生きがい

令和8年
秋季号（10月）
No. 214

発行 公益社団法人 江東区シルバー人材センター TEL.03-3649-3533 FAX.03-3615-0950
〒135-0016 江東区東陽6-2-17 高齢者総合福祉センター2階 https://webc.sjc.ne.jp/koto/

トピックス

- 令和8年度 入会説明会 ……P2
- いきいきシルバー健康教室のご案内 ……P4
- 令和8年度就業事故報告 ……P5
- 事業部会による会員向け就業相談会を開催します ……P7
- 江東区の実施する健康診査を受診しましょう！ ……P9

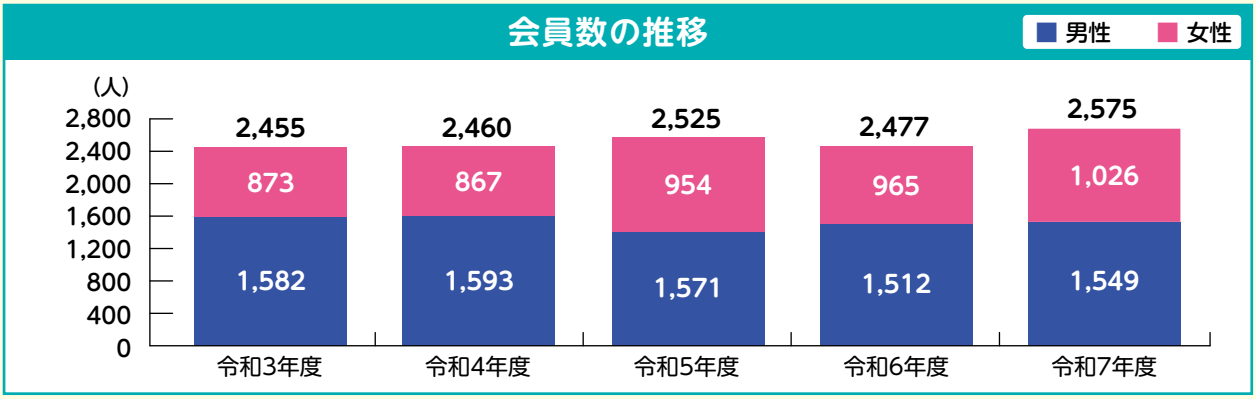
会員拡大に向けてご協力をお願いします！

毎年10月は都内シルバー人材センターの「広報強化月間」です



センターでは、会員拡大のため、江東区報令和8年1月11日号でのシルバー特集記事、シルバーの認知度向上を目的としたタブロイド紙の新聞折込や、入会説明会を7回開催し、その案内チラシの新聞折込などを行ったことにより、令和7年度末の会員数は2，575人と前年度と比べ98人の増となりました。

今後ともセンターが地域社会において、高齢者の社会参加や、生きがいづくりを支える役割を果たしていくために、引き続き会員の継続的な拡大に向けて取り組みを進めてまいります。



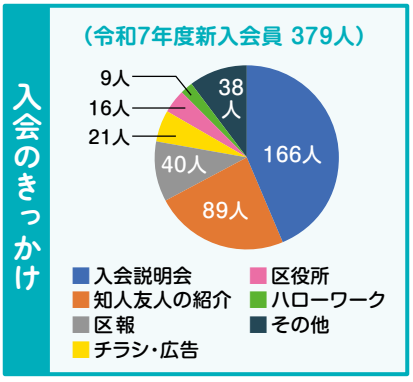
目指せ会員3,000人!!

皆さんの“クチコミ”で会員を増やそう！

令和7年度の新入会員（379人）の「入会のきっかけ」を調査したところ、昨年度に引き続き、「入会説明会」による入会が最も多く、次に「知人友人による紹介（クチコミ）」が占めています。

今年度も引き続き、入会説明会の開催（P2参照）と、会員の皆さんの“クチコミ”の力をお借りして、新規会員の拡大を図っていきたいと考えております。

会員の皆さんには、お友達やお知り合いの方へセンターの魅力や仕事、活動等をお話しいただき、新たな仲間づくりにご協力をお願いいたします。



会員数 男1,513名／女983名　計2,496名　（令和8年9月30日現在）

令和8年度 入会説明会

・・・・・・・・・・ 未入会の知人・友人にご案内ください ・・・・・・・・・・

センター事務局では、常時、入会相談や入会手続きを個別に行うことができますが、現在、他で就労していて「平日の来所が難しい方」や、個別ではなく「集団で気軽にセンターに関する説明を聞きたい」という方のために、土日祝日に入会説明会を実施しています。

昨年度に引き続き、区報での周知、区内各所への案内チラシ設置や新聞折込を行い、多くの参加者にお越しいただけるよう努めてまいります。

センターにまだご入会されていない知人・友人に、是非ご案内ください。



令和8年度　入会説明会開催日			
第1回（終了）	令和8年　7月11日（土）	第５回	令和8年 12月12日（土）
第2回（終了）	令和8年　9月12日（土）	第６回	令和9年　1月17日（日）
第3回（終了）	令和8年　10月12日（月・祝）	第７回	令和9年　2月11日（木・祝）
第４回	令和8年　11月14日（土）	第８回	令和9年　3月13日（土）

時間 9:30～11:30　**場所** 高齢者総合福祉センター3階研修室（江東区東陽6−2−17）

入会説明会の様子





～入会説明会とは別に常時、入会に関する相談や手続きを個別に行っています～

受付日 毎週月曜日～金曜日（土日祝日及び年末年始を除く）

受付時間 〈午前〉9時～11時、〈午後〉1時～4時

場所 高齢者総合福祉センター2階（江東区東陽6−2−17）



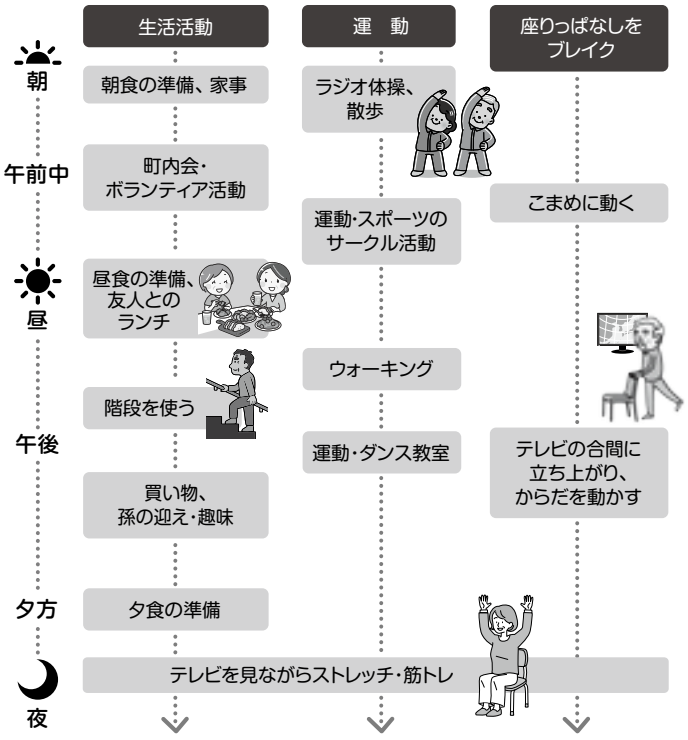
はじめよう！第三回 フレイル予防 運動編

今回は、フレイル予防のための「運動」に注目します！

厚生労働省が示している、高齢者版アクティブガイドをご存じでしょうか。「運動をしなければ」と思うと少しハードルが高く感じるかもしれません。しかし、特別な運動をしなくても、普段の生活の中で身体を動かす機会はたくさんあります。そこで、今より10分多く身体を動かし、少しずつ身体活動量を増やす取り組みである「+10（プラステン）」をご紹介します！

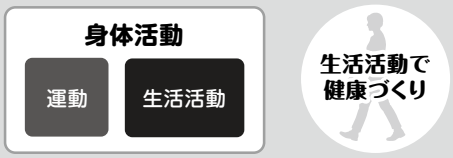
毎日のちょっとした心がけが、フレイル予防につながります。できることから、無理なくはじめてみませんか。

座りっぱなしをやめて+10（プラス・テン）



できることから健康づくりを

からだを動かすことを「身体活動」と言います。
身体活動には、「運動」と「生活活動」があります。



運動はできなくても、ふだんの生活で意識してからだを動かせば、立派な健康づくりになります。

安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やケガにつながることがあるので、注意が必要です。

- ☑ からだを動かす時間や強度は少しずつ増やしていく。
- ☑ 体調が悪い時は無理をしない。
- ☑ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

出典：厚生労働省「アクティブガイド-健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023-（アクティブガイド2023）高齢者版」

初開催！フレイル予防教室のご案内

フレイル予防について管理栄養士や歯科衛生士と一緒に楽しく学びましょう！

日　時　令和8年12月23日（水）10時～12時

場　所　高齢者総合福祉センター　3階研修室（江東区東陽6-2-17）

内　容　管理栄養士による栄養面と歯科衛生士による口腔ケアの両方からフレイル予防に向けた講義を行います。

申込み　参加希望の方は、Smile to Smile または 事務局へ電話にてお申込みください。
（定員50名、先着順）　事務局…03-3649-3533　担当…池上、上野、井上



いきいきシルバー健康教室のご案内



身体機能を高めて事故を防ぎ、健康を維持しよう

●内　　容…インストラクターと一緒に身体機能を高めるための軽い運動を行います。
●持ち物等…**運動が出来る服装、タオル、飲料（水筒やペットボトル）**
●各回の内容は全て同じです。
●参加希望の方は、お電話にてお申し込みください。（各回とも定員30名、先着順）

事務局…０３－３６４９－３５３３　　担当…池上、上野、井上

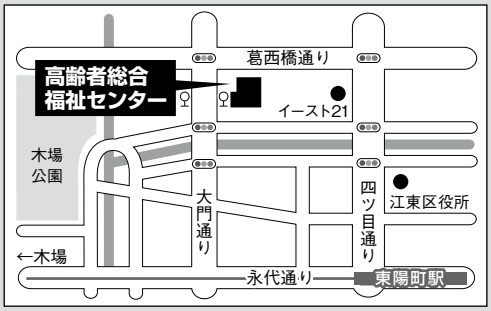
第1回

日時：令和8年11月26日（木）
10時～11時30分

第2回

日時：令和8年12月14日（月）
10時～11時30分

会場案内図▶



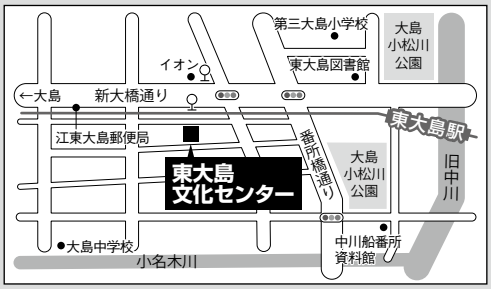
場所：高齢者総合福祉センター　3階研修室（江東区東陽6-2-17）

第3回

日時：令和8年12月22日（火）
10時～11時30分

場所：東大島文化センター　4階レクホール
（江東区大島8-33-9）

会場案内図▶



令和９年度の安全就業標語を募集します

東京しごと財団において、安全就業強化月間（7月）を中心とした安全就業の普及・啓発活動の一環として「安全就業標語」を募集しています。

会員の皆さんの作品を安全管理委員会で選考し、当センターとして推薦させていただきますので、奮ってご応募ください。



テーマ1　フレイル予防

テーマ2　熱中症対策

〈申込方法〉郵便ハガキまたはEメール（お名前と会員番号もご記入ください。）

〈送 付 先〉郵便ハガキの場合…〒135-0016 江東区東陽6-2-17
江東区シルバー人材センター

Ｅメールの場合…koto@sjc.ne.jp

〈応募締切〉令和8年12月18日（金）必着

〈担　　当〉池上、上野、井上

（参考）令和8年度入賞作品
テーマ「転倒予防と健康管理」

●疲れたら　休む勇気も　事故防止！
●ゆとりある　時間と行動　身を守る
●つまずきは　階段・暗がり・濡れた場所

令和8年度就業事故報告

■傷害事故発生状況　〈○…自転車等　△…転倒〉

令和8年4月～令和8年8月

番号	発生年月日	発　生　状　況	年齢層	傷害名称	就業内容等	区　分
△1	08. 04. 9	地面のゴミを拾い立ち上がった際、勢いよく提灯飾り用の鉄パイプに頭部をぶつけ、臀部から地面につき転倒。	70～74歳	腰椎圧迫骨折	公園管理	就業中
②○	08. 04. 20	就業が終わり自転車で帰宅途中、石のような物に乗り上げてしまい転倒。	80歳以上	外傷性 くも膜下出血	園児 見守り業務	就業途上
3	08. 05. 19	就業場所に向かう途中、青信号で横断歩道を渡っていたところ、前方から右折してきた車にはねられた。	80歳以上	右半身及び頭部 打撲挫傷	民間施設 清掃	就業途上
④○	08. 07. 02	自転車で就業に向かう途中、交差点を右に曲がった際に右からきた自転車と衝突し転倒。	75～79歳	左上腕骨 近位部骨折	家事援助 サービス	就業途上
5	08. 07. 05	就業が終わって帰宅途中、忘れ物に気づき現場に戻った際、石畳に躓き目の前にあった木製の棚に顔をぶつけてしまった。	75～79歳	右目瞼切創	民間施設 清掃	就業途上
△6	08. 07. 24	じゃぶじゃぶ池を見回り中、石畳の石に躓き前に転倒。	65～69歳	額裂傷	屋外施設 管理	就業中
7	08. 07. 30	階段を降りる際に、下から駆け上がって来た人を避けようと身体をよじったため体勢を崩し、階段７段目から転落。	70～74歳	顔面創傷	学校管理	就業中
△8	08. 08. 09	就業場所の個人宅の駐輪場から歩いて出る際に、立て看板に躓き転倒。	70～74歳	肘、膝、足指創傷	家事援助 サービス	就業途上
年齢層　60~64歳 0名　65~69歳 1名　70~74歳 3名　75~79歳 2名　80歳以上 2名						
就業中 3件　就業途上 5件（内自転車等利用･2件）（内転倒･3件）　男 3名　女 5名						

■賠償事故発生状況

賠償事故はありませんでした。

問題

＼危険予知／ KYシートにチャレンジ

除草作業編

右のイラストから危険と思われる箇所を見つけ、対策を検討しましょう。

答え（例）と事故防止のポイントは、P7に記載しています。

あなたです
⇒予想される危険を想定してください。



令和8年度 上半期の事業実績について

今年度上半期(4月～9月)の事業実績がまとまりましたので、主な項目についてご報告いたします。

9月末現在の会員数は、男性1,513人、女性983人、計2,496人で、対前年同月比では87人、3.6％の増となりました。

また、上半期の契約金額【請負・委任】(配分金・材料費等・事務費)は590,918,257円で、対前年同月比では5,607,168円、0.9％の減となりました。

なお、就業率は9月末現在73.4％で対前年度比3.4ポイントの減となりました。

派遣事業の上半期契約金額（賃金・手数料等)は、5,000,583円で、対前年同月比では1,917,910円、27.7％の減となりました。詳細は以下の通りです。

①会員数 （人）

	男	女	計
9月末日現在	1,513	983	2,496
前年同月末	1,474	935	2,409
比較増(△)減	39	48	87
増減率(％)	2.6	5.1	3.6

②契約金額【請負・委任】(4月～9月累計) （円）

	件数	契約金額	契約金額内訳		
			配分金	材料費等	事務費
公共事業	563件	354,062,983	332,525,086	1,327,446	20,210,451
民間事業	3,006件	231,454,104	210,313,886	1,928,197	19,212,021
独自事業	560件	5,401,170	4,398,670	394,913	607,587
9月末日現在	4,129件	590,918,257	547,237,642	3,650,556	40,030,059
前年同月末	4,058件	596,525,425	549,674,492	3,740,709	43,110,224
比較増(△)減	71件	△5,607,168	△2,436,850	△90,153	△3,080,165
増減率(％)	1.7	△0.9	△0.4	△2.4	△7.1

③就業率(4月～9月累計) （人）

	会員数	就業実人員	就業率(％)	延実人員	延日人員
9月末日現在	2,496	1,833	73.4%	13,145	109,535
前年同月末	2,409	1,849	76.8%	13,722	115,215
比較増(△)減	87	△16	△3.4	△577	△5,680
増減率(％)	3.6	△0.9	―	△4.2	△4.9

④派遣事業(4月～9月累計) （円）

	件数	契約金額	契約金額内訳	
			賃金	手数料等
公共事業	0件	0	0	0
民間事業	12件	5,000,583	3,831,946	1,168,637
9月末日現在	12件	5,000,583	3,831,946	1,168,637
前年同月末	11件	6,918,493	5,331,562	1,586,931
比較増(△)減	1件	△ 1,917,910	△ 1,499,616	△ 418,294
増減率(％)	9.1	△ 27.7	△ 28.1	△ 26.4

予約制

事業部会による会員向け就業相談会を開催します

「仕事に関することで相談したい」「どんな仕事があるのか知りたい」などと、お考えの方は是非お申込みください。

就業相談会は事業部会と事務局が共催で開催している事業です。

【日　　時】令和8年11月18日(水) 9:00～12:30

【場　　所】高齢者総合福祉センター3階　第1・2研修室(江東区東陽6-2-17)

【対　　象】未就業会員・低就業会員・就業交替対象会員　**定員:30名**

【申込方法】電話にて必ず下記①～⑥の希望時間枠でお申込みください。

① 9:00～ 9:35　② 9:35～10:10　③10:10～10:45
④10:45～11:20　⑤11:20～11:55　⑥11:55～12:30

【当日の流れ】相談時間は1人あたり35分間

①ガイダンス10分　事務局職員によるスケジュール説明
②個人面談　25分　事業部会員による面談

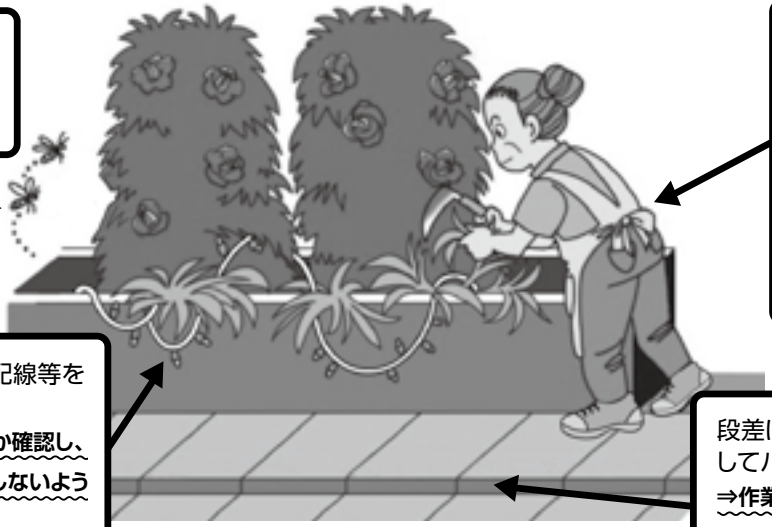
【問合せ・申込先】事務局電話　03(3649)3533

※定員になり次第、締め切らせていただきます。



P5の解答例

＼危険予知／ KYシートにチャレンジ　除草作業編



虫に刺される。
⇒虫よけスプレーを活用する。

以下を着用していないため、着用する。
⇒
- **帽子（熱中症対策）**
- **長袖（虫刺され対策）**
- **軍手（切創対策）**
- **ゴーグル**

など

隠れたケーブルや配線等を切断する。
⇒ケーブル類がないか確認し、ある場合には切断しないよう慎重に作業する。

段差に躓いたり、踏み外したりしてバランスを崩し転倒する。
⇒作業前に周囲の状況を確認してから作業を開始する。

除草作業では、虫に刺される可能性や段差による転倒など、思わぬケガをする可能性があります。作業前の準備を徹底し、周囲の状況を十分に確認しながら作業を行いましょう。

こども性暴力防止法による対応がはじまります!

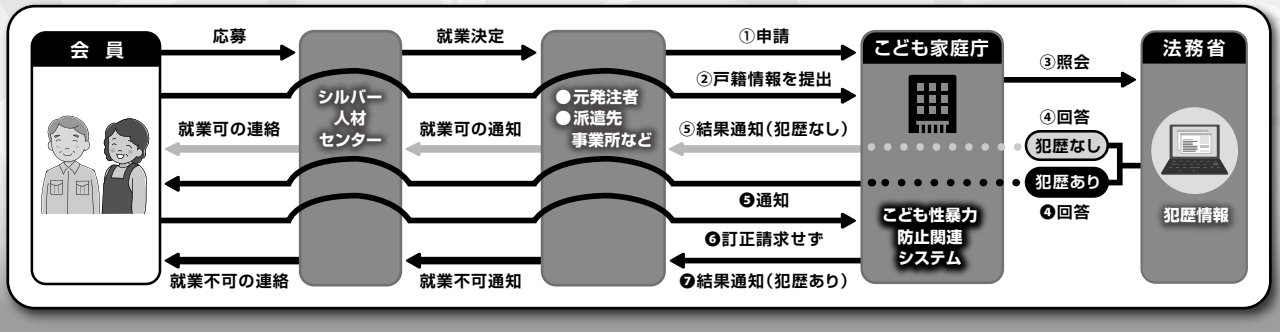
教育・保育など、こどもに接する場でのこどもへの性暴力を防ぎ、こどもの心と身体を守るため、**令和8年12月25日から「こども性暴力防止法」が施行**されます。

こどもと接する就業を提供する事業者（発注者や派遣先等）が、この法制度の対象事業者である場合、事業者により性犯罪前科の有無の確認が行われ、もし性犯罪前科の有ることが確認された場合、こどもと接する業務に就くことができません。

また、性犯罪前科の有無を確認するため、現在、就業している方及び就業予定者には、こども家庭庁に戸籍情報を提出する等の協力が求められます。

こどもと接する就業を希望される会員の皆様におかれましては、こうした取扱いについて、十分ご理解をいただいたうえで、就業をご希望ください。

対象の就業等が分かりましたら、対象会員の皆さんに情報提供を行っていきます。



無料 自転車点検を実施します

～事故防止のため、空気圧・ブレーキの利き具合などを点検～

自転車事故が発生すると、骨折等の重篤事故につながる可能性が高く、日頃使用する自転車の点検が極めて重要です。ブレーキ故障など、「整備不良」の自転車が絡む死亡・重傷事故の発生率が、整備された自転車と比べ約2倍になることがわかり、警察庁が注意を呼び掛けています。

このこともあり、普段お使いの自転車を、塩浜作業所のリサイクル自転車就業会員の方々が無料で点検いたします。※電動アシスト自転車は点検対象外になります。

実施日時・場所

第1回

日時　令和8年**11月27日**(金)
10時～15時（受付）

場所　**大島作業所**
(江東区大島5-21-14)



第2回

日時　令和8年**12月4日**(金)
10時～15時（受付）

場所　**東陽作業所（東陽児童館内）**
(江東区東陽5-16-13)



※当日は直接実施場所にお越しください。

〈お問い合わせ〉担当：池上・上野・井上　　電話：03-3649-3533

新地域班長をお知らせします（令和8年10月1日現在）

地域班長

地　区	班　名	新　班　長
北　砂	北砂3班	



■ 新入会員数（令和8年7月～9月）

地　区	人　数
白　河	9名
小松橋	3名
富　岡	2名

地　区	人　数
豊　洲	11名
東　陽	3名
亀　戸	8名

地　区	人　数
大島西	7名
大島東	9名
北　砂	8名

地　区	人　数
東　砂	9名
南　砂	5名

合　計　　74名

江東区の実施する健康診査を受診しましょう!

江東区では、令和8年度内に40歳以上となる**江東区国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者および生活保護受給者等を対象**に健康診査を実施しています。この機会にご自身の健康状態をチェックして、健康管理に役立てましょう。

◎対象の方には6月中旬にみどり色の封書で「受診券（シール）」及び質問票等を同封し、ご自宅に郵送されています。



●実施期間

令和9年2月20日（土）まで（医療機関の休診日を除く）

●受診方法

質問票を記入の上、受診券（シール）、ご加入の健康保険がわかるもの（生活保護受給中の方は身分証明書等）を一緒に実施医療機関にお持ちください。

（健康診査は年度内に1回。一部の医療機関は予約が必要となります。）

●問合せ先

江東区保健所　健康推進課健康づくり係　　電話：０３－３６４７－９４８７

受診される方へ

- 健診で医療機関へ来院される際は、マスクを着用しましょう。
- 発熱や咳などの症状がある場合は受診をお控えください。

※健康保険組合・全国健康保険協会（協会けんぽ）・共済組合の方及び被扶養者または国民健康保険組合（国保組合）の方は、それぞれの保険者が実施する健診の対象者となります。詳細は、ご加入の保険者にお問合せください。

事務局だより

■ 年末年始の事務局の営業について

年内の事務局の営業日は**12月28日(月)まで、年明けは1月4日(月)から**となります。

速やかに配分金処理を行うため、可能な方は12月28日までに就業報告書をご提出ください。

なお、28日以降も就業される方は、年明けに事務局まで持参いただくか、FAX（03-3615-0950）により速やかにご提出をお願いいたします。

■ 配分金支払日のお知らせ（11月～令和9年1月）

支　払　日			
支払対象			

理　事　会　の　動　き

◎7月の理事会（7月22日）

[議題]

1. 6月及び7月の入会希望者の承認について
2. 理事の利益相反取引に係る承認について
3. 第五次中期計画策定委員会設置要綱（案）について
4. 情報公開規程の一部改正（案）について

[報告事項]

1. 6月分事業実績について
2. 令和8年度定時総会報告について
3. 入会説明会の実施結果について
4. 専門部会報告
5. 委員会報告

◎8月の理事会（8月21日）書面開催

[議題]

1. 7月及び8月の入会希望者の承認について

◎9月の理事会（9月28日）

[議題]

1. 8月及び9月の入会希望者の承認について
2. 令和8年度役員・会員表彰（案）について

[報告事項]

1. 7月・8月分事業実績について
2. 上半期清掃ボランティア活動報告について
3. 第2回入会説明会実施結果について
4. 専門部会報告
5. 委員会報告

事業実績 令和8年6月～9月

月	会員数〔人〕			就業実人員〔人〕	就業率〔%〕	受託件数〔件〕	就業延日人員〔人〕	契約金額〔円〕	契約金額内訳〔円〕		
	男	女	計						配分金	材料費	事務費
6月	1,507	1,001	2,508	1,620	64.6	722	19,048	101,991,979	94,534,880	607,163	6,849,936
7月	1,514	987	2,501	1,609	64.3	732	18,868	101,232,909	93,687,502	615,973	6,929,434
8月	1,501	980	2,481	1,353	54.5	653	16,051	87,876,440	81,293,172	485,499	6,097,769
9月	1,513	983	2,496	1,622	65.0	660	18,458	100,856,278	93,502,061	512,782	6,841,435
累計	－	－	－	1,833	73.4	4,129	109,535	590,918,257	547,237,642	3,650,556	40,030,059

※累計（令和8年4月～9月）

Voice ～会員の声～

8年の就業を振り返って

東陽地区　横山茂春



平成30年にシルバー人材センターに登録をして、早いもので8年が経ちました。

登録後すぐに中学校施設管理を紹介いただき、現在まで2校で就業させていただきました。

先輩方の指導のもと、見回りの手順、チェック箇所、マスターキーと個別キーの使い方等懇切丁寧に指導していただきました。思い返すと当初から現在まで、人間関係で悩むことは一度もありませんでした。このことが今まで続けてこられた要因であると、感謝しております。

これからも、江東区施設の管理を通し、無駄な水道光熱費の削減、事故につながる建物の経年劣化箇所の発見、火気戸締りの徹底を実践し、区の財産の保全に努めていきます。

日に日に足腰の衰えを感じるようになりましたが、一日でも長く就業を続けていきたいと思っております。今後ともよろしくお願いいたします。

豊洲ぐるりパークで

豊洲地区　[illegible]



シルバー人材センターに入会して16年目になります。シルバーパス、選挙など単発の仕事から、家事援助、声かけ訪問、枝川区民館に5年ほど就業しました。飯田橋に通い、ハウスクリーニングの講習会へ参加し、他の地区の方との交流もありました。

今年1月からは豊洲ぐるりパークで仕事をしています。公園内を竹箒での掃き掃除、砂場の整理を行い、ぐるりパーク内は自転車を使用してドッグランの清掃、つり針ペットボトル拾い等を行っています。

豊洲ぐるりパークでは、都会の景色の中で造園業の方が植木の剪定、草刈りを行っており、ボランティアの方が季節の花の植え替えをしています。その中で、女性3人を含む70代80代のシルバーの仲間と共に、熱中症に気をつけて頑張っています。楽しく元気で仕事が出来たらと思います。

広報部会会員による 就業現場リポート（第26回）

区　報　配　布



～区報の配布を通じて、地域とのつながりを感じながら～

今回ご紹介するのは、駅や公共施設などへ区報を配布するお仕事です。決められた日に確実に区報を届けるため、一人ひとりが責任を持って取り組んでいます。
今回は、このお仕事で活躍されているお二人にお話を伺いました。

配布物 区報、カルチャーナビ等　　**就業会員** 16名
配布期間 区報：毎月１日、11日、21日　カルチャーナビ：毎月11日



❶ 事務局から運び出し



❷ 自宅へ持ち帰り



❸ 指定日にスタンドへ配布



Q. 仕事を始めたきっかけを教えてください

A.
会員： これまでやっていた公園の仕事が終了になって丁度時間があったので、勧められたこの仕事を始めました。
会員： 就業している方が抜けられて後任を探しているとのことだったので、やってみようと思いました。

Q. 仕事で心がけていることはありますか？

A.
会員： 区報が傷つかないように配布することを心がけています。また、雨だと区報が濡れてしまう可能性があるので、なるべく雨が降りそうな時間帯を避けるなどの工夫をしています。
会員： 私も雨の日は大きなビニール袋を持ってきて、それを被せて、濡らさないように気をつけています。後は、配布日が決まっているので、日にちを絶対に守るということを心がけています。

Q. やりがいや、やっていて良かったと思う事はありますか？

A.
会員： 区報をスタンドに入れている時に、「これ持って行ってもいいですか」と声をかけられることがあります。そういった時に区報を待っている人がいるんだなと感じられることがやりがいです。
会員： 置いていると必ず数が減るので、持って行ってくれる人がいることがやりがいです。また、決められた日に必ず行かないといけないので、健康維持にもつながっていることが良いですね。

Q. 仕事をしていて大変だったことはありますか？

A.
会員： 以前、スタンドの中に缶コーヒーが倒れ、汚れてたことがあり、掃除するのが大変でした。
会員： 駅によっては結構な量があるので、予め部数を数えておくなど、事前準備を行うことが大変です。また、部数が多いと持ち運びが重くなりますので、特に女性の方ですと大変なのではないでしょうか。

何か所も担当し、多くの配布物を持ち帰る大変さや、決められた日時を守ることの大変さを知ることができました。また、これまで何気なく目にしていた駅のスタンドにある広報紙が、見た目よりも重く、雨の日には濡れないよう様々な工夫をしながら運ばれていることを知り、改めてこの仕事の大変さを感じました。駅のスタンドにある広報紙を支える皆さんに、この仕事を永く続けてほしいと思います。