

なかのシルバー

No.161 2024.10.31

公益社団法人
中野区シルバー人材センター

編集：広報委員会

〒164-0011

中野区中央 2-22-10-101

電話 03-3366-7971 FAX 03-3366-7998

ホームページ <https://www.nakano-sjc.or.jp/>



ホームページへ
のアクセスは
こちらから

会員数 合計：1,448 名 [男性：861 名 女性：587 名]
(令和6年9月末現在)

※より読みやすくなるよう考慮した書体「UD（ユニバーサルデザイン）
デジタル教科書体」に統一しています。

人生をたのしむ。自分らしく。

中野区役所新庁舎で センターPR活動を行いました。



令和6年7月16日（火）、区役所1階ロビー「ナカノのナカニワ」にて初めてのPR活動を行いました。入会を検討されている方からのご相談や、こんなお仕事はお願いできますか？といった仕事依頼のご相談をいただきました。

当日は当センター名誉会長の酒井直人中野区長にもお越しいただき、ねぎらいの言葉をいただきました。

後日入会した 会員さんの 声

70代
女性

なかの区報でイベントを知り参加しました。どんなお仕事があるのか聞けたので、入会説明会に参加してみようと思いました。今後は清掃の仕事をやってみたいと思います。

以前から入会を検討していましたが、区役所でのイベントなので参加してみようと思いました。実際に就業している会員さんから話を聞いて不安が解消できて良かったです。早速就業紹介をいただき、配布と施設管理を始めることになりました。

70代
女性

※今回のイベント開催にあたり当センターの担当である中野区地域活動推進課の皆様にご協力いただきました。この場を借りて感謝申し上げます。

今後の
出張
イベント

なかのエコフェア2024 11月9日（土）10時00分～15時00分

中野区役所屋外イベントスペース「ナカノのソトニワ」にてブースを出展する予定です。会員によるお仕事の相談も承っておりますのでお気軽に参加ください！

笑顔で楽しく テキパキと。

就業
現場の
紹介

時には緊張感も…

江古田分室
内職作業

江古田分室では、現在19名の会員さんが内職作業を共同で行っています。当センターでは平成5年4月から内職事業を開始し、近隣をはじめ様々な会社・団体様から多種多様な依頼をいただいています。

今号では、江古田分室で行っている内職作業の現場を紹介させていただきます。

こ
ん
な
仕
事
を
引
き
受
け
て
い
ま
す
!



干し芋カット作業



包装作業



熊手台座
のり付け作業



紙箱
組み立て作業



ポーチの
検品作業



就業している会員の皆さんの声をお聞きました!

昭^{すず}和^{すみ}班 鈴木 純子 会員



就業
8年目

シルバーに入会後、整理事務やシルバーパス発行事務等を行っていました。仕事の切り替えのタイミングでこの内職作業を始めました。仲間と一緒にでき、決まったリズムで就業できるので、この仕事を始めて良かったと思っています。

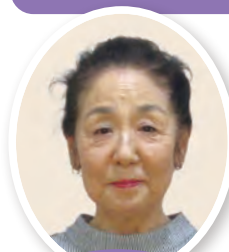
江古田班 光^{みつ}田^た 由起子 会員



就業
7年目

家の近くに江古田分室があったので、最初はここが本部だと思って訪ねたのがシルバー人材センターとの出会いです。偶然江古田分室にいた方に空きがあるから一緒にやりませんか?と誘われました。会社さんからの依頼で気が抜けないところもありますが、仲間と為になる情報交換をしつつ、就業していきます。

江古田班 石^い井^し 悦子 会員



就業
6年目

仲間と楽しく元気に仕事できて、良い商品を提供することにやりがいを感じています。お家にいても食べてゴロゴロしてしまいがちなので、この仕事に出会えたことに感謝しています。

弥生班 小澤^{おざわ} 美佐子 会員



就業
4年目

毎日バスを乗り継いで出勤していて、江古田分室で就業している会員さんの中で一番遠くから通っています。手元の作業で集中力も必要です。就業の合間のお昼休憩時間は仲間と和気あいあいと楽しいひとときになっています。

鷺宮班 八^や木^ぎ 敏朗 会員



就業
2年目

昨年の4月から始めました。入会する前は外での仕事ばかりかと思っていましたが、内職作業があると知り江古田分室へ電話をしたのがきっかけです。常に緊張感がありますが、一つずつ確実に行くことを心掛けています。男性会員2人の現場ですが、皆さんと仲良く楽しく就業しています。

江古田分室地図

〒165-0022
中野区江古田4-14-11



沼袋駅を北へ徒歩12分

仲間と和気あいあい!笑顔あふれる就業現場です。



会員さんと指導員・室長の皆さん

78歳の挑戦

幻想即興曲

会員投稿
No.24

上鷺宮班 武信 由美子 会員
たけのぶ ゆみこ



シルバー人材センター北部分室で管理人とパソコン講師アシスタントをするかたわら、ピアノ教室に通い、憧れていたショパンの幻想即興曲が弾けるようになりました。いつか弾いてみたいと学生時代から、楽譜80円（現在は550円）を大事に持っていました。

58年ぶりにピアノのレッスンに通うようになり独学で何度か挑戦し挫折、あきらめていたこの曲に今回挑戦して何とか弾けるようになったのです。譜読はできても指が思うように動きません。毎日毎日、練習です。少しずつ速く弾けるようになりましたが、ピアニストの演奏を聴くとその差に悲しくなります。ああ私はこれくらいしか弾けない！と嘆きました。プロにかなうわけがないと開き直り、自分なりに思いを込めて楽しんで弾くようにしています。

やりたかったことに挑戦し生涯の趣味を見つけることができました。

武信会員の演奏の様子はQRコードでご覧いただけます。素敵な演奏をぜひお聴きください。



転倒事故に気をつけましょう！

安全管理
委員会より

2023年度都内シルバー人材センターの就業中の傷害事故で「転倒」の割合は35%を占めており、そのうち「骨折」は36%でした。転倒による怪我を未然に防ぐため、下記の点に特に注意しましょう！

3つの留意事項

- ① 余裕を持ったスケジュール管理
- ② 毎日の体調管理
- ③ 暗いところでは見えにくくなることに注意

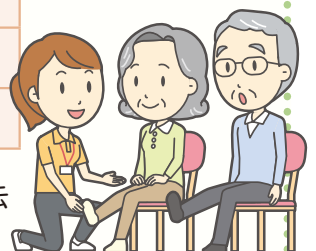
信号、電車・バスなどの利用時はあわてない。

視力は朝よりも夕方以降に低下する。

身に付けるものにも気を配りましょう！

靴	・滑りにくい、水が入りにくい靴を選択
服装	・裾のからまりにくいズボンを選択
荷物	・リュックなどを活用して両手をフリーに

！ 大腿部を主とした筋トレも有効です。当センター窓口に毎日の筋トレ方法を案内したパンフレットがあります。必要な方はお問い合わせを！



伝統的 日本文化の研究

上鷺宮班 川喜田 泉 会員
かわきた いづみ



入会9年になる。横浜市生まれ、36才から名古屋市で歯科医院を開業。30年目に身体を壊して閉院。妻の実家の中野に転居。デイサービス、そば屋等で働き、最終的にシルバーに入会。たくさん仕事をいただき、充実した生活をしています。ありがとうございます。

趣味は鉄道、書道、大阪文化（上方落語、漫才鑑賞、大阪弁など）の研究です。関東人でありながら、先祖が伊勢の津のためなのか関西が大好き。学生時代に長年書道塾に通っていたので、文字を書く

事が好きで、今年2月に知人から

「先生は書道の教師をなさったらいかがですか？」という手紙をいただき、残る人生でそんな生き方があったのかと。小中学生にボールペン習字を教えようかと思案中。



次号は、上鷺宮班 ^{みやもと まこと} 宮本 眞 会員を紹介します。

(川喜田会員からのメッセージ)
日頃から親しくお世話になり、ありがとうございます。

令和6年9月30日現在

令和6年度上半期 事故発生状況

傷 害 事 故

就業の名称	年齢	事故発生状況	事故区分
清掃	75	1つ目のマンション清掃を終え、2つ目の清掃現場へ向かうとバイクを運転したところ、飛び出してきた車と衝突し転倒。右側の肋骨2本と腰骨を骨折した。	交通事故
	91	階を移動するためエレベーターに清掃用具を運び入れていたところ、扉が閉まり左腕の一部が挟まり創傷してしまった。出血が多く、なかなか止まらなかったため病院に行き7針縫った。	はさまれ
通学路 児童 見守り	79	児童とともに交差点に渡っていたところ、歩道から交差点に進入した自転車と衝突し転倒。右足を打撲した。	交通事故
	79	交差点の段差があるところで足を踏み外し（段差上→下）、顔面を創傷した。	転倒
	77	就業中に倒れて頭部と耳から出血。その後、通行人が倒れているところを発見し救急車で搬送されたが、後日死亡が確認された。死因はくも膜下出血と診断された。	転倒
配布	67	猛暑の中広報誌を配っていたところ、体がふらつき熱中症で倒れてしまった。通行人がその状況に気づき、病院へ緊急搬送された。	熱中症

賠 償 事 故

就業の名称	年齢	事故発生状況	賠償金額
家事援助 サービス	76	家事援助サービス就業中、まな板の上で包丁の刃先を使い豚肉の筋切りをしたところ、まな板に傷をつけてしまった。	3,510円
	81	アルカリ電解水の詰め替えをしていたところ、洗剤がこぼれてしまった。トイレのリモコンにアルカリ電解水が滲みってしまったため、リモコンの操作ができなくなってしまった。	19,228円

安全はすべてに優先する！を忘れず、事故防止・健康管理に十分ご注意ください。

令和6年度 第2回 会員懇談会開催予定表

地域班	担当地域	開催月日	時間	場所	班長	担当理事	担当職員
南中野	南台2～5・弥生町4～6	11月23日(土)	14:00	南部すこやか福祉センター	林 泰洋	大村	尾関
弥 生	南台1・弥生1・3・本町1～3	11月15日(金)	10:00	中野区シルバー人材センター本部 会議室	上原 敬子	小室	齋藤
東 部	中央1～2・中野1・東中野1～2	11月15日(金)	10:00	中野区シルバー人材センター本部 会議室	儘田 宏	松村	佐藤
鍋 横	弥生町2・本町4～6	11月15日(金)	13:30	鍋横区民活動センター	満田 和雄	岩本	木下
桃 園	中央3～5・中野2～3	11月15日(金)	13:30	鍋横区民活動センター	高木 宏	岩本	木下
昭 和	東中野3～5・中野5～6	11月14日(木)	13:30	昭和区民活動センター仮施設	坂井 良一	田中(初)	長谷川
上高田	上高田1～5	11月13日(水)	13:30	上高田区民活動センター	松井 豊	武田	庄司
新 井	新井1～5・中野4	11月11日(月)	10:00	新井区民活動センター	荒井 司雄	木村	長谷川
江古田	松が丘1～2・江原町1～3 江古田1～3	11月22日(金)	13:30	江古田区民活動センター	大塚 幸子	木村	小寺
沼 袋	沼袋1～4・江古田4	未定	未定	未定	仲田 豊子	池田	岩崎
野 方	野方1～6・丸山1～2	11月20日(水)	14:00	野方ウイズ	伊倉 功	池田	伊藤
大 和	大和町1～4	11月19日(火)	14:00	大和区民活動センター	勝岡 鉦一	小林	小林
鷺 宮	若宮1～3・鷺宮1～3・白鷺1	11月20日(水)	13:30	シルバー北部分室	遠藤 喜久男	田中(秀)	小林
上鷺宮	白鷺2～3・鷺宮4～6 上鷺宮1～5	11月29日(金)	13:30	上鷺宮二丁目集会室	三田村 宏	田中(秀)	伊藤

※沼袋班は日程ならびに開催場所の調整中です。決まり次第、班員へご案内をさせていただきます。
※「弥生班と東部班」、「鍋横班と桃園班」がそれぞれ合同で実施します。

クリーンキャンペーン(ボランティア活動)の実施について

1 実施日	令和6年11月28日(木)・29日(金) いずれかの1日
2 実施時間	45分程度(各班の開始時間は、下表のとおり)
3 実施主体	シルバー人材センター地域班(全14班)
4 実施場所	下表のとおり



前回のクリーンキャンペーンの様子

担当地域班	実施場所	実施日時	地域班長連絡先
南中野班	中野富士見町駅	11月28日(木) 7:45～	林 泰洋 3383-9773 090-4718-1075
鍋横班 桃園班と合同	新中野駅	11月28日(木) 7:45～	満田 和雄 3382-6894 090-4137-3075
桃園班 鍋横班と合同			高木 宏 3383-4418 090-3692-3473
弥生班	中野坂上駅	11月29日(金) 7:30～	上原 敬子 3370-8829 090-8170-9510
東部班	東中野駅	11月29日(金) 7:45～	儘田 宏 3369-8472 090-8683-8472
昭和班 新井班と上高田班と合同			坂井 良一 3387-6851 090-9820-7866
新井班 昭和班と上高田班と合同	中野駅周辺	11月29日(金) 7:30～ 中野駅北口広場集合	荒井 司雄 3319-5182 090-7240-0894
上高田班 昭和班と新井班と合同			松井 豊 3389-4188 090-4947-9899
沼袋班	沼袋駅	11月29日(金) 7:45～	仲田 豊子 090-2935-8979
江古田班	新江古田駅	11月29日(金) 7:45～	大塚 幸子 090-6657-7618
野方班 大和班と合同	都立家政商店街	11月28日(木) 7:45～	伊倉 功 080-2134-9080
大和班 野方班と合同			勝岡 鉦一 3310-3240
鷺宮班	鷺ノ宮駅	11月29日(金) 7:45～	遠藤 喜久男 5327-3530
上鷺宮班	鷺六公園	11月28日(木) 7:45～	三田村 宏 3999-0229

5 実施内容	実施場所での①清掃活動②ティッシュ配布 ※ティッシュ配布は実施しない場合もあります。
6 参加申込	参加を希望する方は、各地域班長に11月15日(金)までに、お申し出ください。

事務局担当【小林・齋藤】



リサイクル自転車販売

日時

11月21日(木) 12月19日(木)
1月16日(木)

11時40分までにお越しの方を対象に、11時45分から販売順決定のための抽選を行います。その後抽選によって決定した番号順に販売を行います。

場所

旧沼袋小学校
リサイクル作業販売所

沼袋3-13-2

西武新宿線沼袋駅南口より徒歩7分



価格

- ① 11,000円 (変速ギアなし)
 ② 16,000円 (変速ギア付き)
 ③ 18,000円 (変速ギア付き+オートライト付き)

※上記、すべて消費税込み・防犯登録料込み

詳細につきましてはホームページをご覧ください。

中野シルバー自転車販売 🔍 で検索



今後の予定

11月

- 会員懇談会
- なかのエコフェア2024 (11月9日(土))
- クリーンキャンペーン(11月28日(木)~29日(金))

12月

- 仕事納め(12月27日(金))

令和7年1月

- 仕事始め(1月6日(月))

編集後記

わたなべ あきこ
渡邊 昭子 会員

気候変動による異常気象の被害に悩んだ夏。自らの可能性に挑戦し憧れの舞台で活躍したパリ五輪・パラリンピックの選手の姿に「感動をありがとう」と熱い涙に心癒されて迎えた秋。会員の皆さんいかがお過ごしですか？

仲間と一緒に内職作業をテキパキ。仲間と会話を楽しむひとときに笑顔溢れる江古田分室。58年ぶりに挑戦したピアノレッスンに努力の花を咲かせた78才のショパンピアニスト誕生！仕事と趣味に充実した今の人生に伝統的日本文化の継承を若い世代に託したいと、書道・ボールペン習字の教師の道に心を向ける。趣味の技を磨き生涯を楽しむおふたりのシルバー人生に乾杯！

シルバーまつりコンサート。若き演奏者の奏でる音色に元気をいただきました。



会員募集

令和6年度
入会登録説明会開催日

開催日・場所 理事会承認日

11月12日(火) ・14日(木)	※出張開催 弥生区民活動センター	11月28日(木)
11月20日(水)	本部	
12月10日(火) 12月13日(金) 12月17日(火)	本部	12月19日(木)
1月9日(木) 1月15日(水) 1月17日(金)	本部	1月23日(木)

- 説明会は予約制となっております。
- 午後1時30分から開始します。

令和6年度
配分金振込日

就業月	配分金振込日
令和6年11月就業分	12月16日(月)
12月就業分	1月16日(木)
令和7年1月就業分	2月17日(月)

理事会だより

令和6年度
第6回 理事会

(令和6年8月22日開催)

8月は、12名の入会者が承認されました。令和6年8月の事業実績は、前年同時期と比較して23.9%の増でした。

今回の理事会では、

- 令和6年8月 入会者の承認について
 - 令和6年7月 退会者について
 - 令和6年7月 事業実施状況について 等
- 審議・報告いたしました。

令和6年度
第7回 理事会

(令和6年9月26日開催)

9月は、8名の入会者が承認されました。令和6年9月の事業実績は、前年同時期と比較して2.1%の増でした。

今回の理事会では、

- 令和6年9月 入会者の承認について
 - 令和6年8月 退会者について
 - 『第12回シルバーまつり』について 等
- 審議・報告いたしました。

心に癒しをありがとう!!

第12回シルバーまつり

～秋麓の室内楽の調べ～



令和6年
10月15日(火)
13時30分開演

当日は10月とは思えない夏日となりましたが、晴天に恵まれ411名の来場者をお迎えし、コンサートを開催しました。



いわもと まさお
岩本 昌夫会長

岩本会長によるあいさつとシルバー人材センター紹介のあと、武蔵野音楽大学在学学生・卒業生による全14曲の演奏がありました。

今回もさまざまなジャンルの演奏をいただき、ご来場いただいた皆さんからたくさんの感謝のコメントをいただきました。

素晴らしい音楽をありがとうございました。心の栄養になりました。

生の演奏が聴けて、心がホッとしました。

ファゴットの演奏を初めて聴きました。優しい音色が心に響きました。

全員合唱で会場に一体感が生まれて良かったです。

懐かしい歌のメドレーに、ふるさとが恋しくなりました。

第12回 シルバーまつりプログラム	
■ 公益社団法人中野区シルバー人材センター会 あいさつ	
■ 前半	
①作曲 ロハマス・タイン2世 作曲 R.ロジャース サウンド・オブ・ミュージック メドレー	②作曲 E.モリコーネ ガブリエルのオーボエ
③作曲 E.エルガー 愛の挨拶	④作曲 W.A.モーツァルト きらきら星変奏曲
⑤作曲 A.ヒンツ ブエノスアイレスの冬	⑥作曲 G.ヴェルディ 《椿姫》より《乾杯の歌》
⑦作曲 G.プッチーニ 《ジャンニ・スキッキ》より (O mio babbino caro)	
休憩15分	
■ 後半	
⑧作曲 石川勇 秋のメドレー	⑨作曲 W.ジェニングス 《タイタニック》より 《マイ・ハート・ウィル・ゴー・オン》
⑩作詞 岡久 作曲 三木たかし 津軽海峡冬景色	⑪作曲・作曲 K.A.ロベス & R.ロベス 祝詞 竹本高子 リメンバーミー
⑫作詞 鈴木勝 作曲 飯田一 東京ブギウギ	⑬作詞 Miyabi 作曲 村松道雄 編曲 高澤裕 いのちの歌
⑭作詞 秋元康 作曲 児島康 川の流れのように(合唱)	
■ 閉会のあいさつ	



(左から) 阿部和輝さん(ファゴット)、高田淳先生、荒木七海さん(ヴァイオリン)、森田真由さん(ピアノ)、桑原理紗さん(ソプラノ)、武田かずみ副会長、小林てる子理事、岩本昌夫会長、豊川士朗事務局長、田中初江理事

今回は特別企画として後半の冒頭にイントロクイズを企画しました。2曲目の意外な出題に、会場からはどよめきと拍手が起きました(出題曲はひげダンスでおなじみのザ・ドリフターズ「ヒゲのテーマ」でした)。

アンコール曲「上を向いて歩こう」の全員合唱が終わった後、会場いっばいに感動と感謝の拍手が響きわたりました。

武蔵野音楽大学の皆様、今年も素敵な演奏をありがとうございました!

“音楽で心に癒しを!” 来年もお楽しみに。