

公益社団法人 板橋区シルバー人材センター

生きいき



令和8年9月25日 第226号 発行：公益社団法人 板橋区シルバー人材センター

板橋区板橋2-65-6 板橋区情報処理センター2F ☎ 03-3964-0871

公式HP▶



令和8年度傷害事故件数……………	令和8年7月～8月発生	6件(累計13件)
令和8年度賠償事故件数……………	令和8年7月～8月発生	1件(累計4件)

シルバー 就業場所 訪問

家事援助サービス

家事援助サービスの内容は、掃除・洗濯・食事の支度・買い物などがあります。今回は、主に掃除の仕事で就業している島津達子さんにお話を伺いました。

シルバー人材センターに登録したきっかけは、ご主人が病気になったことでした。病気とどのように向き合い、家族としてどう支えていけばよいかを考える中で、ご主人は介護保険による支援を受けられる一方、介護する家族にも支えが必要だと感じていたそうです。そんな時、同じような境遇の人たちが集まる会を紹介されました。体操の会に参加したり、カフェで話をしたりする時間がとてもうれしく、「自分も人の役に立てることがあれば」とセンターに登録し、家事援助サービスの仕事を始められたそうです。

島津会員の就業内容は、主に高齢者のお宅の清掃です。

最初に担当したお宅では、大量の衣類を整理し、2階から1階へ運ぶ作業をされたそうです。

現在は、足が不自由な奥様のいるご家庭を月2回、1回2時間訪問し、全般的な清掃をしています。訪問時間は火曜日の午後1時30分から2時頃で、仕事を終えると、ご主人がお茶を用意してくださることもあり、「とてもうれしいです」と島津会員はおっしゃっていまし

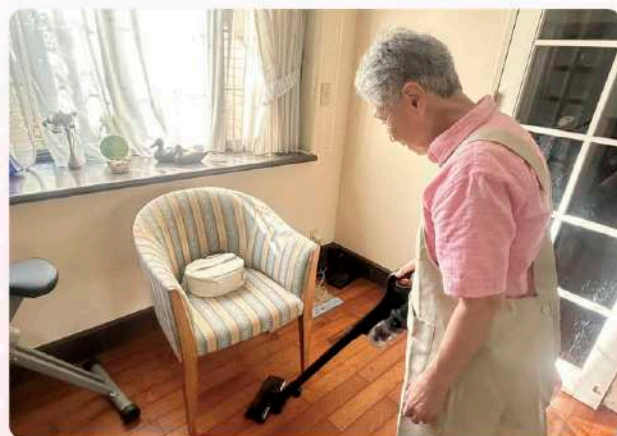


た。奥様には、ご自身でできることを続けながら自立した生活を送っていただきたいという思いがあり、仕事の後に話し相手になることもあるそうです。

また、島津会員は、東京しごと財団が主催する2日間のクリーニング講座にも積極的に参加し、仕事に直結する知識や技術を学んだそうです。

講座では、雑巾の絞り方、腱鞘炎を防ぐための工夫、モップのかけ方、腰を痛めにくい体の使い方などを学んだそうです。「板橋区シルバー人材センターの会員の参加はまだ少ないようですが、とても仕事に役立つので、ぜひ皆さんにも参加してほしいです」と話していました。

島津会員は仕事をするうえで、「相手の話をよく聞き、寄り添う気持ちを持つことが、仕事を円滑に進めるうえで大切」と心掛けており、どこへ行っても笑顔で接し、楽しく仕事を続けているとのこと。「仕事の日数は多くありませんが、仕事をさせてもらえることがとてもうれしいです。今のライフスタイルでは、月2回の家事援助サービスの就業が自分に合ったペースだと思っています」と話してくださいました。



取材後記

島津さんから、さまざまな出来事を乗り越えてきた力強さと、「人の役に立ちたい」という温かな思いが伝わってきました。何より印象的だったのは、どこでも笑顔で接することを大切にしている姿勢です。島津さんが心を込めて清掃したお部屋を思い浮かべると、こちらまで清々しい気持ちになりました。

今回取材いたしました家事援助サービスの就業希望者登録説明＆選考会を10月に行いますので、少しでも興味がございましたら、お気軽にご参加ください。詳しくは裏面(10P)をご覧ください。皆様からのご参加お待ちしております！

😊 Smile to Smile (通称: スマスマ)

進捗状況に関するご報告

昨年の12月より運用を開始しました会員専用サイト(スマスマ)は、8月現在で830名の方にご登録いただいております。皆様のご理解とご協力に心より感謝申し上げます。

ご使用いただける機能のうち、「就業条件明示書の表示」とセンターからの「お知らせ」については既にご利用いただける状態となっておりますが、その他の機能についても順次運用を進めてまいります。今後予定している機能については、次号で詳しくご紹介させていただきますので、未登録の方はご登録をよろしくお願いいたします。

😊 「Smile to Smile」とは？

シルバー人材センターが提供する情報配信サービスの名称で、事務局からの【お知らせ】【アンケート】【就業情報】【配分金の明細】【就業条件の明示書】をパソコンやスマートフォンから閲覧することができます。

※現在、一部のみ使用可能

会員専用サイトで現在、使用可能な機能

センターからのお知らせ

就業条件明示書の確認

就業依頼	
受注件名	ビルの管理 (30000464-1)
仕事の内容	ビルの管理
就業場所	〇〇町1-3-1 地図
就業期間	2022年4月1日～2023年3月31日
受付日	2023年1月13日
発注者名	ノムラビルサービス 野村ビルサービス 御中 (12)
住所	東京都野村区すみれ台1 3 2
電話番号	99-000-0012
過去実績	前回請負金額: 42,693 円 詳細を開く
公開日	2023年1月13日

派遣就業会員の給与明細が電子化されます！

DX化・ペーパーレス化を鑑み、シルバー派遣就業者の給与明細を9月分給与(10月26日支給)からSmile to Smileで閲覧できる(電子化する)運びといたしました(同意された会員のみ)。詳細は派遣会員の皆様に既に郵送している書類のとおりとなります(今後派遣就業をされる方は、その都度事務局でご説明いたします)。なお、今後の方針を以下に記します。

- ・給与明細の電子化に同意した会員…9月分給与からSmile to Smileで閲覧可。
- ・郵送による給与明細…令和9年2月分給与まで実施。
※電子化に同意された会員であっても移行期間として郵送いたします。
- ・同意をされない方で紙による給与明細を希望する方は、令和9年3月分給与からは、事務局にてお渡しいたします。

※請負就業会員の配分金明細の電子化につきましては、現時点では実施時期が未定となっております。実施時期が決まり次第、改めてお知らせいたします。

ケアルームいたばしについて



ケアルームいたばし(泉町16-16 清水地域センター及び清水おとしより相談センター内※都営三田線本蓮沼駅下車 徒歩3分)は、令和4年4月1日より、当センターの生活支援サービス(要支援者向けの家事援助サービスのようなもの)事業所の拠点として活動してきました。

今年度より、生活支援サービス事業所機能を事務局本部に移したことから、ケアルームいたばしの利活用について模索してまいりました。

事務局内で検討を重ねた結果、会員向けの居場所支援サービスを当該場所で展開していくことが、会員皆様にとって有益なのではないかという結論に至りました。そこで、令和8年10月よりケアルームいたばし改めSALON d'ITABASHI(サロン・ディ・イタバシ)として活動することといたしました。

また、今後サロン事業をよりよいものとしていくために、当センターは、令和8年8月1日付で東京都健康長寿医療センター研究所と連携協約を締結いたしました。これにより、シニア世代に大切なものを取り入れた企画をスタートすることが可能となりました。

今後は、『生きいき』や公式LINE等でサロンスケジュールを周知してまいりますので、皆様からの応募お待ちしております！

◆◆◆◆ 今後のスケジュール ◆◆◆◆

※両方への申し込みはできません。いずれか一方をお選びください。

●ハンドクラフト講座 | 定員10名

手指の触覚刺激と工芸を使った新しい認知機能低下抑制プログラムの効果検証を行います。

また、ハンドクラフト講座を行った後は茶道経験のある会員の淹れた美味しい抹茶とお菓子をいただけます。ぜひご参加ください！



【説明会】

令和8年10月16日(金)

【健康チェック・アンケート】

- 1回目：令和8年10月23日(金)または30日(金)
いずれかの日程で実施
- 2回目：令和9年1月12日(火)または19日(火)
いずれかの日程で実施
- 3回目：令和9年7月頃実施

【開催日時】全12回 毎週金曜日

令和8年11月6日(金)～令和9年1月29日(金)

●ボードゲームサロン | 定員10名

ゲームを楽しみながら、年齢や能力にかかわらず誰もが楽しめるゲームを体験できます！

また、ボードゲームサロンの休憩時には茶道経験のある会員の淹れた美味しい抹茶とお菓子をいただけます。ぜひご参加ください！



【健康チェック・アンケート】

- 令和9年1月20日(水)

【開催日時】全12回 毎週水曜日

令和8年10月14日(水)～令和9年1月13日(水)
(10月28日・12月30日を除く)

午後1:30～午後4:00(約2時間30分)

※ゲームの進行によって最大30分の延長あり

参加費 3,000円 ※変更になる可能性あり(全12回+健康チェック・アンケートを含む)

参加条件 全12回+健康チェック・アンケートに参加できる方

申込方法 お電話にて受付いたします。 ☎ 03-3964-0871

応募結果 発送をもって代えさせていただきます。※応募多数の場合は抽選いたします。

※東京都健康長寿医療センター研究所と連携した、研究要素を含む事業です。

シルバーからのお知らせ

みなさんの一言で
仲間が増えます！
ぜひご紹介ください

11月の入会説明会より お友達・お知り合い紹介制度が始まります！

「地域で働いてみたい」「経験や得意なことを生かしたい」「新しい仲間と出会いたい」
そんなご家族やご友人、お知り合いの方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。

※11月以降の入会説明会のスケジュールは下記の「入会説明会スケジュール」をご確認ください！

ご紹介いただいた会員と、紹介を受けて入会された方の
それぞれに、選べるプレゼントをご用意しています。

【プレゼント】数種類の中から好きなものを1点

【対象となる方】

● 紹介する方

紹介カード提出時点で在籍している会員

● 紹介される方

制度開始後、会員から紹介を受けて新たに入会を申し込む方

【ご利用の流れ】

1. 入会希望者（紹介される方）が入会申込時に『紹介カード』に記入し、ご提出いただきます。
2. 入会承認後、『紹介カード』に記載されている会員（紹介者）へご連絡いたします。
3. 1か月以内にプレゼントをお渡しします。

お問い合わせ

公益社団法人 板橋区シルバー人材センター
板橋区板橋 2-65-6 板橋区情報処理センター2F
☎ 03-3964-0871 FAX：03-3579-4907

入会説明会スケジュール

日 付	時 間	会 場
11月11日（水）	13：30～	板橋区立グリーンホール601号室
11月20日（金）	13：30～	板橋区立グリーンホール601号室
11月30日（月）	13：30～	志村ふれあい館
12月10日（木）	13：30～	板橋区立グリーンホール601号室
12月23日（水）	13：30～	板橋区立グリーンホール601号室
1月22日（金）	13：30～	板橋区立グリーンホール601号室
1月25日（月）	13：30～	高島平ふれあい館
2月5日（金）	13：30～	板橋区立グリーンホール601号室
2月6日（土）	9：30～	徳丸ふれあい館
2月18日（木）	13：30～	板橋区立グリーンホール601号室
2月19日（金）	13：30～	仲町ふれあい館
3月12日（金）	13：30～	板橋区立グリーンホール601号室
3月17日（水）	13：30～	板橋区立グリーンホール601号室

※上記スケジュールは変更になる場合がございます。

安全通信

vol.78

令和7年に発生した傷害事故29件中、下半期で発生した事故は11件でした。先日開催いたしました第2回安全管理委員会および第2回安全支援員連絡会合同会議において、令和7年度下半期に発生した事故の分析および再発防止策を検討いたしましたので、その一部をご報告いたします。

傷 害 事 故	事事故例	年齢	傷害内容	安全就業基準	再発防止策
	学校の教室内で作業中に転倒し、手首と顔面を床に強打した。	65歳	創傷	第7条	作業前に、作業環境の安全確認を十分に行う。
	就業から帰宅途中、バスから降車する際に、縁石につまづいて転倒した。	86歳	創傷	第3条(8)	就業後は運動機能が低下していることを考慮し、普段以上に慎重に行動する。
	下駄箱の拭き掃除中、一番下段まで拭き終わり、立ち上がったところ背中に痛みが走った。	73歳	捻挫	第3条(5)	運動機能の低下を自覚し、体に負担がかかるような急な動きをしない。
	植木の剪定作業中、寒さ・吐き気・ふらつき・声が出せない・意識障害の症状が出てきたため、就業仲間が救急搬送要請をした。	70歳	熱中症	第3条(5)(9) 第10条(2)	睡眠時間の確保や、朝食を摂取する等、自宅で作れる対策を実施した上で作業に向かう。
	ゴミの回収時に、ゴミ袋を強く縛った反動で、脇腹を痛めた。	77歳	靱帯損傷	第3条(5)	危険予知(KY)と自身の運動機能の低下を自覚する。
	除草作業後、自転車に乗り帰宅途中、飛び出してきた猫を避けようとして転倒した。	67歳	骨折	第6条	飛び出しに備え、見通しが悪い場所を走行する際は、スピードに注意する。
	就業を終えてバックヤードへ戻る際、足を滑らせて転倒し、右肩を床に強く打ちつけた。	69歳	骨折	第3条(3)	靴底がすり減っていないか確認してから就業を開始する。
	植木の剪定中、鋸で枝を切り落とす作業を実施していたところ、折れた枝が下へ落下せずに振り子の動きで自身の体に向かってきて左指を挟まれた。	65歳	打撲挫傷	第4条(作業別安全就業基準 - 植木 - 作業一般2項)	枝を切り落とす際は、落下する先だけでなく、切り落とすまでの動きも正確に把握し着手する。

事故を未然に防ぐには、会員の皆さん一人ひとりの安全意識が何よりも大切です。

体力の衰えを自覚し、筋力の強化を心掛けるとともに常に危険予知を行いましょう。



「安全就業標語」募集!!

— 代表作品を「東京しごと財団」に推薦し、優秀作品が表彰されます。 —

令和9年度の安全就業の普及・啓発活動の一環として「安全就業標語」を募集します。就業中及び就業途上の事故の撲滅を目指し、安全就業に係る意識を高めましょう。

皆さんの作品をお待ちしています！

テーマ1

フレイル予防

都内シルバー人材センターで昨年度「転倒事故」は就業中・経路途上の合計で300件を超え、過去最多となりました。直近の2年間で事故全体の4割を占めており、報告内容には「バランスを崩して転倒」、「つまづいて転倒」と筋力低下によると思われる事故が多く見受けられます。

筋力低下・体力低下を防ぐには、毎日少しの筋トレときちんと食事（特にたんぱく質）を摂ることが重要です。そしてそれは「フレイル予防」にも繋がります。

会員の皆様にも「フレイル予防」について更に関心を持っていただきたいと考え、テーマとしました。

テーマ2

生活習慣について

健康は特別なことをするだけでなく、毎日の生活習慣の積み重ねによって保たれます。

高齢者にとっては、規則正しい食事や適度な運動、十分な睡眠などの良い生活習慣を続けることが、健康寿命の延伸や生活習慣病・フレイルの予防につながります。そのため、会員の皆様一人ひとりが日頃の生活を見直し、無理なく健康づくりに取り組むきっかけとなるよう、「生活習慣」をテーマに設定しました。

応募締切 …… **令和8年11月13日(金)まで**

応募方法 …… 下の応募用紙に記載して、郵送又はFAX、メールにてお送りいただくか直接事務局にご持参ください。



〒173-0004 板橋区板橋2-65-6 板橋区情報処理センター2階
FAX: 03-3579-4907 メールでの応募先: iki-iki@sjc.ne.jp
※ご応募いただいた方には、粗品を差し上げます。

メール



キリトリセン

「安全就業標語」応募用紙

会員番号・氏名	
テーマ1 フレイル予防	
テーマ2 生活習慣について	

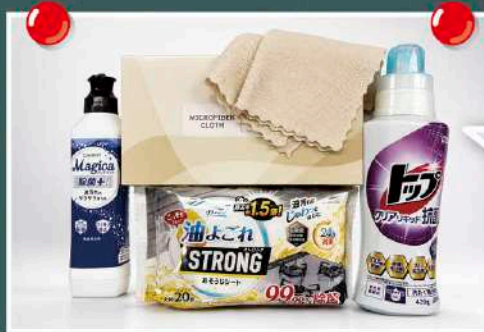
「地域班懇談会」開催予定

会員の皆様の交流や意見交換、事務局への質問など意思の疎通を図る場として地域懇談会を開催しております。是非、ご参加ください。

地 域 班	会 場	所 在 地	日 付	時 間
常 盤 台	常盤台地域センター 第1レクホール	常盤台4-14-1	10月14日(水)	10:00~
熊 野	熊野地域センター 第1洋室	熊野町40-9	10月15日(木)	10:00~
桜 川	桜川地域センター 第2レクホール	東新町2-45-6	10月21日(水)	10:00~
大 谷 口	大谷口地域センター 2階洋室	大谷口2-12-5	10月29日(木)	10:00~
仲 町	仲町地域センター 洋室	仲町20-5	10月29日(木)	14:00~
仲 宿	仲宿地域センター レクホール	氷川町12-10	11月10日(火)	14:00~
板 橋	板橋地域センター レクホール	板橋3-14-15	11月26日(木)	14:00~

● 出欠席ハガキの事前提出にご協力いただきますようお願い申し上げます。

参加された方
には、記念品を
ご用意しており
ます。



物価高対策として、
日常使いできる
お掃除グッズを用意
いたしました!



昨年開催された懇談会の様子をご紹介します!



熊野班



大谷口班



桜川班



常盤台班

懇談会は、会員同士の交流を目的としており、自己紹介をはじめ、当センターの独自であるエアロビクスやフレイル予防体操を実施しております!

ぜひお気軽に懇談会へご参加ください!

個別就業相談会のお知らせ

入会をしたけれどまだ仕事をしていない方、仕事をしているけれど当初の条件と変わってきたので相談したい方などは、是非お越しください。情報提供を含め対応いたします。

<日 時> 令和8年10月14日(水) 午前9:30～午後2:00まで

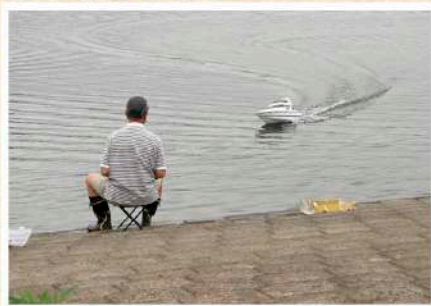
<場 所> シルバー人材センター2階会議室

<申 込> **完全予約制** シルバー人材センター事務局 ☎ 03-3964-0871



会 員 投 稿 紹 介

【関口 聖志 会員】



私のこのラジコン(RC)艦船模型は60年を超えて楽しんでおります。65歳の現役定年後は、その意欲は衰えるばかりかますます加速的になっております。

添付の模型は全長105cmの豪華クルーザーで、ドイツ製キットから1年をかけて制作したもので、順調に走行をしています。外国の模型投稿サイト向けに、ユーチューブも含めて制作過程も逐次、投稿しており英語の勉強にも役立ち、ボケ防止にも有益です。(笑)



会 員 数

総 数 (令和8年9月1日現在)
3,144人

入退会者数 (令和8年7～8月分)

☆入会者数 69人

★退会者数 79人

就業報告書・勤務実績通知書提出日と配分金・給与支払日

	就業報告書・勤務実績 通知書原本提出締切日	配分金(請負) 支払日	給与(派遣) 支払日
10月就業分	11月4日(水)	11月16日(月)	11月25日(水)
11月就業分	12月4日(金)	12月15日(火)	12月25日(金)
12月就業分	1月6日(水)	1月20日(水)	1月25日(月)

就 業 情 報 サ ー ビ ス

(1) ホームページによる就業情報サービス

検索サイトで「板橋区シルバー人材センター」で検索後、ホームページを開き、ページ内右下部「就業情報」をクリックして確認してください。

※右のQRコードを読み取っていただいても閲覧できます。



就業情報

(2) 就業情報の掲示

シルバー事務局内の掲示板に掲示しております。

(3) 就業情報の配架

ふれあい館5館(仲町・中台・高島平・徳丸・志村)で就業情報の冊子をご自由にお取りいただけます。



LINE登録

(4) 「公式LINE」による就業情報サービス

就業情報が変更するタイミングで、登録された方へ通知をいたします。右記に公式LINEのQRコードがございますので、読み取っていただき、登録をお願いいたします。



会報閲覧

内容は毎月 **5日、15日、25日** に更新しております。

過去の会報誌「生きいき」をご覧ください。▶

就業希望者登録説明 & 選考会

就業希望者登録名簿を作成するための『説明・選考会』を開催いたします。この名簿に登録されても、必ず就業できるとは限りませんが、新たな募集や欠員が出た場合には、地域性を考慮した上で優先的に連絡させていただきます。

会場

会場は全て板橋区立グリーンホール（板橋区栄町36-1）

※所要時間はいずれも2時間程度となります。

内容

①仕事の概要説明 ②個別面談

申込

完全予約制 必ず事前に予約をしてください。（複数申込可）

シルバー人材センター事務局 ☎03-3964-0871



① 放置自転車防止業務 10/20(火)午後2:00～ 5階504会議室

- 就業時間……午前8:00～午前11:30 / 午後1:00～午後4:00
(※両時間帯とも就業できる方 担当エリアにより、時間帯が異なります)
- 就業日数……土・日・祝を含む 月10日程度
- 配 分 金……1,314円 / 1時間 交通費：なし
- 就業内容……①放置禁止区域に駐車している自転車に警告札を貼付する
②駐車しようとする利用者に、放置禁止区域であることを啓発する
③専用機器の操作（一部エリアのみ）



[申込締切]
10/16(金)
午後4時

② 家事援助サービス 10/21(水)午後2:00～ 5階504会議室

主に個人のご自宅からの依頼

- 主なお仕事……お客様宅の掃除、洗濯、食事作りなど
※男性就業者の中には、粗大ごみ出し、植木鉢の水やり、窓拭きをされている方もいます
- 就業時間……2時間程度の仕事が多い
- 配 分 金……1,226円～ / 1時間（仕事内容による）

※就業の内容、箇所、時間帯などの詳細は現場ごとに異なりますので、就業開始前の面談でお伝えします



[申込締切]
10/19(月)
午後4時

③ 学童擁護 10/22(木) 午後2:00～ 5階504会議室

- 就業時間……午前7:30～午前8:30 / 午後1:00～午後4:00
又は午後2:00～午後5:00
(※1日に2つの時間帯就業)
- 就業日数……月～金の通学日 月10日程度
- 配 分 金……1,312円 / 1時間 交通費：なし
- 就業内容……登下校時の見守りと安全指導
(元気で子ども好きな方、雨天でも就業、夏・冬・春休み期間は就業なし)



[申込締切]
10/20(火)
午後4時

令和8年度 シルバー人材センター就業支援講習等のお知らせ

- シルバー人材センターの上部団体である、東京しごと財団が主催する講習会のお知らせです。
- 会員の方は、材料費・テキスト代を除き、原則無料で受講できます。
- ご興味のある方は、シルバー人材センター事務局までご連絡ください。
- 講習スケジュールや流れは、<https://www.tokyosilver.jp/course/koushu/> からご確認ください。右記QRコードからもご参照いただけます。
- ※応募者多数の際は、ご希望に沿えないこともありますので、ご了承ください。
- <申 込> シルバー人材センター事務局 ☎03-3964-0871

