

シルバー

せたがや

Vol. 185

2026 春号

深沢六丁目と七丁目の境、呑川（西山橋）

- ・自転車は 免許ないけど 「軽車両」
- ・ちょっと待つ 心の余裕 身を守る
- ・体力は 日々の動作の 積重ね

令和7年度「安全標語」入選作品

撮影：山田 勝公

★★ 目 次 ★★

- P-2 … 令和7年度 第2回 3年次研修会が
開催されました
令和7年度 第3回 エリアマネージャー
連絡会議が開催されました
- P-3 … 第47回 いきいきせたがや文化祭が
開催されました
- P-4 … お仕事訪問
烏山地域社会福祉協議会事務所
-日常清掃業務-
松原小学校
-登校時間前の児童の見守り-

- P-5 … お仕事訪問
烏山地下自転車等駐車場
-管理業務-
こどものひろば公園
-公園清掃業務-
- P-6 … 総務部会からのお知らせ
地域組織・会員部会からのお知らせ
- P-6-2 … 2025年度 地域活動懇談会日程
- P-7 … 『フレイル予防体操講習』が
開催されました
安全委員会からのお知らせ
- P-8 … 事務局だより

Vol. 187 秋号もVol. 185 春号と同じくWEB版となります

令和7年度 第2回 3年次研修会 開催

令和7年度第2回「入会3年次研修会」が、11月19日(水)宮坂本部で開催され、29名が参加しました。

山田会長より挨拶の後、地域に根ざした就業とボランティア活動への参加(自主・自立、共働・共助、4回ルール、三茶あったかサロンの利用)、シルバー人材センターの組織について話がありました。

事務局から、会員数は、2,957名となり、念願の3,000人達成まであと一步であること、とくに女性の会員は、念願の1,000人を超え1,033名となったこと、2025年6月1日施行の労働安全衛生法の改正で熱中症のルールが厳しくなったこと、今夏は重篤な事故は発生しておらず、引き続き注意していきたいこと、2025年10月より本格的に派遣事業を開始したこと、現在事務作業を1件契約したことについて報告がありました。

西野部会長からは、シルバー人材センター会員の推移、地域組織の現状と活性化の状況、3年次研修会のアンケート結果が報告され、情報共有のデジタル化の取組み、会員の意見の伝達方法が説明されました。

その後、4~6人のグループに分かれ、グループディスカッションが行われました。そこでは、各々の自己紹介に始まり、就業についての活発な意見が交換されました。

北野副会長から、今回の意見は理事会で取り上げ、今後の運営の参考としていきたいと講評をいただきました。



令和7年度 第3回 エリアマネージャー連絡会議 開催

令和7年12月19日(金)に開催された会議では、新エリア体制発足から約半年が経過した中での活動成果の情報共有と、今後の課題・改善点について確認が行われました。

会議冒頭に山田会長から、各エリアでの安定した運営や地域活動懇談会を令和7年11月までに全エリアで実施でき、またボランティア活動が着実に進んでいるとの話があり、現場で活動するエリアマネージャー・サブマネージャーの尽力に対する感謝が伝えられました。3年次研修のアンケート結果報告では、地域活動懇

談会の認知度は向上している一方、実際の参加率はまだ低く、ボランティアや同好会、「さわやか相談」窓口の認知度不足が課題として挙げられました。また、エリアマネージャー・サブマネージャー役の引き受け意向が低い点も課題とされました。新入会員については、入会説明や個別面談の満足度は高いものの、活動参加や情報理解については引き続きフォローが必要とされています。

検討事項その他としては、①情報発信の強化(対面での声かけ、地域活動懇談会での周知)、②会員とマネージャーの接点を増やす機会の実施可能性、③個人情報管理の徹底、などが話し合われました。

今後は、成功事例や工夫をエリア間で共有しながら、参加率向上と会員同士の交流、つながりづくりを地道に進めていく方針が確認されました。現場では会員への直接的な声かけや情報共有を通じ、無理のない形で活動への参加を促していくことが期待されています。



第47回 いきいきせたがや文化祭が開催されました



開会の挨拶 北野副会長

令和7年11月19日(水)・20日(木)、世田谷区民会館(せたがやイーグレットホール)で、47回目となる「いきいきせたがや文化祭」が行われました。この催しは、地域で活動する高齢者クラブ、シルバー人材センター、生涯大学の三者が実行委員会を構成し、演芸や作品を通じて日頃の活動成果を披露する年に一度のイベントです。

開催に先立ち記念式典が行われ、主催者挨拶とご来賓からの祝辞、文化祭実行委員代表者の宣言文朗読と続きました。

演芸大会では、2日間とも最初に「世代間交流企画」として、近隣の保育園・幼稚園の子どもたちによる踊りや歌が可愛らしく披露されました。合唱や踊り、楽器演奏など熱気あふれる多彩なパフォーマンスが披露され、観客席から大きな拍手が響き、参加者からは日々の練習で培った自信と楽しさが伝わってきました。2日目の午後には、「歌×トーク×津軽三味線」のコラボ

による特別公演も行なわれました。

同時に催された作品展示では、絵画、手工芸、写真などの力作がずらりと並び、ひとつひとつの作品の見事な多様性に来場者から大きな注目が集まっていました。

会場の内外で「演じる人・作る人」と「見る人・感じる人」が、まさにいきいきと楽しくふれあうこの空間は、笑顔とエネルギーが絶えないかけがえのないひとときとなりました。



展示されたシルバー会員の作品の数々



日常の清掃業務です 烏山地域社会福祉協議会事務所

坂本 淳 さん



京王線千歳烏山駅南口のバス停前にある5階建ビルの4階に就業先の社会福祉協議会事務所があり、事務所内を清掃する業務に週2回（火・金の2日）

16時～17時半まで従事し

ています。清掃中も職員の方は仕事をされており、邪魔にならないように、静かにごみの収集・分別、洗面所・トイレ・給湯室の清掃等を行い、最後に掃除機をかけ、帰る際にゴミ袋をビルのゴミ集積所に持っていきます。

シルバー人材センターに入会した平成21年9月から19年間在籍しています。就業もシルバーパス更新事務を皮切りに、区内公園の利用者数調査、お歳暮期のお預かり受付業務、寺院の法事のお手伝い、

はり灸マッサージサービス会場受付事務、地区会館の管理・清掃、美術館の監視業務など多岐にわたる仕事を経験して、現在84歳となりました。今も就業先まで10分程の距離を自転車ですぐに通っています。

事務所職員の方は、協力的で優しい方々ばかりで、あたたかい雰囲気の中、皆様にやさしくしていただき、居心地よく、また学ぶことも多くあり、楽しく充実した清掃業務を行っています。余暇には三茶と用賀のコーラスグループに30年近く所属して活動しています。そして、和裁はボケ防止にもなると裕（あわせ）の着物を習い、忙しく毎日をエンジョイして過ごしています。



お仕事訪問

子どもたちの朝の挨拶で一日が始まります 松原小学校登校時間前の児童の見守り

長浜 一広 さん

平成29年シルバー人材センターに入会後、小学校の通学路見守りの就業を経て令和7年より新規事業となる「松原小学校登校時間前の児童の見守り」を紹介していただきました。

この就業は、7時半から9時まで児童の見守りを行ないます。メンバーは10人で日替り交替です。月～金曜日は4人体制で、通用門と待機場所（昇降口前、校庭等）に分かれます。通用門では、朝の挨拶を交わしながら児童を学校内に導き入れ、待機場所では登校時間前に来た児童たちに事故



やトラブルが起きないように見守ります。登校時間が来たら児童たちが校舎内に移動するため、昇降口が混雑します。その際は、声掛けをしながら安全に校舎内に移動できるよう案内し、見守りを続けます。学校休業日（土曜日、振替休日等）は、3人体制で通用門、多目的室に分かれ見守り、BOP室へ引き継ぎます。その後の清掃、鍵の管理も行います。

朝、雨の中を登校してくる子どもたちを見ると「自分も頑張らなくては」と元気をもらえます。この就業に就いてまだ一年は経っていませんが、メンバー全員で相談・工夫し、人との繋がりを大切にしながら、子どもたちが安心して授業を受けられるよう、これからも楽しく見守りを続けていこうと思っています。

利用者の方と交わす挨拶も励みになっています

烏山地下自転車等駐車場

奥山 博 さん



令和6年5月にシルバー人材センターに入会し、現在は駐輪場の管理業務を始めて2年近くになります。令和5年に65歳で会社を退職し、長年会社中心の生活だったため、地元知り合いも少なく、これからは無理のない範囲でできれば地域に関わることをしたいと考えていました。

いまの駐輪場管理の仕事は地下に約1,100台、屋外も含めると2,000台以上を収容する大規模な施設ですが、機械化されておらず、アナログ的な運営です。そのため人の手で案内や入退場管理を行っていて、利用者の方に柔軟に対応でき、機械トラブルの心配が少ないという利点もあります。朝の通勤時間帯はとくに混雑し、短時間に利用が集中するため、チー

ムメンバーで声をかけ合いながら対応しています。

現在は15名ほどの仲間との交代制で、私はリーダーを務めています。就業自体はやりがいがありますが、シフトを維持するたいへんさは、リーダーになって初めて実感しました。

この仕事のいちばんの魅力は、社会貢献として地元で働き、利用者の皆さんと直接関わることです。毎日の「行ってらっしゃい」「おかえりなさい」という挨拶や、顔なじみの利用者の方との何気ない会話が励みになります。人と接することが好きで、チームワークで協力しながら働きたい方にはぜひ勧めたい仕事です。



お仕事訪問

お子さんが転ばぬよう、足元をきれいにしていきます

こどものひろば公園 清掃

山岸 猛 さん

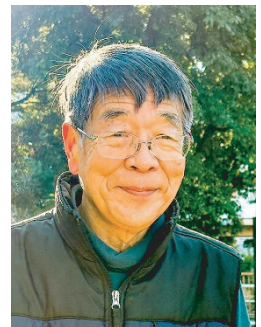
世田谷区下馬にある「こどものひろば公園」は東京100年記念事業の一環として、こどもたちの遊び場プランをもとに設計された約2万㎡の広い公園、その「山の公園」のそうじを担当しているのが山岸猛さん（81歳）です。75歳まで電気工事



の仕事をしていましたが、退職後にちょうどテレビで「シルバー人材センター」が紹介されているのを見て、入会したとのことです。

自宅から1分のところにあるこの公園の清掃担当の依頼が

きてからずっと従事しています。チームメンバーと朝に集合して午前中に掃除をしています。大変なのは落葉が増える秋で、12時ごろまでかかることもあります。夏は熱中症対策をとりながら、時間を早めるなど、チームで相談して進めているそうです。「子どもさんがたくさん遊んでいますが、小さな石ころにもつまずいて転んでしまいます。ですからケガのないよう、掃除をしながら細かく注意を払っています」。元気なお子さんの遊ぶ声を聞くのが元気の源とのこと。



総務部会からのお知らせ

新春1月の「三茶あったかサロン」は、「マナー（礼儀作法）」についてマナー講師の浜辺香澄会員による「マナーの心を知る」お話でした。

マナーを心得ていると人生が豊かになる。マナーとは、一人ひとりの価値観が違うことを認め、人をジャッジ（判定）するものではない。思いやりを持って他と接し自分の気持ちを上手に相手に伝える方法。

「マナーの心」の4つのポイント。①感謝の気持、②謙虚で誠実に優しく③敬意と④思いやりを持って、接すること。「マナーの心」を形に表す5つの原則 ①挨拶 ②表情 ③態度 ④身だしなみ⑤言葉遣いを心得て接すると相手から信頼を得られる。シニア世代が明るく・楽しく・前向きに生きていくためには ①健康で ②人や社

会と繋がり ③身の丈にあったお金と④きょういく（今日行く）、きょうよう（今日用事がある）が大事とのことでした。

礼儀とは自分を助けてくれるもの、年を重ねてきたシニアには大事にしていただきたいものですね、とおっしゃっていました。



あったかサロンの行事予定 → <https://setagaya-sjc.com/center-salon/>

地域組織・会員部会からののお知らせ

旧組長・班長制度からエリア制に移行し、1年が経過しました。

新しくエリアマネージャー、サブマネージャーになられた方にとりましてはたいへんな1年であったと思います。

そのような状況の中におきましても、各エリアとも活動が活性化し、地域活動懇談会、ボランティア活動、新入会員の方との「顔合わせ会」につきましては全エリアにて開催することが出来ました。これはエリアマネージャー、サブマネージャー、会員の皆さんの一人ひとりのご協力の賜物だと思えます。

とくにボランティア活動につきましては「せたがやクリーンアップ作戦」「違反広告物除却」などに加え、エリア独自の活動、自治会等への積極的なアプローチ

など地域に密着した活動展開がありました。

会員意向調査などからシルバー人材センターの会員の価値観も多様化してきております。

地域組織・会員部会としては、シルバー人材センターの理念である「自主・自立、共働・共助」を念頭に、「情報共有」を最重要課題とし、エリアマネージャー連絡会議において各エリアの活動状況を継続的に共有することにしました。また、会員間の交流機会の拡大、会員の方への地域活動懇談会、ボランティア活動などの告知の方法（Smile to Smile、ホームページ等）についてデジタル環境の活用を検討しています。

今後とも、忌憚のないご意見、ご提案を宜しくお願い申し上げます。

令和7年度 地域活動懇談会は下記日程で開催されました

	エリア名	実施日	開始時間	人数	実施場所
1	三軒茶屋	10月31日(金)	14:00	42名	三茶しゃれなあとホール 集会室(シリウス)
2	上町	10月15日(水)	13:00	22名	宮坂区民センター 大会議室
3	経堂	11月21日(金)	13:00	23名	経堂南地区会館 会議室
4	下馬	11月15日(土)	12:30	34名	下馬地区会館 第4会議室
5	北沢	11月5日(水)	09:30	21名	代田区民センター 第1会議室
6	松原	10月12日(日)	10:00	18名	宮坂区民センター 大会議室
7	赤堤	11月18日(火)	15:00	19名	松沢区民集会場 体育室
8	奥沢	10月31日(金)	14:00	28名	奥沢東地区会館 第1会議室
9	上野毛	11月11日(火)	13:45	18名	玉川地区会館 第3集会場
10	深沢	10月17日(金)	14:00	18名	深沢区民センター 第3・第4併合会議室
11	用賀	10月20日(月)	12:00	22名	用賀ワークプラザ 2階会議室
12	成城	11月22日(土)	13:00	19名	成城ホール(砧区民会館) 集会場D
13	船橋	10月29日(水)	14:00	29名	船橋まちづくりセンター 第1活動フロア
14	喜多見	9月16日(火)	13:30	36名	喜多見まちづくりセンター
15	砧	10月28日(火)	13:30	20名	成城ホール(砧区民会館) 集会場A B
16	上北沢	10月23日(木)	13:30	23名	烏山区民会館 集会室
17	上祖師谷	10月24日(金)	13:15	26名	烏山区民会館 集会室
18	北烏山	10月30日(木)	13:30	26名	烏山区民センター 第4会議室

(人数集計は、令和8年1月9日現在)

<上町エリアでの地域活動懇談会>



<上北沢エリアでの地域活動懇談会>



『フレイル予防体操講習』が開催されました

2月12日(木)午前10時から午前11時30分の間、宮坂本部 大会議室にて、安全委員会主催で募集人数を越える13名の会員が参加し開催されました。

冒頭、事務局および植野委員長から、就業に必須である健康な身体を保持することを目的とした開催主旨が述べられました。



講習は、有資格者である介護予防リハビリアドバイザー高橋勇希先生による、座学、実技①座ったままでできる運動②立って行う運動の盛り沢山の3部構成となっていました。

座学では、①フレイルとは何か②高齢者の身体変化と転倒リスク③転倒が生活に及ぼす影響について、即ちフレイル化の種類は精神・筋肉・口腔・聴覚機能等多岐にわたり、それらが進行すると転倒リスク、入院リスク、要介護認定発生リスクさらには死亡リスクの増大が考えられることを学びました。

実技では、首、肩、肩甲骨等の上半身

から、ふくらはぎ、おしり、骨盤等の下半身に至る部位を、先生の軽妙なジョークを交えた解説・演技に後押しされながら、ストレッチや捻転運動を懸命に行いました。



休憩ののち、立って行うスクワット、つま先立ち、脚の上げ曲げ・ステップ等が続けられました。最後には、参加者はそれぞれ上気する様子になり、中には汗ばむ会員もいました。

まとめとして、フレイルの予防には「運動・栄養・社会参加」が重要で、定期的な体力測定や身体機能の低下をチェックし、毎日の運動に努めることが推奨されます。また運動は継続的、安全に、目的をもって、身体の各部の強弱の変化を感じることも必要と説明がありました。

安全委員会では、今回の講習会開催の反響やアンケート結果をもとに、令和8年度において2回程度の開催を予定していますので、ぜひともご参加をお待ちしています。

講習の様子のビデオをご覧くださいませ →



安全委員会からのお知らせ

「自転車は ルールを守って ゆっくり走ろう」

4月からの自転車の交通ルール違反に対して罰則が強化されます。

事故を未然に防ぐためにルールを守り、気を引き締めて自転車に乗りましょう！

令和7年度 傷害事故一覧表 (10月～12月)

件数	月日・時間 天候	就業内容	性別	年齢	同就業の 経験年数	発生 区分	事故発生状況	傷害内容	入・通院 日数
1	2025/10/10 12:05 晴れ	家事援助 サービス	女	74	0年	就業 途上 (復)	下り坂にて、縁石に自転車が当たり前かがみに倒れ、肩を打った。	右肩 粉碎骨折	入院3日間 通院30日
2	2025/12/14 11:00 雨	自転車等 駐車場の 管理運営	男	77	4年	就業中	ミニSL線路内の清掃作業中、区画用のロープを跨ごうとして足が引っ掛かりそのまま転倒し、右膝から地面につき打撲した。	右膝打撲	通院10日 (予定)

令和7年度 賠償事故一覧表 (10月～12月)

件数	発生日時	就業内容	性別	年齢	同就業の 経験年数	発生 区分	事故発生状況	財物名称	損害程度
1	2025/10/30 10:00 晴れ	家事援助 サービス	女	78	3年	就業中	浴槽の向かい側にある窓の清掃作業中、バスブーツを着用していたが、浴槽内の排水栓の位置に気づかず、誤って踏んでしまい、排水栓の部品が折れてしまった。	浴槽用 排水栓	破損



令和8年度 定時総会のご案内

日時：令和8年6月19日（金）
会場：世田谷区民会館 イーグレットホール
開催通知は5月末から6月初めにご自宅へ送付いたしますので、詳しくは開催通知をご覧ください。

会費納入のお願い

会費(年1,000円)が未納の方は、
宮坂本部 または
烏山支部 へ
早急にお納めください。

さわやか相談

理事による就業等の相談を以下の日程にて実施いたします。ご相談がある方は気軽にご参加ください。

【会場】本部 独自事業室

- ◇ 4月6日（月） 10時～12時 13時～15時
- ◇ 5月7日（木） 10時～12時 13時～15時
- ◇ 6月1日（月） 10時～12時 13時～15時
- ◇ 7月6日（月） 10時～12時 13時～15時

会員の楽しい広場 同好会だより

- ◆ 世田谷ゴルフけやき会
宮田 朋和 ☎03-3309-1671
- ◆ 囲碁同好会
加々美 功 ☎090-3090-3385
- ◆ 俳句同好会 「あったか俳句会」
須永 紀夫 ☎080-6631-6175
- ◆ シルバーボウリング同好会
内藤 吉男 ☎090-6793-7110

事業報告

令和7年度（4月～12月）（対前年比）
・会員数 3,062名（110名増）
・受注件数 14,366件（542件減）
・契約金額 11億4,113万円（5,990万増）

会員数については、既存のWEB広告や新規広告の掲載、出張説明会開催の効果もあり、昨年比で増加傾向にあります。今後も年度目標達成に向け更なる会員増加を目指していきます。

事業実績については、受注件数は微減でありながら契約金額は昨年同時期と比較し、5,990万円の増となっております。

今後とも安全就業を最優先に事業活動を行い、就業拡大に努めてまいります。

表紙の写真

山田 勝公 撮影

目黒区との境から呑川を上りながら、桜のポイントを探していたところ、シックな西山橋が目にとまり、そこでシャッターを切りました。



編集後記 第185号は昨年秋の第183号に続いてWEBでご覧いただきます。パソコンやスマホで見る「シルバーせたがや」は慣れないと読みにくいと感じられるかと思えます。ご意見・ご希望をお聞かせいただけますと幸いです。

部会長 記

令和8年4月1日発行 通算第185号 編集発行：公益社団法人 世田谷区シルバー人材センター

本部：〒156-0051 世田谷区宮坂1丁目24番6号 ☎03-3426-9211(代)
烏山支部：〒157-0063 世田谷区粕谷1丁目7番34号

検索 → 「世田谷区シルバー」 ▼ ホームページ <https://setagaya-sjc.com>

