

# いきいき人生



## 公益社団法人大田区シルバー人材センター

〒144-0055 大田区仲六郷1-6-9-125  
TEL.03-3739-6666 FAX.03-3734-0722  
E-mail.ota@sjc.ne.jp  
<https://www.ota-sjc.or.jp>



会員数 3,013名  
男 1,723名  
女 1,290名  
2024/11/30時点

# 謹賀新年

## 令和7年 年頭のご挨拶

### 大田区シルバー人材センター

名誉会長

大田区長 鈴木 晶雅



明けましておめでとうございます。

大田区シルバー人材センターの会員の皆様方におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

貴法人の活動は多岐にわたりますが、「シルバーサロン」が大森、調布、蓮沼、六郷の4地区で、コロナ禍を経てリニューアルオープンし、大変盛況だと伺っております。貴会員のスマホ支援員による「スマホ使い方相談」では、天気予報や防災アプリの使い方など、日常生活において必要な情報を得ることができるよう寄り添った支援をいただき、地域の高齢者における情報格差の解消の一助となっております。加えて、朗読会や体操教室など、様々な講座の開催により、地域の方々の集いの場となり、健康維持や地域社会の絆の構築につながっています。

区では令和6年3月に、約15年ぶりとなる新しい基本構想を策定し、「心やすらぎ 未来へはばたく 笑顔のまち 大田区」を将来像として掲げました。

その基本構想を軸として、「大田区地域福祉計画」や、高齢者が住み慣れた地域で、安心して暮らせるまちをつくることを基本理念とした「おおた高齢者施策推進プラン」に基づき、お一人おひとりが生きがいや役割をもち、助け合いながら暮らしていくことのできる、「大田区らしい地域共生社会の実現」に向けて邁進してまいります。

大田区シルバー人材センターでの様々な活動を通じて、会員の皆様が生きがいのある豊かな生活を送ることは、区の元気高齢者施策の推進にとって大変重要な原動力です。貴法人のご尽力に対し、心から感謝申し上げます。

巳年は、知恵や洞察力を象徴する年とされております。新年も皆様これまで培ってこられた知識や経験を活かしながら、より一層いきいきと元気にご活躍されることを願っております。

結びに、大田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を心より祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

### 大田区シルバー人材センター

会長 大越 保正



明けましておめでとうございます。

新しい年を迎えるにあたりまして、会員の皆様のこれからの日々が平和に、そして健康でありますように心より祈念いたします。

昨年は久しぶりに多くのイベントが復活して、充実した一年となりました。特にシルバーサロンが四力所の会場で再開され、多くの企画を楽しみました。今年は、新たに第四次中期計画が始まりますので、更なる飛躍を目指してまいりたいと思います。目標の一つである会員の増員は、全国的なシルバー人材センターの目標でもあります。多くの高齢者に当センターの良い所をご理解していただいた上でご加入いただき、高齢化社会の活性化に繋がりたいと考えます。

また、今年はブロックの活動をより活発化させたいと思います。そのためには各ブロックの会員の方々とブロック役員、そして理事及び事務局が相互に協力していくことが必要です。各種イベントやブロック懇談会等を通じて会員の方々の交流を深めたいと思います。私達一人ひとりの繋がりが、支え合いの力を生み出し、豊かな暮らしを築いていくことでしょう。「年寄りの知恵は貴重な宝」とも言われますように、皆様の経験や知識には、大きな価値があり、私たち全員の宝です。会員同士が互いに学び合い、支え合うことで、新しい発見や笑顔が生まれることを願っています。

今年は巳年、蛇は脱皮により生まれ変わることから縁起の良い象徴とされておりますので、期待したいと思います。



## 秋のイベントで大活躍! 社会奉仕活動特集

秋の地域の催しが、各会場とも大盛況でした。イベントの増加に合わせ、当センター会員の活躍の場も大いに増えました。会場では、ボランティアとして積極的に参加、お手伝いをしました。

### 第11回 いつのわふれあい祭り 10月20日(日) 大森東特別出張所周辺

秋晴れのなか、大森東地区の5町会のお祭りが、10時から15時まで、森ヶ崎で開催されました。

15人の会員が午前と午後のグループに分かれて、自転車の整理と場内の巡回、案内を行いました。ステージで和太鼓・吹奏楽・大森甚句などの演奏が盛り上がるなか、焼きそば、フランクフルト、おしるこなどの模擬店も揃い、たくさん子どもとおとなが、笑顔あふれる楽しい一日を過ごしました。

参加会員は「冷たい北風のなか、たくさんの自転車を整理するのは大変でしたが、有意義なボランティアができて、よかったです」と話していました。



自転車置き場の確認



場内の案内、整理

### 第19回 ポレポレECOまつり 11月10日(日) 開桜小学校校庭・体育館

ポレポレECOまつりは、毎年テーマを大切にしながら子ども達を中心にして、おとな達で支え、みんなで作り上げる地域のお祭りです。テーマは「子ども交流センター流 江戸からつながるSDGs」で、ごみの少ないお祭りを目指しています。



会場の整理と案内



ベビーカーの整理

校庭では、あそび体験や模擬店での販売があり、舞台上ではよさこい、ダンス、演武、和太鼓、ファミリーバンドが披露されました。

16人の会員が、10時から16時まで自転車整理、ベビーカー整理、会場整理などのボランティアに参加しました。

参加会員は「子ども達のお祭りをお手伝いでき、楽しい一日を過ごすことができました」と話していました。

### 第35回 OTA ふれあいフェスタ 2024 11月2~3日(土・日) 平和の森公園

区内最大の区民祭りは、3会場「太陽のエリア(平和島公園)」「緑のエリア(平和の森公園)」「ふるさとの浜辺エリア(大森ふるさとの浜辺公園)」で開催されました。来場者は1日目は雨のため少なく、2日目は秋晴れの好天で大盛況、2日間で約15.5万人が来場しました。

当センターは、1日目は雨のため活動を中止しましたが、2日目は「緑のエリア」で理事4人と職員11人で血管年齢測定とセンターの案内を行い、来場者へのチラシ配布と声がけをしました。



人気の血管年齢測定に行列



測定風景

血管年齢測定は行列を作り、来訪者は411人でした。来訪者からは、「血管年齢測定ができてよかった」、「シルバーの仕事と活動を知り、私も頑張りたいです」などの声が聞かれました。

### 蒲田東子どもフェスティバル 11月17日(日) 都立蒲田高等学校

青少年対策蒲田東地区委員会が主催するフェスティバルが、都立蒲田高校において開催されました。当センターからは、蒲田東・蒲田西他ブロックの会員17人が参加し、もの作りコーナーを担当しました。

今回から子ども中心のイベントに変わり、多くの親子連れでにぎわいました。入口ではシルバーの案内チラシを配りました。

各種折り紙を中心に、紙トンボ、紙ヒコーキ、紙でっぽうなどを子どもたちが真剣に制作する姿や、

作品に貼るシールを探す目の輝きがとても素敵で、教える会員も元気をいただいたようでした。満面の笑みを浮かべて「ありがとうございました」とお礼をする子ども達の声には、みんな大いに癒されました。



令和5年2月に約3,000人の会員に「健康診断受診状況確認書」を郵送、回答者数は約1,800人でした。そのうち健康診断を受診した会員は約1,500人で全会員の半数にとどまりました。

全国では、49歳以下で健康診断未受診の理由としては「仕事や家事が忙しい」がもっとも多いのに対して、高齢者では「通院中」がもっとも多いです。もうすでに、病院にかかっているのだから必要ないと考えがちですが、健康診断(特定健康診査、長寿健康診査等)を受診する目的は……

主に、生活習慣病に対する健康状態の再確認や生活習慣病の早期発見に役立てることです。(生活習慣病は、自覚症状がないうちに進行して体にダメージを与えます)

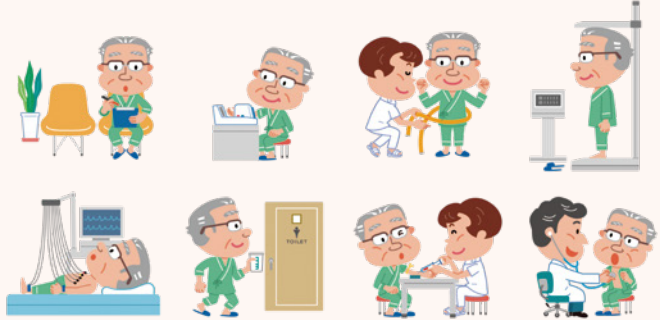
具体的には、特定保健指導の対象になった方の生活習慣の改善を図ります。これは、食生活や身体活動などの生活習慣改善への取り組みをすることで、健康寿命を伸ばすことです。

ここで、生活習慣病について、簡単に説明します。

生活習慣病には、糖尿病、肥満症、高血圧症、脂質異常症等があり、脳や心臓、腎臓などの重い病気につながる可能性があります。

したがって、このような病気の予防として、生活習慣病の早期発見、それに対する対策を実施することが大変重要です。

皆さん!年に一度は健康診断を受診し、健康寿命を伸ばしましょう。さらに、有料になりますが、大田区で実施している「がん検診等」も受診し、他の病気の早期発見にも役立てましょう。



【適正・安全委員会】

トピックス



区役所1階展示ブースにて、当センターのPR展示・相談会を実施!

10月28日(月)～11月5日(火)の期間、当センターと大田区いきいきしごとステーションが共同ブースを設置しました。来庁した区民に、広くセンターの事業を紹介しました。また、10月31日(木)からは、センター紹介のパネルを展示し、理事・広報委員・職員が入会や就業の案内を行い、会員拡大・受注拡大につなげる活動を展開しました。

ハツラツ! 会員の声 Vol.91

仕事は健康に良し、さらに仕事終わりの晩酌は最高!

星名 光夫さん(78歳) 【襖・障子業務】



サラリーマン勤めを終え、少し自営業をした後、当センター会員となりました。2014年4月から襖・障子班に入り、東京しごと財団が実施した「襖・障子張替え研修」を受けさせ

ていただきました。先輩会員に技術を教わりながら、襖・障子張替え就業は、もう11年目になります。

作業はセンターの西蒲田作業所で行っています。就業は、2班隔週交替制で、年末ともなると依頼が多くなり、全員就業になります。

仕事のやりがいは納品の際に「すごく綺麗になった」、「部屋が明るくなった」等、お客様からの喜びの声を聞けることです。

趣味はゴルフと麻雀でしたが、特にゴルフは朝早く起きるのも少しづ

らくなり控えています。

お酒は永年の友で、仕事終わりの晩酌は欠かさず楽しんでます。

何より仕事は健康のためと思い、体力の続く限り続けたいですね。



# 【特別版】いきいきシルバーフェア2024 特集

11月26日(火)~28日(木) 大田区産業プラザPiO 4階コンベンションホール

今年のシルバーフェアはシルバー世代必聴の講演の他、大田区との共催「プレシニア向け『お金』と『健康』セミナー」も会期内に組み込み、盛り上がりを見せました。また人気の血管年齢や耳年齢測定、体験コーナー、職群班の作品展示、サークル活動紹介、会員の作品展示などの他、センターの紹介、入会・就業相談コーナーを設けました。3日間で会員・非会員を含め331人の参加があり、好評を博しました。

## 「睡眠と健康の知恵袋講座」 明治安田生命保険相互会社

明治安田生命保険相互会社の谷井好美氏による講座は“暮らしに役立つ睡眠と健康”についてです。受講者は睡眠の大切さを実感され、大きくうなずいたり、熱心にメモを取っていました。



また別会場では3日間に渡り、野菜の摂取量・血管年齢・ストレスチェック(自律神経)・AGEs(最終糖化産物)の測定、立ち上がりテストを7人のスタッフが行ってくれました。

## 「自分らしい老いじたく」 おおた成年後見センター

おおた成年後見センター長の岡田純子氏が、受講者に老いじたくの手順を詳しく解説しました。また、人生会議の説明ではACP(アドバンス・ケア・プランニング)動画を視聴しました。

受講者からは「丁寧な説明と動画視聴で理解しやすかった」との声が聞かれました。



## 「聞こえる大切さと補聴器について」 リオン株式会社

リオン株式会社の諸橋浩紀氏が、知っておきたい耳の話を、実際に音を聞かせながら話してくれました。12,000Hz、14,000Hzの純音(いわゆるモスキート音)



は、ボリュームを上げてても、多くの受講者には聞こえませんでした。他にも雑踏の中で音をピックアップする力の衰えなど身につまされました。

コミュニケーションの大切なツールとしての聴力を補完する補聴器の機能と役割についても学びました。別会場では、耳年齢測定や、補聴器相談のコーナーも設けていただきました。

## 「野菜を楽しみ、もっと健康に!!」 キューピー株式会社

昨年に引き続き大田区出身の、キューピー株式会社の前田淳氏が講演。シニア世代が最も気になる、食と健康の



講話。健康な身体に欠かせない野菜に含まれる栄養成分や食物繊維に関して、野菜の歴史や由来を含め、解りやすく、講話と映像を駆使し解説されました。

終了時には受講者から、惜しみない拍手が送られました。



▲和裁・洋裁・着付け事業の展示紹介



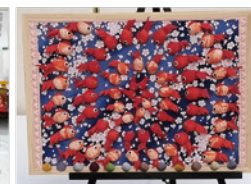
▲視・障子事業の展示紹介



▲会員の作品展示・見事な手作り耳かき



▲サークル活動紹介(キネマの会/英会話講座/ものづくりサークル)



▲貝ちりめん作品展示

## プレシニア向け「お金」と「健康」セミナー 11月27日(水) 18:45~20:45

大田区と共催するプレシニア向けセミナーは毎年好評ですが、今年は「いきいきシルバーフェア」開催中に実施しました。受講者は51人でした。大越会長の開会の挨拶のあと、2題の講演があり、最後に大田区福祉部高齢福祉課の金子課長が閉会の挨拶をされました。

### 目指せアクティブシニア! ～動き続けるための健康習慣～

山王リハビリ・クリニックの理学療法士・望月武講師は、リハビリテーションの観点から、映像とレジユメを使い、健康寿命と要介護、どんな活動が健康に関係するかなど、丁寧に説明してくれました。健康寿命を伸ばし、アクティブなシニアを目指すには、フレイル(虚弱)やロコモ(移動能力の低下)の予防が大切です。



そのため、筋肉トレーニングの必要性を教わり、最後はスロートレーニング(低強度～中強度の負荷でゆっくり動く)をみんなで実践しました。けっこうハードでした。



### 50代からはじめる資産運用 ～セカンドライフに備えたお金の話～

SMBCコンシューマーファイナンス株式会社の榎村大輔講師からは、人生100年時代に向けて理想のセカンドライフを過ごすためのステップについて、詳細な分析資料とチェックリストを使い分かりやすく教えていただきました。



多くの方が、少なからず老後の生活に対し不安を感じており、その理由は十分な金融資産がないからと答えています。まずは理想の老後をイメージし、公的年金を把握、無理なく支出をコントロール、リスクを抑えて資産形成し老後資金を育てることが必要です。

資産運用においては長期・分散投資、積み立て投資を基本として教わりました。

## 毎回ご好評!! 体験コーナー

### 「楽しい書画教室」～筆ペンで書画～



今回初めての体験コーナーです。筆耕の波形会員の指導により、短歌を半紙に楽しく書きました。

### 「ミニかべ飾りの制作」～自分で作るミニかべ飾り～



裯・障子班による定番のコーナーです。お好きな写真を飾りましょう。

### 「貝ちりめん小物講座」～金魚のストラップ制作～



いつも人気のこの講座、アツという間に満席になりました。一人ひとり丁寧に指導する土屋会員の手ほどきで、みんな素晴らしい出来栄でした。

### 「植木講座」～植木の知識が満載～



薄羽会員が、イラスト映像を駆使し、植木剪定のポイントを教える講座です。就業や、自宅の庭の植木剪定に役立たい受講者も多く、人気でした。



▲入会・就業相談コーナー



▲Smile to Smile 相談コーナー



▲センター紹介のパネル展示



▲受付とアンケート回収ではお茶やお土産も

## 大田区からのお知らせ

### もしもの時にも安心! 「高齢者見守りキーホルダー」に 登録しませんか?

大田区にお住まいの65歳以上の方が対象です。緊急時の連絡先や医療情報などを区に登録すると、登録番号と地域包括支援センター等の連絡先が表示されたキーホルダーをお渡しします。キーホルダーを常に身に付けておくことで、外出先等で救急搬送や保護された際に、医療機関や警察などからの照会に対し24時間体制で迅速に対応いたします。

◆申込先は、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターです。申請の際は、緊急連絡先が分かるものをお持ちください。

見守りキーホルダー裏表画像



問合先: 高齢福祉課 高齢者支援担当  
電 話: 03-5744-1250  
F A X: 03-5744-1522

## 「お困りごと相談」のお知らせ

次の日程で「お困りごと相談」(就業上のトラブルや悩みの相談)を予定しています。

相談日時: 1月20日(月)13時30分～

場 所: センター本部 作業室

申込方法: 会員番号・氏名・住所・電話番号・相談内容を任意の紙にご記入の上、本部に郵送又はご持参ください。

問合先: 事務局 鈴木 電話: 03-3739-6666

## 今後の配分金の支払日について

12月分

1月31日(金)

※就業報告書は、就業が終わり次第速やかにご提出ください。

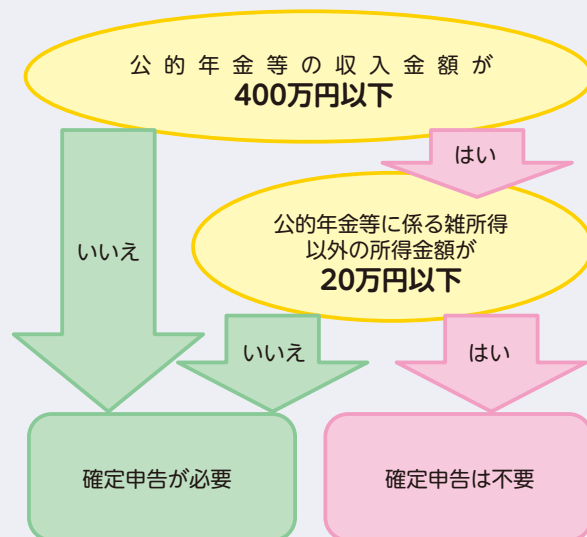
## 令和6年分の確定申告

センターからの配分金は、所得税法上「雑所得」となります。令和6年分の「配分金支払証明書」は、令和7年1月末に郵送いたします。

また、シルバー派遣事業で就業をされた方の収入は「給与所得」となります。派遣就業をされた方には、東京しごと財団から令和6年分の「源泉徴収票」が令和6年12月下旬から順次発送されております。

「雑所得」・「給与所得」はいずれも、確定申告が必要となる場合があります。

公的年金等収入が400万円以下で、その他の所得(配分金等で控除後の金額)が20万円以下の場合、確定申告は不要です。ただし、医療費控除等で所得税の還付を受けられる場合もあります。詳細は管轄の税務署にお問い合わせの上、期間内に申告をしてください。



## レッツトライ!家事援助!!

お仕事の内容や、安心して就業できる仕組みをわかりやすく説明します。個人家庭で就業する心配事や質問など、会員コーディネーターがお話を伺います。★『体験就業』もあります。コーディネーターが同行します。



日 時: 1月27日(月)13時30分～15時30分

場 所: 蓮沼分室  
(西蒲田3-19-1ふれあいはずめま1階)

申 込 先: 03-6715-9855 蒲田分室