

公益社団法人 杉並区シルバー人材センター広報誌

# シルバーすきなみ

令和7年1月 No.176



新年のご挨拶

地区活動報告

会員企画提案事業の紹介

令和七年  
明けましておめでとうございます



### 働く意欲のある高齢者支援充実を



杉並区長  
岸本聡子

あけましておめでとうございます。皆様には、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

当区は、区民の5人に1人が65歳以上という超高齢社会に突入しており、活力ある高齢社会を実現するためには、高齢者の就労・就業やいきがい活動、健康づくり・仲間づくり等の支援を一層充実させていく必要があると考えております。

こうした中で、杉並区シルバー人材センターは、昨年も派遣事業を核とした新規就業開拓等に尽力され、会員のニーズ・希望に応じた様々な就業機会を提供していただきました。

国の労働調査結果では、65歳以上の就業者数は2023年まで20年連

続で増加しており、今後もこうした傾向が続くと見込まれることから、

区の就労支援センターによる一般就労支援のほか、貴センターが提供している臨時的・短期的又は軽易な業務への就業など、多様な働き方の選択肢を充実させる必要があると考えます。

このため、貴センターにおかれましては、現在策定中の新たな中期計画等に基づく事業の取組を着実に推進し、元気で働く意欲のある高齢者の支援充実に努められますよう、心からご期待申し上げます。

区といたしましても、貴センターと手を携えて、元気高齢者の社会参加支援とそのため環境整備に注力してまいります。

結びに、貴センターの益々のご発展と会員の皆様のご健勝とご多幸を祈念し私からのご挨拶といたします。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

### 杉並区シルバー人材センター、新年の期待



会長  
本山 徳裕

新年おめでとうございます。

この一年、杉並区シルバー人材センター会員の皆様、ご活動ありがとうございました。

昨年は、自然災害、厳しい暑さ、ウクライナやイスラエルの戦争等、多くの不安に対峙する年でした。一方、最近、三年におよんだコロナの影響は薄れました。今年こそシニアの経験を生かし、まさに人生百年を生きる、元気なシニアとなりましょう。

昨年、杉並区シルバーの活動は地域委員の皆様と担当理事の方々による地域活動への活発な取り組みで、会員はもとより、地域の方々もご参加いただき、時節を得た会合が各地域で実施されました。ありがとうございました。

一方、みなさんの就業活動の上では、対象駐輪場の減少など、就業したいのに職場が減った、公共事業の求人があるのに適格な会員の応募が不足するなどの、就業のミスマッチによる就業機

会を逸するという残念な状況がありました。

今年は公共事業、民間事業、派遣ともども就業率を上げたいと期待します。

また、昨年からスタートした「スマスマ」(IT)の利用をお願いします。そして、仲間づくりをお願いします。今年も、会員の皆様の「健康、安全」を念頭に、シルバーは日々の生活に、生きがいと希望を胸に進みましょう。

この一年、会員、事務局のコミュニケーションを大切に、会員の皆様の満足と地域貢献に期待しています。

新しい年の希望に向かって、皆様の一年がご家族共々幸せな一年となりますように念じております。



## 地区活動報告

### 井萩地区

#### 「あなたは特殊詐欺に騙されない？」

10月15日、井萩地域区民センターにおいて、特殊詐欺に引っかかりからな  
いたための講演会を開催しました。一  
般会員9人、区民6人を含め31人の  
参加者がありました。

今回は、講師を萩窪警察署にお願  
いして最新の状況をお話して頂きま  
した。

特殊詐欺被害者の78%の方は「自  
分は絶対に特殊詐欺に騙されない自  
信がある」とアンケート回答され  
た方でした。

オレオレ詐欺、預貯金詐欺、還付  
金詐欺、キャッシュカード詐欺、架  
空料金請求詐欺、ロマンス詐欺、投  
資詐欺など、多種多様な手口が横行  
しています。

特殊詐欺に遭わない対応策として  
は、固定電話や携帯電話に見知らぬ  
人から電話があっても絶対に出ない  
ことです。必ず留守番電話に設定し、  
内容を確認してから対処しましょう。  
家に居ても留守番電話設定にしたま  
まにしましょう！不明なメールは安  
易に応答せず、リンクは絶対に開か  
ないようにしましょう。

以下のような事態があったら、  
110番又は警察署に通報してくだ  
さい！

- ・ 区役所職員から電話で「お金が  
戻ってきます」
- ・ あなたのお金を預かるので送金  
して
- ・ あなたは事件の容疑者になっ  
ています
- ・ 警察官とLINEアプリでやり  
取り

「自分は絶対に特殊詐欺に騙されな

い自信がある」は根拠のない自信だ  
そうです。皆さん注意しましょう！  
(理事 古結)

### 和田堀地区

#### 「本当に役に立った

#### 立川防災館の見学」

10月28日、『立川防災館の見学・体  
験』を実施しました。夏に発表され  
た「南海トラフ地震臨時情報」によ  
る人々の危機意識の高まりもあり、  
時宜に叶った企画と考えていました  
が、参加者が11名と少なかつたのは  
やや残念でした。理由は、中学校  
を中心とする団体予約の申込みが多  
く、考えていた日時が取れなかつた、  
募集期間が短かつた点などが挙げら  
れ、今後の反省点となりました。

当日は午後3時45分の見学スター



トと遅い時間帯だったせいか、館内  
の混雑も一段落し、係員の方たちの  
対応も丁寧で「バーチャル・リアリ  
ティ体験(大地震)」と「煙体験」の  
2コースを凡そ1時間余にわたって  
体験いたしました。

終了後、担当係員の方から、「当館  
には一度と言わず何度でも来て欲し  
い」とのお話がありました。参加  
された皆さんからも異口同音に「本  
当に役立った」、「会員にだけでなく周囲  
の人たちにもぜひ勧めたい」との評  
価をいただけたことは何よりでした。

(理事 古谷)

### 萩窪地区

#### 「マヨネーズの

#### 3つの謎って何？」

10月30日に「マヨネーズ」(調布市  
仙川)の見学会を実施しました。参  
加者募集開始と同時に定員を上回る  
参加希望があり、41名の方にご参加  
いただくことができました。

「マヨネーズ」はキューピーマヨ  
ネーズの創立から現在までの歴史、マ  
ヨネーズの起源、謎、現在の商品な  
どを広く一般に宣伝する役割を持っ  
た施設です。

「マヨネーズ」に入館すると、キュー

ピーキッチン（調理室、試食室）で見学の概要について簡単な説明を受けました。その後、2班に分かれて専任の説明員の先導で施設内にある4つの部屋を巡りました。

キユーピーギャラリー（展示室）ではマヨネーズの起源・創立者・現在の多彩な商品などの説明があり、マヨネーズドーム（マヨネーズの容器に似せて作った部屋）ではマヨネーズの3つの謎・容器の構造・長持ちの秘密・海外向け商品などマヨネーズにまつわる様々な興味深い話を聞くことができました。

ファクトリーウォーク（疑似工場



見学）では、工場内にはほこりや髪の毛を持ち込まないためのエアシャワーを通過して入室しました。工場内には1分間に600個の卵を割る卵割機の映像が流れていました。製造工程における材料管理の模擬体験もしました。

最後にキユーピーキッチンに戻り、いよいよマヨネーズの食べ比べです。バラエティーに富んだ5種類のマヨネーズをキュウリにつけて試食しました。改めてマヨネーズの種類に関心が集まりました。

見学終了後、4種類のお土産の中から各自が希望のものを頂きました。その後、参加者全員で記念写真撮影をし、解散しました。見学の所要時間は約1時間でした。参加者からは、「マヨネーズの豆知識が得られて良かった」「短い時間だったが、マヨネーズの奥深さを知ることができた」「試食でマヨネーズの色々な味を楽しめた」といった感想がありました。

（理事 坂本・大倉）

## 阿佐谷地区

### 「内田秀五郎のしごとを辿り、旧荻町を歩く」

11月6日に阿佐谷地区秋のイベン



ト「内田秀五郎翁のしごとを辿り、旧荻町を歩く」を開催しました。35名が参加し、講師には杉並郷土史会の小島智氏を招いての散策となりました。善福寺公園は風致地区に指定された事で自然が多く残されて、現在も区民に豊かな環境を保持されています。代表的な功績の区画整理地域に供給した水道整備のポンプ施設跡を見学。井草八幡宮内を通過して大鳥居の横の「井荻町土地区画整理碑」を見学してから区画整理された公道を散策。農業育成の為誘致した都立農芸高校を通り、翁のお墓のある観泉寺に到着。墓所を参拝後、雇

用促進のために誘致した中島飛行機工場跡地「桃井原っぱ公園」内を散策。現荻窪郵便局あたりにあった旧荻町役場の跡地まで歩いてイベントは終了。善福寺公園内には内田秀五郎翁の功績を称えた銅像が設置されていました。天候にも恵まれ、講師の丁寧な説明を聞きながら2時間30分の貴重な時間を過ごしました。

また、「長年杉並区に住んでいるが知らないことが多く、このイベントは大変勉強になった」、また「とても楽しく良かった」との声を参加者から多く頂きました。（理事 高橋）

## 和泉下高井戸地区

### 「庄巻のスケール

### 環七地下調節池」

11月7日午後から、天候に恵まれて開催しました。見学場所は、方南通りと環状七号線の付近に目的の施設があります。一般の方11名を含む43名の方が参加しました。

台風などで大雨が降り河川の水位が上昇した時に、環状七号線直下の巨大トンネルに一時的に水を逃がし、河川の水位の上昇を防ぐ施設です。別室では神田川水系・事業経緯の概要から敷地全体の模型を通して、水



の流入の仕組みの説明がありました。流入時には、川の生き物（蛇・亀・鯉）などが入り込むようですが、流出時には戻すとのお話でした。

2階の部屋には、神田川・善福寺川・妙正寺川の調節池の開閉場所と水位の限界線を見られるモニターが設置されていました。別な地点にも同様の設備があり、都の指揮部隊の方が直接操作する場合もあるとのことでした。

未だ工事は続きますが、いずれは妙正寺川とも繋がり、災害を最小限に抑えることを期待します。

参加者の方に感想をお聞きしたところ、「近くに住んでいるから一度、見学したかった」、「今回初めて参加したが、見て良かった」、「勉強になった。面白かった」、「今回3回目の見学ですが、何回見てもスケールの大きさに圧巻です」、「この施設のお陰で、水害が少なくなったのが身にしみてわかりました」などのお話がありました。

この施設の見学は、例年11月から翌年5月までの期間限定の見学先です。今回、申し込み間に合わなかった方々からも早い時期に次回の見学を切望される声が聞かれました。

今回は、申し込み日の当日だけで

40名以上の方から連絡が入り、30名で予定していたので、急きよ先方の事務所に増員の了承を得て、対応しました。今回皆様のご理解とご協力です。皆様も一度、是非体験ください。

(理事 野元・柳沢)

### 阿佐谷地区

#### 「継続的な地域貢献活動」

地区委員会にて『学童の下校時見守り活動』を採択し、10月より実施しています。

阿佐谷、成田地区の小学校9校を月1回のペースで行うと同じ学校へは年に1回くらいしか行けないので、あまり効果が無いようです。そこで、杉一小・杉七小／東田小・杉二小を選択し、前者を偶数月・後者を奇数月の第2水曜日に見守り活動を実施することにしました。

まずは、杉並区シルバー人材センターのボランティア活動として、学童の下校時見守りを行う旨、各校副校長へ挨拶に伺い、見守り活動の趣旨をご説明して、各校の安全マップを頂き、地区委員と協力して見守りコースを決めました。

・10月9日（水）13時神明宮大鳥居

前集合／小雨で参加者は7名。

杉一小学校正門から下校コースを歩き、杉一小の学童たちと別れ、杉七小下校コースから杉七小小学校正門へ到着。そこから杉七小の別の下校コースを学童たちと挨拶しながら歩く。再び杉一小の下校コースへ向かう約2.5kmのコースを1時間弱かけて歩き、解散。

・11月13日（水）13時東一会館集合  
／参加者10名。

5名ずつ二手に分かれ、決められたコースを歩く。1班は東田小下校コースへ向かう。それぞれの下校コースを学童たちに「さようなら、気を付けて！」など声を掛けながら歩く。

子供たちからも「何してるの？」などと積極的に声を掛けられ、楽しい1時間弱でした。

今後も阿佐谷地区は、各月の第2水曜日13時より前出のとおり実施の予定です。

なお、スマスマの「お知らせ」にて実施の1週間前に「阿佐谷地区ボランティア活動 参加者大募集」と通知いたしますので、お時間と興味のある方はぜひご参加ください。とても楽しいですよ！ (理事 近内)

技能を活かす!

## 会員企画 提案事業

本部事務局 斉藤 光康

令和6年度より既存の独自教室事業は、会員自らが事業運営に参画、会員の持つ技能を有効活用し、かつ就業機会創出を目的とした「会員企画提案事業」に生まれ変わりました。

初年度は5事業が選定され、各事業ともおおむね一定数の受講者を確保、中には教室に入りきらないほど大盛況な事業もあります。

また、同事業は、受講者の年齢を問いません。従って、会員の方々も数多く受講されています。老若男女幅広く受講していただいているため、教室は常に活気に溢れています。誰もが真剣そのもので張り詰めた空気を醸し出す教室、おしゃべりと笑い声が絶えない穏やかな時間の流れる教室、その様子もまたバラエティー

に富んでいます。

ただ5事業とも、円滑な事業運営を課せられる講師の労力は並大抵ではありません。年間の事業計画に始まり、教室の広報宣伝、カリキュラムの作成、会場設営から使用備品の点検準備、忘れ物チェックから後片付けまで片時も気を抜くことが許されません。それでも、講師として立ち振る舞う会員の皆さんは生き生きとされ、「その道の達人」オーラを纏っています。

センター事業そのものが臨時的・短期的かつ軽易な事業を中心として就業するフィールドですので、知識やスキルを身に付けてきた専門分野を仕事に活かせることは、当事業の大きな魅力であり、また大きな生きがいとなっているようです。

必ずしも希望する講座を開催できる保障はありませんし、講師になれるとも限りません。また、センターで受託する「就業」とも一線を画す部分がありますので、当事業は“好き”を仕事に表現できる数少ないフィールドとも言えます。

令和6年度に実施している5事業を案内しますが、会員企画の提案は一年ごとに行われ、8月中旬に要項がHPにアップされます。ご自身の趣味や特技であるものを活かしたい!、教えた

い!という方は是非企画をご提案ください。



要綱  
要項  
会員企画提案事業

### (1) パソコン教室

教室事業の中では最も古く、歴史のある事業です。スマホの普及により受講者は減少傾向にありますが、根強い需要があります。マンツーマンを基本とし、講師経験、トラブル処理の場数共に豊富な「パソコンの鬼」(怖くはないです)が担当しています。

#### ①会場

・阿佐谷 火・水・金 夜間  
・清水 月・木 午後

#### ②費用

・1回2時間 3500円  
・4回8時間 14000円

### (2) スマホ教室

教室事業の中では一番新しく、最も勢いのある教室です。半数の講師が女性で、聞きやすく聞かれやすいも意識した講師構成となっています。皆さんご存じ、「Smile to Smile」の普及にも

尽力いただいております。

センター全体のデジタルデイバイド解消にもなくてはならない存在となっています。

無料講座も魅力的ですが、有料講座は受講者の方の満足度も高いように、スマホに使われるより、スマホを使いたい!という方は是非受講をおすすめいたします。

#### ①会場

・阿佐谷 主に木・金曜日 午前

#### ②費用

・有料講座「LINE」「写真」「地図」  
4回8時間 5000円

### (3) 囲碁教室

健康長寿医療センターの研究員による米国の学術雑誌への投稿で、囲碁と認知症の相関関係について述べられていきます。ここでは、「囲碁」



が注意機能・ワーキングメモリーにおいて特に効果があるとされています。

【注意機能とは】

集中力や気づく力で、集中して作業をしたり、段差に気づいたり、車が来ていることに気づける。

【ワーキングメモリーとは】

必要な情報を頭の中で保ちながら作業する能力。料理や会話も該当する。

教室は常に盛況で、碁石を弾く心地よい音が響き渡っています。

①会場

清水 火・水曜日 午後

(火が初級・水が中級)

②費用

「初級」「中級」  
1回150分 1000円

(4)美術教室

教室案内のパンフレットをご覧ください。まず講師の引き出しの多さに驚愕します。水彩・アクリル・木版画・ボタニカルアート・絵手紙・絵日記他。

これだけの題材を受講者自身の手帳等普段使いにまで展開させていく講座は受講者が多く、人気の講座になることも合点がいきます。いつでも見学可能ですので、興味があれば教室を覗いてみるだけでもその楽しさ・奥深さを

を感じ取っていただけるものと思います。

①会場

清水 第一・第三金曜日 午後

②費用

1回2時間 1500円

(5)英会話教室

受講生の方々

はおそらく、毎月曜日の夕方を心待ちにしていると思います。「待ってました！」とばかりに、月曜夕方から早い時間から賑やかになります。日常会話の日本語から、数分すると英語での会話が始まります。日本語、英語、笑い声が交互に聞こえる楽しそうな講座です。こちらもいつでも見学可能、一度来た受講者が長く続けているケースの多い講座です。



以上、簡単に5つの事業を紹介させていただきました。興味のある講座は是非一度見学をおすすめします。

高齢者の健康 連載43

冬を快適に健康に 過ごそう

杉並保健所健康推進課 北澤 陽子

●冬の室温は18度以上がオススメ

日本では、使っている部屋だけを暖める方が多く、冬の平均室温が18度を下回る家が多いとの報告があります。

部屋の温度が低いと血圧が上昇し睡眠の質が悪くなります。また、加齢とともに寒さに対する感受性が落ち、ご自身では気づかないまま低体温になる場合もあります。低体温の予防には、

習慣的に体を動かす、温かい飲み物や食べ物を意識的に摂る、規則的なリズムで生活することが大切です。

●適度な運動を

寒い日が続くと外出が億劫になりがち



ですが、お天気の良い日はお出かけしてみませんか。日頃から外出や運動の習慣がない方も1日10分から始めてはいかがでしょう。

適度な運動は免疫力向上、筋力アップ、良い睡眠、転倒・骨折・生活習慣

病予防などに効果的です。体調や体力に応じて強度や量は調節しながら、有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ、バランス運動など多様な運動を行うと良いと言われています。

●かくれ脱水に気を付けよう

高齢者の方は、夏だけでなく1年を通して脱水を起こす可能性があります。特に冬は、湿度が低く暖房により空気が乾燥するため、皮膚や粘膜、呼吸から水分を奪われています。

疲れやすい、皮膚が乾燥する、口の中が粘つく、便秘、足のすねがむくむ、手足の冷え、尿の回数が減り色が濃いなどは要注意！こまめな水分補給（1日1・2リットルを目安に、水や白湯がおすすすめ）と加湿（湿度50～60％）で予防しましょう。



健康推進課では「めざせ健康長寿」をスローガンに区民の皆さまや区内の関係団体と連携・協働し、さまざまな取り組みをしています。区ホームページでは健康に役立つ情報・動画を掲載していますので、こちらでもご覧ください。



すぎなみ健康サイト



すぎなみ健康チャンネル

## \* 事務局から新年のご挨拶 \*



### 本部6階

前列左から：小林、山口、安藤、林道  
後列左から：蓑田、水野、伊東、南雲、小川、多門  
(円内写真左から：中村 (浩)、田中、今、木村)



### 清水分室

前列左から：権田、森田、廣瀬、井上  
後列左から：大谷、丸山、福島、宮本  
(円内写真左から：宮田、楳木、大野)



### 本部7階

前列左から：田島、斉藤、山田  
後列左から：小山、橋本、中村 (光)、早川

皆さま、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年夏は、夏がとて長く感じ、10月でもまだ半袖で暮らせるほどの陽気で体調維持に苦労したと思います、これからも季節の変わり目の体調には十分注意して頂ければと思います。令和7年は、シルバー人材センターでは、入会方法やスマスマ等のDX化のより推進を図り、会員や発注者との新たな三者契約への対応の準備、会員増加のために説明会のあり方等、前例にとられない取り組みが必要となってきます。昨年11月から施行されたフリーランス新法への対応、区の民営化に伴う受注の減少など課題に直面しますが、心機一転、職員一丸となって取り組み、会員の入会増強と就業開拓を両輪の輪としてセンターの発展に向けて努めてまいります。

事務局長 安藤利貞

表紙写真に寄せて  
千支の「巳年」に寄せて  
8543 渡辺 友一

十二支の「巳」は蛇の古称(蛇)の略と言われ、巳の文字は蛇の形から生まれたものです。

普通、蛇と言うと怖がられ忌み嫌われます。昨年はお米不足と物価高騰に悩まされましたが、幸を呼ぶと言われている「縁起物」の白蛇は昔から金運招福、吉祥をもたらす靈妙な生きものとされています。蛇を写实的に描くと一般的には好まれないので、ここでは白蛇を宝袋と共に描いてみました。

編集後記

新年おめでとうございます。蛇は古代から再生や永遠の象徴とされ、皮を脱ぎ捨て新たな姿に生まれ変わる事から、巳年は新しい挑戦や変化に対して前向きな姿勢を示す年と解釈されています。

シルバー人材センターも入会方法など新しい試みに挑戦しています。我々会員もデジタル化の波に取り残されない様、新しい事に興味を持って挑戦していきましょう。

令和7年が会員の皆様とご家族にとって健康で幸せ多い年となりますように願っております。(近内茂樹)