

シルバーすきなみ

令和8年8月 No.181



第16回定時総会開催
令和7年度事業報告と決算
地区活動報告

●新任のご挨拶

主事 石井 爽太郎

7月より、杉並区シルバー人材センターに勤めることとなりました石井 爽太郎と申します。

趣味はサッカーをすることです。週末には高校時代の友人たちと集まり、楽しく汗を流しています。

地域の皆さまや会員の皆さまとの出会いを大切にし、一日でも早く信頼していただける職員になれるよう、何事にも一生懸命に取り組んでまいります。

シルバー人材センターを通して、会員の皆さまがいいきと活躍できる環境づくりや、地域に貢献できる活動を支えていけるよう、精一杯頑張りますので、よろしくお願いいたします。

●退職のご挨拶

山田 恵

平成31年4月に嘱託職員として清水分室に配属され、翌年より常勤職員として勤務しました。令和6年より本部7階に異動となり、7年3カ月間、会員の皆様から沢山の刺激と学びをいただきました。幾つになっても向上心を大切に、会員の皆様を

見習って私も目標達成のため頑張ろうと思っております。最後に、皆様の益々のご健勝をお祈り申し上げます。お世話になりました。

表紙写真に寄せて

今川 観泉寺について

7620 神崎美恵子

京都に行きたくなったらまず今川の観泉寺へ、避暑地に行きたくなったら観泉寺へとお勧めしたい場所です。美しく手入れされた鯉の泳ぐ庭園と竹林の景観は素晴らしく、また周辺の小路もお寺の深い緑に覆われて、近隣とは気温が2、3度は低い涼を感じられます。戦国大名の末裔今川氏の菩提寺でもあり、歴史的にも由緒ある寺院。秋には紅葉とライトアップ、春には牡丹や枝垂桜も有名です。

編集後記

「サッカーワールドカップ2026」が始まりました。小誌がお手元に届く頃には、全ての結果が出揃い、様々な分析が行われているはずです。日本代表は開幕直前に複数の主力選手が負傷し離脱したとはいえ、ベスト16を突破できたかどうかで、評価は大きく分かれることでしょう。

「試合終了」のホイッスルは、次の試合のキックオフの笛である「日本サッカーの父と言われるデットマール・クラマーの言葉です。今回の結果がどうであれ、その頃には日本チームの2030年大会を見据えた新たな歩みが始まっていることでしょう。

当センターも6月の総会で1年を締めくくると同時に、新たな1年に向けて役員の選任や交代が行われました。

定年延長や超高齢社会への対応、熱中症対策など、私たちを取り巻く環境は刻々と変化しています。当センターもこうした変化に的確に対応し、今後の活動を進めていかなければなりません。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いします。

(坂本正夫)

令和7年度 東京都58センターでの杉並区SCランキング

順位	年度末会員数 (人)	就業率 (%)	受託件数 (件)	配分金+賃金収入 (円)	事業収入 (千円)
1	練馬区 3,742	稲城市 95.6	練馬区 20,299	足立区 1,391,118	葛飾区 1,676,451
2	江戸川区 3,506	千代田区 92.1	世田谷区 17,986	葛飾区 1,373,313	練馬区 1,546,545
3	大田区 3,240	奥多摩町 92.0	大田区 17,678	練馬区 1,362,718	足立区 1,523,054
4	足立区 3,180	あきる野市 91.6	足立区 16,296	板橋区 1,316,940	板橋区 1,510,769
5	板橋区 3,102	福生市 88.4	杉並区 15,657	江戸川区 1,219,039	世田谷区 1,488,241
6	世田谷区 3,094	瑞穂町 86.9	板橋区 14,705	世田谷区 1,105,851	江戸川区 1,352,976
7	葛飾区 2,986	目黒区 86.9	江戸川区 14,398	江東区 1,083,483	品川区 1,242,343
8	町田市 2,718	足立区 85.0	目黒区 12,494	品川区 1,032,868	江東区 1,177,180
9	杉並区 2,615	国立市 84.0	町田市 12,187	北区 1,016,253	北区 1,123,043
10	江東区 2,575	羽村市 83.2	品川区 11,603	大田区 895,134	大田区 1,120,343
杉並区		44位 68.2		12位 851,967	13位 980,161

※就業率 (%) は派遣契約を除く。

公益社団法人 杉並区シルバー人材センター 第16回 定時総会

公益社団法人杉並区シルバー人材センター『第16回 定時総会』が令和8年6月24日午後1時30分からセシオン杉並ホールで開かれました。議案「令和7年度決算書類の承認の件」「理事1名選任の件」「監事1名選任の件」が承認されました。



開会

司会・大倉理事

書記・長谷川理事

会長挨拶 本学会長

区長挨拶 岸本区長

会員表彰

開会宣言 本山仮議長

定足数の報告

中平理事から「当日出席者106名、委任状1223名、議決権行使書282名、合計1611名」との報告があり、これを受けて本山仮議長から総会の成立が宣言された。

議長選出

会長一任の声により本山仮議長が坂本理事を指名。

監事報告

大和監事から「本総会の招集決議及び会員への総会通知の招集方法は、法令及び定款に基づき、適正に行われている」との報告。

議事 報告・第1号議案

中村事務局長から「令和7年度事業報告」と「令和7年度決算書類の承認の件」についての説明に続き、坂本監事から「令和7年度の監査報告」について「監査報告書のとおり決算書類は適正」との報告があり、本議案は採決の結果、

会長への委任状の数及び議決権行使書による賛成を合わせて、過半数の賛同を得て承認された。

第2号議案

「理事1名選任の件」について本学会長から説明があり、採決の結果、同様に過半数の賛同を得て選任された。

第3号議案

「監事1名選任の件」について本学会長から説明があり、採決の結果、同様に過半数の賛同を得て選任された。

議事終了・理事紹介

議事終了後、坂本理事が議長を解任され、選任された中村新理事と田島新監事が登壇し、司会の大倉理事により紹介された。

閉会挨拶 近内副会長

令和8年度役員

会 長	本山 徳裕
副会長	近内 茂樹
常務理事	中村 一郎
理 事	渡部 金五
	宮西 信
	長谷川和子
	大槻 博志
	小宮 哲雄
	坂本 正夫
	大倉 光夫
	中平 幸憲
	村上 善昭
	菊田 和子
	小川 拓志
	徳嵩 淳一
監 事	大和 聡
	田島 秀郎

令和7年度 事業報告と決算

令和7年度は、第三次れいわライジングプランの初年度として、運営大綱に掲げる三本の柱のもと、各種事業に計画的に取り組みました。法令改正や社会環境の変化、フリーランス新法施行後の就業環境への対応など、センターを取り巻く環境は依然厳しい状況にありましたが、会員及び事務局職員が丸となって円滑かつ的確な事業運営に努め、概ね計画どおり事業を推進することができました。会員の就業環境の整備、就業機会の確保・拡大、安全就業の推進、地域貢献活動の充実など、センターの公益目的に沿った取組を着実に進めるとともに、組織運営における効率化とガバナンスの強化にも取り組みました。

令和7年度における事業毎の経費の支出状況は、さきに令和8年5月末現在在籍している全会員へ送付しました定時総会の参考書類、またはセンター公式ホームページをご覧ください。

①就業機会提供事業

②労働者派遣事業

新入会員に対し、希望職種の担当者

がおおむね1週間以内にファーストコンタクトをとり、迅速な就業情報の提供を心掛けました。また、就業会員が不足している職種や新規に募集する仕事について、全会員向けに毎月発行している「就業のひろば」に募集情報を掲載するとともに、会員専用WEBサイト(Smile to Smile、以下「スマスマ」という。)を活用し、こちらも迅速な就業提供を実現し、円滑な就業につなげました。また、労働者派遣事業については就業開拓員1名を通年で雇用し、区内事業所に対する労働者派遣事業を含めたセンター事業の営業活動を実施し、今年度も派遣事業に係る業務の受注・実績については順調に推移しています。

③調査・研究事業

サービス向上を目的として、民間・家庭からのニーズが高い除草・植木剪定・マンシオン共用部清掃・家事援助サービス等の発注者に対しQRコードの読み取りによるアンケート調査を実施し、いずれも89点以上の高い評価をいただくことができました。また、杉並区から受託された公共業務では、6件の年間継続業務について杉並区業務履行評価制度による評価を受け、その内2件の業務については95点以上の優良の評価を得られ、次年度の継続契約

につなげることができました。

④相談事業

各事務局窓口において随時就業相談を行い、就業上のトラブルや未就業会員の就業紹介など、会員から寄せられる各種相談に迅速かつ適切に対応することにより、会員支援の充実と課題の早期解決を図りました。

⑤研修・講習事業

東京都シルバー人材センター連合事務局の東京しごと財団(以下「連合」という。)が主催する会員の技能支援講習会及び当センター独自に新規就業会員育成のための研修会を適宜開催し、新たな技能習得を志す会員の参加を支援しました。また、第3ブロックの他区シルバー人材センターと連携し、役員や事務局職員向けの研修・講習等を実施して、役員及び職員の研鑽を図り、資質の向上に努めました。

⑥普及啓発事業

未入会者に対し興味を惹きつけられるよう、また会員にとっても魅力的なツールを提供できるようホームページの拡充と更新を随時行い、視認性の向上に努めました。また、デジタル媒体への広告掲載を開始し、リスティング広告、LINE広告等のデジタル媒体を活用し、シルバー人材センターの

認知度向上および入会促進を図りました。

⑦社会参加等支援事業

シルバー孫の手事業は、全国的にも注目されているボランティア事業であるため、高齢者が在宅サービスのおたつしや訪問利用家庭にPRチラシを配布するなど、事業の周知・拡充に努めました。その結果、受付件数及び実施件数は昨年度を上回る成果を上げ、地域活動の中核を担う事業として定着しつつあります。

⑧安全就業推進事業

労働安全衛生規則の一部改正にもない、「安全はすべてに優先する」理念のセンターにおいても本改正に準じた熱中症対策の新たなルールを策定しました。また、今年度全会員に配付した温湿度計の携行と有効活用もあわせて啓発しました。また、会員を対象として「安全就業講習会」を主催し、転倒予防のためのトレーニング、また次いで多い自転車事故防止のために杉並警察署、荻窪警察署を招いて自転車安全講習を行いました。また、今年度は順天堂大学との共催で高齢者の大きな関心事である「フレイル検診」を12月に清水分室にて実施し、会員からも好評を得ました。



会員ポイントスタート！

活動に参加して、たのしくポイントを貯めよう

令和8年度からいよいよ**会員ポイント制度**がスタートしました。地区活動や孫の手サービス（ボランティア活動）、総会への参加などでポイントがたまり、景品や翌年度会費免除などの特典と交換できます。楽しみながら活動に参加し、**健康づくり・仲間づくり**にもつながる制度です。

1 ポイントの貯め方

4月から実施中の対象活動 各 +5ポイント



普及啓発

+5pt

新入会員の紹介

対象者が入会后、両者に付与

☆ 要申告・回数制限なし



社会参加

+5pt

シルバー孫の手活動

活動ごとに1回

☆ 回数制限なし



社会参加

+5pt

地区活動への参加

企画・運営者は除く

☆ 回数制限なし



研修講習

+5pt

研修・講習の受講

対象と公表・通知された講習に限る

☆ 回数制限なし



組織運営

+5pt

総会出席または議決権行使

議決権行使時に1回



安全就業

+5pt

安全標語の応募

応募点数に関わらず1回



DX推進

+5pt

Smile to Smile 登録

年度ごとに1回



その他

+5pt

理事会承認の活動

それ以外で理事会にて承認されたもの

☆ 回数制限なし

※対象となる事業の詳細は「みにNews」をご覧ください。

2 ポイントの使い方

貯めたポイントの特典と交換できます

交換方法

毎月15日～月末の期間に「会員ポイント申請書」を提出して特典と交換します。（事前申し込み不要）

交換場所

本部事務局
清水分室

10 pt



選べる銘柄米2合
（限定150名様）



2Way
ウエスト・ショルダーポーチ

20 pt



ステンレスサーモボトル
（300ml）

30 pt



翌年度会費免除

3 よくある質問

Q&A

Q 自分のポイント数は、どうやって確認するの？

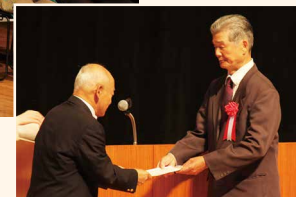
A 獲得ポイントは毎月末に更新され、**配分金明細書**または**Smile to Smileの会員証画面**から確認できます。

Q 「長寿応援ポイント」との違いは？

A 会員ポイントと杉並区の長寿応援ポイントは**別の制度**です。地区活動に参加したシルバー会員には会員ポイントが付与されます。あわせて60歳以上の区民には長寿応援ポイント（地域貢献活動3pt・生きがい活動1pt）も引き続き付与されますので、混同しないようご注意ください。

会員表彰

定時総会の中で「令和8年度会員表彰式」が行われました。当日は対象者34名のうち6名が参加され、本山会長から感謝状の授与が行われました。表彰基準は会員歴10年以上かつ満85歳に達している方が対象です。皆さん、シルバー人材センターでの就業や地域活動等でご活躍されています。長年にわたる貢献に心よりお礼申し上げますとともに、引き続きご活動をいただくことを願っております。



新役員挨拶

常務理事

中村 一郎



「出会いが宝物であり、財産」サッカー日本代表、森保一監督の言葉です。

杉並シルバーに奉職して3ヶ月、就業を通じて社会参加し、他者に寄り添い、社会貢献に汗を流す多くの元気の会員の皆さまと知り合うことができました。

サムライブルーの健闘とも相まって、今、私の心は「宝物」でいっぱいです。

6月24日付けをもって常務理事に就任させていただきました。これからは今まで以上に就業の現場に「遠征」し、会員の皆さまからさまざまなご意見をいただくことで、センターが目指す、高齢者の能力を生かした活力ある地域社会づくり、という「ゴール」に結び付けてまいりたいと考えています。これからどうぞよろしくお願い申し上げます。



監事 田島 秀郎

会員の皆様、こんにちは。

退任役員挨拶

前監事

榎本 達夫

このたび退任いたしました。在任中は、事務局、事務所の皆さん、各理事の協力があって任務を果たすことができましたと思っています。

本部と分室の監査では、シルバーが多種多様な仕事に取り組んでいることを再確認し、事業所監査では、会員が相互に協力し、責任をもって仕事をしていることを、実地に見ることができました。

監事は退任しましたが、今後ともよろしくお願いいたします。

おしごと体験会

【植木剪定】

植木剪定に係わる会員が年々減少し、その増員を目的とし、清水分室にて「植木剪定おしごと体験会」を3月11日（9時～11時）に開催しました。女性4名を含む15名参加。まず屋内で植木剪定仕事の概要、自己負担となる装備を説明。次に屋外にて梯子・三脚等器材の重さを実感、剪定鋏等にて枝切り、剪定ゴミの処理を体験し、終了しました。

一人でも多く、植木剪定の仲間が増えることを期待しております。

（理事 中平）



地区活動報告

高井戸地区

「アンネのバラ」観賞会
～スーパードンぼ飛ばし会

5月7日（木）、高井戸中学校開催の「アンネのバラ」春の一般公開観賞会を3年連続で企画しました。参加者は26名と順調に増えています。

「アンネの日記」を学習した高井戸中学の2年生がアンネへの手紙を文集にまとめ、アンネの父・オットー氏やアンネ・フランク財団に送付したことから交流がスタート。翌年1976年に「アンネのバラ」の苗木3株が高井戸中学校に届き、多くの生徒、教職員、保護者、地域の皆様の支援があり、アンネのバラは50年間校庭に咲き続けています。天気も良く、咲き始めは黄色や淡



いオレンジ色、ピンクや赤みがグラデーションのような色の変化を楽しめました。

集合写真撮影後、柏の森公園に移動し、スーパードンぼ飛ばし会は16名の参加でした。

連休中に30本のスーパードンぼを製作し、基本的な飛ばし方を指導し、最後は男女別に距離を競い、それぞれ上位3名の方に竹とんぼを賞品にしました。

高度・距離・滞空時間の競技会レベルの飛びを披露しようと競技会用のものも持参し飛ばしましたが、6割程度しか飛ばず、連休中4日間の竹とんぼ製作で肩・腕・指の筋肉疲労で力が入りませんでした。

参加者から「何十年ぶりに飛ばし、

良い思い出になった」「楽しかった」との感想を頂き、ホッとしています。

（地区委員 若井・理事 小川）

和泉下高地区

地元再発見

和田堀公園界隈を散策

大宮八幡宮、
杉並区立郷土博物館探訪

5月20日（水）の最高気温は29・7度。風薫る5月からは程遠い夏日でしたが、参加者28名は活力にあふれていました。スタートの大宮八幡宮から善福寺川を渡り、和田堀公園内の松ノ木遺跡（古墳時代の復元住居跡）を見学して杉並区立郷土博物館へ。水分補給の小休憩を取りながら1時間半強の散策を全員が踏破しました。

3年前に鎮座960年を迎えた大宮八幡宮は明治神宮、靖国神社に次ぐ23区内3番目の広大な境内を持ちます。総檜作りの社殿前で、白衣に浅葱色の袴の権禰宜職から「大宮」の由来や八幡宮創建の説明を受け、その由緒ある歴史に認識を新たにしました。境内の大樹は高々と緑を濃くし、社叢（神社の森）は都の天然記念物に指定されているそうです。

「杉並区立郷土博物館」では学芸員の案内で、収集された資料やパネルから杉並の歴史や人々の暮らしの変遷を学び、杉並ゆかりの文化人の足

跡にも触れました。近現代史における杉並の人々の歴史的な関わりも知り、興味をそられました。

2階には昭和30年頃の台所と居間が再現されており「懐かしい」の声しきり。マツチ箱一つとっても、昔語りは楽しいものです。

汗ばむ午後でしたが風青し。参加者から「木漏れ日の中、皆さんと歩き良い時間だった。リフレッシュできました」との感想が聞かれました。

ところで、大宮八幡宮にはカエルがいるんですよ。「幸福撫でがえる」という大石が祀られていて撫でると幸せが返るんだそうです。下見の際、「晴れ」を願って当地区委員たちと撫で撫で。晴れましたね。

（理事 長谷川）



荻窪地区

杉並清掃工場見学

ごみはどこへ行くの？

暮らしを支える工場探検！

5月27日（水）午前10時、高さ160mの白い煙突がシンボルとなっている杉並清掃工場に28名の見学者が集まりました。

参加者は2班に分かれ、清掃工場職員の解説を聞きながらごみ受入、ごみ焼却、排ガス処理という工程に沿って工場内の施設や設備を巡りました。

プラットフォームでは、ごみ収集車が次々と到着し、ごみバンカ（ごみ貯蔵槽）にごみを投入していました。収集車が構内に入り、ごみを降ろして退出するまでの時間はわずか数十秒、ごみ収集車は1日1台当たり6往復するそうです。まさに「働く車」という言葉に相応しい光景でした。

ごみバンカは工場の地下3階から地上5階までを貫く巨大なごみ貯留施設



ごみを攪拌していました。時々、クレーンが大量のごみを吊り上げ、焼却炉に投入する様子も見られました。

焼却炉は一日あたり600トンの処理能力を持ち、800℃以上の高温で24時間連続運転されています。炉内をガラス越しに見ることができ、炉内の強烈な熱気が伝わってきました。

清掃工場では排ガス対策や発電によるエネルギー活用、焼却灰の資源化など、環境負荷を低減するためのさまざまな取り組みが行われています。それでもなお、焼却後に残る灰の約6割は東京湾の最終処分場に埋め立てられており、その残余年数は約50年とされています。

今回の見学を通じて、ごみを減らし資源を有効活用するための行動、3R（Reduce、Reuse、Recycle）の重要性を再認識するとともに、中でも私たち一人ひとりがごみの発生を抑える「Reduce」を実践することの大切さを学ぶことができました。（理事 坂本）

高齢者の健康 連載-48

こんなこと、ありませんか？
～今日から始める
フレイル予防～

杉並区高齢者在宅支援課
フレイル予防推進係長 岡田 和子

年齢を重ねるとともに体に起こる、小さな変化に気づいていますか？

最近、「階段でつまずく」「お茶を飲むときによくむせる」「出かけるのがおっくうになった」といったことはありますか？これらは、フレイルのサインかもしれません。

フレイルとは、加齢にともない体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、放っておくと要介護につながる危険があります。

しかし、早めに気づいて適切に対応すれば、再び健康状態に戻る段階です。

フレイル予防のポイントとは、①運動（身体活動）②栄養（食事・口腔）③社会参加（人とのつながり）の3つです。

「フレイル予防？面倒くさい」「大変そう、どうすればいいの？」そう思った方、ご安心ください。区では様々な

フレイル予防の事業を行っています。

①杉並・げんき応援プログラム 専門職と一緒に、フレイル予防に有効な運動の仕方や栄養、口腔ケアなどをバランスよく学ぶ全5日間のプログラムです。全5回とも運動指導が入ります。

②65歳からの身体能力測定会 握力や歩行能力テストなどの身体能力測定や筋肉量などのフレイルチェックを行い、元気を測定します。専門職による個別相談も受けられます。

③地域ささえ愛グループ グループごとに、月1回から4回ほど集まり、みんなで体操を行ったり、歌やおしゃべりを楽しんだりします。知り合いを作りたい、誰かと話したい人にお勧めです。

④アクティブライフ講座 歴史探訪、男性限定の料理教室、絵本の読み聞かせなど、仲間と楽しみながら認知症を予防するプログラムです。

⑤公園から歩く会 区内の公園（10か所）を起点に、3～5キロをみんなと歩く楽しいウォーキングです。

⑥わがまち一番体操 椅子に座って行う体操やボールを使ったナイスボール体操など、1回1時間程度のプログラムです。

いつまでも自分らしく健やかに過ごすために、今日からフレイル予防を始めましょう。
※事業の詳細は区のHPでご確認ください。

