

# 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 3,026名  
男 1,726名  
女 1,300名  
2025/11/30時点



2026  
新年号  
vol.255



## 謹賀新年

令和8年

### 新年のご挨拶

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。

日頃より、区内の様々な就業先で豊富な知識と経験を活かしてご活躍いただき、心より感謝申し上げます。皆様のご活躍は、地域に活力をもたらすだけでなく、ご自身の生きがいや、地域の方々との繋がりを深める貴重な機会にもなっているものと存じます。

会員の活動を支える形で、貴法人において実施されている「健康運動教室」は、フレイル予防として日常的な運動習慣を身に付けるきっかけとなり、会員の皆様がご家族や友人を誘って参加される人気のプログラムとなっていると伺っております。また、「体力測定会」では、区民の皆様が自分自身の体力を客観的に把握することで、健康意識の向上にもつながっています。これらの取り組みを通じ、会員の皆様が元気に活動できる環境を整えてくださっている貴法人のご尽力に、心より感謝申し上げます。

区では「**大田区基本計画**」や「**おおた高齢者施策推進プラン**」に基づき、高齢者の皆様がいつまでも元気で住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、様々な施策を展開しております。フレイル予防の取り組みや地域包括ケアシステムの充実などを通して、誰もが安心して暮らせるまちづくりを進めてまいります。

2026年は**午年**です。午は「前進」という意味を持ち、力強く駆け抜ける馬の姿は新たな**挑戦**への意欲を象徴しています。会員の皆様におかれましても、これまで培ってこられた豊かな経験と知恵を存分に発揮され、さらなる飛躍を遂げられることを期待しております。

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・ご多幸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。

### 新年のご挨拶

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。

新年を迎えるにあたりまして、日頃からご理解、ご支援を頂いております大田区及び、関係する方々に感謝申し上げます。また、会員の方々には日頃の業務へのご協力や、ボランティア活動のご参加などのお働きに感謝致します。

さて、高齢になりますと、1年があつという間に過ぎますね。「光陰矢の如し」とはまさしくその通りだと思いますが、この諺にはもう一つ、「時間を大切にしよう」という意味があるそうです。人生の半ばは過ぎてしまった高齢者にとって、なお噛み締めなければならない言葉であると思います。

それでは、高齢者が大切な時間を有効に使うとはどうすればいいのでしょうか。高齢者には、豊富な知識や経験、そして自由になる時間があります。これを健康と社会貢献に役立てて下さい。シルバー世代に向いた就業、シルバーサロンでの交流、環境美化活動等々、大田区シルバー人材センターには沢山のチャンスがあります。

勿論、第4次中期計画に掲げております、会員の拡大、就業機会の拡大や契約金額の増加等については、継続的に努力して行く所存です。特に、女性会員の拡大を期待して、また、女性の就業先の一つとして、昨年から独自事業の一環で、布ぞうり作りを始めました。

令和9年度に創立50周年を迎えるにあたり、就業先やイベントの拡大、シルバーサロン等の活動、独自事業の多角化等、当センターが大きく飛び立つ1年となりますよう、願っております。そして、当シルバー人材センターでは、「健康・生きがい・社会参加」を目標に、引き続き地域に根差した活動を進めて参ります。

本年が皆さんにとりまして、明るく楽しい一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

## ハウスクリーニング研修

10月31日(金) 蓼沼分室

午後からの雨が心配される中、会員開発委員会主催で第3回目を開催、会員11名が参加しました。

まずは、「就業に際しての心構え」の動画を聴講し、委員による、接遇・マナー・時間厳守などの座学を受けました。次に、株ハステックの矢口講師より、シンク・コンロ・風呂場・窓ガラス・トイレなど、具体的な汚れの除去方法と洗剤の説明がありました。その後、洗剤を使っての実技があり、皆さん真剣に実習していました。

基本的には、訪問先のお客様の家にある洗剤や道具を使って掃除をしますが、「無理をしてやり過ぎないことが大切です」と説明がありました。

休憩を挟んで、適正・安全委員会委員による安全研修が行われました。

終了後、参加者からは「勉強になった」、「就業を考えみたい」などの声が聞かれました。



受講風景



矢口講師からの説明

## 就業会員養成セミナー 調理セミナー

11月7日(金) 池上会館

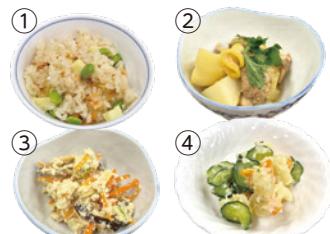
公益財団法人すこやか食生活協会ご協力のもと開催されました。初めに、こいけ・けいこ先生(講師)と松家智代先生(アシスタント)が、丁寧に説明しながら、調理のデモンストレーションをしました。その後、参加した21名が5班に分かれ、役割分担を決め、調理実習に取り組みました。先生方の親切な指導を受けながら、レシピに沿って料理を作りました。

今回の料理は、①「桜エビのカルシウムご飯」、②「ポン酢で作るとり肉じゃが」、③「ミルク卵の花」、④「ミルクポテトサラダ」です。完成後は、皆で美味しそうに、笑顔で試食をしました。

「レシピで調理するのは初めてで、美味しくできてよかったです」、「皆で協力し合って楽しいセミナーでした」など受講者の声がありました。



こいけ先生と松家先生



完成品

## 就業基礎研修

11月12日(水)・18日(火) カムカム新蒲田

就業時に必要な「接遇」「ハラスメント防止」「安全」「人権」「個人情報保護」などを受講する研修です。毎年開催され、誰もが受講すべき研修です。

今年度は計4回開催、141名が受講。いつもながら、講師の渡辺久美子氏の熱演ぶりが、わかりやすく好評でした。時代にあわせて変化する法律や条例を紹介しながら、就業時に注意すべき発言、所作など、事例から紐解いた説明がありました。また、「ハラスメント防止」に関して、以前は許されていたかもしれない言動が、現在では価値観が変化し、全く通用しないものになっている場合が多いことが指摘されました。

後半は適正・安全委員会委員から、モニターを使い就業時の「安全心得」に関する講義がありました。

午前午後の研修の合間では「Smile to Smile」登録会も行われました。



渡辺久美子講師



受講風景

## 第36回 OTAふれあいフェスタ 2025

11月1日(土)・2日(日) 緑のエリア

大田区最大級の区民祭りは、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、19万5千人の方々が来場しました。

当センターは緑のエリアで、就業や家事援助サービスなどの紹介、シルバーサロンとスマホ使い方相談などを詳しく説明しました。合わせて実施した血管年齢測定は大変人気があり、行列ができるようになりましたが、親切・丁寧に対応しました。2日間で970人が来場しました。

また、広場で声掛けをして、紹介パンフレットと救急絆創膏を積極的に配布し受付に案内をしました。

来場者から「血管年齢が若返って嬉しかった」、「血管年齢測定が無料できて良かった」、「健康のためにも働くことが大事ですね」などの声がありました。



人気の来場者行列



スタッフ集合写真

## 安全コーナー

### 『健康診断を受診しよう』

今年度も大田区の健康診査が実施されています。対象の方々には、大田区から健康診査受診票が届いていると思いますので、封筒の中身を確認してください。

私たちの住む大田区では、大田区国民健康保険に加入の方や後期高齢者医療制度に加入の方、生活保護受給中などの方は、無料で健康診査を受けることができます。大田区国保に加入中の方で、多角的な検査を希望する方には、特定健診の代わりに人間ドックの受診助成が申請できます(要件があるため、詳細は区のホームページ等をご確認ください)。

今や医学や栄養状態の進化によって人生100年時代がやってきました。私たちはまだまだ長い人生を楽しく暮らしていきたいものですが、そのためには健康が大切です。会員の皆さん生きがいを持ち、元気で社会参加するためには、自らの健康づくりが必要で、まずは自分の身体の状態を知ることが先決です。そして、そのことが病気の早期発見につながります。自身の健康な身体

を作るためには身体状況を管理することが大切です。

大田区の健康診査では、血圧・肝機能・脂質・血糖等をチェックしていきます。どんなに健康に気をつけていても、身体の状態は年齢や環境により変化します。自分で気づけない病気の兆候を知るため、大田区の健康診査を活用しましょう。お近くの病院または医院(封筒の中に実施医療機関の一覧表が入っています)を選び、期間中に受診してください。

※就業時に会員の健康が確認できないと、就業機会を逸する場合がありますので、受診を心掛けてください。



【適正・安全委員会】

## ハツラツ!会員の声 Vol.99

### おかげで多くの方と知り合いました

#### ■ 三浦 貞任さん(78歳) [羽田ブロック長]



入会は4年前。入会後間もなく羽田のブロック長に指名され、戸惑いながらも、地区の会員のご協力で、大過なく今に至っています。

就業は入会以来、事務所・緑道・

マンション清掃、ちょっとサービス、たすかるサービスなどを継続中です。忙しい毎日ですが、体力気力も充実しており、少しでも皆さんのお役に立てればと思っております。

私は長崎の出身。まだ十代でしたが東京に出て、金属関係の事業を始めた兄を手伝いました。寝る間も惜

しんで働いたこともあります。そして、兄のリタイヤとともに退職。その後、航空会社の関連会社に再就職し、機用品管理なども経験しました。

一度は完全に引退を考えましたが、次女に背中を押されシルバーに入会。会員以外も含め多くの方と知り合い、お付き合いが出来ているので、今では次女に感謝です。

どうやら私は、じっとしているのが苦手のようで、1日の時間をやり繰りしてでも、何かしていないと落ち着きません。少しでも皆さん気が持ちよく過ごせること、困っている人を手助けすること、そのような素敵なかみであります。

孫が9人おり、今の望みはひ孫の顔を見ることです。



## 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?

大田区に住所がある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  
FAX: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22日(木)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 03-3739-6666

### 今後の配分金の支払日について

12月分

1月30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8年4月から、配分金明細書の送付が廃止となります。  
廃止後は、会員専用WEBサイト『Smile to Smile』にてご確認ください。

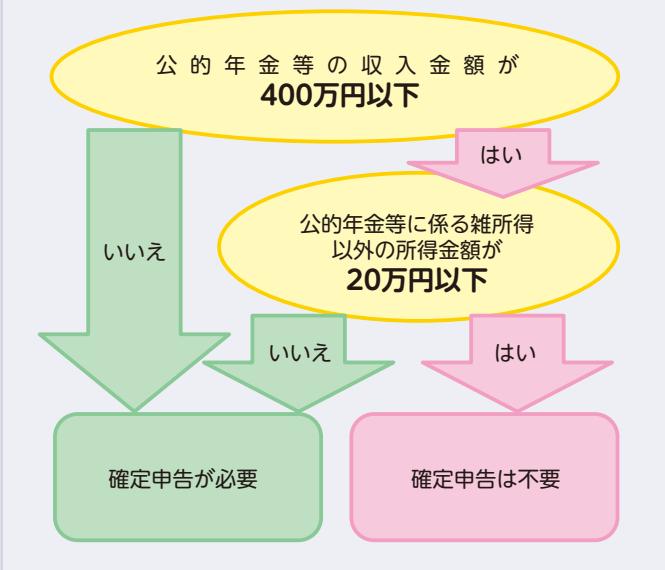
### 令和7年分の確定申告

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7年分の「配分金支払証明書」は、令和8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7年分の「源泉徴収票」が令和7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20万円以下の場合は、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。



### 『かこサロ』開催のお知らせ

家事援助サービス・子育て支援サービスに就業している会員の交流場所です。みなさん1人での就業なので、就業中の悩みやお客様への対応、他の会員さんはどうしているのかな?など、同じ就業の仲間同士お話ししませんか?

会員コーディネーターも参加します。

ぜひご参加ください! 就業されていない方の参加も大歓迎!!



日 時:1月21日(水)10時00分~12時00分

場 所:蓮沼分室  
(西蒲田3-19-1ふれあいはすぬま1階)

申込先:蒲田分室 03-6715-9855