

Silver Toshima

いきがい!

やりがい!!

はたらきがい!!!



池袋駅東口

2024年 会報12月号 VOL.498


会員数 1,651名 (2024.12.1現在) 男:992名 女:659名

編集発行

 公益社団法人
豊島区シルバー人材センター

〒170-0013 豊島区東池袋2-55-6
TEL:03-3982-9533 FAX:03-3982-9532
Mail:toshimaku@sjc.ne.jp



豊島区シルバー  検索

2024年あっという間でした！

三モサ講演会
2月28日



熱中症予防講座
5月29日



体力測定会
11月13日



定時総会
6月21日



つながるサロン
9月9日



【重要なお知らせ】配分金明細書郵送廃止

この度、郵便料金の値上げやデジタル化、ペーパーレス化、経費削減などの業務効率化を図るため、**令和7年2月（1月就業分）から配分金明細書の郵送を廃止いたします。**※年1回送付している配分金支払証明書は引き続き郵送いたします。

なお、配分金明細書は会員専用サイト「Smile to Smile」で確認することができますので、これを機に、ぜひご登録ください。また、紙での発行を必要とする方はセンター窓口にて申請いただきましたら、その場でお渡しします。

 Smile to Smile



Smile to Smile を登録すると、毎月の配分金明細などがすぐに確認できます。
登録を希望する方は、センターまで！





ミモザイベントのお知らせ

★会員・60才以上区民対象★ ミモザ講演会

開催日 令和7年1月16日(木)

午後1時開演～(受付開始:午前12時～)

講演は午後1時30分から開始を予定しております。

会場 としま産業振興プラザ (IKE・Biz) 6階多目的ホール
(豊島区西池袋2-37-4)

講師 毒蝮 三太夫 氏 (俳優・タレント)

無料

テーマ 「まむし流ところとからだの健康法」

定員 150名 (先着順・事前予約制)

午後3時より、入会説明会を開催いたしますので、お友達をお誘いの上ご参加ください。

申込 電話 (03-3982-9533) またはメール (toshimaku@sjc.ne.jp) でお申し込みください。

担当 ミモザ委員会 (古山・羽田)



★会員限定★ ミモザセミナー

開催日 令和7年2月26日(水)

午後2時～3時 (受付開始:午後1時30分)

無料

会場 帝京平成大学池袋キャンパス内集会室

テーマ 資生堂ライフクオリティビューティーセミナー ハンドケア&頭皮ケア
専門スタッフの指導のもと、実際にご自身で顔や手、頭皮のお手入れを行います。

定員 30名 (先着順) ※男性可

申込 電話 (03-3982-9533) またはメール (toshimaku@sjc.ne.jp) でお申し込みください。

担当 ミモザ委員会 (古山・羽田)

ゴールド会員・家族割制度

ゴールド会員 (講演会やボランティア等の就業以外のイベントに参加したい会員) 及び家族割制度 (ご家族が会員である方) として登録を希望される方は、会費が通常の2,000円から1,000円となります。

11月末現在で、ゴールド会員11名、家族割会員114名 (57組) が申請をしています。随時登録を受付しており、詳細はHPでもご案内しています。ご希望の方は事務局 (03-3982-9533) へご連絡ください。





会員紹介

生涯現役 少年野球の指導を続けています！

村上 令司 さん (79)



私自身、小さい頃から学校が休みの日には原っぱで朝から日の暮れるまで、ご飯も食べずに近所の腕白坊主達と草野球をし、中学、高校ですぐに野球部に入るなど、元々野球大好き人間でした。それで現在50過ぎの長男が小学1年生の時に、ほぼ強制的に地元の少年野球チーム（大成オールスターズ）に入れました。長男が野球をやり始めたのが縁で、チームのコーチ、監督、代表をやり、40年が過ぎました。二人の息子と一緒に野球をやれたこと、そして80才近くになった今も小学生の子供達とムキになって夢中で野球をやれていることなど、多くの教え子、野球仲間からありがたい豊かな時間をいただくことができました。ただ感謝です。30年近く前に豊島区少年野球大会で優勝した時、当時のエースのお母さんが私のところに人目もはばからず抱きつき、喜んでくれました。その傍で、選手達みんなが万歳とジャンプを繰り返して喜びを爆発させていました。忘れられません。昨年、豊島区の生涯スポーツ功労者表彰を受け、受賞者を代表して謝辞を述べる機会を得ることができました。その時に二人の息子から『おやじ、よかったね』と言われて、泣きそうになったことも、忘れられない思い出になりそうです。

センターを知ったのは私が定年退職した67才の時でした。入会してすぐに家の近くの区民集会室の仕事（管理業務）をいただきました。今は富士見台小学校の児童通学案内の仕事をやっています。おかげさまで、朝6時前に起床し、自転車で15分の通勤運動をし、そして子供達に『おはよう！』と声を掛けるなど、明るく元気に健康になったような気がしています。ありがたいことです。



最後をお願いします。皆さんの身近に野球をやってみたい、やりそうな子はいませんか？『椎名町小』『さくら小』『（豊島区在住の）私立小』に通っている現1～5年生の子がいれば090-2642-4586（村上）までご連絡いただければ幸いです。写真は今年の区の春の大会（4年生以下）で3位になった時のものです。最前列真ん中が私。バックは、サンシャイン近くの豊島区総合グラウンドです。

生涯現役 サッカーを続けています！

福井 和平 さん (73)



高校まで陸上部に所属していましたが、卒業後に友人に誘われ、“原宿オーバーライダーズ”というサッカーチームを始めたのを皮切りに、40代で“渋谷1950”を立ち上げ、今も現役で続けています。現在は、東京都のシニア連盟に所属している65歳以上のリーグで“TS（トリプルS）FC”、70歳以上のリーグで“駒沢FC”、75歳以上のチーム“首都圏0-75FC”では、75歳に満たないため準会員として活動しています。

TSFCは月0～2回水曜日、駒沢FCは月0～2回金曜日に試合をメインに活動し、首都圏0-75FCは週2回月・木で三沢競技場や川崎フロンターレのグラウンドなどで活動していますが、今年の10月1日に豊島区に千早スポーツフィールドがオープンしたことで、豊島区でも活動できるようになりました。東日本大震災の際には、全国のシニアプレイヤーが集い、チーム“絆”を立ち上げ、アメリカで開催されたベテランズカップやシニアワールドカップにも参戦しました。ポジションは主にセンターバックなどディフェンダーです。その他、25歳でサッカーの審判を始め、38歳で大学関東リーグや社会人リーグの審判のできる2級ライセンスを取得しました。また、ボランティアで知的障害者サッカー連盟のスタッフとして活動していた時期もあり、現役時代は、平日は仕事、土日はサッカーの生活を送っていました。定年後に名古屋に単身赴任していた時期も、休日にはサッカーのために東京に戻ってきていました。



退職後、仕事を探している時に、シルバー人材センターの広告が目に入り入会しました。入会後は、区民集会室の管理業務に従事し、他の会員の皆さまのご協力のおかげで、土日は仕事、平日はサッカーに取り組む事ができ、現役時と生活が逆転しました。サッカー以外では、釣りが趣味で、玄界灘での磯釣りを楽しんでいました。今はサッカーが中心で、練習や試合後の飲み会はとても楽しい時間です。私より年齢の高い人（93歳）も現役で頑張っていますので、これからも健康でサッカーを楽しんでいきたいと思います。



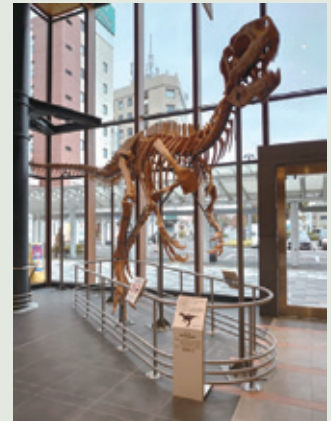


会員投稿

『仲間』

先日、かあちゃん達のバレーボール交流会が富山県魚津市で開催され参加しました。最近は、コロナの影響で減少していた地方大会もかなり復活しています。大会があれば、良い機会なので旅行を兼ねて参加するようにしています。親善試合と勝敗を決める試合を2日間に渡り戦ってきました。夜には、200人余りの大宴会、各チームでの出し物、歌あり、踊りありの大盛り上がりでした。部屋の戻るとゲームをするのですが、今回はトランプゲームの「うすのろまぬけ」、勝敗を決めるのが大変で、腕にはアザ、手にはひっかき傷と格闘してきました。千里浜国民休暇村に宿泊し、右手には能登半島を見ながら、誰もいない浜辺の散歩のゆったりとした時間を過ごし、福井恐竜博物館では、生命の誕生、地球環境の変化の歴史、動物の誕生・進化・絶滅の歴史、陸上に進化した脊椎動物の誕生、植物の関わる歴史など見学してきました。

長年一緒にプレーしてきた仲間との旅行は楽しいものです。久しぶりに、なにもかも忘れ、笑って笑って食べて飲んで、楽しい時を過ごすことができました。大満足！



(広報委員 小西 和子)

就業現場紹介 — マンション清掃 —

今回は、「マンション清掃」に従事している西野 博子さん取材しました。センターに入会して9年の西野さんは、現在83歳になられたそうです。

取材させていただいたマンションは入会から9年間、週5日清掃に入っているようで、マンションのエントランスはピカピカ、丁寧な仕事ぶりがうかがえました。

このお仕事の他にも、事務所清掃や家事援助などにも就業されているそうです。沢山のお仕事をされていて、忙しいと感じたことはないですか？と聞いてみたところ「忙しいと思ったことはないし、体を動かせることに感謝！健康の為、動けるうちは働きたい！」と話してくださいました。



趣味は、落語や旅行で、昨年は大谷翔平に会いに10日間のアメリカ旅行に行かれたそうです。日々ウォーキングやラジオ体操を欠かさず、センターで開催している「安全大会」や「体力測定会」にも毎回参加し、1日でも長く働けるように努めているそうです。

笑顔を絶やさず楽しんでお仕事している姿に、私も元気を貰いました。これからも健康に留意してお仕事頑張ってください！

仕事内容 マンション清掃

就業日 週1日～5日（現場により異なる）

就業人数 1名～2名程度





会報配付期間のお知らせ

次回の会報配付期間

〈新年号〉1月6日(月)～1月12日(日)

〈2月号〉2月10日(月)～2月16日(日)

★地域班活動の一環として、各地域班の協力会員が、会員宅へ直接訪問し会報をお届けしますので、表札等のご協力をよろしくお願い致します。また、**協力会員として活動できる会員を募集しています**。ご協力いただける方はセンターまでご連絡ください。

配分金の支払日について

11月就業分 …… 12月13日(金)

12月就業分 …… 1月17日(金)

※配分金明細書の到着が、配分金支払日より遅れる場合があります。ご了承ください。また配分金明細はSmile to Smileでも確認できます。

※1月就業分から配分金明細書は郵送しません。

※12月の配分金は年末年始の休業のため、通常より支払いが遅くなります。ご了承ください。

年末年始の報告書の提出について

12月28日(土)～1月5日(日)まで事務局は休業となります。12月分の就業報告書の提出は、下記のとおりお願いします。

※**年末年始(12月29日～1月3日)は、区民ひろば富士見台のポストは利用できません。**

FAX 随時受付

事務所 事務局1階入口ポストへ

次回のスマスマ登録会

就業情報や配分金明細をスマホやPCで簡単に確認することができるSmile to Smile(スマイルトゥスマイル)の登録会(30分程度)を実施しております。

ご希望の方は、以下の日程にてお電話(03-3982-9533)でお申し込みください。

今後の予定

12月24日(火)

午後1時00分～

30分毎
交替制

ソフトバンク池袋東口駅前店(南池袋1-26-6)でも登録方法を教えてくれるようになりました!
03-6384-7151(事前予約制)

事務局窓口でも随時登録できます!

今年も
お世話になりました。

役員・職員一同



編集後記

「心と体を動かして楽しむ」

毎年、夏山登山をしています。今年は、西穂丸山(北アルプス・西穂高岳)に登りました。

ハイキングや登山は有酸素運動で、呼吸循環器系や神経と筋肉の協調性が維持され、転倒等の事故を防ぐことが期待できます。また、体重のコントロール、血圧の正常化、動脈硬化の予防、骨粗鬆症の予防の効果もあります。

自然の中で運動を行うことで、爽快感や意欲の維持にもつながります。次の目標を持つことで、生活の活力維持にもつながります。また、同じ目的の仲間と共有する喜びもできます。

ハイキングや登山に限らず、日常生活でも、興味を持った事は、年齢とは関係なく、自分の体力と相談しながら、やってみようと思っています。自分なりの「やりたい事」を見つけて、気楽に無理をしないで、楽しむことを大切にしたいと思います。(広報委員 堀川 英典)



綴じてください

