

シルバー ななかめ

No.162 2025.1.15

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：1,401名 [男性：828名 女性：573名]
(令和6年11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。

2025年(令和7年)は巳年です。

年男・年女の皆さんへお聞きしました!

1. 好きな食べ物 2. 好きな歌 3. 好きな(行ってみたい)旅行先 4. 私の「推し!」 5. 今後挑戦してみたいこと



昭和班

こが のぶこ 会員
古賀 伸子 会員

- 1 おすし
- 2 サザンオールスターズ「恋のブギウギナイト・ジャンヌダルクによるしく」
レーモンド松屋の歌
- 3 FUREAI GLAMPING & BBQ (あきる野市)
大自然の中グランピングの旅ができます。
- 4 私のご主人様(なかなかのイケメン
でどんな時も優しくて最高です!)
- 5 食事前のウォーキング(運動不足
解消)



南中野班

くぼ たしげる 会員
久保田 茂 会員

- 1 メロン(イバラキング)
- 2 山下達郎「ずっと一緒さ」
- 3 釧路湿原
- 4 YouTubeの
「山田五郎教養講座」
- 5 例年マラソンに参加して
います。来年も青梅マラソ
ンに挑戦します。



江古田班

たかはし やすお 会員
高橋 泰雄 会員

- 1 果物(りんご)
- 2 昴
- 3 能登
- 4 ねこあつめ
- 5 漢字書き取り



野方班

ちかまつ みちやす 会員
近松 道保 会員

- 1 サバの味噌煮
- 2 菅原洋一の歌
- 3 八丈島(新婚旅行で行っ
たのでまた行きたいです。)
- 4 ゴルフの石川遼
- 5 テニスで体を動かしたい
です。



南中野班

いたくら よりこ 会員
板倉 頼子 会員

- 1 おすし
- 2 童謡「みかんの花咲く丘」
「赤とんぼ」
- 3 鳴子峡
- 4 着物のリメイク
- 5 元気なうちにたくさん旅行
したいです。



南中野班

おざわ かずとも 会員
小沢 一友 会員

- 1 刺身
- 2 美酒加咖啡(中国語の勉
強をしてこの曲を覚えまし
た。)
- 3 東南アジア
- 4 歌を歌うこと
- 5 東南アジアで生活をして
みたいです。

年男・年女の会員
昭和4年生まれ1名 昭和16年生まれ66名 昭和28年生まれ53名

新年のごあいさつ

中野区長 酒井直人



新年あけましておめでとうございます。中野区シルバー人材センター会員の皆様には、健やかに新年をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

さて、中野区は、スマートウェルネスシ

ティの実現をめざした取り組みを始めています。スマートウェルネスシティとは、「ウェルネス（＝健幸・個々人が健康かつ生きがいを持ち、安心安全で豊かな生活を営むことのできること）」をこれからの「まちづくり政策」の中心に捉え、健康に関心のある層だけが参加するこれまでの政策から脱却し、住民の誰もが参加でき、健康で幸せに暮らせるまちづくりを目指す考え方です。

高齢化の進展に伴い、意欲的な高齢者が増加する中で、就業に対するニーズも幅広く多様化しています。また、人生100年時代をむかえ、自分にあった生きがいを持ち、いつまでも生き生きと輝き続けることが大切であり、そのことが自らの健康寿命を延ばすことにつながると言われています。

中野区シルバー人材センターの取り組みは、高齢者の意欲にこたえ、就業を通じて健康と幸福、生きがいづくりを実現するものであり、区のスマートウェルネスシティの取り組みと方向性を同じくするものです。皆様の日頃の活動に敬意を表するとともに、区として、今後とも支援を行ってまいります。

中野区シルバー人材センターの益々のご発展と、会員の皆様のご健勝とご多幸をご祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

新 春 鼎 談

令和7年度もシルバーパワーで!!



新年あけましておめでとうございます。今回の鼎談では、「もっとシルバー仲間を増やしたい！」をテーマにお話を伺いました。

シルバー人材センターの
魅力とは？

会長 私はとにかく体を動かすことが大好きなので、仕事をして動いているのが楽しいですね。そして、仕事を通じて知り合った仲間たちと一杯飲む時間も最高です。

局長 会長はシルバーのことが大好きなんですよね。

会長 はい！大好きです。仲間たちと仕事をすると、心が豊かになりますし、明るくなりますし、いつも笑っていられます。

局長 よく伝わってきます。では、副会長にとってシルバーの魅力とは何ですか？

副会長 私はこれまで地域で色々な活動をしてきましたが、シルバーの活動はこれまでの集大成と考えています。そういえば、名前を見ても「シルバー人材センター」ですから「人が宝」ですね。



とよかわ しろう
豊川 士朗
事務局長



いわもと まさお
岩本 昌夫
会長



たけだ かずみ
武田 かずみ
副会長

局長

当センターの喫緊の課題、会員数

シルバーって年寄り臭い？
いえ、私たちは輝いています(笑)！

局長 そうですね。材料の材の字ですが、財産の財という字にも捉えられますよね。
副会長 はい。シルバー人材センターは「人が宝」なんです。デジタル化が進んでもやっぱり「人と人」ですね。そこが魅力だと思います。シルバーの未来は明るいですね。

副会長 シルバー人材センターは決まった仕事しかしていないという固定観念があるようですが、去年は大手

の増強についてはどうでしょうか？
会長 私はロコモを大事にしたいなと思っていきます。町会でも発信したいと思っています。

局長 シルバーに入ったらかんな良いことがありますよというメッセージをお願いします。

知ってほしい！
「シルバー人材センターのいいところ」

副会長 我々も発想を変えないといけないですね。もともと、地域の中で気軽に声を掛けて、「シルバー仲間」を増やしていかなければいけませんね。
局長 確かに「高齢者」という概念・在り方が変わってきていると思います。高齢者だからできない・・・という考えは古いかもしれないですね。

副会長 シルバーって年寄り臭いと思われがちですが、違うんですよ。私たちは輝いているんだと思います。
会長 実際に、私はシルバーのパソコン班に町会のお祭りのポスターを依頼しましたが、シルバーはこんな仕事もできるんだねと言われ嬉しかったです。

副会長 多くの方々は、定年を迎えられて地元に戻ってきますが、戻って何をするかという時に思い出してほしいのがシルバー人材センターの存在です。シルバーの会員は、仕事をしながら地域社会に貢献することができます。シルバーの仕事を通じて、地域をよくするお手伝いができる。それが「シルバー」だと思っています。

副会長 頑張りましょう！
一同 本年もよろしく願っています。

局長 シルバー人材センターのいいところが良くわかりました。令和7年度も「シルバー仲間」とともに活動を広げていきたいですね。

副会長 多くの方々は、定年を迎えられて地元に戻ってきますが、戻って何をするかという時に思い出してほしいのがシルバー人材センターの存在です。シルバーの会員は、仕事をしながら地域社会に貢献することができます。シルバーの仕事を通じて、地域をよくするお手伝いができる。それが「シルバー」だと思っています。

会長 私は孫によく言うのですが、「あなたのお小遣いを稼ぐのが楽しみなんだよ」「じいちゃん、いつも元気だよ」と話しています。シルバー人材センターに入会すると、体を動かして健康になります。これが財産ですね。



元気に楽しく健康で

東部班 野城^{のしろ} 定弘^{さだひろ} 会員



令和6年2月よりシルバーで仕事を始めたばかりの新人です。入会のきっかけは前年の12月、弥生町2丁目※睦会^{むつみ}の忘年会で偶然席が向かいだった岩本会長に「シルバーは楽しいよ!」と会員登録を後押ししていただいたことです。現在は暮ら

しのサポート隊の一員として、主に東中野・中央・本町地区で清掃等の仕事をしています。60歳の定年後から町内の神輿担ぎをしており、現在は新宿・渋谷・杉並等の神社の祭りにも参加し、汗をかきながら楽しんでいきます。今年は、暮らしのサポート隊の仕事で、阿波踊りの案内や、お祭りの設営準備を行い、活



手づくりのヘルメット

動の幅が広がって入会して良かったと思っています。

今年で79歳になりますが、これからも新たな仕事に挑戦していくつもりです。元気で楽しく健康にも気をつけながら活動をしていきたいです。

※睦(むつみ)会:神輿を中心とした祭りの担い手団体



山車の前で3つ子の孫たちと



広報誌を配布している
会員の皆さんへ

次号「シルバーなかの4月号」では
広報誌配布会員の**原稿を募集**します!

やりがい

私の就業
スタイル



苦労した
話

ちょっと
いい話

など、

配布業務の経験をぜひご投稿ください!!

200文字~300文字程度でお願いします。

(原稿締切日:令和7年2月28日(金))

※選考・編集については広報委員会にご一任ください。

※掲載された方には粗品を差し上げます。

【投稿・お問合せ先】

(公・社)中野区シルバー人材センター
広報委員会

〒164-0011 中野区中央2-22-10-101

担当:小寺・木下

その他の投稿も随時お待ちしております!

会員さん今何してますか？

たかが区報配り

されど区報配り



上鷺宮班 宮本 眞 会員
みやもと まこと

鷺宮地区約770戸へ広報誌の配布を始めて9年になります。全戸に広報誌等を配布するだけの簡単な仕事と思いきや、引寄せ

けましたが、最初のうちは配布漏れを防ぐため住宅地図でのチェック、道を引き返して配布確認等大変苦勞しました。移動は自転車ですが、1回の配布作業で5千歩を超えます。2階にポストがあるアパートが19棟あり、これは19階まで階段を昇り降りする事と同じで足が棒になります。「なかの区報です」と声を掛けて手渡すと「いつもご苦勞さま」と労いの声を掛けていただいたり、要らないと拒否された方も再度「なかの区報です」と告げると、「ごめん」と言って受け取っていただけ、疲れも吹っ飛び老体に鞭打って頑張っています。



次号は、上鷺宮班 みたむらひろし 三田村 宏 会員
を紹介します。

(宮本会員からのメッセージ)
いつもお世話になっている上鷺宮班の班長さんです。今後ともよろしくお願いします。



自動音声の電話で未納料金を請求する 詐欺に注意!

実在する事業者をかたって
電話をかけてきます



自動音声の電話がかかってきて、身に覚えのない未納料金を請求される詐欺が多く発生しています。実在する事業者の名称をかたって電話をかけてきており、特に最近では「NTTファイナンス」をかたるケースが多くなっています。料金の請求のほか、氏名や生年月日等の個人情報聞き出す事例も見られます。

アドバイス

- ! 電話で身に覚えのない未納料金を請求されても絶対に相手にせず、無視してください。
- ! 非通知や知らない番号からの電話には出ない、かけ直さないことがトラブル防止に効果的です。
- ! 不明な点がある場合は、事業者の本来の連絡先を自分で調べて、問い合わせてください。
- ! 不安を感じる場合は、消費生活センターや警察に相談してください。



消費者ホットライン「188」番

最寄りの市町村や都道府県の消費生活センター等をご案内する全国共通の3桁の電話番号です。



警察相談専用電話「#9110」

最寄りの警察の相談窓口につながる全国共通の電話番号です。

独立行政法人国民生活センター HP より引用 (一部編集あり)

全14班 合計202名参加

第2部で特別講座等を実施した班は右表のとおりです。今回は東部班・弥生班（合同懇談会）をご紹介します。

介護美容について

アロマの香りやハンドトリートメントの効果などを全員参加型の企画を通して体験しました。

今回実施した特別講座	
東部班・弥生班	介護美容について
上高田班	災害時に役立つ水を使わない「花咲かすトイレ」
昭和班	救急救命について
新井班	安全・安心なまちづくり
江古田班	江古田班サポート会
沼袋班	「転ばぬ先の杖」のお話と転倒予防体操
大和班	楽しいペン字
鷺宮班	特殊詐欺、自転車の交通安全
上鷺宮班	お茶会（自由懇談）

次回の懇談会は令和7年6月開催予定です。

東部班 松村 安子 会員



マスクを外す機会が徐々に増えてきました。美しい事は美しい、楽しい事は楽しいと、笑って顔を見て進んでいこうと思い、今回の企画を考えました。みんなで声を出しながら笑顔あふれる第2部になりました。

明治ライフサービス訪問介護ステーション「デイジー」

講師 橋本 美和子 様
木村 あき 様



おい当てクイズ



参加者の声

おい当てクイズは難しかったです。いろいろなにおいを嗅ぐことが脳を刺激し、認知機能を高めることがわかりました。



ハンドマッサージで手をこすればこするほど体がポカポカしてあったまる感じがしました。



ハンドマッサージ

グリーンキャンペーン(ボランティア活動)報告

11/28(木)・11/29(金)の2日間で94名の会員さんが参加しました!

中野区内の駅頭・商店街、公園等全10箇所グリーンキャンペーンを行いました。今回は沼袋駅前で開催した沼袋班の様子を紹介します。

沼袋班班長 仲田 豊子 会員



11月29日(金)の早朝に実施しました。1週間前に行われた会員懇談会に出席した方のほとんどが参加して、すっかり顔見知りになりました。たびたびお会いすることで班のメンバー同士の交流の場となり、これからも地域の一員としてこのような活動を続けていきたいと思ひます。ティッシュ配りは「おはようございます」と挨拶すると挨拶を返してくれて、ティッシュも多くの方が受け取ってくれました。ゴミは相変わらずタバコの吸い殻が多く、マスクが少なくなりました。オレンジのベストを着て12名で清掃活動を行いましたので、良いPRになったと思ひます。

次回は令和7年5月に実施予定です。





リサイクル自転車販売

日時

1月16日(木) 2月20日(木)
3月19日(水)

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



編集後記

広報委員長 武田 かずみ

新春のお慶びを申し上げます。
令和7年(2025年)は60年周期では乙巳年(きのとみ)です。「復活と再生」を意味し、これまでの努力が実る年でもあるといわれています。
表紙には巳年生まれの皆様に、笑顔の写真と新春メッセージをお寄せ頂きました。酒井直人中野区長から新年のご挨拶を、そして新春企画・正副会長と事務局長による、本年の活動を展望する鼎談を掲載しました。
会員投稿では昨年会員になられた方から、元気に楽しく仲間と仕事をしている様子を、区報配布9年目の方からは、仕事の大変さと受け取った方からの一言で疲れも吹っ飛び、続けて来られたという原稿をお寄せ頂きました。
喫緊の課題である「仲間づくり」活動を推進するために、今年もたくさんの皆様の笑顔とパワーをお届けしたいと広報委員一同願っています。どうぞ宜しくお願い致します。



会員募集中

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
2月13日(木)	本部	2月27日(木)
2月18日(火)	本部	
2月20日(木)	本部	
3月12日(水)	本部	3月21日(金)
3月14日(金)	本部	
3月18日(火)	本部	

- 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7年 2月就業分	3月17日(月)
3月就業分	4月16日(水)

理事会だより

令和6年度 第8回 理事会

(令和6年10月24日開催)

10月は、13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6.0%の増でした。
今回の理事会では、
・令和6年10月 入会者の承認について
・令和6年9月 退会者について
・『なかのエコフェア2024』への出展について 等
審議・報告いたしました。

令和6年度 第9回 理事会

(令和6年11月28日開催)

11月は、13名の入会者が承認されました。令和6年10月の事業実績は、前年同時期と比較して20.1%の増でした。
今回の理事会では、
・令和6年11月 入会者の承認について
・就業規約の改正について
・令和6年10月 退会者について 等
審議・報告いたしました。

令和6年11月9日(土)開催

なかのエコフェア2024に出展しました!

中野区役所環境課主催の「なかのエコフェア2024」が開催され、環境問題に優しい取り組みを行っている企業・団体が数多く参加しました。当センターは屋外イベントスペース「ナカノのソトニワ」にてブースを出展し、リサイクル自転車担当会員による臨時販売会と、暮らしのサポート隊会員による相談会を実施しました。

多くの来場者を楽しんでいただけるよう輪投げも企画し、393名の方々にブースにお越しいただきました。

酒井直人区長も
輪投げに挑戦!



暮らしのサポート隊会員
もお手伝い!

リサイクル自転車
販売会



お子様向けの景品。
大好評でした!

来年も参加予定です。『シルバーなかの』でご案内しますので、ぜひ足を運んでください!

