

# Silver Toshima

いきがい! やりがい!! はたあきがい!!!

## 謹賀新年



撮影:横山 庸倭 会員

2025年 会報新年号 VOL.499

**会員数** 1,650名 (2024.12.3現在) 男:991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



豊島区長・名誉会長  
高際 みゆき



## 新春の挨拶



あけましておめでとうございます。

豊島区シルバー人材センターの皆さまにおかれましては、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

区では今年、区政運営の最高指針である「基本構想」「基本計画」を新たに策定いたします。これまで、できるだけ多くの区民の皆さまの声をお聞きしながら検討を進めてまいりました。区長に就任してからの基本姿勢である「ひと」が主役のまちの実現に向けて、さらに力を尽くしてまいります。

人生100年時代を迎え、高齢者の方々が社会参加し、身近な地域で楽しく働き、生き活きと暮らし続けられるまちづくりが求められています。豊島区シルバー人材センターの会員の皆さまにおかれましては、ご自身の経験や知識、能力を生かした就業、また地域でのボランティア活動に積極的に取り組んでいただいているところです。引き続き誰もが生き活きと地域で暮らし続けられるまちの実現に、ご尽力くださいますようお願い申し上げます。

結びに、豊島区シルバー人材センターの益々のご発展と、会員の皆さまのご健勝、ご多幸を祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。

会長  
米倉 義明



## 新春の挨拶



新年あけましておめでとうございます。

会員、職員、その他関係者の皆さまにおかれましては、新春を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

当センターは現在、第三次中期計画（令和5年度～令和9年度）に取り組んでおり、「自主・自立」、「共働・共助」をセンターの基本理念とし「会員拡大」、「受注拡大」、「安定的な組織運営」を事業運営上の目標としています。

「会員拡大」では、退会者抑制、新規会員の獲得を目的とした「ゴールド会員制度」、「家族割制度」を新規に制定しました。

「受注拡大」では、昨年4月に新規採用した就業推進員による保育園やスーパーマーケット等への訪問活動により、徐々にではありますが成果が発揮されつつあります。

来年は当センター設立50周年という節目の年になります。50周年の名に恥じないシルバー人材センターにするためには、今年中に「安定的な組織運営」に向けた仕組みづくりに全力で取り組まなければなりません。

「現状維持では後退するばかりである」（ウォルト・ディズニー）

という言葉に胸に刻み、今年は様々な課題に挑戦し、新事業の開拓、新規会員の獲得に努めてまいります。会員の皆さまのより一層のご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

最後になりますが、皆さまのご多幸を心より祈念して、新年のご挨拶といたします。





# 年男年女

巳年生まれ (昭和16年・28年・40年) の会員は128名です!  
(12月3日時点)

昭和16年生まれ (56名: 男性38名 女性18名)

にしの ひろこ  
**西野 博子 さん**

(第7班)



自営業をしていた時に、ヘルパーの学校に通い、資格を取り家事援助で働いております。以前はスキーが趣味で、春の残雪の原生林を滑り、青森の八甲田山・岩木山・月山と春スキーをし、酸ヶ湯温泉に入りバーベキューを楽しみました。夏は大雪山・立山・穂高・槍ヶ岳・富士山と登山を楽しんできました。お盆は、ニュージーランドのクライストチャーチでヘリコプターからの大滑走、カナダのウイスラー・バンフで氷河の間を滑るのは最高でした。人生何があるかわかりません。70歳の時、転倒し大腿骨骨折、医師から禁止が出て70歳まで滑ってきたスキーは、残念ながら引退。現在は、日帰りバス旅行や落語を楽しんでいます。昨年のお盆にはアメリカ旅行を楽しんできました。健康で仕事ができることに感謝し、朝のラジオ体操、夕方の散歩、スポーツクラブで日々体を鍛え、楽しい日々を送っております。

とやま かつみ  
**外山 克己さん**

(第6班)



あなたにとって「幸せとは何ですか?」と問われたら多くの人が「健康であること」と答えるのではないかと思います。私自身が幸せであると感じる時はやはり健康である時であり、家族の幸せを考えた場合でも、家族のみんなが元気で仕事をしたり運動したり旅行に出かけたりできることが一番幸せなことではないだろうか?そんなことから加齢による体力の衰えを感じることを払拭し、何とか現状維持をと考えテレビなどで紹介された簡単な運動を生活のルーチンの中に取り込んで行っている昨今です。この年齢になって初めて気づくことは、何でもっと若い年齢の時から今日を見越して生活のルーチンの中に簡単な運動というか、体の維持というか、筋肉の衰えを防ぐための運動を続けてこなかったのかと悔やまれることです。齢を重ねて初めて気づくこと多々ありますが、健康維持が一番です。

たけい しょうぞう  
**武井 昭三 さん**

(第7班)



シルバー人材センターに入会して、早いもので10年になりました。千川駅南自転車駐輪場で働いています。駅に近く、建物の中にある為、お客様に人気で毎年抽選の状態が続いています。何より良いお客様と楽しい仲間恵まれて、毎日を頑張っています。特に、小学生が中学・高校・大学・社会人へと成長する姿を見守る事が出来て仕事冥利につきます。

10年間病気もせず過ごしてこれたのは、朝のウォーキングと公園でのラジオ体操のおかげだと思っています。また、長年趣味で、地域寄席(長崎寄席)の世話人をして、二ツ目真打ちの落語家さんの高座を見て、大笑いをするのがストレス解消と心身に良いと感じています。これからも元気に動けるうちは、この職場でお客様に満足いただけるよう働いていきます。

みやかわ  
**宮川 カツミ さん**

(第1班)



平成15年10月友人に誘われて初めてシルバー人材センターを訪問し会員になりました。入会の翌月、駒込駅北自転車駐輪場の仕事を紹介して頂き現在も続けております。

仕事をしているから元気なのか、元気だから仕事出来るのか「継続は力なり」を座右の銘に頑張っております。月15日、1日3~4時間という今の仕事は、私の体力にぴったりです。生活にメリハリができ、健康維持とボケ防止の為にも仕事が一番です。

公益社団法人になる前、地域班を現在の8班体制にする為、プロジェクトチームを組み毎月のように会議を開いていた当時を懐かしく思い出します。月1回程度は趣味の観劇を楽しみ、英気を養っております。今後共どうぞよろしく申し上げます。





# 年男年女

巳年生まれの男性は、神秘的で経験豊富です。彼らは優しく、正しい言葉を使う方法を知っています。恥ずかしい状況では、冗談話を言うのにも彼らに頼ることができます。 (出典：干支占い)

いりのうち きみこ  
**入之内 紀美子 さん** (第2班)



23年間、パートで働いてきました。変形性膝関節症になり、21年4月に両足の手術をしました。プールやマッサージをして、おかげで経過もよく、普段と変わらない生活をおくれる様になりました。そんな時、シルバー人材センターの仕事を聞いたのです。仕事を始めてから早いもので、いつの間にか13年が過ぎていました。今では、マンションや事務所の清掃、公園清掃の仕事をいただき働いております。また、夕方から新宿のデパートでお寿司屋さんのパートをしています。週2日、若いアルバイトの男性女性と一緒に働いております。

先日総会に出席した際、90歳の男性の方がシルバー人材センターで働いていると紹介されました。あの方を見て、私ももう少しシルバーさんにお世話になろうと思っております。宜しく願い致します。

みはら たけし  
**三原 武 さん** (第8班)



古希まで充分働き・・・余生を楽しむべく諸々計画していたが、伴侶が体調不良(不治の病)になり万事が御破算になりました。竹馬の友とのゴルフ・カラオケ・スポーツ観戦等は現在でも月に1~2回楽しんでおりますが、1人2人と欠けて淋しくなっていました。友人に誘われてシルバー人材センターに入会させて頂き、8年余が過ぎました。人との出会い・触れ合い・会話等を通じ、実社会との繋がり、孤独感が薄らぎ生活リズムの維持等いろいろ満喫でき、シルバー人材センターの存在は誠に“得難く”ありがたいものです。身体が自在に動き、周りに迷惑を掛け無いうちはお世話になり、これからの目標の一つにしたいと思います。シルバー人材センターの益々の御発展を願っております。会員の皆さま、これからも健康で明るく“明日”に“向かい”ましょう。

昭和28年生まれ (70名：男性42名 女性28名)

はせがわ すみえ  
**長谷川 澄江 さん** (第7班)



お友達の紹介でシルバー会員になり、ポスター貼り・マンション清掃・見守り等をさせて頂いています。毎朝7時頃から近所の公園に愛犬と散歩に行き、コーヒーを飲んだりして楽しい

1日の始まりを過ごしています。お友達との話は、病気の話が多くなりましたが、体操に行ったり、おしゃべりをしたり、前向きに考えるようにしています。孫が学校から帰ってくると、一緒に宿題をしたり、学校からの帰り道は何をして帰ったかとか色々話を聞いたりしています。もう72才、あっという間に年を重ねてきました。自分が健康でいつまで仕事ができるかなあ・・・って思いますが、友達とは、「なるべく仕事はしていようね」と話しています。それに向かって元気で頑張っていこうと思います。皆さまも今年1年、シルバーで活躍されますように願っております。

たなか きよし  
**田中 清司 さん** (第8班)



私は、豊島区シルバー人材センターに入会して令和5年に10年表彰をいただきました。入会当初から、襖班で襖・障子・網戸などの張替えをしています。襖班は技能職で高齢者職業訓練学校卒、もしくはシルバーセンター技能講習で技能習得して参加できます。令和5年実績で豊島区の155世帯の襖・障子・網戸の1,130枚を張り替えています。お客様に張り替えた襖や障子を持参し、建て合わせを観ながら納品すると、ほとんどのお客様から笑顔がこぼれ、「部屋が明るくなった」と喜ばれます。中には、襖を張り替えたら、家族が明るくなって久しぶりに楽しい会話が出来たとご報告を受けることもあります。酷暑の中で襖・障子を汗かきながら運んだり、寒波の中で、障子紙を洗い流したりかなりきつい業務ですが、お客様の喜ぶ顔が私達の疲れを癒してくれる遣り甲斐のある仕事です。





# 年男年女

巳年生まれの女性は、優雅な気質を持っています。彼女らは内面も外面も美しく、彼女の自信は彼女のファッション性の高さで古典芸術への感謝に反映されています。  
(出典：干支占い)

## つつみ けいこ 堤 啓子さん (第8班)



59歳の時に母の介護のためと仕事を退職しましたが、その後1か月で母が亡くなってしまいました。第2の人生は自分の為に楽しもうと思ひ、1年間自由な生活を

送りましたが、自由すぎる暮らしに物足りなさを感じてシルバーに入会しました。シルバーでは、区民ひろばの夜間受付業務とシルバースターズを紹介していただきました。仕事の合間には、フラダンスを習い、会員の方とは、ギターを教えていただいたり、ランチやコンサート、日帰り旅行など、日々充実した毎日を過ごしています。シルバーに入会したおかげで、人生で最高の幸せを感じています。この幸せを長く維持できるよう、健康で元気でいられるよう頑張っていきたいと思ひます。

## はっとり たかひろ 服部 貴裕さん (第7班)



私はよく三つの言葉を自身の歳の流れに充てています。DECADE：10年の、TRINITY：三位一体、TRIANGLE：三角形。28歳で起業し48歳までの20年が三角形の最初の一辺、

プリクラに使用された昇華型プリンタを開発した48歳から68歳が次の一辺、個人事業主として年間1億円以上の電子機器を販売し、68歳からの一辺をシルバー人材センターで仕事を授かって5年目の今、描こうとしています。三点が決まると形が決まります。人・物・金、あの東京スカイツリーの底辺も三角形。アナログからデジタルに、現金から電子マネーにあらゆるシステムが変化する現代、シルバーの仕事から、最後の一辺を引くヒントを駐輪場を利用されるお客様との間に探しています。三位一体になぞらえて、区・シルバー・会員は光の三原色にも似て赤緑青を足すと白になる顧客サービスを創造できればと想ひます。

## やなぎつる ゆういち 柳鶴 雄一さん (第3班)



さあ残りの人生楽しもう！67歳で定年を迎え、長い社会人生活を終えたとき、頭をよぎったのは残りの人生をどう楽しむかでした。老後のやりくりや、健康維持など不安はキリがありません。しかし、ここから

生き方の変革が始まりました。浪費なく一日を楽しむスケジュールの開始です。若干の仕事、地域活動、読書、運動、娯楽をとりいれスタートです。約4年間続けています。やっぱり、働くから休みがうれしいし、近くにあった無理なく働けるシルバー人材センターは最高です。朝のウォーキング（大塚公園まで）そしてラジオ体操に約1時間半（釣り仲間もできました）。

日々図書館で借りる本も年間50冊ぐらい、文学はいいですね。

地域の町会役員や広場の運営委員もやらせて頂いております。時々病院通いや飲み会含め楽しい日々が続いています。

今、人との触れ合いこそが生きがいになると実感しています。

## はだの しずよ 羽田野 静代さん (第8班)



66歳で神奈川から東京へ、姉の住む近くに引っ越してきました。姉は、毎年暮れにシルバー人材センターに障子張りを依頼しており、その縁で姉から「シルバー人材センターで一度

働いてみたら」と言われたのがきっかけで入会。街づくり事業に入り6年になります。池袋周辺をお掃除するシルバースターズの仕事仲間と3時間楽しく交流しながら頑張っています。4年ほど前から、遠くが見えづらく眼科へ行ったところ、軽い緑内障と言われ進行を抑える目薬を差しています。楽しみは、可愛い孫たちや友人と会うことです。

いつまでも健康でいられるよう規則正しい生活を続けていきたいです。無理せず自分のできる範囲で仕事を続けていきたいと思ひます。今後ともどうぞ宜しくお願い致します。





## 会報配付期間のお知らせ

次回の会報配付期間  
〈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

12月就業分 …… **1月17日(金)**

1月就業分 …… **2月14日(金)**

※**1月就業分から配分金明細書は郵送しません**。詳細は同封チラシ「**配分金明細書の郵送廃止について**」をご確認ください。

※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。

**本年もどうぞよろしくお祈りします。**

**役員・職員一同**

## 編集後記

会員の皆さま、新年おめでとうございます。今年も本誌のご愛読、ご協力よろしくお祈りいたします。

新年号は、恒例の干支生まれの年男年女特集です。本年の干支、巳年生まれの方は128名おられ、12名の方々に寄稿いただきました。私が毎年楽しみにしている企画コーナーです。そして、今回も年齢を感じさせない生き生きとした示唆に富む内容に、心を動かされました。成る程、成る程と頷きながら拝読しました。

シルバーでの就業は、報酬をいただく楽しみの他、無理のない範囲で分かち合い、楽しく責任感を持って働き、地域社会に貢献することとも言えましょう。もう一度、各位の寄稿文を熟読玩味、明日を生きるヒントにしていきたいと思ひます。

今年1年が皆さまにとりまして、健康で楽しく、生き甲斐を持って就業できる充実した日々であることを祈念いたします。  
(広報委員 二ノ宮達夫)

## 確定申告について

会員の皆さまに支払われる配分金は税法上「雑所得」に区分されます。年間収入の内容により所得税の計算式が異なりますので、ご注意ください。

なお、**1月下旬に、事務局より配分金支払証明書(令和6年1月～12月就業分)を送付いたします**。確定申告にご利用ください。

**e-Taxで自宅で確定申告!**  
e-Taxの詳細は、こちらの  
二次元コードから確認できます。



◎確定申告にかかる詳細、お問合せは  
**豊島税務署(☎03-3984-2171)まで**

**所得税の確定申告は  
2月17日(月)～3月17日(月)**

## 会費無料キャンペーン・プラスワン運動

今年の1月～3月に入会される方向けに、その年度の会費が無料となるキャンペーンを実施します!これを機に、地域のお仲間やご友人にシルバーの魅力をお伝えいただき、入会説明会に参加いただくようご案内ください!

ご案内する際は、会員紹介カードを活用し、シルバーで共に働く仲間を増やして盛り上げていきましょう!



綴じてください

