

令和5年度 厚生労働省委託 高齢者活躍人材確保育成事業
東京しごと財団

～シルバー人材センターでイキイキと働いてみませんか？～

健康・スキンケア講座

最先端の肌診断機でスキンケアチェックと
シルバー人材センターの紹介

2023年12月13日(水) (受付) 12:30～16:00

国分寺市立 cocobunjiプラザ リオンホール(5F)
国分寺市本町3-1-1
交通アクセス
国分寺駅西口徒歩5分(国分寺駅西口徒歩5分)
(バス交通機関のご利用をお勧めいたします)

受講料 無料
定員20名
申込方法
申込期間

自己紹介
横山 麗子 さま
所属
エスエス・エス・エス
職歴
専任講師
講師の専門性

国分寺市在住の60歳以上で
シルバー人材センター未入会の方で、
会員となって就業する意欲のある方

第1部 スキンケア測定
①自動肌診断機 スマートミラープロによる測定
②AGEsセンサーによる糖化度測定

第2部 シルバー人材センターの魅力紹介
①シルバー人材センターの紹介
②入会の説明

第3部 健康・スキンケア講座
測定結果とケアの説明
(個別カウンセリングはございません)

申込方法
下記に電話または要領のFAX申込書で
お申込みいただけます
☎03-5211-2571
公益財団法人東京しごと財団 シルバー調整担当係
受付平日(土日祝日除く)9:00～17:00

申込期間
令和5年11月16日(水)～12月1日(金)
申込締切後に受講者を決定し、受講決定者のみ発送でご案内いたします。ご案内書には当日券額をお知らせいたします。結果についてのお問い合わせは必ずお電話にてお願いいたします。

シルバー人材センター「入会」と「お仕事」のお問合せ
詳しくは下記に詳細説明の、国分寺市シルバー人材センター(042-325-4011)に
お電話ください。

https://webc.sjc.ne.jp/kokubunji/index
公益財団法人 東京しごと財団(国分寺市シルバー人材センター) | 国分寺市 | 国分寺市シルバー人材センター



令和5年12月13日(水) リオンホールにて

シルバー人材センターでイキイキと働いてみたい！と、お申込みいただいた16名の市民のみなさまをお迎えして、渡部事業委員長のご挨拶と職員による当センターのご紹介後、「健康・スキンケア講座」を開催いたしました。

まず、参加者のみなさまには糖化度測定器により、AGEs(体内に生成される老廃物のひとつ AGEs 最終糖化産物)測定と、自動肌診断機スマートミラープロによるお肌の測定を受けていただきます。その結果を受けて、菊池彩野先生による「糖化と肌リスクとケア」講座で、糖化の原因を探り、大人の女性のお悩み、シワ・たるみ・くすみ対策を、糖化ケアメイクの実演も含めて、じっくりたっぷり学ぶことができました。

「楽しかった～！」「ピンクを味方につけるメイク、とっても参考になりました！」と参加者のみなさまに好評でした。男性の方は保湿ケアをしっかりと！

講座後には、9名の方の他、残念ながら当日ご都合で欠席された2名の方からも、お電話にて入会説明会参加のご予約をいただきました。ありがとうございます。

イキイキ笑顔の素敵メイクで様々なお仕事でご活躍いただけることをお待ちしております！今後もセンターでは、様々な講座やイベントを企画して参りますので、みなさまふるってご参加ください！

糖化とは？
食事で摂り過ぎた糖分が体内で糖化すると、AGEs(最終糖化産物)が生成され、肌の老化の原因となります。

糖化ケアメイク

- ①ピンクの下地 でくすみケア
- ②ハイライトで影を飛ばす
- ③チークで引き上げる
- ④眉毛は下げる

マンハク製 = 体のこげ



シルバーフェスティバル 講座のご案内

参加者集募中

調理講習

健康イス体操

保育のお仕事セミナー



申込開始!

お申し込みは事務局まで

TEL 042-325-4011
Mail kokubunji@sjc.ne.jp

センターホームページ内の
お問い合わせフォームも
ご活用ください



調理講習



- 令和6年2月6日(火)
- 福祉センター2F 調理実習室
- AM10:20～PM2:30
- 講師：管理栄養士 前田量子先生他1名
- 食事作りの就業に役立つ知識・技能を習得しましょう。会員さん同士の交流のチャンス♪

健康イス体操



- 令和6年2月20日(火)
- cocobunji WEST 5F リオンホールAB
- AM10:00～11:30
- 講師：ティップネス 福井仁美先生
- 会員のみならず、国分寺市民のみならず 50名
- 高齢になっても健康でいきいきした生活をおくるための、カラダを整える健康法と生活法を学びながらカラダを動かしましょう。

保育のお仕事セミナー



- 令和6年2月20日(火)
- cocobunji WEST 5F リオンホールAB
- PM1:30～4:00
- 講師：ニチイ学館 伊野直美先生
- 60歳以上のシルバー未入会の国分寺市民 20名
- 保育補助や育児支援のお仕事にチャレンジしてみませんか？

親睦を深めるために同好会に参加しませんか？ 前号の会報から新たな同好会が立ち上がりました！！

R5年度12月現在

ゴルフ同好会「けやき会」	ハーモニカ同好会「ふくの会」
①活動日 毎月1回 第3木曜日にコンペを実施 ②場 所 開催ごとに異なる ③会 費 年3,000円 コンペ会費1,000円 ④連絡先 野々村 和幸 090-1111-1466	①活動日 第2・第4木曜日 男性メンバー大募集中！！ PM1:30～3:30 ②場 所 福祉センター（その他ボランティア活動あり） ③会 費 なし ④連絡先 金木 昇 090-5427-9113
手作りサークル「はな」	カラオケ同好会「KSCカラオケCLUB」 (新規団体) new
①活動日 第2金曜日 AM10:00～PM3:00 ②場 所 福祉センター ③会 費 なし ④連絡先 石田 富士子 042-324-6988 小寺 トヨ子 042-323-1389	①活動日 不定期 PM1:00～PM4:00 ②場 所 開催ごとに異なる ③会 費 1回1,500円程度 ④連絡先 高 廣幸 https://line.me/ti/p/H8OpYYWisG ↑LINEアカウント

※ 同好会に参加ご希望の方は、各連絡先にご連絡ください。
留守番電話になっていた際は、参加希望のメッセージをお残してください。
折り返しご連絡いたします。
令和6年1月より、1同好会が新たに加わり4同好会が活動しています。
ふるってご参加下さい。

ご参加ください



シルバー人材センターPR活動 久しぶりに開催されたおまつりに参加!!

4年ぶりに開催された、11/5 国分寺まつり、11/26 福祉センターまつりにて、手作りサークル「はな」のみなさまとリフォーム室による小物販売、ハーモニカ同好会「ふくの会」のみなさまによるハーモニカ演奏で、当センターのPR活動にご協力いただきました！

また、理事による入会案内やお仕事のご紹介リーフレットの配布、福祉センターまつりでは入会相談コーナーも設置し、多くのお問い合わせやご入会に繋がりました。

第6回 福祉センターまつり



第40回 国分寺まつり



入会相談コーナー



会員消息

新しい仲間です。よろしくお願いします。

令和5年6月1日～令和5年12月31日

地域班コード	会員氏名	性別	地域班コード	会員氏名	性別
北 町第1班	森下 和夫	男	日吉町第1班	伊藤 昌司	男
東恋ヶ窪第3班	久保 進	男	戸倉第3班	金城 功	男
東元町第2班	平松 治代	女	戸倉第1班	黒飛 辰彦	男
日吉町第2班	小椋二美子	女	新 町第1班	北野 博観	男
西恋ヶ窪第2班	逸見 幸子	女	東元町第2班	加治木聡子	女
西恋ヶ窪第2班	逸見 慎一	男	戸倉第1班	清水 永行	男
東恋ヶ窪第3班	田中 正彦	男	西恋ヶ窪第2班	栗島 秀明	男
富士本第1班	小坂 恒雄	男	戸倉第4班	土屋つや子	女
西恋ヶ窪第2班	福田 省三	男	東戸倉第1班	米田 宗弘	男
西 町第2班	橋本 暁代	女	西 町第2班	橋爪 雄一	男
西恋ヶ窪第1班	村越 孝広	男	日吉町第2班	大内 洋治	男
日吉町第1班	中澤 正利	男	東恋ヶ窪第4班	鈴木 敬三	男
東恋ヶ窪第1班	福井 啓子	女	並木町第1班	西山 智子	女
東元町第3班	川島久美子	女	東戸倉第1班	小国八重子	女
東恋ヶ窪第3班	和田 和人	男	泉 町第4班	長谷 保	男
東元町第1班	島田 直樹	男	西 町第2班	好本 次郎	男
泉 町第1班	森 伊三男	男	高木町第1班	萩元 良子	女
並木町第1班	千葉 健一	男	富士本第1班	野中 博行	男
内 藤第1班	清田 品美	女	光 町第1班	南里 利弘	男
内 藤第1班	中島 洋毅	男	新 町第1班	石野 孝	男
内 藤第1班	中島 恵子	女	南 町第1班	野村 弘	男

長い間、ご苦勞さまでした。

訃報 謹んでご冥福をお祈り申し上げます 石田 哲様 押田省二様	田村 好正	松本 光逸	田口健太郎	山内 孝好	三瓶 利男	阿久津綾子
	外 満雄	宮崎 輝男	小尾 眞	村松 万久	井上 泰子	峰 純子
	宿谷紗貴子	石田 哲	右田 大成	姉崎 道子	齋藤 由利	嶽本裕美子
	小野佐智子	阿部 和博	鴨下 武子	須藤 公雄	成友 正子	吉田みゆき
	南雲 玉皓	小野寺清治	鈴木登美子	丸山 勇	中原 稔	渡辺 秀之
	近藤 義明	瀬川 清治	西原 英次	安藤 清明	鈴木 明	山本千代子
	小野 雄	大熊 勝	布施 悦子	加藤 靖昭	今峰 榮子	森岡 將
	佐藤 義治	古川 優子	山本 昭夫	春名 勝次	渡辺 恵子	割谷 順子
	八ッ藤幸雄	鈴木 紀雄	藤卷 和幸	成澤 光男	水谷 博子	栗林 伸一
	小林 悦美	鈴木 正之	大島 信子	稲本 睦美	佐藤 正子	名取 蓉子
沼田 徹	浅山 清一	井門 俊治	大橋 康人	風間 玉枝	木下 勝仁	
大谷 光行	宮原 金子孝	廣田幸太郎	渡邊 泰之	大塚 初江	押田 省二	
佐伯 厚生	小山内盛孝	海野ゆう子	豊田 洋一	松田 幸子		

編集後記

「75歳」、世に言う「後期高齢者」への入口です。何かいいことがあるのでしょうか？

ベストセラー作家で高齢者専門の精神科医、和田秀樹さんはその著書で、『「高齢者」ではなく「幸齢者」なのです。年齢を重ねると当然体力気力も衰えるのが当たり前です。嘆いても始まらない。ですから「できないこと」はもはやできなくなつたのだと受け入れつつ、まだ残っている「できること」に目を向けてそれを維持したり、いまの自分に何ができるのかについてじっくりと見つめ直したりする――。これが「幸齢者」を目指した賢明な生き方です。年齢を重ねていくとにできないことは増えていくが幸せは増えていく。ですから「幸齢者」なのです。』と提唱しています。

また、人類史上最大、永遠のベストセラーと言われている「聖書」にこんな言葉があります。
 「わたしの目には、あなたは高価で貴い。わたしはあなたを愛している。」
 高価で貴い、ですから「後期」ではなく「高貴」としましょう。敬愛され、幸せを重ねていく「高貴幸齢者」、これなら何かいいことがありそうですね。
 かくいう私も今年「高貴幸齢者」への仲間入りをします。柔和で穏やか、幸せな、内面から滲み出る成熟した気品を感じさせる存在、そんなシニアへと齢を重ねていきたいものです。

皆様におかれましても、幸せを積み重ねていく穏やかな良い一年でありますように。
 銀二