

国立市シルバー人材センターニュース

第195号

いぶし銀



発行：公益社団法人国立市シルバー人材センター ・ 編集：広報委員会
 住所：国立市富士見台 2-38 ・ TEL：042-577-0919 ・ FAX 042-575-7288
 E-mail：kunitachi@sjc.ne.jp ・ URL：http://webc.sjc.ne.jp/kunitachi/index



整体運動講習会が開かれました

みなさん、身体の調子はいかがですか？
 整体運動で元気な体、元気な明日を迎えましょう！

* * *

2月6日(金)、FSX アリーナ。渡辺昭彦先生の、分かりやすいご指導のもと、さまざまな運動を行いました。楽しく笑い声の絶えないあっという間の2時間。また5月に開催されます。運動をあまりしていない人や体力に自信のない人でも安心です。みなさん、誘い合って参加しませんか！
 (次回案内→P.4) 写真・文：竹山 文士

事故発生時の夜間・休日緊急コールセンター

平日：17時15分～翌8時30分 土日祝：終日

☎ 04-2929-8282

【会費の納入】

令和8年度の年会費(2千円)の納入を、4月より6月末まで、事務局窓口にて受け付けております。

令和8年1月～3月 理事会報告

【第10回理事会 1月27日】

- ①入会希望者 男性3名 女性3名
 ②安全管理委員会(1/21)の会議結果について
 ③役員賠償責任保険の加入について

—承認—

【第11回理事会 2月25日】

- ①入会希望者 男性0名 女性2名
 ②広報委員会(1/28)の会議結果について
 ③組織運営委員会(1/29)の会議結果について
 ④福祉サービス委員会(2/18)の会議結果について

⑤令和8年度管理運営に係る市補助金申請の調整結果について
 ⑥令和8年度事業計画(案)について
 ⑦定款第4条第1号に掲げる事業の契約に関する規程の制定について
 ⑧財務規程の一部改正について
 ⑨事務費規程の一部改正について
 ⑩役職員の職務及び権限に関する規程の一部改正について

⑪国立市シルバー人材センター利用規約の制定について
 ⑫国立市シルバー人材センター会員業務就業規約の制定について
 ⑬職員給与規程の一部改正について
 ⑭職員の期末手当に関する基準の一部改正について
 ⑮職員の勤勉手当に関する基準の一部改正について
 ⑯シルバー襖はうす運営規則の一部改正について
 ⑰令和8年度シルバー総合保険の加入について

—承認—

【第12回理事会 3月24日】

- ①入会希望者 男性0名 女性0名
 ②安全管理委員会(2/26)の会議結果について
 ③事業活動推進委員会(2/27)の会議結果について



- ④広報委員会(3/13)の会議結果について
 ⑤組織運営委員会(3/19)の会議結果について
 ⑥令和7年度補正予算(3号案)について
 ⑦会員業務就業規約の一部改正について
 ⑧会員のハラスメント防止に関する基本方針の制定について
 ⑨育児・介護休業等に関する様式第21号の追加について
 ⑩情報公開規程の一部改正について
 ⑪カスタマー・ハラスメント対応要綱の制定について
 ⑫職員就業規則の一部改正について
 ⑬準職員就業規則の一部改正について
 ⑭職員の採用に関する規程の一部改正について
 ⑮職員の期末手当に関する基準の一部改正について
 ⑯職員の勤勉手当に関する基準の一部改正について
 ⑰旅費規程の一部改正について
 ⑱準職員賃金等に関する運用基準の一部改正について
 ⑲配分金基準表の改正について
 ⑳令和8年度収支予算(案)について
 ㉑スーパーバリュの対応について

—承認—

※詳細については、シルバーはうす105に理事会議事録を置いておりますので、ご自由にご覧ください。

◇ 東京しごと財団では、シルバー人材センターでのカリキュラムを希望する方、新たな就業分野への転換を希望する会員に向けた講習を行っております。カリキュラムは実技実習を中心に、より実践的な技術の「会得」ができるようにしています。受講申し込みには所属センターの推薦が必要です。募集は実施の概ね2カ月前から開始しますので、受講を希望する方はセンターの事務局へ講習日の2カ月前までにご連絡ください。

講習名	定員	日数	日程	講習会場
襖の張替え・障子の張替え	15	20	6月1日(月)～7月3日(金)	東京しごとセンター
福祉・家事援助サービス (ハウスクリーニングⅠ)	25	1	6月12日(金)	東京しごとセンター
ステップアップ接遇 (クレーム対応)(第1回)(多摩)	20	1	6月15日(月)	東京しごとセンター多摩
福祉・家事援助サービス (ハウスクリーニングⅢ)(第1回)	25	2	6月18日(木)・19日(金)	東京しごとセンター
毛筆筆耕(宛名書き)	20	7	6月22日(月)～7月6日(月)	東京しごとセンター
パソコンインストラクター養成	20	4	7月14日(火)～7月17日(金)	東京しごとセンター

☆7月以降のスケジュールについては、事務局にお問い合わせください。

～会員の声募集/次号の締切は6月26日(金)、皆様のご投稿をお待ちしています～

令和8年

定時社員総会
開催のお知らせ

現在、理事会では令和8年定時社員総会開催に向けて準備を進めています。大切な議案を議決いただくため、より多くの会員の皆様にご出席いただきたくお知らせいたします。

なお、当日、お仕事等で参加できない会員の皆様には、6月初め頃に発送します定時社員総会の開催のお知らせにある「出欠等通知書」に、委任状又は議決権行使書のどちらかに署名捺印をした上で、ご返送をお願いします。

参加者への記念品もご用意し、役員並びに職員一同お待ちしております。

【開催予定】

日時 令和8年6月29日(月)

午後2時開会

会場 F S Xホール



窓

「窓」では、主に役員の紹介やセンターの委員会等の活動報告をはじめ、センター事業の目的や理念をご紹介します。

事業活動推進委員会

出張入会説明会開催報告

毎月第3金曜日に福祉会館においての入会説明会に参加できない方のために出張入会説明会を1月23日(金)18時30分より「くにたちこくぶんじ駅前市民プラザ」にて実施しました。

当日は5名(男性3名、女性2名)の方が参加されました。残念ながら当日の入会申し込みはありませんでしたが、皆様説明が終わった後も熱心に各担当者に実際の仕事内容や活動日時などの事などを質問してこられました。

出張入会説明会を始めた頃はゼロもしくは1名の参加者が続きましたが、最近では5～6名の参加者が増えてきております。実施会場の利便性や市報による告知等が徐々に知られているものと思われます。

今後ひとりでも多くの方が会員に登録していただけるようPRをしていきたいと感じました。

接遇・ハラスメント防止研修
開催報告

令和7年度は10月1日～3月30日まで、全10回開催しました。講師は昨年より好評の渡辺久美子先生です。他センターのクレーム事例など交え、分かりやすくお話しをしていただきました。職群別で多くの会員が参加しました。ハラスメントについては、気をつけなければいけないことなど再認識しました。

クリーン多摩川開催報告

3月15日(日)午前10時より多摩川河川敷にて「クリーン多摩川国立のつどい」が開催されました。今年は80回目でなんと40年になります。

当日は天候に恵まれ、シルバー人材センターからは18人の参加となりました。

市長ほか関係者の挨拶後、参加各団体の紹介を行い、その中で小学生の団体からは「元氣」を頂きました。緑川から鴻池運輸倉庫付近までゴミ回収を行い、終了後、恒例の「うどん」の振る舞いを受け、皆で青空の下で快適なひと時を過ごしました。

シルバーはうす(襖作業所)
が始まりました

襖・障子・網戸の張替作業をするための襖作業所(矢川駅徒歩3分)を、利用のない土日の有効活用として1月31日より「シルバーはうす」としてオープンしました。

襖はうすでは、襖等の張替相談・受付、包丁研ぎ、パソコン・スマホのなんでも相談、洋服のお直しなどの業務活動も行っており、お仕事のご依頼も徐々に増え評判となっております。

毎週土曜日と第2日曜日(不定期)に開館し、掲示板や近隣へのちらし配布で、お仕事・催しのご案内をしております。

作業部屋の半分の小さなスペースですが、円形の折りたたみテーブルを置き、お茶などが飲める休憩処となっており、お時間があがる会員の方はぜひお立ち寄りください。



安全管理委員会

令和8年度 安全標語選考報告

「いぶし銀」193号で募集した安全標語に12名から49点の応募がありました。選考の結果、優秀作品として選ばれた6作品を、国立市シルバー人材センターから東京都シルバー人材センターに推薦しました。また、その6作品のうち、次の1作品を国立市シルバー人材センターの最優秀作品といたしました。

【最優秀作品】

杖よりも

転ばぬ先の

ストレッチ

(坂谷 司)



○転倒予防と健康管理

何時迄も 若いと思うな 我が身体

(中村 晃)

転倒予防 仲間とともに

元気なからだで社会参加!

(徳力 江美子)

○危険予知(国立市のテーマ)

声かけて 守る仲間と 自分の身

(高橋 善次)

作業前 笑顔と声かけ

みんなで高める安全意识

(徳力 江美子)

自分だけだと 思う心に 油断あり

(市岡 一彦)

※入賞者には記念品を贈呈いたします。

交通安全講習会開催報告

2月13日(金)、福祉会館で国立市シルバー人材センターと老人クラブ連合会の共催による交通安全講習会が開催され、立川警察署交通総務課2名を講師にむかえ、49名が参加しました。テーマは①自転車事故防止 ②安全運転 ③国立市内の事故が多い交差点 ④特殊詐欺防止の4点。自転車用ヘルメットの重要性や、交差点での一時停止・左右確認の徹底が強調されました。

4月から自転車の青切符制度が導入される点も説明。特殊詐欺対策として警察アプリ「デジポリス」に海外電話をブロックする機能が追加されたことも紹介されました。参加者は事故防止と詐欺防止の意識を改める良い機会となりました。

普通救命講習会開催案内

日時: 5月29日(金)

午前9時～12時

場所: くにたち福祉会館 4階大ホール

講師: 東京防災救急協会

定員: 20名

対象: 全会員

申込: 先着順 窓口または電話での申込

内容: 心肺蘇生、AEDの使用 方法、窒息手当、止血の方法

備考: 当日受講終了後に、認定証をお渡しします。



福祉サービズ委員会

お掃除研修報告(初級編)

12月1日(月) 14時～15時
英会話教室(東1-15-1)にて
委員5名 会員5名 計10名

キッチン、洗面所、トイレの清掃を、それぞれに分かれ、にわか講師の身で不安でしたが、みなさんてきぱき、そしてなにより、和気あいあい無事終了しました。教室の方から、「普段隅まで掃除できず、きれいにしてくれてありがとう」と感謝の言葉を聞いた時は、うれしく思いました。ありがとうございました。

(講師: 渡邊)

お掃除研修参加者募集

日時: 4月24日(金)

午後1時30分～3時30分

会場: レインボーズアパートメント矢川(谷保6954-2、肉の万世の東隣)

費用: 無料

持物: 上履き(動きやすい服装で)

講師: シルバー会員

対象: 会員またはシルバーの入会に 関心のある方

定員: 10名

申込: 電話でシルバー人材センターへ (0425770919)

体調はいかがですか!

Ⅱ 整体運動Ⅱ参加者募集

日時: 5月13日(水)

午前9時30分～11時30分

場所: FSXアリーナ 3階 第3体育室

講師: 渡辺昭彦氏

対象: 会員またはシルバーの入会に 関心のある方

持物: 上履き・タオル・水筒等

定員: 24名(先着順)

申込: 電話でシルバー人材センターへ (0425770919)



調理講習会参加者募集

「夏の気配をお皿にのせて旬を味わうシニアのご飯」と題して、鶏むね肉と夏野菜の焼きびたしなどに挑戦します。終了後には昼食会を兼ねて交流会を開催します。

日時: 6月10日(水)

午前10時～午後1時30分

会場: くにたち福祉会館3階調理室

費用: 無料

持物: エプロン、三角巾

講師: 高橋真理氏(料理教室主宰)

対象: 会員またはシルバーの入会に 関心のある方

定員: 16名

申込: 電話でシルバー人材センターへ (0425770919)

～就業現場から～

Vol.19

『布布布の会』を訪ねて

私は布が好き～現在メンバー募集中です！～



『布布布の会』は毎週木曜日 13 時から「シルバーはうす 105」で“縫製、物作りを仕事に”を目標に活動しています。

今回はお仕事中にお伺いして、代表の森久保正子会員を中心に、当日参加されていたメンバーの方々にお話をお聞きしました。メンバーは全員で 13 名です。

(取材：木村康子)



みなさんの参加をお待ちしています！

◆〈布布布の会の成り立ち〉

2021年の事業活動推進委員会で①「簡単なお直し」を始めたい②子育て応援をしたいということから、ミシンの購入が実現し、2022年9月正式に「布布布の会」が始まりました。

メンバーはシルバー会員に広報紙で呼びかけ、ロックミシンの購入、講習会、手芸教室開催等、活動も本格的になっていきました。

その後、東京しごと財団主催の『しごと EXPO 2022（立川市）』『しごと EXPO 2023（八王子市）』『くにたち秋の市民まつり』福祉サービス委員会の『エプロン製作プロジェクト』に協力等幅広く活動しながらも、日々の『お直し』も続けています。

◆〈仕事の内容は〉

『お直し』が中心で、すそ上げ、ゴムの取り替え、ほころび直し等の依頼が、会発足以降400件以上になるのですが、春の入学用品、夏のペットボトルケース等、季節によっての依頼も増えています。

このお話を伺っている間にも、お直しのお客様が来所され、Y シャツの修理を依頼されました。「他の所の修理よりも相談しやすく、安価なのが嬉しい」とお話しして下さいました。

◆〈仕事をしてよかったと思う時は〉

お客様が大切にされていた服や物をリメイクして、喜んでいただいた時、お客様と喜びを共有出来る事がうれしいです。

◆〈今後の仕事目標と基本姿勢は〉

- 縫製、物作りを仕事に！
- とにかくやってみる！
- 不都合があれば、立ち止まって考える！
- 教えあい、学び合いでレベルアップ！



◆『布布布の会』はメンバー全員の『私は布が好き』という気持ちが発足させた会です。◆



袖のカギ裂きを直して欲しいのですが・・・

直しは難しいので、当て布をしてはいかが？

(1週間後)こんなにきれいに出来上がりました。

～イチサン運動とは①就業開拓②会員増強③社会奉仕活動～（会員一人が三つの行動）

さんむ 山武市シルバー人材センター視察研修報告

理事 真野 妙子

昨年11月、理事・監事・事務局職員8名で、千葉県山武市シルバー人材センターを視察のために訪ねました。山武市は千葉県の北東部に位置し、人口約5万人、山武杉やイチゴの産地として知られています。最寄り駅の成東から東京駅までは特急電車で1時間半の距離にあります。

今回、視察の対象として山武市を選んだ主な目的は、同センターが進める「健康になる就労プロジェクト」の取り組みを学び、当センター会員の健康と就労の実践に役立てるということです。



山武市シルバー人材センターは「えるワークさんむ」の愛称で親しまれています。会員数は約500名で、国立市とほぼ同じ。会員の主な仕事は広報紙配布・屋内外清掃・庭の手入れ・駐輪場管理・夜間施設管理・農作業・市役所受付・休日日直・幼稚園バス添乗員・健康教室運営などです。

令和4年「えるワークさんむ」は、山武市高齢者支援課・社会福祉協議会・さんむ医療センターの共同事業である「転倒骨折予防プロジェクト」との連動を開始しました。このプロジェクトには、筑波大学研究員が安心安全アドバイザーとして参画しています。

令和5年には同プロジェクトの一環として「安心安全就労サーベイ事業」をスタート。

市主催の「わたしの健康プラス」(生活機能測定会)への協力を開始しました。生活機能測定会では、健康診断とは違い、転倒事故や就



視察説明会風景

業能力低下に結びつく16項目(筋肉量・骨密度・筋力・飲み込む力・聴力・視力……)の測定を行います。測定後は保健師や理学療法士との相談や、必要な指導を受けることができ、その後の「対処法レッスン会」で各自の衰えに対する対処法を見つけます。定期的に測定・指導・対処法レッスンを繰り返すことで、健康維持につながります。なお、「えるワークさんむ」会員は測定会や対処法レッスン会の協力スタッフとしても活躍しています。

さらに社協主催の「いきいきわくわく教室」への協力を開始。ここでは健康講話やレクリエーションが行われ、地域の薬剤師や認

定補聴器技能者も加わり、気軽な会話の中から健康づくり情報をキャッチできる場となっています。

このように山武市では大学・市役所・保健センター・社協・地域包括センター・山武市シルバー人材センターの「えるワークさんむ」が一体となつて住民の健康をサポートしているのです。

国立市シルバー人材センターでは定期的に転倒予防講習会や安全就業講習会などを実施しています。今回の視察研修で得た情報を基に、さらに健康で安全な就労の仕組みづくりについて検討していきたいと思っています。



山武市シルバー人材センターの前で

会員の声

「会員の声」ではみなさんから投稿いただいたお仕事や地域班活動などの報告、旅行記、短歌、俳句、写真、絵画等の作品を掲載しています。

百歳体操とは

高知市で生まれ、全国的に普及している高齢者向けの簡単な体操です。

重りを手首や足首に巻きつけ、DVDの体操の映像に合わせて椅子に座ってゆっくりと手足を動かします。おもりは一人ひとりの体力に応じて調整できるため、無理なく効果的に筋力をつけることが可能です。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくくなるので骨を折って寝たきりになるのを防ぐことができます。

「100歳体操に参加して」

富士見台3班 津守 ひろみ

国立市保健センターの指導のもとシルバーはうす105にて1週間に1回「100歳体操」が実施され、参加しています。時折、保健師さんが来訪し、季節に応じた健康で元気に過ごすための情報や参考資料の提供があり、アドバイスをいただいています。年1回の体力測定も実施され、楽しいひとときを過ごしています。

メンバーは70～90歳の女性会員6名です。

各々が市報配布、受付業務、管理員、家事支援等の業務についています。

体操前の水分補給時に「お口の体操」の準備体操（おしゃべり）で「毒出し」をし笑い流します。

様々な地域で作成された「100歳体操」がYouTubeにあり、楽しみながら選定し活用しています。画面に合わせて声を出し動いているつもりが「おや？手と足が逆？」の声にハッとさせられる場面に

笑いが広がります。「ハイ！ラスト！」の元気な声に「よし！」とふんばり、頑張ります。この体操を続け「トイレの立ち上がりが楽になったわ」と効果が出ている様子です。「お風呂の中でこんな体操をしているのよ」と声もあがり皆で参考にして真似したりしています。「気をつけていたのにね……転んじゃったのよ」の声に「転んだら起きるのよ！」と元気づけられます。

シルバーはうす105という集まれる場所の提供があり、様々な目的に活用していくことに個々の元気の源を作り出し、健康寿命を延ばす役割を担っている気がします。メンバーが各々永年酷使してきた身体は決して「健康」とは言い難い状態ですが、今もこうして元気に体操（お口・身体）をして楽しく過ごせていることが何よりと感じています。



重りバンドで1、2、3



今日も楽しく満足です



両手を広げて、ハイポーズ！

取材時、参加者から「階段の上り下りがスムーズに出来るようになりました。」「気心の知れた仲間であることから、お話をすることも楽しみで、継続して行うことが出来ています。」などの声が聞かれました。

百歳体操をしてみたい方は、できれば3人以上のグループで国立市保健センター（☎042-572-6111）へお申し込みください。無償で重りバンド、体操用DVDを借りることが出来ます。



楽しかった懇親会

秋も深まる昨年11月8日、富士見台1班の懇親会が16名の参加で開かれました。最初に一人一人自己紹介と近況報告。「スーパーで仕事をしています。一日2万歩きます」に歓声。「89歳になりました。シルバーが一番上かな」に驚きの声。「主人が亡くなりまして、いま仕事を探しているところです」に、みな深くうなづく。などなど、明るく元気な全員の挨拶が続きました。その後、ビールでの乾杯を経て、美味しい食事をしながら各テーブルでの歓談が続き、最後にみんなで記念の集合写真を撮ってお開きに。「また集まりたいねえ」「ぜひぜひ」次の懇親会をお楽しみに。(写真・文:竹山 文士)

令和8年度 年間配分金 支払日

4月15日(水)	7月15日(水)	10月15日(木)	令和9年 1月20日(水)
5月20日(水)	8月14日(金)	11月13日(金)	2月15日(月)
6月15日(月)	9月15日(火)	12月15日(火)	3月15日(月)

新規会員を 募集しています

令和8年度の新規会員入会
説明会は、毎月第3金曜日に
開催いたします。

◇日時 4月17日(金)
5月15日(金)
6月19日(金)
◇時間 各月、午前10時開始
◇会場 くにたち福祉会館
3階 小会議室

◇当日必要なもの
・年会費 2千円
(10月より千円)
・印鑑(認め印)
・ゆうちょ銀行の通帳
・本人が確認できる証明
(健康保険証等)

◎入会手続き後の承認決定を
もって、会員となります。

◎インターネットでも入会の
申し込みができます。

シルバー人材センターURL、QRコード(1頁に記載)から手続きをしてください。

※ご不明な点は、事務局へお問い合わせください。

☎577・0919

会員の在籍状況(3月24日現在)(単位:名)

地域名	在籍数	地域名	在籍数
北1班	39	中1班	45
北2班	17	西1班	60
東1班	28	谷保1班	44
東2班	34	谷保2班	37
富士見台1班	44	泉1班	44
富士見台2班	38	青柳1班	25
富士見台3班	32		
富士見台4班	48	合計	535

編集後記

広報委員に参加させていただいている新米委員です。会員皆様からの投稿原稿を読みながら、楽しくお手伝いさせていただきます。皆様の投稿お待ちしております。

広報委員・市川 雅一

