



ハローシニア佐倉

2026年 9月号

- エッセイ・会員寄稿：Pages 1, 2
- 令和8年度 理事活動委員会 委員長挨拶：Pages 3, 4
- AIで旅の計画が変わる！ Geminiと作る効率抜群の休日プラン：Pages 5, 6, 7
- 「地域社会に貢献するシルバー人材センターの新たな決意と支援の要望」 佐倉市長への要望書：Page 8



公益社団法人

佐倉市シルバー人材センター

〒285-0025 千葉県佐倉市鎭木町198番地2

レインボープラザ佐倉 2F

電話：043-486-5482(代) FAX：043-486-5419

メールアドレス sjcwork@sakura-sjc.or.jp

ホームページ <https://webc.sjc.ne.jp/sakura-new>



エッセイ：大田垣 静江 様（臼井・千代田地区）寄稿

日
 シルバーと共に33年 大田垣 静江
 60代 歩く事に自信が ありポスティング
 仕事もなかなか歩いた。 次なるは 佐倉の
 山五の大きな工場に100人位勤務してる所で
 清掃シルバー3名。 階梯3段も登り清掃
 もあつた。
 月末シルバー3名に物断あり、シルバー休
 日前に、すべり込む。 次子仕事は井の
 有料老人施設の朝食作り49才の私。
 面接した次の日より五日間ベテランに教め
 り、六日目から一人で 30人分やり時々先
 ぱいが 4エタリーとくれ朝5時30分
 始まる。 メニューの他に個人別にいろいろあり
 盛り付け、洗いもの、清掃と時間とへ勝負で
 不ふしりしてる様だった。 七十代はあと一シ
 ブル練習場の清掃の中、そうじと外は
 植木がのびて誰もからなひので私が切った。
 昔、美容師50年やってたのでそのやり方で
 十三年もやっていた。

その間、理事や地区長や班長もやった。
 駅前清掃は、と、とやっていた。
 月一度のカラオケもやって別の集まりの
 一シで二十数年余りやってる(仲間5名で)
 お茶を飲むとビザの皿を割り手術。
 ニシの仕事も止め、半年のんびりで今
 まは七日より仕事復帰の予定の現在。
 流石もままだに生きて暮らして面白おかしく
 生きていられる事。
 私にとってシルバーは生きがい。 生きてる
 間は、社会とつながって、いたいと思ふ。
 遊びと好奇心と仕事、これをモットーに。
 時にでしこくもあるけど、いいのです。

エッセイ：清原 義明 様（佐倉・和田地区）寄稿



私のシルバーでの歩み

私は、60歳で勤務した鉄鋼業界を定年となり、その後6年間空港関連企業に転職が出来て、66歳でサラリーマンとしての人生が終わりましたが、健康に恵まれていたので、第二の人生を有効に活用して長寿を目指そうと思い、佐倉市の広報を拝見して、平成15年に入会し今日に至りました。

- *就業経験は、図書館の管理業務、家事支援（美術館の新春絵画展審査での絵画移動、家庭内の植木の散水、家具の移動、秋祭りの高張提灯持ち、七福神めぐりの寺院での御朱印）等を行いまして、多数の市民の方々と知り合うことが出来ました。
 - *地域班活動では、班長、副地区長、地区長として、班員と共に地域の清掃活動に貢献、会長より表彰を賜りました。
 - *役員としては、理事活動委員会で就業開拓の任務を受け、委員と共に市内の公共施設や企業に出向き、シルバーをPRしながら受注活動を行いました。その結果、翌年あたりからシルバーの受注量が増加の傾向となり、就業開拓に貢献できたのではないかと自負して、任務を全うしました。
- このような「私の歩み」入会から23年が経過しまして、会員の皆様や事務局の役職員各位との「絆」により、「米寿」を迎えることが出来ました。

当センターには、皆様がコツコツと積み重ねられました経験や技能が、シルバー運営の基盤となっております。この基盤を有効に活用して、会員一丸となって事業を推進し、地域社会に貢献をいたしましょう。



令和8年度 理事活動委員会 委員長挨拶

総務委員会 委員長 新保 暉



総務委員会の委員長を務めさせていただきます新保 暉です。

総務委員会は、委員長（会長）の指示に基づき、経営上の諸課題や経営計画の実現に向けた課題について協議・検討を行う委員会です。

具体的な活動内容は、次のとおりです。

- ① 経営上の諸課題の検討
- ② 事業計画の企画・実施
- ③ 地域班活動の在り方の検討
- ④ 各種イベントの企画・実施
- ⑤ ICT化の推進
- ⑥ 会員の技術・技能の向上及び会員マナー向上研修の企画・立案
- ⑦ 会長からの特命事項への対応

現在は、2027（令和9）年度からスタートする「第4次中期計画」の策定に向け、今年中の完成を目標として検討を進めています。今後は、より魅力あるセンターづくりを目指し、経営上の諸課題について委員の皆さまと活発に議論を重ねるとともに、各委員会との連携を図りながら取り組んでまいります。

会員の皆さまにおかれましては、今後とも総務委員会の活動にご理解とご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

会員・就業委員会 委員長 尾形 和行



このたび、「会員・就業委員会」の委員長を拝命いたしました尾形和行です。
どうぞよろしくお願い申し上げます。

会員・就業委員会は、会員の皆様が安心して就業できる環境づくりと就業機会の充実、新たな会員の確保に取り組む委員会です。佐倉市シルバー人材センターの基本理念である「自主・自立、共働・共助」は、会員一人ひとりが主体的に活動し、互いに支え合いながら地域社会に貢献することを目指すものです。私は、この理念を大切にしながら、

会員の皆様の声に耳を傾け、誰もが生きがいと喜びを感じて活動できるセンターづくりに努めてまいります。

人生百年時代を迎え、豊かな経験や知識を地域で生かすことの意義はますます大きくなっています。委員の皆様と力を合わせ、会員相互の交流を深めるとともに、より多くの方に「入会してよかった」「活動してよかった」と感じていただける魅力あるセンターを目指してまいります。皆様のご理解とご協力を心よりお願い申し上げます。

広報委員会 委員長 辰巳 くにか



広報委員長としての任期も2年目となり、本年度が最後の年となります。この節目にあたり、広報誌は紙媒体中心からウェブ中心へと移行することとなりました。

ウェブ化により、会員の皆様のみならず、地域の方々にもシルバー人材センターの活動を広く知っていただける機会が広がるものと期待しております。

今後は、会員の皆様のお仕事の様子や同好会の活動など、多様な取り組みをより積極的に紹介してまいります。また、YouTubeを活用した動画配信や音声入力による記事作成など、新しい広報手法にも挑戦し、より分かりやすく魅力の伝わる広報を目指してまいります。

一方で、紙媒体でゆっくり読みたいというご要望も大切に受け止めております。ウェブと紙媒体の双方をどのように両立していくかは、今後の重要な課題と考えております。また、スマートフォンで閲覧したいものの操作に不安を感じておられる方への支援も、広報委員会として取り組むべき役割と認識しております。

なお、ここに述べました内容は、広報委員の一人としての私の考えでございます。今後の広報活動の方向性につきましては、委員の皆様と意見を交わしながら、より良い形へと発展させていきたいと考えております。

広報に掲載したい話題や紹介したい活動がございましたら、どうぞ遠慮なくお知らせください。広報委員会にて検討のうえ、可能なものは掲載してまいります。

女性委員会 委員長 山田 常夫



この程 理事会にて理事活動委員会の女性委員会委員長に任命されました佐倉・和田地区の山田常夫と申します。

5年前までは、事務局にて企業担当窓口をしており、その後理事に立候補し、過去4年間、理事活動委員会の就業開拓委員長として活動して参りました。

今までの経験を活かし女性会員の居場所づくりを基本目的とした活動を委員会全員取り組んでいきます。女性委員会の五本柱として、1.女性会員同士の交流 2.女性会員の増員 3.女性会員リーダーの選択・育成 4.女性会員の特性を生かした就業先開拓 5.女性を中心とした各種イベントの企画・実行を主な目的として、活動します。会員の皆様がシルバー人材センターに入会して良かったとの声が聞こえてくるような活動を、委員全員で取り組んで参ります。今後とも、会員の皆様のご支援ご協力を宜しくお願い致します。

	メンバー	地区
委員長	山田 常夫	佐倉・和田
副委員長	本多 枝美子	臼井・千代田
委員	野崎 ちづ子	志津南
委員	三橋 照江	志津南
委員	中野 博美	佐倉・和田
委員	小笠原 耕二	(事務局員) 臼井・千代田
委員	谷口 昌弘	(事務局員) 臼井・千代田

AIで旅の計画が変わる！Geminiと作る効率抜群の休日プラン

休日の旅行計画を立てる際、移動時間や乗り継ぎの計算に苦労した経験はありませんか？

先日、AI ツール「Gemini」を活用して旅行プランを作成したところ、驚くほど効率的なスケジュールが完成しました。今回はその実体験と、AIを使いこなすコツをご紹介します。

Gemini への旅行プラン作成依頼文内容

先日、**Gemini** さんに関東三社巡りの旅行モデルプランを立てていただいたら無駄のないスケジュールで計画が完成しました。このことを所属の卓球クラブで話したら「AIを活用して、旅行プラン作成」というテーマでクラブ会報に記事を書くことになりました。800文字以内で記事を書きたいと思います。アドバイスをお願いします。過去の相談は黒部立山アルペンルートと宇奈月温泉トロッコ列車を利用した千葉県佐倉市からのスケジュール、鹿島、香取、息栖神社の佐倉市からの日帰りバスツアーのスケジュールを依頼しました。

以下 Gemini の回答です。

社内報の記事作成ですね。実体験に基づいた具体的で実用的な構成にすると、他の社員の方も参考にしやすくなります。800文字に収めるための具体的な構成案と執筆のアドバイスをまとめました。

おすすめの構成案（全体：750～800文字）

1. タイトル（20文字程度）

- ・ 例：AIで旅の計画が変わる！Geminiと作る効率抜群の休日プラン

2. 導入：背景とテーマ（100文字程度）

- ・ 社内報執筆に至った経緯を短く触れます。旅行の計画づくりにAI（Gemini）を活用してみたら驚くほどスムーズにスケジュールが完成した体験を紹介します。

3. 具体例：AIを活用した実際の例（250文字程度）

- ・ 関東三社巡り（日帰りバスツアー）：出発地（佐倉市）を指定し、鹿島・香取・息栖神社を効率よく巡る日帰りルートを作成。移動時間や滞在時間の無駄がないプランが完成したこと。
- ・ 立山黒部アルペンルート＆宇奈月温泉：乗り継ぎが複雑なルートでも、希望の条件や出発地を入れるだけで最適な立ち寄り順やスケジュールが提案されたこと。

4. コツ：希望通りのプランを引き出すプロンプトのポイント（250文字程度）

- ・ AIに指示を出すときのコツを3つのポイントでまとめます。
 1. 出発地と目的地を明確にする（例：「千葉県佐倉市から」）
 2. 条件や制約を伝える（例：「日帰り」「トロッコ列車を利用」「バスツアー活用」など）
 3. 移動手段を指定する（電車、車、バスなどの乗り継ぎ）

5. まとめ：仕事やプライベートへの応用（100文字程度）

- ・プライベートの旅行計画はもちろん、出張のルート作成や日常の効率化にも役立つ点に触れ、ぜひ一度試してみてくださいと結びます。

執筆のポイント

- ・「条件を具体的に渡すこと」の重要性を伝えるのが鍵です。「佐倉市発」「日帰り」「特定の交通機関を利用」といった具体的条件を入れることで精度が上がったという実体験を入れると説得力が増します。
- ・専門用語は使わず、誰でも「試してみようかな」と思える親しみやすいトーンでまとめると社内報に適した文章になります。

こちらの構成案で一度文章を作成してみるか、またはこちらで800文字程度のドラフト文章（本文）を作成することも可能です。どちらの方向性で進めましょうか？

実際に試したのは、千葉県佐倉市を出発点とした2つのプランです。1つ目は「鹿島・香取・息栖神社を巡る関東三社巡り日帰りバスツアー」。移動の手間を考慮した無駄のない行程があったという間に完成しました。2つ目は「立山黒部アルペンルートと宇奈月温泉トロッコ列車」の旅です。乗り継ぎが複雑なルートでも、出発地と希望の乗り物を伝えるだけで、最適な立ち寄り順とタイムスケジュールが提示されました。

希望通りのプランを引き出す秘訣は、AIへの「条件出し」にあります。コツは以下の3点です。

1. 出発地と目的地を明確にする（例：佐倉市発、〇〇経由）
2. 利用したい交通手段を指定する（例：日帰りバス、トロッコ列車利用）
3. 制約条件を伝える（例：所要時間、滞在希望時間）

具体的な条件を入力するほど、AIは個人のニーズに寄り添った的確な回答を返してくれます。

この手法はプライベートの旅行だけでなく、出張のルート策定や業務のスケジュール管理にもそのまま応用可能です。条件を伝えるだけで一から検索・計算する手間が大幅に削減されます。ぜひ皆さんも日常や仕事の中で活用してみてはいかがでしょうか。



ポール de ウォーク佐倉公園教室の皆様

関東三社巡りと十二橋巡り 日帰りバスツアーのご案内



パワースポットで福をいただいで参りましょう！

まだ残暑が続きますが皆様いかがお過ごしでしょうか。
ポール de ウォーク佐倉公園教室の皆様の日帰りバスツアーを企画しました。
関東三社巡りに十二橋巡り観光船を加えて楽しんで参りましょう。
受け付けは先着順に行いますので、早めのお申し込みがおすすめです。
★鹿島香取と境内も広いので、ぜひポールをご持参ください。



開催日 令和8年 **10月00日** (土)

- 【集合】 8:00 歴博下、田町駐車場 / 8:15 佐原信金横、バス停
- 【午前】 9:30 鹿島神宮参拝 → 11:00 息栖神社参拝
- 【昼食・観光】 12:00 出島屋 (昼食と十二橋巡り観光船)
- 【午後】 14:40 香取神宮参拝
- 【帰路】 17:00 佐原信金横 → 17:15 田町駐車場着

参加費 1名 0000 円 (昼食代 乗船代 高速代 おやつ代 保険料込み)

★参加費は当日バス乗車時に集金させていただきます。

問合せ先 ##### 070-0000-0000



申込書

ポール de ウォーク佐倉公園教室、秋のバスツアーに申し込みます。

氏名 住所 年齢 才 女性・男性

携帯番号 - 自宅 TEL -

緊急連絡先 氏名 続柄 TEL

希望乗車口 田町駐車場 ・ 佐原信金 (どちらかを○で囲む)

寄稿 / 広報委員 秋元 正之

「地域社会に貢献するシルバー人材センターの新たな決意と支援の要望」に関する 佐倉市長への要望書

令和8年8月5日（水）、三役で 西田三十五市長を訪問し、「地域社会に貢献するシルバー人材センターの新たな決意と支援の要望」に関する要望書を手渡しました。

これまでのご支援に対する感謝をお伝えするとともに、令和8年度の事業をより一層推進するため、引き続きのご理解とご支援をお願いしました。



今回の要望では、特に次の4項目を重点的に取り組んでいくことをお伝えしました。

- ① 介護予防、日常生活支援総合事業、要支援高齢者への支援
- ② 子育て中の現役世代や子どもたちへの支援、空き家管理・墓地清掃、遊休農地・休耕田の活用など、地域の課題解決につながる事業
- ③ デジタル関連やホワイトカラー系職種の事業
- ④ 人手不足や働き方改革に取り組む地元企業に向けたシルバー派遣等の事業

これらの事業を重点的に進めるとともに、業務の効率化や経営基盤の強化にも取り組み、地域社会の発展に貢献してまいります。

また、高齢者がこれまで培ってきた知識や経験を生かし、いきいきと活躍できる場を提供することも、シルバー人材センターの重要な役割です。

今後も、地域の皆さまや関係機関との連携を大切にしながら、高齢者の就業機会の確保と地域社会への貢献に努めてまいります。



寄稿 / 常務理事兼事務局長 尾形和行