



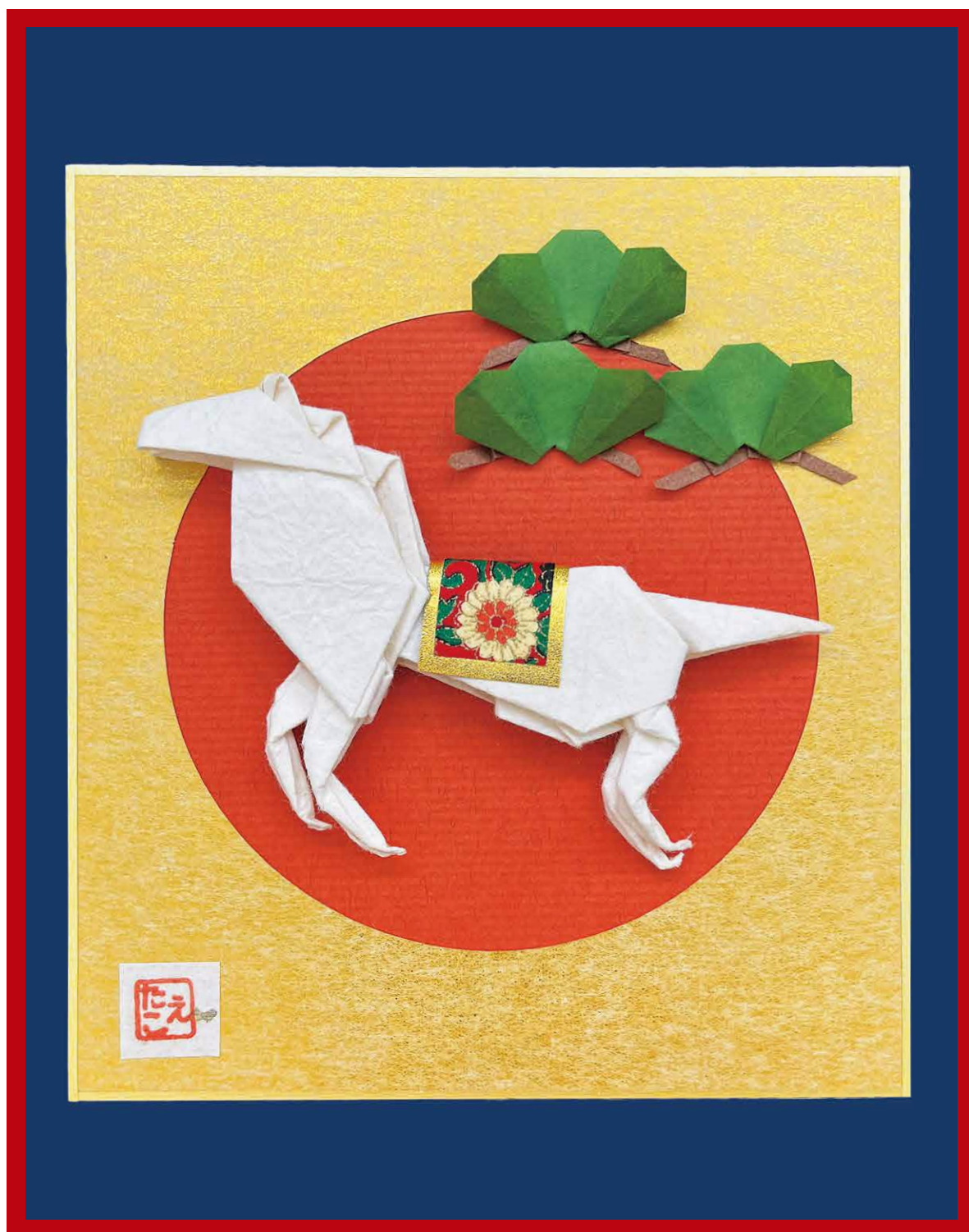
Minato Silver News



みなとシルバーニュース

2026
No.
110

令和8年1月14日発行／会員数2,023人（令和7年12月1日現在）



明けましておめでとうございます



会長 吉川 顕 あきら

明けましておめでとうございます。

会員並びに職員の皆様におかれましては、輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年を振り返りますと、少子高齢化が加速する社会において、私たちシニアの活力と能力が必要とされ、それに応えるべく力を発揮した一年でありました。

当センターはこのたび会員数が2,000名を突破しました。会員による「1+1 運動」や積極的な PR 活動が功を奏したと言えます。

各事業においても、賃上げの方向性に沿った受注価格改定や選挙事務を始めとした業務の拡大により堅調な伸びを示しております。これはひとえに港区からのご支援と会員の皆様の多大なるご努力の賜物と深く感謝申し上げます。

4月からの新年度は「第4次基本計画」の最終年度に当たります。目標達成のために掲げた6つの柱、「会員の増強」「就業の推進」「就業の質の向上」「安全就業の徹底」「会員活動の推進」「推進体制の強化」に沿って総仕上げに向い取り組みましょう。

当センターは2028年に設立 50 周年を迎えます。多数の先輩が築き上げたセンターをより大きく育ててその年を迎えたいものです。

本年が皆様にとって健康で充実した一年になりますよう心より祈念して、年頭のご挨拶といたします。



名誉会長
港区長 清家 愛

あけましておめでとうございます。会員の皆様におかれましては、健やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

会員の皆様には、日頃から港区政に格別のご理解とご協力を賜り、心から御礼申し上げます。

港区シルバー人材センターは、働く意欲に溢れた会員の皆様に就業や社会奉仕活動の機会を提供することで、生きがいづくりや地域の活性化、福祉の向上に貢献されています。

昨年7月に会員数が 2,000 人を突破し、60 歳以上の高齢者に占めるシルバー会員の割合は東京 23 区内で 12 年連続トップを維持しています。これは、SNSや会員専用アプリでの効果的な情報発信やマッチング、

お客様満足度調査による就業の質の向上、交通事故や熱中症の防止に向けた安全就業の徹底などの努力の賜物です。

区は、会員の皆様がこれまで培われた豊かな知識や経験、技能を地域社会の中で存分に発揮され、健康でいきいきとご活躍いただけるよう、引き続きシルバー人材センターの取組を積極的に支援してまいります。

港区シルバー人材センターの今後ますますの発展と、会員の皆様のご健勝、ご多幸を祈念し、新年のご挨拶といたします。



午年会員・今年の抱負と夢



あっという間の10年ちょっと!



太田 有信
[5248]

センターに入会したのは72歳の時でした。ちょうど干支が一巡りしたわけですが、あっという間の年月だったように思えます。

センターでの最初のレギュラー業務は、麻布台の交差点にある貸しビルの駐車場管理でした。貸しビルということで、車の入出庫だけでなく、ビルの内見に来られるお客様の案内のようなこともさせていた

だきました。それ以前からも時々、このビルの他の営業所でも業務に携わっていましたから、なんだかんだで10年近くお世話になりました。仕事が終わった頃には、そのビルに関しては若手社員よりも詳しくなりました(笑)。レギュラーの業務としては、それが最初で最後ということになります。

そのあとは継続的な仕事には就かず、Smile to Smile で単発のモニター業務などが中心になっています。大学の認知症調査のモニターとか、自動車業界の自動運転のモニターとか、なかなか面白い分野もあります。新しい経験ができますし、楽しいですね。これからいろいろなモニターをやっていけば、認知症予防にもなるだろうと期待しています。

子どもたちの笑顔が元気の源!



吉田 裕子
[5962]

センターに入会して働き始めたのは73歳の時です。以来、登下校中の小学生を見守る『登下校誘導員』と、『駐輪場管理』、二つの仕事を続けて10年の月日が過ぎ、昨年は会員表彰を受けることができました。登下校誘導員の仕事をしています。楽しいのは、お子さんたちとあいさつや会話を交わすこと。「今日の給食はどうだった?」「おいしかったから、おかわりしたよ!」、何気ない言葉を交わしながら見せてくれる子どもたちのほつろとした笑顔に、いつも元気をもらっています。私が担当する赤羽小学校の入学式や卒業式にも、何度か参加させていただきました。1年生のころから知っている子どもたちが成長して晴れの日を迎える、その姿を見るのは感無量です。そして式のあと、「シルバーさん、ありがとう」と書かれた感謝の手紙を子どもたちから贈られて…。私たちの仕事が地域生活に役立っていることをしみじみ実感できる、うれしいサプライズでした!

この10年間は忙しいながらも充実した日々でしたが、年女になった今年は少し仕事をセーブして、もう一度、趣味の手芸に取り組みたいと思います。『午』をモチーフにした作品にもチャレンジしてみようか。

友だちの輪が広がって



赤荻 俊子
[3742]

60歳の年女の時に入会しましたので、シルバー人材センターとのお付き合いもずいぶん長くなりました。入会当初は他の仕事との兼ね合いで就業しない時期もありましたが、その後、センターの紹介で品川駅近くの外食店での伝票整理の仕事に就いたのを皮切りに、公園の門扉開閉業務、リーブラでのおもちゃの消毒や図書

室の本の整理など、途切れることなく仕事をさせていただいています。

今は3ヶ所の公園の門扉開閉業務をしています。そのうちの一つである高輪公園のお隣には、インターナショナルスクールがあって、まだ遊んでいる子供たちに身振り手振りで閉園時間を伝えることもあります。面白いですよ。

センターの仕事を通じて、本当にたくさんのお友だちができました。仲間と声を掛け合ってイベントに参加したり、お食事会をしたり…そういうお付き合いが楽しくて、私の元気の素になっています。

これからも気力・体力の限り仕事を続け、お友だちの輪を広げていこうと思っています。

これからも健やかに!



近藤 晴夫
[6063]

以前は試験監督などもしていましたが、現在、シルバー人材センターでは、5月～10月にかけて衛生害虫防除業務として雨水桟に薬剤散布を行っています。昼間は暑過ぎて散布に行けないので、朝6時頃から始めます。何日かに分けて数百個ずつを散布していきます。地域の皆さんのお役に立てれば良いかなと思って活動を続けています。

また、地域では町会の役員として会計を担当しており、月1回の役員会やバス旅行の企画等色々忙しくしています。現役で仕事をしている若い方には、なかなか町会の役員は引き受けてもらえなくて、高齢化が悩みの種ですね。

普段は飼っている犬2匹とインコ2羽の世話を、妻と役割分担をしながら可愛がっています。たまには、ららぽーと豊洲や六本木ヒルズの毛利庭園などを散歩するのも楽しみです。

午年年男としての抱負は特にはありませんが、これからも健康に気を付けて、ゴルフやリハビリテーションも続けながら過ごしていきたいと思っています。



みんなが喜んでくれる 公園清掃 だから、やりがいがある！

全国のシルバー人材センターのほとんどが地元の公園清掃を受け持っています。
この業務は、典型的な地元密着型の就業と言えるでしょう。
港区シルバー人材センターでも区内の40を超える公園の清掃を受託し、
120人を超える会員が就業しています。
そんな中から、今回は南桜公園と高輪公園の各リーダーにお話を伺いました。

南桜公園

リーダー [4405] 横田 三千代さん

横田さん自身はもう10年ほどこの南桜公園の清掃業務に携わっておられます。時にはケガをして休んだこともあったそうですが、今では土日以外の週5日間、朝の6時から8時までの清掃が日課になっているとのこと。規則正しい日常は身体にもいい上には楽しみながら仕事ができ、素晴らしいことだと言っておられました。

新橋から近いという場所がら、この公園の近隣にはオフィスがたくさんあります。特に春には、会社帰りにお花見をする方も多く訪れるため、大量のゴミが出ます。一年でいちばん大変な季節です。それ以外の季節でも花や葉っぱが多く落ちてきて、普段でも45リットルのゴミ袋が毎日13~15個必要になるとのことです。

横田さんを含めて4名のメンバーは、皆さん元気に就業しておられました。写真撮影の際の、にこやかなお顔をご覧ください。



左から(敬称略) [7528] 水藻 浩、[7595] 金城 良勝、[8150] 篠内 幸子、[4405] 横田 三千代

高輪公園

リーダー [6800] 佐藤 和央さん

高輪公園を取材させていただいた際は、紅葉の季節で日々落葉掻きに追われ、清掃業務としては一年でいちばん大変な時期だとのことでした。リーダーの佐藤さんはこの公園での業務は3年ほどですが、それ以前から何ヶ所かの公園を経験されている大ベテラン。現在の就業会員は6名で、そのうちの1名はお休みの番となり、毎日の就業は5名体制だそうです。

この公園では、隣の保育園の子どもたちだけでなく、お母さんたちが誘いあって連れて来た子どもたちもよく見かけるとのこと。きれいに掃除した公園で子どもたちが遊んでいるのを見ることが、励みになっているそうです。

高輪公園は、品川駅から歩ける範囲とはいえそこそこ距離もあります。高輪方面からも坂道が多く、就業のためにここに来るのも結構たいへんかもしれませんが、皆さんで協力しあって頑張っておられます。



左から(敬称略) [5151] 石井 文隆、[6800] 佐藤 和央、[7020] 濱名 道子、[8229] 桐原 克己、[7448] 高井 雅明 ※ [7416] 田島 和子さんはお休みの日でした。

みなとふれあい館 カルチャー講座のご紹介

新しい趣味を見つけたい、教養を深めたい、健康維持のために体を動かしたいなど、さまざま興味や目的に合わせて、多彩な講座を用意。いま注目の2講座を紹介します。

English Conversation



■ English Conversation
月曜日 10:00 ~ 12:00 (全9回)
■ News in English 1
土曜日 10:00 ~ 12:00 (全12回)
■ News in English 2
火曜日 10:00 ~ 12:00 (全12回)



チャールズ・マーチン
[6626]

楽しく話しましょう

英会話のクラスが始まったのは2018年7月。

チャールズ・マーチンさんはアメリカ合衆国出身です。大学時代、留学生として初めて日本を訪れ、その後いったん帰国して大学を卒業。再び来日してからは栃木県宇都宮市などで英語教師を務め、学生たちと過ごした日々を「とても楽しかった」と振り返ります。

そんなチャールズさんが開いている英会話クラスは、肩の力を抜いて楽しめるのが魅力です。

月曜日は、日常のさまざまな場面で役立つ英会話を、リラックスした雰囲気の中で学びます。初心者の方も安心して参加できる内容です。

火曜日と土曜日は、新聞や雑誌の記事を題材にしたディスカッション。記事を読みながら英語で意見を交わし、文法や語彙の説明も交えて進めていきます。まるで英語のお喋りを楽しんでいるような、和やかな時間が流れています。

現在はどの曜日も8~10人ほどが参加。笑い声があふれる中で、自然と英語が口から出てくるようになるのが、このクラスの良さです。

チャールズさんはこう話します。

「楽しくないと続けられません。だからこそ、今のスタイルを大切にしながら皆さんと一緒に学び続けたいと思っています。」

英語を学ぶことは、世界を広げることにもつながります。

ご興味のある方は、ぜひ一度のぞいてみてください。お一人でもお友達と一緒でも歓迎です。

英語を楽しみながら心も軽やかに。そんな時間を一緒に過ごしませんか。



英語で活発に意見交換

みんなで元気にヨガクラス



木曜日 (全12回)
13:15 ~ 14:45



うえむら 上村 久美子
[7943]

身体と心をスッキリと

【ヨガとの出会い】

ヨガにふれたのは、末娘が水泳を習い始めた13年前、同じスポーツクラブ内にヨガスタジオがあり、子育ても一段落した頃で「私も始めてみようかしら」と思ったのがきっかけです。

その後、インストラクターの資格を取得。オーディションにも受かり、ヨガを教えるようになりました。

【クラスの内容】

このヨガクラスはゆったりとした呼吸をしながら、痛み・老い・不安から解放され、加齢変化に負けない身体づくりを目指しています。

じっくり身体を動かし、心もスッキリ。ヨガは老若男女問わずにどなたでも楽しめます。

- ・初心者の方、大歓迎! (体験クラスあり、初回はヨガマット貸与)
- ・身体が硬い方、運動が苦手なシニアの方こそご参加下さい。
- ・丁寧に指導いたします。外出のきっかけにもなり、お喋りをする事でフレイル予防にもつながります。

「最初は出来なくて当たり前」——その踏み出した一歩の先には、素晴らしい人生のステージが待っています!!

【インストラクターより】

インストラクター歴6年。「丁寧でわかりやすい」「ポーズや身体の使い方をしっかり教えてくれる」との評価をいただいています。

ヨガの哲学にもふれ、インドの歴史や神話も学んできました。ヨガの考え方は、私たちが生きる力になります。

是非、楽しみながらヨガをご一緒に!



ゆっくり身体と心をほぐす

地域とつながるイベントに参加しました

みなと区民まつり

10月11日(土)・12日(日)

区民まつりに参加したコーラスボランティア「野ばらの会」。今年も大勢の観客の前でいろいろな歌を披露して大きな拍手をいただきました。小物グループ「あじさい」も例年通り布小物や手造りアクセサリーを出品、リサイクル自転車の販売も好評でした。



コーラス



小物販売



リサイクル自転車

地域げんきフェア

10月12日(日)

東京プリンスホテルのガーデンアイランドでは多くの方にアロマ体験をしていただきました。前日が雨だったこともあって大賑わい。そのうえスタンプラリーもあったので子どもたちも大喜びでした。



アロマ体験とセンター PR

芝浦港南ふれあいまつり

10月25日(土)・26日(日)

芝浦港南区民センターで行われた「ふれあいまつり」。こちらでは、アロマを爪に塗る珍しいトリートメント体験を実施。女性の来場者が多く、港区長もアロマケアを体験されました。



アロマで爪のセルフケア



アロマで爪のセルフケア

フェスティバル〜ん

10月17日(金)

当日はとても穏やかな陽気で、会場は多くのお客様で大変賑わいました。来場者の皆様が、手作り小物を手に取り、会員と笑顔で交流されている姿が、とても印象的でした。



コーラス



小物販売

シルバー感謝デー

10月31日(金)

区内の路上清掃ボランティアを行いました。美しくなった街並みを見て、参加者一同、達成感を共有しました。



路上清掃ボランティア

麻布地域交流フェスティバル

11月3日(月・祝)

アロマオイルを使った爪のセルフケア講座が大人気。オイルの効能や上手な使い分け方法など、講師(シルバー人材センター会員)の話に来場者のみなさんが熱心に耳を傾けます。小物販売も好評で、大勢の方々に喜んでいただきました。



センター PR



アロマで爪のセルフケア講座

介護予防フェスティバル

11月8日(土)

歳を重ねても住み慣れた地域で元気に暮らしていくために、介護予防についての知識を深めるイベントです。アロマオイルを使った爪のケアを体験できるブースで参加、多くの来場者に喜んでいただきました。



アロマで爪のセルフケア



アロマで爪のセルフケア

Tokyoシルバー50周年フェス

10月23日(木)

シルバー人材センター創設 50 周年を記念して、都内 58 か所のシルバー人材センターが東京ドーム プリズムホールに集結。小池都知事が記念スピーチを行うなど、かつてない規模で行われた注目のイベントです。大勢の観客を前に「野ばらの会」が堂々たる姿で、日ごろの猛特訓ぶりを披露！小物の販売も人気を博しました。



小物販売



コーラス

雑記帳

作るの面倒…を解決！私のおでん革命



(事務局 古賀)

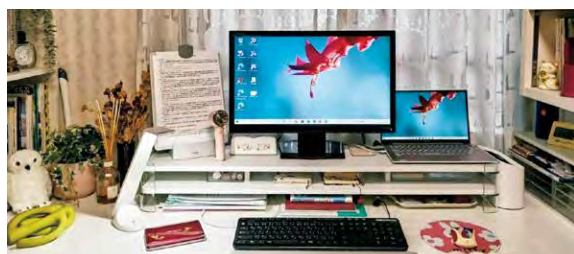
冬はおでんが恋しくなりま
すね。今は、コンビニで手軽
に買えて便利ですが、どこか
物足りず、添加物も気になる
ます。やはり、寒い日に食べ
たいのは、母が手間暇かけた
あの味で。出汁の染みた大根、
白滝の巾着、ロール白菜…母
の残したレシピ通りに作ると
確かに美味しいのですが、下
ごしらえと長時間煮込む手間
を考えると、面倒くさがるの
私には作る勇気が出ず…でも
食べたい！
そんなある日、目からウロ
コのレシピに遭遇。題して「た
れで楽する晩ごはん」甘辛だ
れおでん！作り置き甘辛だ
れを出汁で割り、大根の代わ
りに皮付きのカブ、練り物も
湯通しなしで鍋へ。30分煮る
だけで完成。それに結び昆布
を入れると、ぐつと我が家の
味に近づくと、発見！更に、
新春セールで購入した保温調
理器で「ことごとしのおで
ん」が完成し、まさにおでん
革命！昨年は嬉
しくなって毎週
のように作って
いました。
手抜き料理大
好き！楽するレ
シピ、お勧めあ
りましたら教え
て下さい。

私は覆面作家

竹谷 ユカリ [7220]



若い頃から表現活動が大好きで、何かを声や言葉で表現したいと言う気持ちを強く持っていました。どうせならプロでありたいと、声優や作詞家を目指して勉強したこともあります。紆余曲折を経て挑戦した新しい分野が、たまたま小説でした。ありがたいことに初めて書いた小説で、とある文芸誌の新人賞を受賞し、作家デビューが決まったのですが、そこから長い道のり。1年後に単行本を出版するはずが、なんと2年もかかってしまいました。



シルバー人材センターの会員になるような歳になって、よく小説を書こうという気になったものだ、と、感心されたり、呆れられたりしていますが、私としては、この歳になったからこそ書けるようになったのだと思っています。子供も手を離れ、介護も終え、やっと自分のためだけに時間を使うことができるようになりましたし、何よりも自分の中で「書きたい」テーマがはっきりとした形を取って浮かび上がってきました。

さて、思いがけず受賞した新人賞は、広義のミステリーを対象としたもので、私の作品は「広義の」という部分に救われたようなものです。そ

の後、第1作目の出版に向けて一から「小説とはなんぞや」に取り組む日々でした。そのプレッシャーに加え、新型コロナの後遺症でブレイン・フォグに悩まされるなど、思ってもいなかった困難もありました。

2年かかって刊行にこぎつけたのは、「^{ひろ}宙に棲む」という物語です。新人賞への応募作は原稿用紙80枚以内という短編でしたから、原稿用紙で約400枚、書籍として270ページを超えるこの作品は、初めて挑戦した長編小説です。思い入れの強いテーマを取り上げましたので、先入観なしに自由に読んでいただきたいという気持ちから、作者である私の年齢や顔写真など、詳細なプロフィールは公表していません。センターのお仲間には、もちろん年齢はバレバレなのですが、世間的には「覆面作家」ということになります。



双葉社より刊行された長編デビュー作です。読んでいただけると嬉しいです。

何かに挑戦する時、年齢は関係ない——これは70歳を過ぎても活躍なさっているセンターの諸先輩方から学んだことでもあります。いつまで「覆面作家」生活が続くのかはわかりませんが、いつも前向きで、書きたいものを書くという姿勢を貫いていきたいと思っています。

(インタビュー：山中せつこ)

編集後記

▼年賀状をEメールで受け取った方も多いのではないだろうか？今やEメールやLINEがメインの通信手段になり、郵便箱に入っているのはDMやお役所関係の通知ばかり。それらもじわじわとネットでの通知に変わり始めています。需要と供給。そのせいででしょうか、最近、郵便が届くまでに時間がかかるようになりました。郵便は過去の遺物になりかけているようです。▼字を書くことも減りました。目の衰えと相まって、たまに書くのも嫌になるほど稚拙な字になってしまいました。もう少しましな字が書けたはずなのに、万年筆を変えてみたり、インクの色を変えてみたり…この頃は、きれいな色のインクが増えたので、何色か揃えてみましたが、効果はあるでしょうか。▼知り合いとのちよつとしたやりとりは文通が楽しい。もう効率優先は不要な私たちの世代、「お返事来るかな」と待つ時間もよいものです。

(山中)

「区民のための健康教室」

講師…國枝洋太先生 理学療法士
日時…令和8年3月3日(火)
午後2時～3時30分
場所…麻布区民センター地下ホール
詳細・申込み…「事務局だより」で
ご確認ください。
※入場無料 定員70名