

Silver

こがねい

2025

No.160



第66回コンペ 2025年3月26日 武蔵の杜CC

小金井シニアゴルフ会 (KSゴルフ会)

新部会長からの活動紹介

小金井市シニア元気フェスタ

さんぽみち

いきいきフェア2025

令和7年度自転車安全教室

会員のひろば

やってみよう

お知らせ

10月1日現在の会員数

男… 631名

女… 446名

計…1,077名

— いつまでも 笑顔と健康 地域の輪 —

公益社団法人 小金井市シルバー人材センター



〒184-0002 小金井市梶野町4-2-7 グランツ梶野2階

TEL 0422-27-7117 FAX 0422-27-7476

E-mail silver@koganei-sc.or.jp

URL <https://webc.sjc.ne.jp/koganei/>

編集・発行 公益社団法人小金井市シルバー人材センター

新部長からの活動紹介

高齢者がいきいきと 輝く地域社会へ

総務部会

部長 本多 隆志



令和7年6月より、小金井市シルバー人材センター総務部会の部長を拝命いたしました。微力ではございますが諸先輩方のご経験やお知恵をいただきながら、責務を果たしてまいりたいと存じます。

昨年11月には、「特定受託事業者に係る取引の適正化等に関する法律（フリーランス法）」が施行されました。会員の皆さまもフリーランスとして法的に保護される立場となり、安心して活動に取り組める環境が整備されました。社会の変化とともに、当センターを取り巻く状況も進化していることを実感いたします。

総務部会は、当センターの基本理念を浸透させ、円滑な組織運営のために企画・整備を担う役割を持っております。総務部会は、会員一人ひとりの声を受け止め、皆さまと共に歩んでまいりたいと存じます。そして、「いつまでも 笑顔と健康 地域の輪」を合言葉に、高齢者がいきいきと輝く地域社会を実現できればと思います。

さて、当センターが昭和51年（1976）に誕生以来50年目となり、来年秋には設立50周年の記念行事が予定されております。総務部会も役割を担うため、これから企画を重ねてまいります。半世紀にわたる歩みを共に振り返り、未来へとつなぐ大切な機会となるよう、会員の皆さまのお力添えをぜひお願い申し上げます。

就業先拡大と 就業機会の拡充

事業部会

部長 大野 芳輝



この度、小金井市シルバー人材センターの事業部会長を引き受けさせていただきました。私で務まるものかどうか甚だ自信がなかったのですが、精一杯務めさせていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。ただ今回のお話を頂いた時に、私は光栄かつうれしく思いました。というのも、私は当センターのような存在や活動は、今後の人生を送っていくうえで非常に重要なものだと考えているので、そういう関連のことに参画できるのはとてもやりがいがあることだと考えているからです。

当センターの定款第3条には、社会参加の意欲ある健康な高齢者に対して、地域社会と連携を保ちながら、その希望、知識及び経験に応じた就業並びに社会奉仕等の活動機会を確保し、生活感の充実及び福祉の増進を図るとともに、高齢者の能力を生かした活力ある地域社会づくりに寄与することを目的とすることが高らかにうたわれています。まさにこれからの人生を考えた場合、とても重要な要素が取り上げられていると思います。

人生100年といわれて久しいですが、元気で実り多い老後人生にしたいものです。当センターを通じた活動が少しでもお役立ちになる結果を目指して、積極的に、実りある人生を送っていききたいと思っております。

小金井市シニア元気フェスタ

開催日：令和7年9月27日（土）
会場：宮地楽器ホール大ホール

シニア元気フェスタ 初就業

緑町 中野 紀子



私のシルバー人材センターでの初仕事が、今回の敬老会でした。帰り際、おばあちゃんに「楽しかったわ。有り難う」と、笑顔で声を掛けて頂いた時には嬉しかったです。

私達スタッフをご招待券に記載されている座席ナンバーと、実際のお席が何処にあたるかの紐付けをもう少し把握しておけば、お席へのご案内も順調に出来たのだと反省しました。

私は動ける・声を張れる仕事が好きなので、また来年も参加したいと思います。楽しかったです。

先輩方にも親切にして頂き、感謝致します。「また来年もお会いしましょう」と言いお別れました。有り難うございました。



シニア元気フェスタの 報告、感想

本町 福田 純子



宮地楽器ホールで開催されるようになってから、担当させていただきました。ご来場の方の笑顔に癒されます。お帰りの時はエレベーターでお世話しました。「今日のは楽しかったわ」という喜びの声が何回も聞かれました。毎年そのようにおっしゃってくださるので、企画がみなさんに合っているのだと思います。一階の『いきいきフェア』へのお声かけも効果がありました。

私たちは少しずつ思うように動けなくなっていますので、近くでシニアに合ったお笑い、コンサートが観られるのはとてもラッキーです。市役所の方やシルバーのメインの方の細やかな下準備、介護付き添いの方のご苦勞に感謝しております。

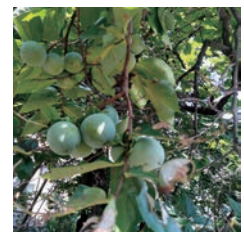
シルバーとしては当日だけ関わらせていただくのですが「集中して動く時間とすこしでもお役に立ちたい」気持ちが満たされます。数年後の我が姿をあでありたいたい、と思える日でした。

さんぽみち 39

大久保家のカキノキ

(緑町5-20-31)

禅寺丸（ぜんじまる）は川崎市麻生区（あさおく）の王禅寺産甘柿です。鎌倉時代の1214年に、王禅寺の山中で偶然発見された日本最古の甘柿の品種とも言われています。丸みを帯びており、小粒の実が枝に鈴なりに実ります。明治時代から昭和時代初期が最盛期で、武蔵野の農家でも栽培されました。小ぶりの割に種が大きく果肉部分が少ないので、甘みがあり種も小さい新品種が市場に出回ると、昭和40年代の後半頃から市場から姿を消していきました。一方で保存運動の一環として、1997年には山梨県のワイナリーに委託してワインや菓子が発売されました。2007年には国の登録記念物として登録され、保護措置がとられることとなりました。大久保家の木は市内でも有数の太さの古木で、市の指定天然記念物です。目通り幹囲約1.5メートル、特に根元は周囲約2.4メートルもあり、木肌には「成り木責め」と呼ばれ、柿の実りを促すために傷をつけた風習の跡があります。



甘柿が たわわに実る 禅寺丸（こがねい郷土かるた）



宮地楽器ホール 小ホール・マルチパーパス
令和7年9月27日(土)

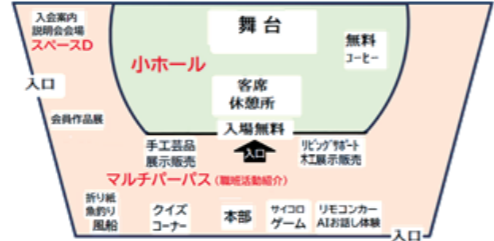
いつまでも 笑顔と健康 地域の輪

小ホール ステージ演技・ライブ等

- 10:00 ギター演奏 「ふるさと・あざみの歌」他
- 10:15 フルート演奏 「星に願いを・YouRaiseMeUp」他
- 10:30 マンドリンアンサンブル 「ハッパル」他
- 11:10 フラダンス -LeaLea-
- 11:45 ギター弾語り「ハイヨーシルバー(人材センターの歌)」
- 12:00 休憩時間 飲食可、ご自由にご利用ください
- 13:00 みんなで「さくら体操」
- 13:25 尺八演奏 (本調・手向)
- 13:50 こがねいコレクション(手工芸班アソシエーション)
- 14:20 手話講座(指文字・数詞)
- 14:50 シルバー歌謡サロン「山小屋の灯・村の鍛冶屋 他」
- 15:20 エレキギター演奏「ラクンバルシート 他」
- 15:50 トークショー「鹿沼絵里♥芸能生活を振り返って」

開演時間中、扉が閉まっていますが、いつでも中に入れます。
※ 演目や時間は変更する場合があります。

いきいきフェア会場図



マルチパーパス 出展ブース

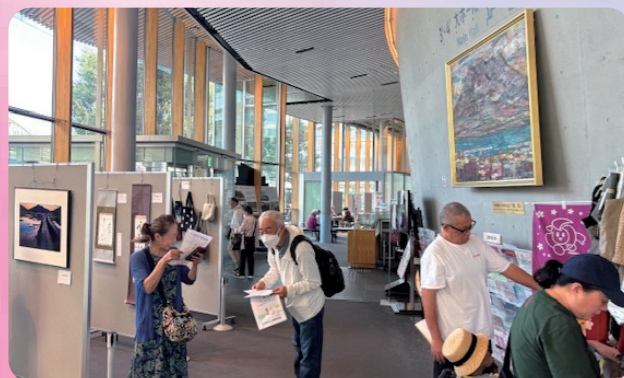
- 手工芸品の展示・販売(手工芸班)
- パネル展示(除草・植木剪定班 他)
- こどもつりぼり(子育て支援班)
- クイズ・ゲーム(学習教室・英会話教室・福祉家事援助班)
- リモコンカー・AIと会話(パソコン班)
- 木工品展示販売(リビングサポート班)

スペースD 作品展示

シルバー人材センター入会案内
入会説明と入会手続



シルバー人材センターのPR、入会促進、業務発注促進を図るため開催した「いきいきフェア」は、所属する会員による小ホールステージでの演奏や演舞が披露されました。マルチパーパスの各スペースでは会員の工芸品や写真、絵画などの展示、そして職班によるこどもつりぼりやスマホ相談、クイズコーナーやパネル展示を行いました。



令和7年度 自転車安全教室（安全管理委員会主催）

日時：令和7年8月29日（金）

10：30～11：30

場所：本町作業所

協力：東京都都民安全総合対策本部

参加者：14名

内容：①自転車による事故の状況説明および道路交通法の改正に基づく自転車運転ルールの説明・再確認

②自転車運転シミュレーターによる運転

毎年1回自転車の安全運転について講習会を実施しております。今年は東京都の都民安全総合対策本部にお願いし、運転を楽しみながら交通ルール・マナーを習得できる自転車運転シミュレーターを使用した安全運転講習を実施いたしました。

同時に、参加者希望による持参自転車の点検を蔵本会員のご協力を得て行い、点検結果をそれぞれ報告いたしました。



自転車安全利用五則

- ①車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- ②車交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③夜間はライトを点灯
- ④飲酒運転は禁止
- ⑤ヘルメットを着用

警視庁ホームページより



自転車の点検ポイント「ブ・タ・ハ・シャ・ベル」

- ブ**：ブレーキは前・後輪ともよく効くか
- タ**：タイヤはすり減っていないか、空気は十分に
入っているか
- ハ**：ハンドルはきちんと固定されているか
- シャ**：車体（サドル、ライト、反射器材、ペダル、
チェーン、スタンド、泥除け、積載装置）の確認
- ベル**：ベルは鳴るか

講演会終了後、参加者の多くの方々から大変有意義であったとのご感想をいただきました。

シミュレーターによる自転車運転時の危険状況の再確認、また、自転車はどこを走行して良いのかという疑問に対する明確なご指導、例えば、“車道左側が原則、但し歩道は歩行者優先” “自転車専用レーンの設定がある場合は専用レーン走行が必須” 等、改めて再認識したとのご意見を多数いただきました。

前半の説明で日本は自転車使用人口が世界第3位であり、日本における自転車による事故件数は増加傾向にあるとの認識が改めて参加者全員で共有できました。

安全管理委員 小島 正喜

会員のひろば

87歳の感激

令和7年6月3日(火) 宮地楽器ホール大ホールで小金井市悠友クラブ連合会主催の「カラオケのつどい」が開催され、シルバー出場枠五組の

中で杉中清良君とムード歌謡「夜の銀狐」をデュエットさせていただきました。大舞台でのカラオケは87歳にして初めての経験で戸惑いもありましたが、興奮と感激で楽しい思い出となりました。

「カラオケって楽しいもんですね」

これからもシルバーのカラオケ「ドレミの会」で皆と声を張り上げて、人生百歳を目標に歌ってまいります。

本町 隅田 泰司



やって みよう 16

納豆クッキー

朝食にピッタリ

コスパgood



栄養満点

かたじけなく



《材 料》

- 納豆クッキー 5枚分
- ・ひきわり納豆：50g
- ・きび砂糖：15g
- ・薄力粉：30g
- ・マヨネーズ：15g
- ・味噌：小さじ1

《作り方》

- ① オーブンを170℃予熱しておく
- ② 味噌、マヨネーズ、砂糖をボールに入れ混ぜ合わせる
- ③ ②のボールに薄力粉、ひきわり納豆を加え混ぜ合わせる
- ④ スプーンで生地をすくい、クッキングシートに並べる
- ⑤ クッキーの上をスプーンで軽く押し形を整える
- ⑥ 170℃で16分間焼く
- ⑦ クッキーを冷まして、しっとりしたクッキーが完成です

お知らせ

シルバーのための健康講座

～今日の笑いが 明日への活力～

内容：寄席

出演：杉並江戸落語研究会
(ほかにマジックやヴァイオリン漫談あり)

日時：令和7年12月8日(月)
(受付13:30、開演14:00)

会場：小金井 宮地楽器ホール小ホール

対象：・60歳以上の市民
・小金井市シルバー人材センター会員

定員：100名(先着順11月4日よりTELにて)

申込：小金井市シルバー人材センター事務局
TEL 0422-27-7117

大募集!!

正月特集号の「作品」・「新年の抱負」

応募は12月1日(月)事務局まで

作品募集

お寄せいただいた写真、絵画などの趣味の作品を掲載します。

新年の抱負募集

「新年の抱負2026」を募集いたします。
奮ってご応募ください。

【応募要領】

◎文字数は20字以内 ◎氏名記載不要

次号は
正月特集号(令和8年1月20日発行)となります。

地域班別新入会員数(人) 2025年8月～9月

	東町	梶野町	関野・桜町	緑町	中町	前原町	本町	貫井北町	貫井南町	入会	退会
8月				1	2		1		1	5	5
9月			1		2	3	3	1	2	12	2
計	0	0	1	1	4	3	4	1	3	17	7

新事務局職員紹介

令和7年9月1日採用



ささき あずさ
佐々木 梓

よろしくお願ひいたします

訃報

謹んでご冥福をお祈り申し上げます

中山 忠 様 83歳 関野町

木幡 元明 様 91歳 東町

森 美樹 様 77歳 東町

編集後記

いきいきフェアは元気フェスタとのコラボで大勢の方がお見えになりました。会員の活動状況を本号でお伝えしました。皆様のご協力に感謝申し上げます。(糶谷 記)

退職職員

令和7年8月31日退職

熊谷 祥子

お世話になりました