

# 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 3,175名  
男 1,798名  
女 1,377名  
2026/2/28時点

## 令和8年度の事業計画が策定されました（概要版）

### 1 はじめに

第4次中期計画（令和7年度から令和9年度）の中間年にあたる令和8年度においても、経験と知恵と未来志向の視点をもって地域社会の発展に貢献していきます。常により効果的・効率的な事業運営を目指し、各種事業に取り組みます。

### 2 基本方針

第4次中期計画に基づき事業を実施します。

事業計画は、中期計画と連動し、3か年計画の2年目として取り組みます。

- (1)会員の拡大
- (2)就業機会の拡大
- (3)安全就業の推進と健康の確保
- (4)地域との連携強化
- (5)事業運営基盤の強化

### 3 事業実施計画

#### (1)会員の拡大

- デジタル広告でセンターに興味を持った方に対し、ランディングページ[注1]でセンターの魅力をわかりやすく伝えます。
- 区民向けの業務説明会を開催し、直後に同会場で入会手続きができる催しを実施します。
- 会員の活動意欲を高め、センター活動を活性化するポイント制度を策定します。
- 会員表彰制度の見直しを行います。
- 未就業会員へ状況確認の連絡をする専門員によるフォロー連絡を実施することで、未就業会員のセンター活動への参画を支援します。

#### (2)就業機会の拡大

- 公益財団法人東京しごと財団と連携し、事務系職種を開拓します。
- シニアワーク連絡会[注2]の枠組みを活用し、地域の関係機関と連携し、事業をPRします。
- 会員専用サイトSmile to Smileの活用を推進し、デジタルを活用した就業情報の提供を進めるとともに、シルバーサロンにおける「スマホ使い方相談」で、会員サポートを行います。
- 新たな研修動画を製作し、Web上での研修環境を拡充します。
- 一部の職群等において、会員同士で就業における悩み等を相談できる場を提供します。

#### (3)安全就業の推進と健康の確保

- 職群別の技術研修と同時に実施する形式で安全研修を実施します。
- 交通安全講習会やAED講習会を開催し、就業途上の事故防止や救命の基本について学ぶ機会を提供します。
- 会員を対象にフレイル[注3]チェックを実施し、自身がフレイルになっていないか把握できる機会を創出します。
- フレイルチェックの結果に基づき、フレイル予防プログラムを提供し、会員各自が健康増進に取り組むきっかけを提供します。

#### (4)地域との連携強化

- 高齢者等地域住民の交流を目的としたシルバーサロン事業を区民に周知するために広報に取り組みます。
- 会員に対し、地域ブロック活動に関する広報の強化を図り、より多くの会員に活動参加を促します。
- 地域のイベントでのボランティア活動や環境美化活動に取り組みます。

#### (5)事業運営基盤の強化

- 施設の建て替え・移転等にあわせて事務局組織を再編し、体制の最適化を図ります。
- 接遇、安全、人権等、あらゆる職群で必要となる知識を学べる就業基礎研修を実施します。

#### 令和8年度目標数値

項目	数値
会員数	3,170人
契約金額(請負・委任)	931百万円
契約金額(派遣事業)	211百万円

#### 令和8年度予算

総収益	1,185百万円
総費用	1,186百万円

[注1] ランディングページ…オンライン広告や検索エンジンなどのリンクをクリックしたときに最初に表示されるウェブページのこと。

[注2] シニアワーク連絡会…センター、大田区高齢福祉課、ハローワーク、いきいきしごとステーション、シニアステーション糎谷等との連携強化を目的として令和4年度から開催している意見交換会のこと。

[注3] フレイル…年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のこと。

# シニアいきいき健康運動教室 第2弾

1月21日(水) ティップネス蒲田店

今回はカラダを整える健康体操。軽量ダンベル体操編です。

今回の教室は、肩こりや首こりの予防に役立つだけでなく、体幹の筋力アップにも効果的、バランス能力を高めることで転倒予防にもつながるとのこと。運動による気分転換やストレス解消も期待できて、心身の健康保持におすすめです。

休憩をはさみ、次はマットに寝転んでのストレッチ。こちらでもポールを背中に入れての運動です。気持ち良さそうに身体が伸びるのを楽しんでいました。



福井仁美氏



ダンベル体操



ストレッチ体操

インストラクターは、介護予防運動指導員の福井仁美氏。顔馴染みの会員も大勢いて、始まる前から和気あいあい。

手や足の準備体操や十分なストレッチをしてから、各自自分に合ったミニダンベルを両手に持ち、肩や肘、かかとの上げ下げから始めました。

椅子に座っての運動では、ストレッチポールを背中に縦に入れ、伸びの運動をしました。ゆったりした動きですがなかなかきつそう。みなさん無理のない範囲で身体を動かしていました。



ストレッチ体操

## 参加者の声



渡邊幸枝さん

何回か参加していますが、今回はいつもよりキツかったです。気持ち良かったです。



後藤英雄さん

難しい運動もあったが、家に帰っても忘れないように練習していこうと思っています。



井上貴美子さん

ふだん使わない筋肉を使ったので大変だったけど楽しくエクササイズできました。

## ブロック役員全体会 2月20日(金) アプリコ地下1階

今回の役員全体会は、新入会員16名、ブロック役員65名、事務局職員など総勢91名が参加して開催されました。

大越会長の挨拶の中で、懇談会は新入会員の方々と役員との交流を目的としていますので、親しんでいただきたいとの話がありました。

引き続き、東京都健康長寿医療センター研究所の森裕樹氏による「生きがい・なかま・健康づくり」の講演がありました。「何か新しいことを始めてみよう。地域活動に役割を持って参加する」など健康長寿に結びつくお話がありました。

その後、荒井登喜江会員による健康体操を行い、続いて、ブロックごとに分かれ、軽食を食べながらの懇談会が行われ

ました。

それぞれ自己紹介をし、就業やシルバーサロン、環境美化活動などの話がありました。



森氏の講演



懇談会の様子

新入会員からは、「今日は、ためになるお話を聞いたり、皆さんとお話しができて良かった」などの声が聞かれました。

シルバー世代の方々が、住み慣れた家でいつまでも健やかに、安心して暮らしていくためのポイントをまとめました。

一人暮らしには「自由」という大きな魅力がありますが、一方では「健康」「防犯」「孤立」という3つのリスクへの備えが欠かせません。日々の生活に取り入れたい習慣をご紹介します。

### 1 「もしも」に備える健康と安全の習慣

室内での転倒は、介護が必要になる大きな原因の一つです。まずは足元の環境を見直しましょう。

- ・住まいの整理整頓：床に置いた新聞紙やコード類は転倒の原因になります。動線をすっきりさせ、夜間の移動に足元灯を設置しましょう。
- ・「救急情報シート」の用意：持病、かかりつけ医、緊急連絡先を書いた紙を、冷蔵庫などの目立つ場所に貼っておきます。救急隊員が駆け付けた際、迅速な処置につながります。



### 2 巧妙化する特殊詐欺から身を守る

近年、高齢者を狙った詐欺は非常に巧妙です。「自分は大丈夫」という過信が一番の禁物です。

- ・電話は「常に留守電」に：犯人と直接話さないことが最大の防御です。自治体等が貸し出している「自

動通話録音機」の利用も検討して下さい。

- ・相談相手を持つ：お金に関わる不審な電話や訪問があったら、その場ですぐに決めず、必ず家族や警察、消費者生活センターに相談しましょう。



### 3 社会との「つながり」を絶やさない

一人暮らしで最も避けたいのは、周囲との交流がなくなる「社会的孤立」です。

- ・挨拶から始まる防犯：近所の方との日常的な挨拶は、異変に気づいてもらうための大切なネットワークになります。
- ・地域の居場所づくり：自治体の行事や趣味サークルなど、定期的に外出する機会を持ちましょう。会話は認知症の予防にも非常に効果的です。



一人暮らしの安全は、「早めの準備」と「周囲への頼り方」で決まります。自分一人で全てを抱え込まず、地域サービスや周囲の手を上手に借りながら、自分らしい毎日を楽しみましょう。

【適正・安全委員会】

## ハツラツ! 会員の声

Vol.100

人々との縁と繋がりに感謝しています

### 福嶋 靖夫さん(73歳) 【蒲田地域庁舎駐車場駐輪場管理】



入会は4年前。同時に今の業務に就業しました。庁舎のエントランス、駐車場出入口、駐輪場の3か所での案内管理業務をしています。就業会員は全員で6人。通常2~3人で1日8時間、月8日ほ

どの就業です。

今はリーダー役を任せられ、各人のスケジュールを事前に聞き「就業予定表」も作成しています。三つの就業形態があり、その中で3か所の就業場所をローテーションし、朝夕の就業内容も少しずつ違うため、かなり緻密な就業体制で業務を行っています。

以前は平和島の倉庫会社に勤務し、深夜まで働き、自宅に帰るのは週末だけという時もありました。

バブルのころは、ゴルフや釣りに凝り、週2回程度は仲間たちと楽しんでいました。

人生を振り返ると、過去にはうれしい出会いも、つらい別れもありました。今は一人で暮らしていますが、就業先で出会った仲間たちを含め、人々との縁と繋がりがあって今の自分があることを痛感し、常に感謝の気持ちを持てるようになりました。

来場者からも感謝の言葉をいただくこともあり、元気なうちは、まだまだ働き続けたいと思っています。



## 大田区からのお知らせ

### シニアステーション事業・老人いこいの家のご案内

#### ●シニアステーション事業とは

シニアステーションと地域包括支援センターが連携し、高齢者の方が元気維持や介護予防のために体を動かす機会や、社会参加としての講座、イベント等を通して交流する場を提供する事業です。

#### ●老人いこいの家とは

高齢の方が空いた時間にいつでもご利用いただける施設です。

館によって異なりますが、輪投げや卓球、囲碁将棋等の設備があるほか、レクリエーションや体操も提供しています。集会室等は一般の方の利用も可能です。詳しくは各施設におたずねください。

#### ●実施場所

区内にシニアステーションは10か所、老人いこいの家は14か所ございます。詳細は下記二次元コードからご確認ください。



▲シニアステーション



▲老人いこいの家

#### ●開設時間

月～土曜日 午前9時～午後5時

#### ●問合せ先

大田区役所高齢福祉課  
電話 03-5744-1252 FAX 03-5744-1522

### 令和8年度研修のお知らせ

今年度も、接遇・人権・個人情報保護・非行及びハラスメント防止を学ぶ「就業基礎研修」を秋に実施します。現在就業されている方は、ご参加をお願いします。

また、職群別研修のうち「清掃研修」は、レベルや業務内容に応じた研修を実施します。

そして就業会員養成セミナーでは、例年好評な「身だしなみセミナー」「一般事務セミナー」を実施します。特に人気の高い「一般事務セミナー」は、より多くの方が参加できるように、昨年度よりも実施回数を増やします。



研修予定の詳細については、同封のチラシやHP内会員専用研修ページをご確認ください。



なお、会員専用研修ページには、研修マニュアルや研修動画を掲載しておりますので、こちらもあわせてご確認ください。



▲会員専用研修ページはこちら

### 令和8年度の会費について

令和8年度(令和8年4月から令和9年3月まで)の正会員会費は2,000円です。払込方法は下記の通りとなりますので納入をお願いいたします。



#### 請負契約の就業をしている

令和8年4月から6月のうち単月で請負契約就業の配分金額が2,001円以上か

はい

配分金から会費を控除

いいえ

シルバー派遣のみで就業している

7月末頃に払込取扱票を郵送します

現在就業していない

郵便局でお振込みください。

### 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。

個人のご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。

★『就業体験』もあります。コーディネーターが同行しますのでご安心ください。

日 時：4月27日(月)10時00分～12時00分

場 所：西蒲田分室  
(西蒲田4-4-1 蒲田生活支援センター1階)

申込先：蒲田分室 03-6715-9855

### 配分金明細書の郵送の廃止について

昨今の郵送費の高騰等を踏まえ、令和8年5月(4月分)から配分金明細書の郵送を廃止します。(3月分は4月に発送します。)以降も配分金明細書が必要な方は、下記①、②のいずれかの方法で入手するようにしてください。

①会員専用サイト「Smile to Smile」から入手

②本部、蒲田分室窓口で本人が申請して入手

なお、確定申告等で使用する「配分金支払証明書(年間の支払額を記載した証明書)」は引き続き郵送します(例年1月下旬頃発送)。

「Smile to Smile」については、シルバーサロンで実施している「スマホ使い方相談」で登録をサポートしますので、是非ご利用ください。

### 配分金の支払日

3月分

4月30日(木)

※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。