



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：みるくびろろ

あなたの元気と豊かな経験・知識を活かしてー

輝け! この街で

2026年(令和8年)

6月1日

第20号

題字：大森 静代



「シルバー：道路清掃ボランティア」 絵／東村山市立久米川小学校6年 田島 一(たじま はじめ)さん

2・3ページ

「シルバー人材センターのご紹介」

4ページ

「トピックス」フレイルと食セミナー」ご報告

「東村山市シルバー人材センター展」ご報告

「市民の皆さんのコーナー」応募作品掲載

働きたいシニアのあなたに…
「シルバー人材センター」での就業
にはこんなメリットがあります

- 健康の維持・増進が図れます
- 好きなこと・得意なことが活かれます
- 経済生活にゆとりができます
- 友人・仲間が出来ます
- 地域・社会貢献に役立ちます



- 企業・就業先の人手不足が解消できます
- 豊富な経験・専門知識が活かれます
- 安定した就業態度と責任感が保たれます
- コストの最適化が図れます
- 地域社会への貢献が評価されます

お仕事をくださる皆様方にとって…
シルバー人材を活用するメリットは
こんなにあります

センターとは 人とつながる...



- 「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」に基づいて設立されています
- 東村山市の外郭団体で、営利を目的としない「公益社団法人」です
- 地域の公共団体や民間企業、家庭などから仕事をいただき、健康な高齢者が、働く事を通して社会に貢献することを目的としています

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

いきがいをもって働く

家庭の仕事

仕事	内容
便利屋さん	粗大ゴミ撤出、大掃除等様々な仕事 ●照明器具の清掃・電球交換 ●キッチンや換気扇(プロペラ式のみ)の清掃 ●ガラス清掃(網戸、レース洗い含む) ●家具の移動等 ●花壇作り・鉢花の植え替え ●落ち葉掃き等
家事援助サービス	日常のお掃除、食事作り、洗濯等 ●トイレ、浴室の掃除 ●産前産後のお手伝い ●話相手 ●病院の付き添い
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)

教室の仕事

仕事	内容
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
除草作業	根から抜く草取り
草刈り作業	根は残ります
大作業	手すり取付、床板張り替え等
塗装作業	ベランダ塗装等
表具作業	障子・網戸・畳の張り替え等
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
空き家管理	空き家の外回りの点検、室内点検、換気等

職場の仕事

仕事	内容
おさいら教室	国語・算数の補習指導(小学校3～6年生対象)
英語教室	英語の補習指導(小学校5～6年生対象)
スマイルアップ中学生英語・数学教室	英語・数学の補習指導(中学生1年生対象)
パソコン・スマホ教室	1対1個別指導(全年齢対象)
60歳からのカルチャースクール	10種12講座指導

公共の仕事

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場整理
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、製作等々の単独作業
[派遣]	
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

公共の仕事

- 市報等配布
- 児童通学確認
- 放置自転車対策
- 学校清掃
- 公民館管理
- 児童館受付・見守り
- 駅前清掃
- 仲よし広場清掃
- 史跡文化財清掃
- 介護予防事業
- 生活支援サービス
- 脳の元気アップ教室サポーター

シルバー人材センターのしくみ

- 公共・民間からご依頼の様々なお仕事は、シルバー人材センターがお引き受けします
- シルバー人材センターは、登録されている会員にお仕事を依頼しています
- 会員は、お仕事に応じた報酬が受け取れます

人材が欲しい!と考えている皆さん!

シルバー人材センターの会員は、皆「社会とかわかり続けたい」「経験を活かしたい」と考えています。

シルバーに活躍の場所を与えることで、地域社会に根ざした企業としてのイメージアップにもつながります。

ぜひ一度お問い合わせください!

入会するには...

●入会手順

説明会へ出席(原則 第2水曜日)

登録会へ出席(原則 第3水曜日)

入会希望登録

理事会で承認

入会

※詳細は「説明会」でお話しします。

●入会要件

- ①市内に住んでいる方
- ②おおむね60歳以上の方
- ③健康で、働く意欲のある方
- ④シルバーの趣旨に賛同いただける方

※年会費(保険等) 2,000円をお支払いいただきます

ご予約はこちらへ

地域社会に役だつ

こんなボランティア活動もしています

「映画観賞会」主催

映画館並みの大画面で大盛況!
公民館の「映画観賞会」を主催。

北川清掃

「環境NPO法人北川カッパの会」スタッフと市の「まちづくり部みどり公園課」職員にまじってシルバー会員が清掃のお手伝い!

空堀川清掃

「NPO法人空堀川に清流を取り戻す会」が主催する、空堀川クリーンアップ作戦。参加したシルバー会員が大量のゴミを回収!

道路清掃

「ボランティア活動中のセツケン」つけたしたコースを2班に分かれて道路清掃を実施!



街とつながる...

シルバー人材

豊かな人生を
学ぶ

60歳からのカルチャースクール

開講中の10種12講座

- **毛筆①**
長く毛筆に親しまれた方向け
(第1・3土曜日)
- **毛筆②**
筆を持つのが小学校以来でも歓迎
(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
(第4土曜日)
- **はじめての短歌**
五七五七七で遊ぶ
(第2・4日曜日)
- **美文字**
硬筆の基本を学び、生活に潤いを
(第2・4日曜日)
- **優しい写真教室**
カメラの基本から学べる
(第2・4土曜日)
- **俳句**
短い言葉で季節を楽しむ
(第1・3土曜日)
- **太極拳で免疫力UP**
体力と健康の向上に
(第1・2・3土曜日)
- **はじめての色鉛筆画**
色鉛筆で世界が広がる
(第2・4日曜日)
- **水彩画**
楽しく自分の世界を表現できる
(第1・3土曜日 / 第2・4土曜日)



おさらい教室(国語・算数)・英語教室

「おさらい教室」では、小・中学生を対象に、学ぶ楽しさが感じられる子どもたちを育てています。



スマイルアップ中学生(英語)	新1年生	毎週金曜日	18:40~ 19:30
スマイルアップ中学生(数学)	新1年生	毎週月・木曜日	

おさらい教室(国語)	新3~4年生	月・木 週2回	16:45~ 18:25	英語教室	新5年生	水曜日	16:45~17:30
	新5~6年生	火・金 週2回			新6年生	コース	17:40~18:25
					新5年生	木曜日	16:45~17:30
	新6年生	コース			17:40~18:25		

※詳細は事務局まで

パソコン・スマホ教室

年齢制限はありません/マンツーマン指導

- **パソコン入門講座** 文字入力から始められます。
- **Microsoft Office** ワードでの文書作成、日常生活で役立つスキルを習得できます。
- **スマホ教室** 基本操作から幅広く対応します。
- **内容指定講座** ご希望に応じた講座内容で個別サポートします。
- **その他** ワードでお絵描きや、写真の取り込み・編集、ホームページ作成の講座などにも対応しています。



※詳細は事務局まで

毎日を仲間と
楽しむ



小物作り同好会



俳句同好会



ソフトボール同好会



囲碁将棋同好会

趣味でつながる
会員仲間と
楽しい時間を!

パソコン同好会



ギター同好会



シルバー踊りの会

デジカメ同好会



トピックス TOPICS

トピックス

レポート

1

フレイルと食のセミナー

「フレイル」とは、加齢による心身の活力(運動・認知機能等)の低下や慢性疾患の影響で、生活機能に障害をきたし、心身に脆弱性が現れた状態を言い、その防止には、適正な食事・運動が必要です。

今回は特に、市の栄養管理士による「食事」に重きをおいた実践的講話を伺い、また、現役の看護師でケアマネージャー・介護予防運動指導員の資格を併せ持つシルバー会員による、嚙下に関わる顔まわり筋肉の体操・フレイル予防体操などの指導をいただきました。

会員ほか30名以上の方が参加され、有意義なひと時となりました。



トピックス

2

「いきいきプラザ」で開催！

【東村山市シルバー人材センター展】

去る2月24日～27日、市民に広く「東村山市シルバー人材センター」の活動を知っていただくための展示会を開催しました。

- シルバー人材センターとは
 - シルバー人材センターの歩み
 - シルバー人材センター会員の活躍する姿
- などのパネルで、その周知を訴えました。



「東村山市シルバー人材センター」のPR動画を放映

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

私の撮った スマホ写真

▼「朝焼けに映える」
白い小石を並べたような美しい「うろこ雲」でした。空堀川にて。 [けいこ]



▲「逆さ鷺(サギ)」
ある日の空堀川での一コマ。3羽(?)の絡みが面白くて。 [正ウサギ]



▲「大地に生えた花束？」
ギョリュウバイでしょうか、ならば花言葉は「濃厚な愛」ですって！ [はな]

川柳

珍客の 下心見ゆ 選挙かな (みつちゃん)

【評】(心の声)実は、期日前に別の候補者に入れたばかりなの戦争はイヤだ 「ひまわり」二度も観て (わかば)

【評】懐かしの名画で別離の悲劇をあらためて思わされ…

じいじとね LINEでやりとり 令和かな

(テラファイバ)

【評】JK娘と義父との今風のつながりが微笑ましくて…

応募のしかた

下記を記入のうえ、郵送またはメールにてご応募ください。
郵便番号・住所・氏名(ふりがな・ペンネーム)・年齢・電話番号
※お送りいただいた応募作品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



●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。

●川柳
自作 未発表作品

●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。

作品募集

