



CHIYODA CITY NEWS

広報

千代田

Vol.1627

令和6年(2024年)

11/5



働く、
つながら、
かがやく。
ずっとまでも自分らしく

シルバー
人材センター
特集



Contents — 今号の主な内容 —

8 区ポータルサイトでできる手続きが増えます 9 男の料理教室 ちょっとつまめる一品 10 保育園・こども園・認証保育所などの令和7年度4月入園児を募集



働く、つながる、かがやく。

「いくつになっても、自分らしく生きたい」誰もが願うことではないでしょうか。たとえば、年齢を重ねながら「働く」ことに意義を見いだし、生き生きと過ごす方がいます。今号では千代田区シルバー人材センターで活躍する3名の会員にお話を伺い、「働く」ことに対する思いに迫りました。

毎回達成感を

感じながら

仕事ができています。

千代田区シルバー人材センター 副会長

窪田 憲子さん

(平成13年入会・77歳)



仕事は『美容体操』

広報千代田を駅や施設のスタンドラックに入れる仕事をしています。月4回の仕事ですが、2人で分担しているので月2回働いています。以前は郵

便物を封筒に詰める仕事をしていましたが、運動も兼ねられるといいなと思い、希望しました。配布場所に合わせて広報紙の数を数えたり、両手に持った階段を上り下りしたりするので、頭も体も使います。結構大変ですけど、『美容体操』だと思うと、頑張れるんですよ。

とにかく楽しい！

長年働いてきましたが、とにかく楽しいんです。全部終わったら「今日も間違いなくできた!」「けがをしないでできた!」って、すごく達成感を感じます。不思議なことに、仕事のときはふだんと違って、階段もほとんど上がれます。

シルバー人材センターでつながる

シルバー人材センターではジョブローテーションによって、仕事が変わりますが、その度に知らないことを教えてもらいます。「こんな仕事もあったんだ!」「また1つ覚えられた!」と思えて、楽しいですよ。仕事内容や回数を確認して、やりたい仕事を希望できるので、空いている時間に無理なく、いろいろな仕事を経験できます。

もっと働きやすい環境にしたい

うな密な関係ではないですが、ゆるやかなつながりが私には心地良いです。何かあったときに、気軽に声をかけられるお友達ができて良かったと思っています。

シルバー人材センターに入って、ゆるいお付き合いができるお友達がたくさんできました。音楽会のチケットが余ったときに声をかけてみたり、1〜2時間くらいお茶をしてみたり。趣味で小物を作っているの、お友達からお願いされたバッグやお箸袋を作って、あげてみたり。福祉まつりで小物を販売していると、シル

お友達作りだけでなく、シルバー人材センターで働くことで社会参加をして「自分が必要とされている」ことを実感できるし、お給料をもらうからには責任を持って仕事に向き合えるので、体と心の健康にもつながっています。まだまだ力不足ですが、副会長として、会員がもっと働きやすくなるためにはどうしたらいいかを、これからも働いて体感しながら考えていきたいです。会員に合うお仕事ももっと増やしていけるように頑張っていきたいです。

と、シルバー人材センターのお友達がさらにそのお友達を連れて遊びに来てくれたこともあります。旅行に行くよ



「今日は全部無くなってましたね!」神田須田町の「珈琲 青木堂」の前にあるラックに補充したあとは店主さんにごあいさつ

「では行ってきますね!」窪田さんはいつも私に手を振って、区役所から仕事に出かけます。広報紙の業務ということで、私にとって一番身近な会員さんです。天真爛漫でパワフルな窪田さんに、いつも元気をもらっています。今回の取材で、仕事に密着させてもらおうと移動中「この通りは毎年桜がきれいなよ」と、入庁1年目の私に区の豆知識をたくさん教えてくださいました。

もし駅で広報千代田を見かけたら、窪田さんが入れたものかもしれません。ぜひお持ちください。



取材担当・塩田



小川町駅にて。実は駅員さんではなく、シルバー人材センターの会員さんが配架しています



62歳のときにシルバー人材セン
ターで働き始めて、15年が経ちま
す。知り合いが楽しそうに働いて
いるのに影響を受けたのがきっか
けです。これまで駐輪場の管理や
会議室の設営などいろいろやって
きましたが、今は神保町エリアの
公園を掃除する仕事をしていま
す。週2〜3回くらいですかね。
6か所の公園を午前と午後にそれ
ぞれ回っています。雨の日もやつ
ていますよ。いつもは午前6時か

雨の日も風の日も

ら始めるけど、今日は雨予報だったので、早めに始めました。



健康管理になっています

3年前、腎臓が悪くなつて透析治療を始めました。妻や事務局の支えもあり、週3回病院に通いながらですが、仕事を続けられています。透析は1回に4時間もかかるし、フル馬拉ソンを走ったくらい疲れると言われているんですよ。透析を始めたころは正直つらかったです。でも、透析治療中は体重管理ができるので汗をかいただけいいということもあって、何

小雨が降る中、西神田公園でフードをかぶって掃除をしている遠藤さんに出会いました。手早くごみの分別をしたあと、流れるような動きで落ち葉をかき集め始めました。終始真剣な表情で仕事に向き合っていた遠藤さんでしたが、呼びかけると照れながらも優しい笑顔を向けてくれました。

苦勞や大変さを感じさせない、朗らかな笑顔が印象的な遠藤さんでした。



体を動かすことで、
体調管理に
役立っています。

遠藤祥一さん



もしないより、仕事で体を動かす方が体調が良いんですね。あと、昔から山登りが趣味だったので、公園清掃の仕事は私に合っていると思っています。特に今年の夏は暑くて大変でしたけど、たくさん汗をかけましたよ。今は健康管理という意味で、仕事を続けています。

楽しくをモットーに

掃除をしていると「いつもきれいにしてくれてありがとう」と言ってもらえることがあって、やりがいを感じますね。どこかで見てくれている人がいるんだと感じています。自分自身、知り合いが楽しそうに働いている姿に感化されたということもあって、私の様子を見て、シルバー人材センターと一緒に働きたいと思ってくれる人がいるとうれしいかぎりですね。私もこれからも楽しく働いていきたいと思っています。



私は6年前まで神田三崎町で鮮魚店を営んでいましたが、お店を畳んだ後、知り合いが働いていたシルバー人材センターに入りました。ずっと立ち仕事だったので、家でゴロゴロしているのが落ち着かなかったんですね。これまで、小学校の受付と子どもたちの登下校の見守りをしてきました。ずっと自営業の仕事だったので、初めは仲間と一緒に働けるかどうか、正直不安でしたが、楽しく続けられていますよ。シルバー人材センターで働いてみて、世界が広がりました。

魚屋さんの新たな道

「高齢者は『きょうよう』と『きょういく』が大事」って聞きますよね。『きょうよう』は『今日用』で、「今日も用事がある」こと、『きょういく』は『今日行く』で、「今日も行くところがある」ことです。

仕事は少々体調が優れなくても行かないといけないし、集合時間から逆算して準備もしないといけないですよ。だから規則正しく生活できて、健康につながっていると思います。そのうえお小遣いにもなるし、登下校の見守りは4〜5人で動くので待機中には仲間といういろいろお話ができるのも楽しくて、働いていてよかったと思っています。新しいコミュニティに参加できたのはうれしかったですね。



きょうと
きょうい

子どもたちは
エネルギーの源

元気な子どもたちに、いつもエネルギーをもらっています。道路にはみ出して来るのを厳しく注意することもありますが、子どもたちはみんなかわいいです。「いつもありがとうございます!」と言ってくれる子もいますし、「おはようございます」「さようなら」と挨拶をしてくれるだけでも、やっていてよかったと思えますね。私は麴町小学校での登下校の見守りは6年目になります。1年生だった子が6年生になっていて、成長を見られるのもうれしいですね。子どもたちを見て「自分も成長しよう!」と思えます。



麴町小学校の早守隊のみなさん



子どもたちの下校見守りをされていると聞き、取材に向かいました。出会ってすぐに、気さくな人柄が分かりました。鮮魚店でのお話を面白く聞かせてくれたり、取材中に蚊に刺された私の腕を気にかけてくれた萩原さんですが、下校のチャイムが鳴って仕事に入るとたんに真剣なまなざしに変わりました。そんな萩原さんが私には、子どもたちを守るヒーローのようにも見えました。



シルバー人材センターって こんなところですよ！

／ 私たちがご案内します／

東京都シルバー人材センター連合公式キャラクター「シルバーくん」



千代田区シルバー人材センター
岡庭健太さん 松山茜さん



総会に出席した会員の皆さん

シルバー人材センターとは

高齢者の皆さんが1か月に10日以内、または1週間に20時間未満程度の簡単な仕事を通じて、社会参加や地域貢献をし、地域を元気にすることを目的としています。

働くことを通して高齢者の健康づくり、仲間づくりを支援しています。公益認定を受けた公共的団体なので、安心して働くことができます。

現在、会員数は332名（男性129名、女性203名）で、平均年齢は76歳です！皆さん、まだまだ現役でいきいきと働いていらっしゃいますよ！



こんな方におすすめ！

- ✓ 新しいことにチャレンジしてみたい
- ✓ 体を動かして健康的に暮らしたい
- ✓ 地域に友達がほしい
- ✓ 社会と接点を持ち、ちょっとしたお小遣いが稼げたらいいな



会員になれる方

- 区内在住の60歳以上で、健康で働く意欲のある方
- センターの基本理念である「自主・自立、共働・共助」を理解し、ルールを守って仲間と協力しながら働いてくださる方



お仕事の依頼も受け付けています！

賞状書き、封筒の宛名書きなどの毛筆筆耕、障子の張り替え、簡易な家具の組み立て（※）
※ごく簡単で、危険作業を伴わないもの

書類整理、ファイリングなど
※整理方法があらかじめ決まっているもの

パソコンのデータ入力など
※入力方法があらかじめ決まっているもの
※経理関係ソフトなどの利用は不可

ビル・マンション・その他の施設の受付・管理など
ビル清掃、オフィス内清掃など
※マンションや大規模建物の清掃は現在受け付けを停止中

封入・封緘・宛名シール貼り、チラシ配り、段ボール組み立て、箱詰めなどの軽作業

多世代の交流も盛んです！

多くの方が集い、出会い、楽しむことができるよう、かがやきプラザを拠点に活動をしています。着付けの仕事をしている会員が教える着付け教室では、熟練の世代が若い世代に教えるなど、世代を超えた交流が行われています。



木工教室を開催します！

家具修理のお仕事をしている会員が講師となって木工教室を開催します。お正月に向けて「さいせん箱」型の貯金箱を作ってみませんか。

時 12月26日(木) 午前10時～正午
場 かがやきプラザ4階会議室(九段南1-6-10)
対 小学生※小学3年生以下は保護者の付き添いが必要
定 8名(先着順) 費 3,500円(材料費、保険料)
申 電話で問合せ先へ
問 千代田区シルバー人材センター ☎ 03-3265-1903



親子での参加も大歓迎！

完成品
※多少異なる場合があります



区民の方も
お申し込みいただけます。
お気軽にご依頼ください。
料金などは、
シルバー人材センターの
HPでご確認いただけます。

施設の受付やまちの中で、今日も皆さんの暮らしを **ちょこっと**
シルバー人材センターの会員さんが支えています！
自分の活動できる時間や仕事内容を選んでお仕事をいただいています。



屋内作業

- 小学校管理・受付
- 広場管理
- 集会室管理・受付
- 講師控室管理
- 古書仕分場管理
- 講習会場、展示室会場の受付・管理
- 区役所内展示会受付
- お茶室建物管理
- 保健施設受付
- クリニック受診者案内



緑豊かな公園でのお仕事は、気持ちがいいですよ。

【公園の管理・受付】



【高齢者施設の受付】



【リサイクルショップの受付・管理】

- 会議室設営
- ビル、事務所内清掃
- ヨガスタジオ清掃
- 広報紙・会報誌等封入
- 家事援助サービス
- 投票所での案内業務



難しいことをしなくてよいのでいいですね。

【モニター調査の被験者業務】



【出張所・区民集会室の清掃】



【ホテル内の植栽管理】



【区内公園の清掃】



子どもたちの元気な声に、自分も元気をもらえます。

【小学校登下校時の見守り業務】

屋外作業

- 児童施設入館案内業務
- 屋外清掃・除草作業、ごみ出し作業
- 駐車場管理業務
- 庭の除草作業
- ポンプ所跡地維持管理
- 郵便物の投函業務
- 機械式駐車場の入出庫管理
- 植木の水まき
- チラシ配布業務
- ベランダ植木鉢撤去・入れ替え作業

皆さんも会員になりませんか！

まずは入会説明会にご参加ください！

時 毎月第2火曜日午後2時～、第2木曜日午前10時～
場 かがやきプラザ4階会議室(九段南1-6-10)
持 印鑑(シャチハタ可)、マイナンバーカード・運転免許証・健康保険証などの氏名・住所・生年月日が確認できる公的身分証明書

今年度内の入会説明会の日程

11月	12日(火) 午後2時～	14日(木) 午前10時～
12月	10日(火) 午後2時～	12日(木) 午前10時～
令和7年1月	14日(火) 午後2時～	9日(木) 午前10時～
令和7年2月	お休み	13日(木) 午前10時～
令和7年3月	11日(火) 午後2時～	13日(木) 午前10時～

11月、12月の入会説明会に参加して入会された方には粗品をプレゼント！

要技術作業

- 着物の着付け
- 障子の張り替え
- 植栽の簡易な剪定・除草作業

【家具などの修理】



【毛筆筆耕・賞状書き】



特技をい活かせるのでうれしいです。

安心して
お仕事ができるように
私達が全力でサポート
させていただきます。
皆さんのご入会を
お待ちしております!!



千代田区シルバー人材センター
主任 塚本僚さん

問合せ

千代田区シルバー人材センター ☎ 03-3265-1903
(平日午前8時30分～午後5時)

