公益社団法人　町田市シルバー人材センター会報

銀齢だより

題字：会長 坂田 亮一 筆

いきいき　わくわく　地域のシルバー

2026年（令和８年）11月 No.278

TOPICS

P３　私のフレイル対策
P５　事故に遭わないために！
P８　就業現場訪問「学童降所見守り支援」



児の手では　黄の花束や　散銀杏

香西照雄（香川県出身の俳人）

写真提供　広報活動委員（編集後記参照）

当面の予定

10月31日（土）**わくわくプラザ作品展（フードドライブ受付）**
～11月４日（水）**町田わくわくプラザ　（10:00～16:00）**
11月２日（月）**10月分就業報告書受付　（14:00～15:00）**
堺市民センター第３会議室
４日（水）**就業報告書受付　10月分最終日**
入会説明会（13：30～15：30）
６日（金）入会時研修（13：30～15：30）
12日（木）就業相談会（13：30～15：30）
17日（火）入会説明会（９：30～11：30）
19日（木）入会時研修（９：30～11：30）
24日（火）**配分金支払日**
26日（木）就業相談会（９：30～11：30）
28日（土）**まちカフェ！市庁舎　（10:00～15:00）**
12月１日（火）入会説明会（13：30～15：30）
11月分就業報告書受付　（14:00～15:00）
堺市民センター第３会議室
12月２日（水）**就業報告書受付　11月分最終日**
入会時研修（13：30～15：30）
10日（木）就業相談会（13：30～15：30）
16日（水）入会説明会（９：30～11：30）
17日（木）入会時研修（９：30～11：30）
24日（木）**配分金支払日**
28日（月）仕事納め

2027年

１月４日（月）仕事始め
12月分就業報告書受付　（14:00～15:00）
堺市民センター第３会議室
５日（火）**就業報告書受付　12月分最終日**
入会説明会（13：30～15：30）
シルバー展　市庁舎１階（10:00～15:00）

※就業報告書は、町田市シルバー人材センターにて常時受付けています。土日祝日は１階受付に提出箱を設置。

理事会報告

8月、9月定例理事会、みなし決議を開催。入会、事業実施状況他が承認、了承されました。

◆令和８年度　第５回定例理事会
開催日：令和８年８月26日（水）

●７月の会員入会承認及び退会、７月分事業実施状況報告、「わくわくカルチャー講座」の実施、「シルバー人材センター連絡所看板」設置・運用基準の廃止について承認されました。

●会長・副会長・常務理事の職務執行状況、地域班長・副班長の委嘱、こども性暴力防止法について報告がありました。

●三役から：専門委員会委員長懇談会の実施について、2026年度最低賃金改定によりセンターの2027年度標準単価を提案予定。

◆入会承認の理事会みなし決議
開催日：令和８年９月15日（火）

◆令和８年度　第６回定例理事会
開催日　令和８年９月30日（水）

●８月の会員入会承認及び退会、８月分事業実施状況報告、カスタマー・ハラスメント対応要綱（案）の制定、コンプライアンス遵守規程、旅費規程、職員就業規則、職員の採用に関する規程、職場におけるハラスメントの防止に関する規程、育児・介護休業等に関する労使協定、テレワーク在宅勤務規程の一部改正について承認されました。

●指定収集袋配付業務における個人情報滅失事故に関するリスク管理委員会報告がありました。

●三役から：センターの就業規約には守秘義務として「センターとの契約内容を第三者に漏らしてはならない」とあるため守って欲しい。東京消防庁のデータからも転倒が原因の救急搬送が増加しているので、気をつけて就業して欲しい。

▼会員登録状況（令和８年８月末日現在）

単位：人

	６月末会員数	入会員数		退会員数		８月末会員数	前年同月比
		７月	８月	７月	８月		
男	1,817	23	12	8	14	1,830	6
女	1,083	14	11	9	2	1,097	94
計	2,900	37	23	17	16	2,927	100

※事業・派遣実績などは、当センターホームページの「センター通信」でご覧ください。「会員情報」→「センター通信」をクリック、または右のＱＲコードから

地域連絡会について

９月以降開催された地域連絡会

●南地区　９月７日（月）つくし野班　つくし野コミュニティーセンター





今後の開催予定は以下です。奮ってご参加ください。

地　域	日　時	場　所	テ　ー　マ
高ヶ坂１・２	11月14日㈯　13時～15時	高ヶ坂ふれあいセンター	町田市防災アンバサダー 鹿沼由理恵さんによる防災対策講話
玉川学園、東玉川学園、南大谷	11月９日㈪　９時～11時半	玉川学園 コミュニティーセンター	町田警察署による防犯対策講話 町田消防署による防災対策講話
本町田	11月９日㈪　９時～11時半		

役員室だより

私のフレイル対策



最近の高齢者は健康志向が強いようです。シルバー会員ならなおさらで、就業にケガや病気は大敵です。会員の皆さまにおかれましては、常日ごろより健康管理には十分に気を配っておられることとお察しします。私ごとですが、今年でとうとう後期高齢者の仲間入りを果たしました。先日、後期高齢者医療保険料納入通知なるものが届き、その支払い額にびっくり仰天。これでは、安心して病気にもなれません。

最近、シルバーでも何かと話題のフレイル予防ですが、高齢者の体力低下は自然の流れで防ぐことは難しいですが、努力次第で進行は遅らせることが可能のようです。特に運動器（筋骨格系臓器）は力学的刺激に対しては敏感です。加齢に伴う骨・筋量の低下は筋力や歩行能力などの運動機能の退行性変化を招き、転倒や骨折リスクが高まります。

「使わないと、機能は退化する」というのは運動生理学上の大原則です。ということは、裏を返すと、「使うと、増進する」と解釈もできます。筋肉は使わないと、一日で約１％の筋量が減少し、短期間でも筋萎縮が起こるといわれています。発揮できる筋力は筋の断面積に比例しますので、僅か数%の低下でも運動能力に重大な影響を及ぼします。

私は、ワンゲル（ワンダーフォーゲル：山野を駆け巡るスポーツ）というスポーツで、登山とサイクリングをしながら足腰を鍛えることにしています。登山は、上り坂で「息切れ」し、下り坂で「膝が笑い」ます。この「笑う」という症状は筋肉疲労が原因で、自らが筋骨格を制動しきれなくなった証です。実は、登り坂より下り坂で、よく事故が発生します。特に高齢者にこの傾向が強いです。サイクリングは体の平衡バランスを養うのに有効と考えています。平衡機能維持だけなら、電動アシストでも良いかと思います。

私が元務めていた大学のワンゲル部ＯＢで登山歴も豊富な方でしたが、滑落転落事故に遭われました。当時、私は同部の顧問でしたので事故現場に立ち会いました。現場は一般登山道で、まさかこんな所でというのが正直な印象でした。高齢者はわずかな体力の衰えと自分は大丈夫という思い込みが事故につながることを改めて痛感しました。ちょうど、私もその年齢になりましたので、「転ばぬ先の杖」と「スマホ」は登山の必須アイテムと考えています。

会員の皆さまにおかれましても、自分に適した健康・体力維持管理に心がけて、安全就業に取り組まれることを望みます。　（副会長　森田　眞史）

事務局だより

事務局の年末年始について

12/29（火）～１/３（日）まで事務所は閉所します。

重大事故で、緊急にセンターと連絡をとりたい場合は、緊急コールセンター☎080-2157-3283宛に。ただし、あくまで緊急用なので、緊急でないときは１月４日（月）以降にお願いいたします。

令和９年版カレンダーについて

350円で販売いたします。

【販売期間】11月24日（火）より

【販売場所】わくわくプラザ町田

※無くなり次第販売終了します。

※毎年ご好評いただいていた3か月カレンダーの販売は**令和９年版をもって終了**します。



令和９年版見本

12月分の就業報告書の提出

お休みの関係で１月５日㈫までとなります。就業報告書はFAXやメール（PDF添付）でも受付けます。

FAX　042-724-0407

提出専用メールアドレスはこちら➡

houkoku@machida-sjc.or.jp

人　事　（敬称略）

●地域班長 委嘱（任期　令和９年３月31日まで）

諸墨 淳人（鶴川地区　真光寺）

佐久間 修（堺地区　小山町３）

●地域副班長 委嘱（任期　令和９年３月31日まで）

西森 弘（忠生地区 木曽東４丁目木曽団地イ）

フラッシュニュース

フードドライブ品社会福祉協議会へ寄贈　9月1日



山脇SDGｓ委員、和田ボランティア委員長、坂田会長、三橋常務が訪問



坂田会長が社協の常務理事に贈呈書を手渡す

森野３丁目まつり「シルバー連」　9月23日



清掃ボランティア　9月24日


成瀬駅周辺

共助会「初秋の栃木路のグルメを楽しむ」バス旅　9月29日　参加者28名


フルーツパークで梨の試食



佐野厄除大師境内

正吉苑「コミュニティー福祉フェア」　10月11日（南第３高齢者支援センター主催）


けん玉コーナー、折り紙、入会案内、で交流



事故に遭わないために！

カギは「危険予知」と「フレイル予防」!!

今年も残すところあと２か月ほどとなりました。**既に傷害事故の報告件数は昨年度を上回っています。**事故状況を振り返ると、**「雨で足場が濡れていた」**や**「信号が点滅していたので焦った」**など、足元への不注意や焦りが原因のものがほとんどです。



転倒事故の多くは、ご自身が少し意識するだけで回避することができます。また、万が一に転んでしまった場合、とっさに反応ができるように、あるいは骨折してしまわないようにといった、普段からの丈夫な身体づくりもとても重要です。

ここに「危険予知活動（KY活動）」と「フレイル予防」についての一例をあげます。普段から健康管理に努めていただくとともに、〝あぶないかもしれない〟と気付けるようにすることで、長く・元気に活動を続けていただけると思います。



危険予知活動（KY活動）チェックリスト

- ☐ 「突起物・車止め」地面からの突起物や、駐車場の車止めの位置を視界に入れているか
- ☐ 「濡れ・滑り」雨上がり、雨天時のコンクリート面やスロープが濡れていないか
- ☐ 「小走り・焦り」児童の飛び出しや入庫車があっても、絶対に小走りをしないか
- ☐ 「歩道への乗り上げ」車道から歩道へ入る際、斜めに段差へ進入してタイヤをとられないか
- ☐ 「早朝・夜間の明かり」薄暗い階段や校門の施錠時、懐中電灯で足元を照らしているか

※東京しごと財団資料より

フレイル予防チェックリスト







- ☐ この１年間に転んだことがある
- ☐ 家の中でよくつまずいたり、滑ったりする
- ☐ 転ぶことが怖くて外出を控えることがある
- ☐ この６か月間に、以前に比べてからだの筋肉や脂肪が落ちてきたと思う
- ☐ 一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多い

チェックが多いと要注意です！　※東京都健康長寿医療センター資料より抜粋　完全版はこちら→

今一度、事故防止活動にご協力いただきますようお願いいたします。

安全管理委員会

専門委員会活動

◆総務委員会

新しい仲間を探しに

秋の深まりとともに、センターの外に向けての活動が増えてきました。10月は昨年に引き続き、南第３高齢者支援センター主催の「コミュニティ福祉フェア」と「成瀬コミュニティセンターまつり」に参加。来場者の皆さんにシルバー人材センターの活動紹介と、入会のお誘いをしてきました。


コミュニティ福祉フェア

「そんなに楽しそうな活動をしているなんて知らなかった」という声をたくさんいただきました。これから「町田市民文化祭」、「まちカフェ！」などのイベントも控えています。

元気なシルバー世代の皆さんにセンターの魅力を発信して、新たな仲間を増やしていきたいと思います。



成瀬コミュニティセンターまつり

◆就業拡大委員会

～新しい就業創出のきっかけに～

当センターが、市内4,000を超える事業所が加盟する「町田商工会議所」に入会をしたことは画期的な朗報で、これからの就業機会の拡大や地域産業の活性化に新たな期待が寄せられます。

商工会議所の会報などを通じて私たちの事業や仕事内容が広くＰＲされることは、大きな支援になります。新しい時代に向かって、就業拡大委員会も期待に応えられるよう頑張ります。



◆広報活動委員会

広報活動イベントのご紹介

「2026まちカフェ！」に出展

日時：11月28日（土）午前10時～午後３時

場所：町田市庁舎３階
　　ラウンジスペースにて

内容：「骨ウェーブ」による骨の強さの
　　測定、当センター紹介・入会案内

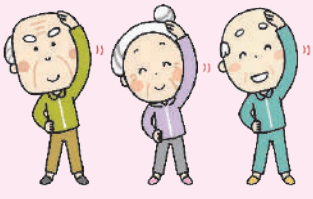


◆安全管理委員会

令和９年度の安全標語を募集します。

『銀齢だより』今月号と同時に会員の皆さまにお届けしましたように、令和９年度の安全標語の募集を行います。募集テーマは「フレイル予防」と「転倒予防と危険予知」です。今年度は傷害事故の発生件数が既に前年度を上回っており、幅広い職種での転倒事故が目立ちます。「転ばないように注意する」はもちろんですが、同時にたとえ転んでしまったとしてもけがをしない、大事に至らないというように、普段からのご自身の健康で丈夫な身体づくりを心掛けていただきたいと思い、このようなテーマを設定させていただきました。

この機会に安全標語を考えながら、「危険予知」と「健康」について皆さまも考えてみてください。奮ってのご応募お待ちしております。



安全は全てに優先する

◆ボランティア委員会

一斉清掃　感謝申し上げます

10月17日の一斉清掃へ多数参加いただき、誠にありがとうございました。感謝申し上げます。

９月１日には「わくわくプラザ町田de夏まつり」でのフードドライブの品物を社会福祉協議会にお届けし、９月24日は、町田市要請の成瀬駅周辺ポイ捨てキャンペーンを実施しました。また10月11日には成瀬にある正吉苑で「福祉フェア」に参加し、総務委員会と一緒に広報活動もしました。（P5参照）

９月、10月に学校補習（算数の授業）お手伝い、昔遊びボランティアを実施しました。これからも、ボランティア活動へのご参加をお待ちしています。


ボランティア清掃（小山町）

◆ＳＤＧｓ推進チーム

「わくわくカルチャー講座」いよいよスタート

SDGs推進チームでは今年度から、会員によるミニ講座や趣味のサロン活動を「わくわくカルチャー講座」と名付け、シルバー人材センターの独自事業として開催する準備をしています。９月の『銀齢だより』には、「間もなく開講する」旨の記事を掲載しましたが、受講者の募集は11月、講座のスタートは来年２月頃を予定しています。



会員による講座の内容は、写真、ドライフラワー、造花でアレンジ、証券運用、里山の植物、英会話と多種多様です。詳細については本『銀齢だより』11月号の折り込みをご覧ください。興味のある講座にお一人でも、あるいは気の合うお友達とご一緒にお申込みください。

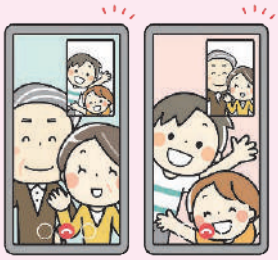


SDGsの現状は、考え方としては広く定着した一方で成果はまだ十分ではないという段階と評価されているようです。SDGsの目標３に「すべての人に健康と福祉を」があります。これからは寒い季節、家に引きこもらず趣味を通じた健康維持のため外に出ましょう。皆さんの参加をお待ちしています。

◆デジタル化推進委員会

スマスマの登録率70%に迫る

８月17日（月）から3週連続で開催しました「シニアのためのスマホ教室」は「わかりやすかった。新しい使い方を知ることができた」という声を多く頂き好評のうちに終了することができました。関係者のご尽力に感謝申し上げます。



おかげさまで、スマスマの登録率が目標としている70％に近づいてきました。スマホは日常的に使って慣れることが上達の一番の近道です。

Smile to Smile

デジタル化推進委員会では今後、皆さんがスマホを安心して触ることができ、新しい使い方に挑戦できるために役立つ情報をニュースレターの形で発信していくことを計画しています。これについてご意見がありましたら事務局までお寄せください。

★定例の「スマスマ登録相談会」の開催日時
11月２日（月）・11月30日（月）・12月１日（火）
12月28日（月）・１月30日（土）　８時～13時
事前予約をお願いします。

編集後記

秋が深まると、イチョウの葉は鮮やかな黄色に変わり、美しい風景を作り出します。今月号の表紙に、孫のイチョウ葉を集める様子を収めた写真を掲載しました。

孫のお迎えに幼稚園へ出向いたときに、イチョウの落ち葉が黄金の輝きのじゅうたんとなっていました。



イチョウの花言葉は、「長寿」「鎮魂」「荘厳」。「長寿」の花言葉は、イチョウが非常に長生きすることから生まれたものです。その美しさと厳かさに、さらなる深みを見いだすことができます。イチョウ葉エキスサプリは、認知機能の向上を期待できるとか。物忘れが気になるこの頃です。効果的な方法があれば教えてください。　（Ｉ記）

就業現場を訪ねて

「学童降所見守り支援」

小学校統廃合に伴って2025年４月から始まった就業で、現在本町田・成瀬・鶴川中央で実施されています。今回は「本町田ひなた小学校」（本町田東、本町田小学校を統合）を訪ねてお話を伺いました。



左から：霜口・宮下・中野・
長島・佐藤（敬称略）

Q 基本的な業務、シフトやメンバー構成について教えてください。

A 学童保育開所日の午後４時から６時半。学童保育からの子どもたちの帰宅を見守るのが主な仕事です。徒歩で帰る子、親が車で迎えに来る子、バスを利用する子がいて、５台の駐車場利用時の案内、時間内に５台あるバス利用の子を、大通り反対側のバス停まで送ってバスに乗せるのが主な仕事です。メンバーは５名で（男性４名、女性１名）、１日２名ずつ就業です。シフトは各自の都合の悪い日などを前月の15日までに連絡し、佐藤さんが作成し、その後の変更はSMSなどで連絡をします。１回2.5時間、平均月８回の勤務です。



Q 気を付けている事、大変な事、うれしい事などを教えてください。

A とにかく安全が最優先です。バス停は横断歩道を渡って反対側にありますので１人は横断歩道を担当します。バス利用者は人数も毎日変わるので、学童スタッフと連絡を取っていますが、ぎりぎりまで出て来ない子や、バス停に着いてから「忘れ物を取りに戻りたい！」「トイレに行きたい！」など思わぬ事もあり、無事にバスが出発するとホッとします。

夏は暑い中、冬は暗くなるのも早い中での屋外作業ですが、こどもたちやお迎えの保護者からの「ありがとう」や「ご苦労さま」の声掛けはうれしいです。裏山が自然いっぱいで、小鳥の声にも癒されます。比較的お近くの方が多く、この日もシフト外の方も集まってくださり、良いチームワークを感じました。





映画上映会



武士の家計簿
（2010年／129分／日本）
出演者：堺雅人、仲間由紀恵、松坂慶子
監督：森田芳夫
©2003 磯田道史／新潮社 ©2010「武士の家計簿」製作委員会

令和8年 12月23日(水)
10月21日(水)発売
上映時間：❶10:30 ❷14:30
入場料：前売 700円 当日 1,000円
会場/問合せ：和光大学ポプリホール鶴川
TEL 042-737-0252

お申込みは
町田市民ホール ☎042(728)4300 https://www.m-shimin-hall.jp

東京都指定二次救急医療機関

医療法人社団創生会
町田病院



受付時間 月～金 9:00～12:00／14:00～17:00
土 9:00～12:30
休診日 土曜日午後、日曜、祝日
☎042-789-0502
東京都町田市木曽東4-21-43
町田病院
訪問看護☎042-794-6620 定期巡回☎042-794-6573

Hikone



医療法人社団 久和会
彦根整形外科クリニック
診療：月曜～金曜：9～12時、15～19時 土曜：9～16時（休診日：日曜・祝日・祭日）
TEL 042-797-6631
町田市常盤町 3560-1
彦根整形外科クリニック 検索

【発行】公益社団法人 町田市シルバー人材センター 【編集】広報活動委員会
〒194-0022 町田市森野１－１－15（わくわくプラザ町田）TEL 042-723-2147 FAX 042-724-0407
ホームページ https://webc.sjc.ne.jp/machida/ ホームページはこちらから▶