

Silver Toshima

いきがい! やりがい!!
はたらきがい!!!



豊島区シルバー人材センターは おかげさまで50周年を迎えます

創立50周年 記念スローガン

～With 健康 今よりさらに輝く未来へ～

安全就業標語

転ばない 運動栄養 健康管理

安全就業標語

慌てない 転ばぬ先に ゆとり持ち

安全就業標語

大丈夫と 思う心に 再確認

安全就業標語

ヘルメット 命を守る 必需品

安全就業標語

変わったよ 自転車ルール 事故防止

安全就業標語

まあいいか それが危険の 落とし穴

スローガン

チャレンジしよう my ライフ in シルバー

スローガン

シルバーで 規律ある日々 医者いらず

スローガン

50年 仲間と共に これからも

スローガン

シルバーで 地域貢献 生きがいに

2026年7月号 Vol.509



公益社団法人
豊島区シルバー人材センター

委員会紹介

企画総務委員会

後列左から、山田委員、出張委員、家住副委員長
前列左から、成川委員、小松原委員長、山崎委員



主な年間活動内容

- ① 総会の企画・運営に関すること
- ② センターの運営に関すること
- ③ 各委員会の統合調整
- ④ 組織強化、活性化に関すること
- ⑤ 社会奉仕活動・イベントの計画

豊島区シルバー人材センターも今年度50周年を迎え、設立当初とは社会情勢や環境、会員の考え方なども変化をしています。上記の活動を通して、それらに則した提議や問題などを、理事会に提案をしています。

50周年記念行事

企画総務委員会では、豊島区シルバー人材センター50周年にあたり、「未来への手紙～（10年後の自分に届ける私からのメッセージ）」を企画しました。会報5月号に封筒と便箋を同封してお送りしています。

この企画は、「これからの生活や生きがいについて考えるきっかけ」を目的としています。

『未来』というと若者向けの思考と捉えがちになりますが、「人生100年時代」を迎えたこの時代に「10年後も元気に地域で活躍し続けていただきたい」。そのためには未来を考え、目標を持ち、心身の健康への意識を高めて、仕事や趣味、ボランティア活動などを楽しんで、健康寿命を延ばしていきたいものです。

また「未来への手紙」をご家族や知人にも薦めていただき、シルバーの輪を広げていただければと思います。

余談ですが、この委員会前日に高際区長とお会いする機会があった小松原委員長が、この企画のお話をしたところ、『大変素晴らしい企画ですね!』と大絶賛されたそうです。皆さんもご自身の未来について考え、手紙を書いてみませんか。



企画総務委員会会議の様子。この日は総会の粗品の選定のため、真ん中のテーブルには試食用のお菓子などがありました。取材でおじゃまをしていた私も、チャッカリいただきました（笑）



富士塚をめぐる散歩道

なんちゃって登山?!
近くの富士塚を巡ってみよう!



毎年7月は「富士山の山開き」の季節です。富士登山はなかなか難しいけれど…。それなら近くの富士塚を巡ってみませんか?

富士塚とは、江戸時代に流行した富士信仰に基づく人工の小型の山です。実際の富士登山が困難な人々でも、近くで「お山開き」のご利益を得られるよう、本物の富士山の溶岩を使って神社などに築られました。

頂上には「奥宮」、登山道には、一合目から九合目までの「合目石」などが再現されています。

この会報誌がお手元に届くころには登頂イベントは終わっている所がほとんどですが、中には一年中登れる

富士塚もあります。このページで紹介した「護国寺」「駒込富士神社」。これ以外にも高所からの見晴らしが良い「品川神社」などの富士塚は一年中登頂ができます。

また戸山公園は江戸時代の尾張徳川家の下屋敷跡で、広大な庭の一角に小田原宿を模して造られた街並みがあり、そこに富士山をイメージした箱根山が造られていたといわれています。箱根山は新宿区で一番高い山で、高さは44.6メートルあります。

自宅の近くの塚から歩いたり、また自転車や公共機関を使って巡り、江戸時代のなかなか旅に出られなかった人々の高揚感を感じてみてはいかがでしょうか?



池袋富士塚 (池袋氷川神社) / 小じんまりとした可愛い富士塚です。



護国寺 / 参道には橋が掛かっていて、ワクワクします。



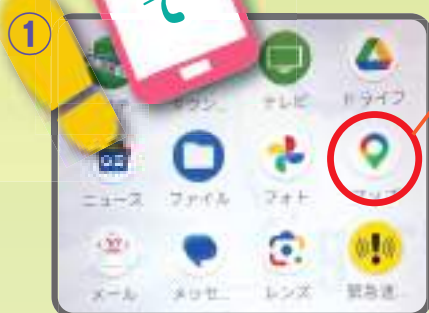
駒込 富士神社 / 階段を上った先に、本宮を一周できる道があります。





初めての街、初めての道を歩いてみよう！

今回は白山神社から、駒込富士神社までをスマホの画面をみながら歩いてみました (android 版)。



このアイコンをタップ

「マップ」というアイコン (マーク) をタップします。



ここをタップして、目的地を入力。住所でもOK

行きたい場所を入力します。今回は駒込富士神社と入れます。この印が、現在自分のいる所です。放射線の方角に向けて、スマホを見ている状況です。



画面に親指と人差し指を置き、つまむ動作から外側へ広げるように動かすピンチ操作をして、画面を大きくしましょう。どこの交差点を曲がれば良いのか、よくわかります。



どちらかをタップします

出てきた目的地名が、虫眼鏡マークをタップします。

歩きスマホは NG です。必ず道の端に立ち止まって、操作をしましょう。



指示通り歩き出すと、マークも移動して、現在地を示します。本駒込の交差点までできました。



目的地

現在地

② 次にここをタップ

① 先にここをタップ

① 経路を押してから、② 人が歩いているマークをタップします。現在地から駒込富士神社までの行き方が……で、違うルートも……線出てきます。



ここをタップすると、目的地の画像を見ることができます。

ゴールです！富士神社まで迷うことなく、無事に着きました。公共交通、自転車でのルートも検索できます。

「ごみゼロデー」活動報告

5月30日は、5(ご)3(み)0(ゼロ)デー



左／池袋駅西口広場において、式典に参加

令和8年5月29日(金)、豊島区の「ごみゼロデー」に伴い、当センターでは区内3か所にて清掃活動を実施しました。

当日は計20名の会員の皆さまにご参加いただき、「センター周辺」「大塚駅前」「千川通り」の3箇所に分かれて清掃に励みました。

また、としまシルバースターズは業務の一環として池袋駅西口付近の清掃活動を行い、あわせて式典にも出席しました。

まだ5月とはいえ気温が高い中での活動となりましたが、こまめな水分補給を心がけるなど、熱中症に十分配慮しながら無事に終了いたしました。



センター付近での活動の様子

広報委員の
雑記帳

巣鴨地蔵通り商店街

広報委員 ニノ宮 達夫

「おばあちゃん原宿」
として、つとに有名なこの通り、実は60代に入る頃まで苦手であった。年寄りの溢れた、生気のない、気が滅入るようであった。自分はまだ若い、仲間ではない、という抵抗感もあった。それが歳を重ね、今や何のてらいもなく、ゆったり歩ける、来れば元気の出る街へと一変。シニア達が和気藹々と闊歩する中に身を置くことに、安らぎさえ覚える。私も談笑を楽しみ、食を味わい、街歩きのできる体力と気力、好奇心をいつまでも持っていたい、と強く思う。

現在、私はこの通り沿いにある巣鴨地域文化創造館と区民ひろばで、ウクレレと書道を習っている。そこでは終わるとランチとおしゃべり。60～80代の男女が忌憚なく語り合う、レッスンよりこの時間が楽しみと言う会員も多い。また、通りには大福、あんぱん等の店

も多く、甘党には堪えられない。糖尿病の悪化を気にしつつ4個、5個と買う。行きつけのカフェもできた。そこでは句作りの時間に充てる。

俳句は4年程前に千早地域文化創造館主催の入門講座を受講して始めた。五七五の定型にする為、あれこれ悩む時間は至福のひとつ。翌日にシルバーの就業があれば、早目に切り上げる。心地よい疲労と満足感、そして明日も頑張ろうの気持ちも新たに帰路に就く。勇気を与えてくれる街、この通りが、私は大好きです。



理事会 報告

● 5 月度

- (1) 新入会員の承認(退会) 入会者数 12 名
- (2) 第 16 回定時総会について

● 6 月度

- (1) 新入会員の承認(退会) 入会者数 14 名
- (2) 常任委員の選任について

委員会 報告



● 5 月 19 日(火) **事業委員会**
議題：50 周年事業の検討等

● 5 月 20 日(水) **企画総務委員会**
議題：第 16 回定時総会等

● 5 月 27 日(水) **50 周年事業委員会**
議題：記念式典等

● 6 月 23 日(火) **広報委員会**
議題：会報 7 月号等

● 6 月 25 日(木) **安全委員会**
議題：安全巡回パトロール等

地域班 活動報告



● 5 月 28 日(木)
高齢者クラブボッチャ大会予選会
第 5 班・第 7 班が本選出場

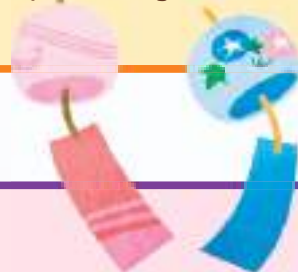
● 5 月 29 日(金)
ごみゼロデー清掃活動
第 4 班・第 7 班・第 8 班

● 6 月 7 日(日)
迎賓館赤坂離宮見学会(班会議)
第 5 班

● 6 月 8 日(月)
高齢者クラブボッチャ大会
結果：惜しくも敗退

● 6 月 24 日(水)
地域班協議会

行事 報告



- 5月28日(木)、29日(金) **熱中症対策講座**
- 6月2日(火)、5日(金) **わくわく散歩隊**
- 6月6日(土)、7日(日) **巣鴨商人まつり**

編集 後記

スマホに買い替えたけど、電話とメールしか使っていない…。なんて方に、便利なマップアプリの使い方を特集しました。

私はこれで、四国歩き遍路や旧街道歩きを楽しんでいます。皆さんもお散歩やご旅行に是非活用ください。

Silver Toshima 編集員 峰岸浩子

豊島区シルバー人材センター事務局

TEL : 03-3982-9533

(各種お問い合わせは、こちらの電話番号まで)

FAX : 03-3982-9532

会員数 1,729 名 (2026.6.26 現在)

男性 : 973 名 女性 : 756 名



センターHP



会報誌
バックナンバー

mail:toshimaku@sjc.ne.jp

会報 Silver Toshima 2026 年 7 月号

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