

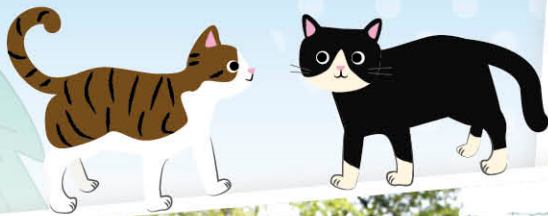
生きいき



令和8年7月25日 第225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▶



ジャ～ンプ



猫カメラマン



駒猫（阿吽）



令和8年度傷害事故件数……………	令和8年4月～6月発生	7件(累計 7 件)
令和8年度賠償事故件数……………	令和8年4月～6月発生	3件(累計 3 件)

公益社団法人 板橋区シルバー人材センター 第16回 定時総会 盛況裡に終了

令和8年6月23日(火)午後2時より、板橋区立文化会館大ホールにて、第16回定時総会が開催されました。開催に先立ち、吉田会長の挨拶、続いて当センター名誉会長である坂本区長、そして区議会議員長の田中議員よりご挨拶を頂戴いたしました。

総会の目的事項である「令和7年度事業報告」及び第1号議案「令和7年度計算書類等承認の件」について審議され、原案通り可決承認されました。



坂本健区長



田中しゅんすけ区議会議員



～表彰者の皆様～

80歳以上で5年以上継続就業の会員7名、10年以上継続就業の会員24名、総勢31名の方が受賞されました。皆様、おめでとうございます。

表 彰 式



田中 静江 会員

80歳以上5年以上
継続就業会員代表

この度は、このような立派な表彰をいただき、心よりお礼申し上げます。

実は、仕事の都合でなかなか定時総会に参加することができず、今回初めて参加させていただきました。そのような中で表彰していただき、大変うれしく、貴重な経験となりました。

私はシルバー人材センターで家事援助サービスの仕事をしています。もともと入会したきっかけは、家の中で一人で過ごすよりも、健康のためにも働きたいと思ったことでした。そして家事援助サービスの仕事を紹介していただき、気が付けば16年続けることができました。

ご依頼者の皆様には本当によくしていただき、その温かい支えがあったからこそ、ここまで続けてこられたのだと思っています。

これからも健康に気を付けながら、元気な限り仕事を続けていきたいと思っています。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



佐藤 敏雄 会員

10年以上継続
就業会員代表

この度は、表彰していただき誠にありがとうございます。

私はシルバー人材センターで除草の仕事をしております。20歳の頃から左官工事の仕事をしていたこともあり、体力には自信がありましたので、外で体を動かす仕事がしたいと思い、15年前に除草の仕事を始めました。

振り返ると、この15年間で大変なこともたくさんありましたが、作業が終わった後にお客様から直接「ありがとう」と声をかけていただけることが何よりの励みとなり、今日まで仕事を続けていくことができました。

今回の表彰を励みに、これからも健康に気を付けながら、皆様のお役に立てよう頑張っていきたいと思っています。

今後ともよろしくお願いいたします。

※本年度は、事前質問・総会当日の会場での質問はございませんでした。



板ちょこサロン あつと向原



板橋区向原3-7-8
介護老人福祉施設ケアホーム板橋内
さくらテラス

【アクセス】

東京メトロ有楽町線・副都心線
「小竹向原駅」3番出口から徒歩約8分
国際興業バス「板橋高校入口」徒歩約8分

【応募方法】

シルバー人材センター事務局
☎03-3964-0871
または右記QRコードから
ご参加をお待ちしております。



参加申込フォーム

8/28金

午前10:00～午後0:00

夏休み木工教室

独自事業木工クラブ会員によるコマの絵付け・昔遊び体験

9/26土

午後1:30～午後3:30

板ちょこサロンフェス

2月に実施した板ちょこサロンフェス第2回を開催します。当日は、独自事業のPRや筆耕会員によるオリジナルストラップ作成(有料)、その他楽しい体験コーナーをご用意しております。

10/9金

午後1:30～午後3:30

第2の心臓 足の健康講座①

10/30金

午後1:30～午後3:30

第2の心臓 足の健康講座②

11/13金

午後1:30～午後3:30

第2の心臓 足の健康講座③

11/27金

午後1:30～午後3:30

年賀状で使える絵はがき講座

★各回、参加費(こだわりの美味しい
コーヒー・お菓子を含む)として
500円いただきます。

★終了時間は予定です。

★スケジュールは変更になる可能性が
ございます。詳細は右記QRコード
でホームページをご確認ください。



ホームページ

セミナーを開催しました!

熱中症対策セミナー

5月27日(水)に「熱中症対策セミナー」をグリーンホールにて午前と午後の2回に分けて開催し、合計67名の方にご参加いただきました。

大塚製薬㈱から講師をお招きし、熱中症の症状、対策とその予防方法について専門家の視点からお話いただきました。

熱中症を予防するにはこまめな水分補給が必要ですが、水を取るだけでは意味がないこと、必要なのは適度な塩分を摂取すること等、大塚製薬㈱の代表的なスポーツ飲料を例として、ご教授いただきました。

終了後、参加者全員にスポーツ飲料とゼリーを配付し好評のうちにセミナーを終えることができました。

今後も事務局として、会員の皆様の安全就業に尽力してまいります。



令和7年度 調査報告

令和8年1月30日（金）に開催した第1回板ちょこサロンにつきまして、参加された方へアンケートを実施しました。その結果をご報告いたします。

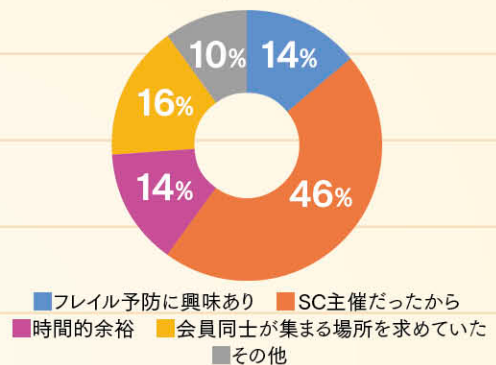
◆参加者数 49名 ◆回収結果 48件／回収率 97.9%

問1 サロン参加の動機（複数回答）

- | | |
|--------------------|-----------|
| ① フレイル予防に興味あり | 11 件（14%） |
| ② SC主催だったから | 35 件（46%） |
| ③ 時間的余裕 | 11 件（14%） |
| ④ 会員同士が集まる場所を求めている | 12 件（16%） |
| ⑤ その他 | 8 件（10%） |

その他自由記述（抜粋）：
場所が近かったから
友達に久しぶりに会いたかった
おいしいコーヒーに惹かれて

サロン参加の動機

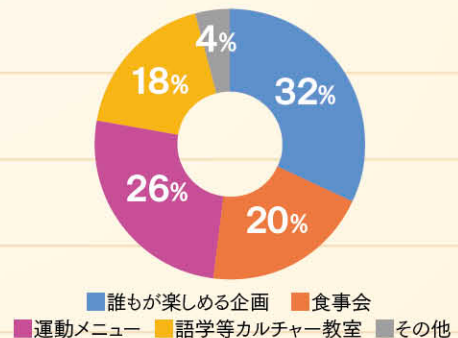


問2 シルバー人材センターが実施するサロンに求めるもの（複数回答）

- | | |
|--------------|-----------|
| ① 誰もが楽しめる企画 | 26 件（32%） |
| ② 食事会 | 16 件（20%） |
| ③ 運動メニュー | 21 件（26%） |
| ④ 語学等カルチャー教室 | 14 件（18%） |
| ⑤ その他 | 3 件（4%） |

その他自由記述：朗読教室、終活

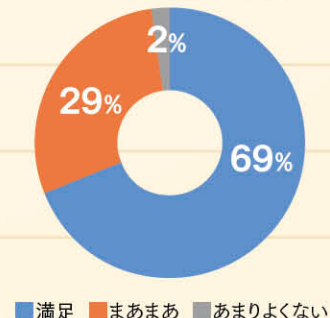
サロンに求めるもの



問3 サロン参加後の感想

- | | |
|-----------|-----------|
| ① 満足 | 33 件（69%） |
| ② まあまあ | 14 件（29%） |
| ③ あまりよくない | 1 件（2%） |

サロン参加後の感想

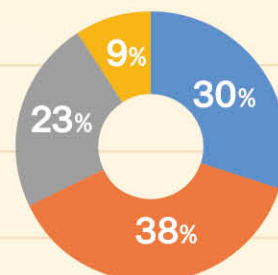


**問4 サロンで良かったもの（複数回答）**

- | | |
|--------------|------------|
| ① 口腔、栄養プログラム | 31 件 (30%) |
| ② コーヒーとクッキー | 39 件 (38%) |
| ③ 自己紹介ゲーム | 24 件 (23%) |
| ④ その他 | 9 件 (9%) |

自由記述：会員同士の交流があってよかった
知り合いが出来て次回も来たい

サロンで良かったもの

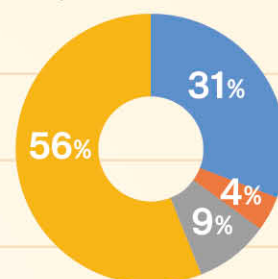


■ 口腔、栄養プログラム ■ コーヒーとクッキー
■ 自己紹介ゲーム ■ その他

問5 サロン開催を知ったきっかけ

- | | |
|------------------|------------|
| ① 郵便による案内 | 15 件 (31%) |
| ② 折込チラシ | 2 件 (4%) |
| ③ 会員知人から | 4 件 (9%) |
| ④ センターの研修で案内を受けて | 27 件 (56%) |

サロン開催を知ったきっかけ



■ 郵便による案内 ■ 折込チラシ
■ 会員知人から ■ センターの研修で案内を受けて

設問6 今後サロンに求めるもの（自由記述）

～回答数 23 件中 上位 3 件～

- | | |
|---------------------------------|-----|
| ① サロンを定期的開催してほしい | 6 件 |
| ② 体を動かすコンテンツやカルチャー教室などの種々のプログラム | 3 件 |
| ③ 麻雀、囲碁 | 2 件 |

設問7 その他（自由記述）～回答数 21 件中、上位 3 件～

- | | |
|-------------|-----|
| ① 楽しかった | 5 件 |
| ② 場所が分かりづらい | 3 件 |
| ③ コーヒーが良かった | 2 件 |

以上の結果を参考にして、より良いサロン事業を企画していきたいと考えております。

スケジュールにつきましては会報誌『生きいき』をご確認ください。（3Pに掲載されております。）

どうぞご期待ください!!



安全通信

vol.77

7月は安全強化月間です！
会員の安全就業基準を再度熟読し、
安全意識を高めましょう！

(2026安全就業手帳 P74～77参照)

会員の安全就業基準

(目的)

第1条 この安全就業基準は、公益社団法人板橋区シルバー人材センター(以下「センター」という)会員の就業に伴う事故を未然に防止し、安全に就業できる基準を定めることを目的とする。

(会員の遵守義務)

第2条 会員は、就業しようとするときは、この基準を遵守し、あらゆる事故の発生防止に努めなければならない。

(安全心得)

第3条 会員は、就業にあたっては、次の安全心得を守り、作業に従事しなければならない。

- (1) 作業は、安全第一を心がけ、急いだりあわてたりしないこと。
- (2) 器具類は、使用する前に必ず点検すること。
- (3) 服装・履物は、作業に合った動きやすいものにすること。
- (4) 作業前には、軽い柔軟体操をして体をほぐすこと。
- (5) 加齢による諸機能の低下を十分に認識し、無理をしないこと。
- (6) 作業現場は、常に整理整頓を心がけること。
- (7) 共同作業では、合図、連絡を正確に行なうこと。
- (8) 帰宅するまでは仕事のうち、交通事故に気をつけること。
- (9) 健康には、常に注意し、良好な状態で就業すること。
- (10) 仕事の前日は、十分に睡眠をとるように心がけること。

(作業別安全就業基準)

第4条 会員は、植木剪定・塗装・清掃等の作業に従事する場合は、別途定める作業別安全就業基準を守り、安全就業に努めなければならない。

(安全保護具)

第5条 会員は、高所作業に従事する場合は、必ず安全帽(ヘルメット)を着用するとともに必要に応じ命綱を使用すること。

2 会員は、前項のほか安全面で保護する必要のある作業に従事する際は、作業別安全就業基準等に定める安全保護具を着用し、当該作業に従事しなければならない。

(交通災害の防止)

第6条 会員は、仕事場との往復時は、交通ルールを守るとともに交通事故に注意しなければならない。特に、自転車やオートバイにあっては、十分注意し運転しなければならない。

2 会員は、路上での作業に際しては、交通ルールを守るとともに交通事故に注意し、作業に従事しなければならない。

(作業環境の確認)

第7条 会員は、就業現場の環境が安全衛生面において、安全であるかどうかを確認してから、作業に着手しなければならない。



(標識の設置)

第8条 会員は、通行人等に対し危険と思われる作業を行うときは、作業中であることがわかる標識を設置し、事故の防止に努めなければならない。

(器具類の使用)

第9条 会員は、器具類を使用する場合は、正しい取扱方法により作業をすること。

2 会員は、就業に使用する器具類については、必ず作業前に点検し、安全を確認するとともに定期的に点検を実施しなければならない。

3 会員は、点検において、不良箇所を発見したときは、その器具は使用せず、直ちにセンター等に報告しなければならない。

(健康管理)

第10条 会員は、常に健康の維持管理に努め、健康診断は進んで受けなければならない。

2 会員は、常に疲労が蓄積しないように、休養を十分とるように心がけなければならない。

(報告義務)

第11条 会員は、仕事場との往復時や就業中にけがをしたとき又は体に異常を感じたときは、直ちに共同作業中の者又は本人がセンターに連絡し、応急の措置をとるようにしなければならない。

(その他)

第12条 会員は、この基準に定める以外に、センター等より指示があった場合には、それに従い作業に従事しなければならない。

年に一度は健康診査を受けましょう！



◎令和8年度 板橋区の健(検)診実施予定表

健(検)診名	対象年齢	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	実施期間 (予定)	問合せ先
国保特定健康診査	40～74歳													6/1～11/30	国保年金課 国保特定健診係 03-3579-2328
後期高齢者医療健康診査	75歳以上														
大腸がん検診	39歳以上													6/1～11/30	健康推進課 成人健診係 03-3579-2312
肝炎ウイルス検診	35歳以上														
胃がん検診	40歳以上													4/1～3/31	
肺がん検診	40歳以上														
☆ 子宮頸がん検診	20歳以上の女性													4/1～2/28	
☆ 乳がん検診	40歳以上の女性														健康推進課 成人健診係 03-3579-2312
★ 前立腺がん検診	55,60,65,70,75歳の男性													6/1～11/30	
喉頭がん検診	50歳以上													9/1～11/30	
☆ 骨粗しょう症予防検診	40,45,50,55,60,65,70歳の女性													5/1～2/28	

実施期間(予定) ★ 男性 ☆ 女性

※状況によっては変更・中止になる場合もあります。

広報いたばし、回覧板、区ホームページもご確認ください。



会 員 投 稿 紹 介



【憧れのスイスを想う】 山口 光司 会員

旅行記

登山愛好家として、そのブームに乗って深田久弥の著書「日本百名山」に出て来る山々や、その他の山をハイキングやトレッキングをしながら日々楽しんでいます。

山は人々の生活にも密接なつながりがあり、沢山のことを教えてくれます。時には厳しくもあり、また優しくもあります。そして、山を歩き自然と触れ合うことは人間の心を豊かにしてくれます。

さて11年前、小さい頃から憧れていたスイスへの旅が実現しました。山頂にスイスとイタリアの国境が通る名峰、標高4,478メートル、“スイスアルプスの女王”と称されるマッターホルンを、麓の町ツェルマットから目の前にしたとき、凜としたその容姿に涙が出る程感動したものです。

その翌日には、ヨハンナ・シュピリの児童文学小説『ハイジ』（邦題：アルプスの少女ハイジ）の舞台とされている、マイエンフェルトの近くにあるイエニンス村を、一ハイジが幸せいっぱいなのは、どうしてなのか—その秘密を探しに訪れました。

「アルプスの少女ハイジ」で一番印象的な光景は、ハイジが夏を過ごした山の上の草原と家です。クララの車椅子が壊れてしまい、しかしそれがきっかけで再び自らの足で立ち、歩けるようになっ

た場所…。小説を読んで思い浮かべてきた情景を、実際に見て感じることで、その幸せの秘密が解き放たれたような気がしました。

また、スイスの国花として親しまれているエーデルワイスは、1959年初演のミュージカル『サウンド・オブ・ミュージック』に最後に加えられた名曲としても知られています。この曲は、劇中ではドイツに併合された祖国を離れる時に歌われていて、オーストリアを象徴する花であるセイヨウウスユキソウ（エーデルワイス）を愛でる歌詞に乗せて、祖国愛を表現しています。

最後に、スイスの夏には、エーデルワイスを始めとした色とりどりの花が咲き乱れます。その花に囲まれ、生涯思い出に残る最高の旅となりました。



マッターホルン



エーデルワイス



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8月12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** シルバー事務局 ☎ 03-3964-0871



生きいきの表紙に皆さんの写真や絵画を投稿しませんか!

投稿大募集

「広報委員会」では、会報誌「生きいき」の表紙に掲載する写真、絵画など会員の皆さんからの投稿を大募集しております。

●写真の場合は、出来るだけデータをお願いいたします。

生きいき224号
(令和8年4月号)
掲載!



問合せ シルバー事務局 広報委員会宛 ☎ 03-3964-0871

会 員 数

総 数
(令和8年7月1日現在)
3,164人

入退会者数
(令和8年 4～6月分)
☆入会者数145人
★退会者数 94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
7月就業分	8月4日(火)	8月17日(月)	8月25日(火)
8月就業分	9月4日(金)	9月15日(火)	9月25日(金)
9月就業分	10月5日(月)	10月15日(木)	10月26日(月)



【表紙の写真紹介(3枚)】
野良ネコの日常
小川真二会員より投稿

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」をご覧いただけます。▶

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 有料自転車駐輪場 8/20(木) 午後2:00～ 5階504会議室 ※就業終了年齢80歳

- 就業時間……午前6:00～午後8:00 のうち1回3～7時間
- 就業日数……月10～12日程度
- 配分金……1,314円／1時間 交通費：なし
- 就業内容……①自転車整理 ②場内清掃 ③不正駐輪チェック
※一部現場についてはスマートフォンの操作あり

[申込締切]

8/18(火)
午後4時

② 保育園関連業務 8/25(火) 午後2:00～ 5階504会議室

- 就業時間……週に20時間未満の就業
 - 就業日数……月に数回～20日程度
 - 配分金……1,226円～／1時間 交通費：就業場所による
 - 就業内容例（現在、就業中の実例）
 - ケース1▶ 園内厨房における食器洗浄……………週3日位 1日4時間位
 - ケース2▶ 保育補助、園内清掃、消毒（無資格）……………週3日 1日3時間半
 - ケース3▶ 保育補助（保育士資格所持者）……………週3日 1日4時間
- その他、園からの要望により様々な仕事があります。
- ※上記条件は、就業場所によって異なるため、お声掛けの際に詳細をお伝えします。

[申込締切]

8/21(金)
午後4時

③ 地域センター 8/26(水) 午後2:00～ 6階601会議室 ※就業終了年齢80歳

- 就業時間……午前8:30～午後5:15（土・日・祝）（※一部施設については平日もあり）
午後4:45～午後9:45（平日・土・日・祝）
- 就業日数……土・日・祝を含む 月11～13日程度
- 配分金……1,262円／1時間 交通費：なし
- 就業内容……①有料施設の貸出業務 ②利用者の対応
③付帯設備使用料の徴収事務 ④館内の点検、確認

[申込締切]

8/24(月)
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

