空き家管理	空き家の外回りの点検、室内点検、換気等

#### 教室の仕事

仕事	内容
おさらい教室	国語・算数の補習教室(小学校3~6年生対象)
英語教室	英語の補習教室(小学校5~6年生対象)
パソコン・スマホ教室	1対1個別対応(全年齢対象)
60歳からのカルチャースクール	9種12講座(市内在住60歳以上の方優先)

#### 公共の仕事

- 市報等配布
- 児童通学確認
- 放置自転車対策
- 運動公園等清掃
- 学校管理
- 学校清掃
- 公民館管理
- 児童館受付・見守り
- 憩いの家管理
- 路上喫煙防止対策
- 駅前清掃
- 仲よし広場清掃
- 史跡文化財清掃
- 秋水園での作業
- 介護予防事業
- 生活支援サービス
- 脳の元気アップ教室

#### 職場の仕事

仕事	内容
屋内施設清掃	病院、事務所、施設等の日常清掃
集合住宅等清掃	マンション、アパート等の日常清掃
駐輪場整理	イベント等での駐輪整理
チラシ等の配布	広告やフリーペーパーのポスティング
内職作業	梱包作業、組み立て、軽作業等の単純作業
派遣	
仕事	内容
スーパー等での作業	スーパー等での品だし等の業務
工場内等での軽作業	屋内での作業
保育補助	市内幼稚園、保育園からの保育補助業務
一般事務	市内事業所等での事務補助作業



# ほどよく働き

## シルバー会員が自主的に しっかり働いた後、趣味でつながる仲間

▼ギター同好会  
ギター好きの会員が集まって他の人の演奏を聴いたり自分の演奏を聴いてもらいながら皆で楽しむ、そんな場所を作っています



▲学校施設管理の仕事で、学校内外の戸締り、火気の点検や電灯の点消灯などを行っています



**清水さん**  
ギター同好会+学校管理班

▼デジカメ同好会  
年2回の写真展に向け6回の撮影会を開催。さまざまな風景・花・イベント・祭りなどにシャッターを押す楽しみを味わっています



▲シルバー会員向け情報紙『シルバーひがしむらやま』の編集委員を担当しています



**頭川さん**  
デジカメ同好会+シルバー会報編集委員会

▼施設の外回りで除草、落ち葉掃き、植木・芝の手入れ、などを行っています

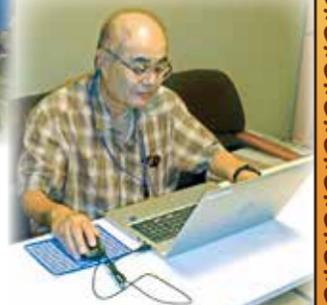


▲ソフトボール同好会  
さまざまな職種の仲間とバカ話をするのがストレス解消になり、仕事の活力にもなります



**陸さん**  
ソフトボール同好会+屋外施設清掃班

▼シルバーの『出張パソコン班』として、パソコンやスマホのトラブル対応、使い方の説明をしています



▲パソコン同好会  
日進月歩のデジタル社会についていくためのスキルアップの方法を語り合っています



**高崎さん**  
パソコン同好会+出張パソコン班



**入場無料**

令和6年  
**12月12日(木)**

開演 13:30 (受付開始13:00~)  
終了 16:00 (予定)

【会場】東村山市中央公民館  
3階ホール

※定員80名 (先着順・事前予約制)

- ・都内在住の60歳以上 (令和7年3月31日時点) でシルバー人材センター未入会の方
- ・入会して働く意欲のある方

**お申込み開始日：10月31日(木)**

いきいき働き、地域とつながる。

**これから  
シルバー  
フェスタ**

応援

★ 講演・イベントのご案内 ★

◆テーマ  
『いくつになっても  
働けることの素晴らしさ』

**講演**  
タレント・国際薬膳師 **麻木久仁子氏**

- ◆ シルバー人材センターのご紹介
- ◆ 動作年齢測定
- ◆ シルバーのご案内およびご相談

会場：東村山市中央公民館3階ホール  
東村山市本町2丁目33番地2  
西武線「東村山駅」東口から徒歩2分  
グリーンバス「東村山駅」東口 徒歩2分



お問合せ  
お申し込み

公益財団法人 東京しごと財団  
(東京都シルバー人材センター連合)

Tel. 03-5211-2571 (平日：午前9時～午後5時)

「東村山 会場」希望とお申込みください。

これからシルバー  検索 ※詳しくはHPをご覧ください。



東村山市シルバー人材センター **同時開催**

**入会説明会**

14:30~15:30 定員30名  
(先着順・事前予約制)

次回 令和7年1月8日(水) 13:30~

主催：公益財団法人 東京しごと財団  
共催：東京都・公益社団法人 東村山市シルバー人材センター  
後援：東村山市・厚生労働省 高齢者活躍人材確保育成事業

# トピックス TOPICS

トピックス

トピックス

1

## シルバー「踊りの会」が 市内の盆踊りに参加しました



シルバー同好会「踊りの会」が  
東村山地域別盆踊り大会で、各地域の皆さんと  
踊りを通して交流を深めました

開催！

2

## シルバー「おしゃれセミナー」

「色相環」を使って色の組み合わせを学び、今まで気が  
つかなかった自身の顔写りの  
よい色を見つけ、より引き  
立つ洋服選びのコツを  
身につけることがで  
きました



## 市民のみなさんのコーナー

今回もたくさんのご応募ありがとうございました。  
編集委員会で選定のうえ掲載しています



▲ミカンの中にミカン…もうすぐお姉ちゃん  
の1歳半の孫もビックリ！（ともばあ）

私が撮った  
スマホ写真

▶我が家の癒し主、ハムスター。  
カポチャ大好きです！（はな）



川柳

見渡すとみんな持ってる 限定品 (山のあき)

【評】「期間限定」「数量限定」に、ついつられて…

掃除しろ家出するぞと脅される (平成ゆとりまん)

【評】同棲の彼女から、家の水回りが汚いと…

「ソレもくれ」「歩くのはイヤ」「オレは知事！」 (悔いる県民)

【評】あまりの専制ぶりを見るにつけ、心が千々に乱れます



▶超スピードの流鏝馬

府中大國魂神社での「コマ」。

この馬がダントツの速さ！

(正ウサギ)

### 作品募集

・応募は市内在住の方  
(年齢制限なし)

・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。

●川柳  
自作 未発表作品

●私が撮ったスマホ写真  
題材自由・タイトル・コメン  
トもお願いします。

●私の自慢(写真)  
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。

●表紙の絵  
「シルバーの会員が働いて  
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。

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。

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』編集委員会あて

メールアドレス

higashimurayama@sjc.ne.jp

