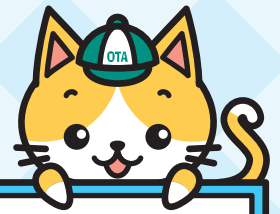


いきいき人生



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 3,305名
男 1,838名
女 1,467名
2026/7/31時点

2026年

9月号

vol.263

シルバーサロン特集

シルバーサロンの活動が盛んです。個性あふれる取り組みと、楽しい交流の場をご紹介します。

シルバーサロン六郷 第1・第3金曜日

(サロン開催時間13:30～16:15) (イベント実施時間 14:00～15:30)

トミンハイム南六郷二丁目1階 コミュニティサロン

梶谷、羽田、蒲田東、六郷の4ブロックで運営しています。会場は他のサロンとは異なり、借用施設であるため、いろいろな制約がありますが、工夫して開催しています。

「仲間を作り、楽しく、元気で長生き」をテーマに企画を考えています。参加者は、おおむね30名程度です。

ものづくりワークショップでは会員が講師になっています。6月には鎌田康文会員を講師に「七夕飾り作り」を楽しみました。鎌田さんは3か月かけて七夕飾りを勉強し、2週間かけて笹や紙の材料等を準備したそうです。



七夕飾り作り

体や手先、頭を使う「ボッチャ」や「カーレット」は毎回白熱戦が繰り広げられる大好評のイベントです。

専門家による講演会では「スムーズな遺産相続の仕方」「その症状、隠れ心不全かも」など、シニアにとって身近で関心の高いテーマを取り上げており、毎回好評をいただいています。

9月も楽しいイベントを予定しています。あなたも参加してみませんか?きっと、友だちができますよ!



ボッチャ

シルバーサロン西蒲田 毎週水曜日 (サロン開催時間10:00～13:00)

西蒲田分室(蒲田生活支援センター1階 多目的室)

池上、矢口、蒲田西の3ブロックで運営しています。4月に開催会場が蓮沼分室から西蒲田分室に移りましたが、ほとんどの参加者が継続して熱心に参加しています。

本サロンの特色は、6～7割が会員以外の参加者です。その参加者の方が会員に登録し、小学校の「朝の児童見守り業務」

に応募したり、併設の作業所の様子を見て「障子の張替え」を発注された例もあります。

後藤(池上)、栗原(蒲田西)両ブロック長は「会場が蓮沼に比べ狭いですが、机、椅子の並べ方を工夫しています。現在は、童

謡/唱歌を歌う集い、朗読会、もの作り、遊戯(健康麻雀など)、スマホ使い方相談会が主体ですが、絶えずアンテナを張って、更にみなさんの興味を引きそうなイベントや、他サロンの良い点を学んで企画を考えたいです」と話していました。

取材日は「童謡/唱歌を歌う集い」で、「夏の思い出」「海」など季節に合った合唱や、青木会員による体操、熱中症の話、そして、後藤ブロック長の小話等を楽しみました。

ぜひ、みなさんも参加してみてください!



もの作り



童謡/唱歌を歌う集い

シルバーサロン大森 毎週木曜日

(サロン開催時間10:00~13:00)(イベント実施時間10:15~11:30)

大森分室(大森西地域力推進センター2階 多目的室)

大森東、大森西、入新井、馬込、新井宿の5ブロックで運営しています。

佐伯ブロック長からは、当サロンは「皆さんで楽しいサロン」をモットーに掲げ、お茶を飲みながら会話を楽しむなど、気軽に集える「居場所づくり」を目指しているとお話がありました。また、こうした活動を通じて退会防止につなげるとともに、会員以外の方にも参加していただくことで、入会促進にもつなげたいとのことでした。また、ブロック役員が中心となり、参加者が楽しめるさまざまな企画が実施されています。

取材当日は、岡安会員による手品、ハーモニカ伴奏



ハーモニカ伴奏で合唱

での合唱、早口言葉、川柳、浪曲、朗読と盛りだくさんの内容で多いに盛り上がりました。

参加者からは「とても楽しかった」「ほかのイベントにも参加してみたい」、などの声が聞かれました。

「スマホ使い方相談」のほか、シリーズで「地名の由来のお話」、「大田区歴史探訪」、「私のふるさと昔話」や「お国自慢」、「民謡紹介」等の講演もやっています。

当サロンの会場は、新設されたばかりなのでとてもキレイですよ。みなさんのご参加をお待ちしています!



岡安会員の手品

シルバーサロン調布 毎週木曜日

(サロン開催時間 13:00~15:45)(イベント実施時間 13:00~15:30)

調布分室(嶺町特別出張所地下1階)

嶺町、田園調布、鷺の木、久が原、雪谷、千束の6つのブロックの会員が集える場所です。もちろん、他ブロック会員のみなさん、会員以外の方の参加も大歓迎です。

取材当日は、月に一度の「荒井さんのけんこう体操」(荒井登喜江会員が指導)を開催。次々繰り出される体操と話術に自然と引き込まれ、心もほぐれ気持ちよく汗を流しました。イベントは他に「素敵な小物作り」「地名の話」「ランプシェイドを作ろう」「自転車安全教室」など多岐にわたります。



タオル体操を指導する荒井会員

サロンのイベントは6ブ

ロックの役員会議で決められます。まとめ役は雪谷ブロック長の杉本満則さん。

シルバーサロンを通じて、地域の人々と楽しくふれあい、笑いあい、語り合い過ごす。そうすることで心も体も軽くなり共助の精神も芽生えます。それこそが、シルバーサロン調布の理想とするサロンの姿。

まだ未体験の方も是非、お気軽なくシルバーサロン調布にいらしてください。



お茶の用意をする杉本会員

シルバーサロン9月のスケジュール () = 先着定員数

【シルバーサロン六郷】

4日 コースターでものづくり (20)
18日 カーレットで遊ぼう Part3 (20)
両日とも・スマホ使い方相談開催 13:30-16:00

【シルバーサロン西蒲田】

2日/30日 遊戯の集い・スマホ使い方相談 12:45 まで
9日 童謡・唱歌を歌う集い
16日 朗読会(輪読)、スマホ使い方相談 12:45 まで

【シルバーサロン大森】

3日/17日 スマホ使い方相談 10:00-13:00
10日 耳よりな「耳の健康と補聴器」(20) by 三晃電機
24日 私のふるさと昔話・北関東編 (20) by 石川・村石会員

【シルバーサロン調布】

3日/17日 スマホの使い方相談 15:30 まで
10日 荒井さんの健康体操 (15) 13:10-14:10
24日 地名の話Ⅳ by 前川会員 (15) 13:10-15:00

健康運動教室第1弾「アタマとカラダの健康体操」

6月24日(水) ティップネス蒲田店

日常生活で使える頭と体の健康をテーマに、ゆったり広々とした空間で開催されました。顔馴染みの参加者も多く、リラックスした雰囲気の中、介護予防運動指導員の福井仁美氏(写真右)をインストラクターに迎えスタート。



最初はジャンケンで反射神経を鍛える練習から。両手で勝ちと負けを交代して行ったり、足でジャンケンすることも楽しく効果的です。次はグー、チョキ、パーを口に出して手や足と言葉を連動さ



ジャンケン運動

せてジャンケンすると、脳内の神経細胞間での情報のやりとりが増える運動になり、脳を活性化します。

休憩をはさんで後半は、タオルを持って股関節、腕、肩甲骨を緩める

運動(ストレッチ)を椅子に座ったままゆったりと進めました。足の指でタオルをたたむ運動は参加者の多くが苦勞していました。マスク着用時には頬に動かさない筋肉があるのでその筋肉を刺激したり、耳を持って動かしたり、首筋などもマッサージします。普段あまり使わない部位の血流を良くするなど、毎日続けることが大切とのこと。



タオル運動

福井氏の楽しいトークに、参加者は皆、満足した様子で終了しました。

お二人とも、楽しみながら運動することがとても大切だと語っていました。



岸本武美さん・豊子さんご夫妻

安全コーナー

「疫病に備える心構えー免疫力アップのすすめー」

古来、疫病とは突然始まり、短期間に人から人にうつり広がり、命を落としていく「災厄としての病」であり、「災い」「たたり」と同等に怖い、不安なものでした。

その後、疫病の原因が細菌などであることがわかり、明治30年に「伝染病予防法」が制定され、コレラや赤痢など流行病を総称して「伝染病」と呼ぶようになりました。治療もできる様になってきましたが、現在でも6年前の新型コロナウイルス感染症のように、致死率の高い新しい感染症が突然流行する可能性はいつでもあります。

疫病の「疫」の音読みはエキ、ヤク。訓読みは立てられていませんが意味としては「えやみ」「はやりやまい」といった日本語が対応します。「ヤク」は3世紀後半から6世紀頃の中国南部・呉地方の呉音で、仏教などと一緒に日本に伝わりました。「エキ」は奈良時代後期から平安時代初期(8~9世紀頃)に、長安など北方寄りの標準的な発音として日本に入ってきています。現在では「ヤク」は「疫病神」限定の発音で、「エキ」は主に「疫病」「免疫」など熟語の中で使われています。

自分の体の中で「疫病」と対峙してくれるのが「免疫」です。免疫は自分にとっての「異物」、老化した細胞やがん細胞などの異常細胞および外部からの細菌やウイルスなどの侵入者を見つけて攻撃し取り除いてくれます。

「疫病に備える心構え」の原点は常日頃よりこの免疫力を高水準に保っておくことです。

意識すれば、今からすぐにできることがあります。

①寝る、②水分を摂る、③食べる(但し適正な体重を維持する範囲内で)、④歩く、⑤笑う、⑥体操やストレッチをする。

皆様の体は少なくとも60年以上も使用している精密機械です。体をより良い状態で保つために自らメンテナンスをすることが肝要です。

手入れが良ければ、ヒトは理論的には120歳位までは生きることができると言われています。

そして⑦愚痴を言わない、⑧言い訳をしない、⑨人の悪口や文句を言わない、⑩なるべくストレスを溜めない。

愚痴も言い訳も悪口も文句も過去に囚われているだけで非建設的であり免疫力を下げるだけなのです。



大田派遣事業所(大田区シルバー人材センター)
産業医 ヨコヤマクリニック 横山真也

大田区からのお知らせ

地域包括支援センター(糀谷・蒲田) 移転のお知らせ

地域包括支援センター糀谷は、特別養護老人ホーム糀谷の大規模修繕終了に伴い、東糀谷老人いこいの家から下記に移転しました。

新事務所：特別養護老人ホーム糀谷内
西糀谷2-12-1
移 転 日：令和8年7月21日(火)

地域包括支援センター蒲田は、特別養護老人ホーム蒲田の大規模修繕開始に伴い、下記に移転します。

新事務所：北蒲広場(北棟・旧くすのき園)
蒲田2-10-1
移 転 日：令和8年9月7日(月)

なお、両センターとも、移転に伴う休館はありません。

〈問合先〉

高齢福祉課
電話:5744-1252 FAX:5744-1522
地域包括支援センター糀谷
電話:3741-8861 FAX:3741-8867
地域包括支援センター蒲田
電話:5710-0951 FAX:5710-0953

2027年版会員手帳の予約について

購入希望者は事務局本部(03-3739-6666)に電話でご連絡ください。

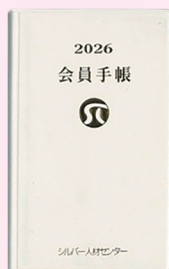
【予約締切】令和8年9月30日(水)
価格:330円(税込)

入荷次第(10月下旬予定)ご連絡いたしますので、本部窓口にて代金引換でお受け取りください。

支払受付時間： 9時～12時
13時～16時

なお、できるだけおつりが出ないようご協力をお願いいたします。

※画像は2026年版のものです。



一般事務セミナー開催のお知らせ

事務関係の就業に興味のある方や、Wordを学び直したい方を対象に、一般事務セミナーを開催します。

日 時： 9月28日(月)15時～19時終了予定
10月19日(月)15時～19時終了予定
11月 9日(月)15時～19時終了予定

場 所： 蒲田パソンスクール
(蒲田5-40-16 蒲燃第3ビル)

申込方法： いきいき人生9月号に同封されている申込チラシに会員番号・氏名・電話番号をご記入のうえ、本部に郵送かFAX又はご持参ください。
※申込多数の場合は、抽選となります。

問 合 先： 事務局 安田 03-3739-6666

ポイント制度が始まります!



令和8年10月から「ポイント制度」が始まります。

4月1日時点で2000ポイント貯まると、自動的に会費2000円に交換されます。

ポイントの有効期限はありませんので、ぜひ対象活動にご参加ください!

対象活動等	ポイント付与条件	ポイント
友人紹介	在籍会員が新規入会者(再入会者除く)を紹介し、新規入会者が入会時に紹介状を持参した場合、紹介した会員にポイントを付与。年度内の紹介人数制限なし。	400P /人
センター企画運営の研修に参加	下記研修に参加した場合、ポイントを付与。年度内に同じ研修に参加した場合でもポイント付与。 (1)就業基礎研修 (2)新入会員向けフォローアップ研修 (3)職群別研修(植木剪定基礎研修を除く) (4)AED研修 (5)自転車講習	300P /回
定時総会	総会に出席または委任状・議決権行使書を提出した会員にポイントを付与。	300P /回
年度末在籍会員	3/31時点で在籍している会員に4/1付けでポイントを付与。	200P /回

- ◆ポイントは2000ポイント単位で自動交換されます。
- ◆ポイントはSmile to Smileで確認できます。
- ◆退会時にポイントは失効します。
- ◆ポイントの譲渡はできません。

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： 9月29日(火)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)
問 合 先： 蒲田分室 03-6715-9855

今後の配分金の支払日

8月分

9月30日(水)

※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した。会員専用WEBサイト「Smile to Smile」にてご確認ください。但し、「Smile to Smile」を登録した翌月発行分から見ることができます。過去発行分は見られませんので、お早めにご登録ください。