



Minato  みなとシルバーニュース  
**Silver News**

2025  
No.  
107

令和7年1月15日発行/会員数1,932人(令和6年12月1日現在)



日の出/黒川 京子 [4996]

# 明けましておめでとうございます



会長 吉川 顕

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、清々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、数年にわたるコロナ禍の影響を乗り越えた“アフターコロナ”と言える時が来たことを実感しています。各種イベントが復活し、リサイクル自転車や小物グループの出店、コーラスサークルの出演、ボランティア活動への参加に加え、センターオリジナルの講座やワークショップなど新たな取り組みを披露する機会もありました。

また、コロナ禍にあっても地道な伸びを続けていた登録会員数や各事業数値においても堅調な増加を示すことができました。これらはひとえに港区のご支援と会員の皆様の努力の賜物と深く感謝しております。

特に会員の増強に関しては、従来の「1+1 運動」のほか、SNS広告を積極的に取り入れたこと、イベントへの参加により知名度の拡大を図ったことが実を結びました。さらに女性会員数が1000名を突破し、約55%に達したことも喜ばしいことでした。

今年も引き続き「第4次基本計画」の基本理念である『いくつになっても、楽しく働くことのできる、居場所のある地域社会の実現』を目指し、共に日々邁進して参りましょう。

本年が皆様にとりまして健康で幸多い一年でありますよう祈念して、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。

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、「いくつになっても、楽しく働くことのできる、居場所のある地域社会の実現」を基本理念とし、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。また、SNS等の無料研修の実施や、会員専用アプリ「Smile to Smile」の登録拡大を図るなど、デジタル化社会への対応に積極的に取り組んでいただいております。

人生の先輩である会員の皆様が豊富な知識や経験、技能や能力を生かし、社会を支える一員として、いつまでも健康でいきいきとご活躍していただけるよう、区は、引き続き港区シルバー人材センターの活動を応援してまいります。

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。

## 巳年会員・今年の抱負と夢

### プラチナ会員になりました



荒井 民子 [4492]

「生涯現役」のつもりで、アパレル関係の仕事などをずっと続けて来ました。平成20年にセンターに入会しましたので、会員歴は17年になります。

センターでは様々な仕事をさせていただきました。新国立美術館、広尾稲荷神社、西麻布いきいきプラザなどの仕事にも就きましたが、どちらかといえば

単発の仕事が中心でした。選挙の業務は何度もやらせていただき、楽しんで就業することができました。

少しずつ物忘れも増えてきたような気がして、とうとう世代交代の時期になったのかと思い、昨年プラチナ会員になりました。ところが仕事から離れてしまったのが寂しくて、やはり私は働くことが好きだったんだと思うことがしばしばあります。

持病がある割には元気にしていますので、プラチナ会員としてできることを探しつつ、これからも健康で過ごしたいものです。

### ちいコミに参加を!!



石田 安司 [3993]

今年7回目の年男となる84歳です。早いものでセンターに入会して21年になります。これまで主に区のスポーツ関連の受付管理などの仕事をしてきました。子どもの頃から雑誌の付録の組み立てなどが好きで、仕事も物づくり一筋でやってきました。ですから受付などの仕事は新鮮味がありました。幸い仕事柄パソコンは

普段から使用していましたので施設のデジタル化に貢献することができました。

ちいコミ(地域班会議)にも長く携わりましたが年々参加者が減少しています。PTAや老人会などの参加者も減少しているようですが、私自身はこれからもちいコミ活動をお手伝いできればと思っています。仕事や会合を通じて多くの方々に出会え定年後の楽しみもできました。「人生100年」までとは言いませんがこれからも健康に過ごせたらと願っています。

### 今年こそ海外都市巡り!



田中 明 [7176]

外資系の損保会社で営業、商品開発等に従事し60歳で退職しましたが、その後も仕事を続けたいと思いました。センターには多様な就業形態があったので入会し、各種モニターや選挙業務に携わりました。3年前からは区政資料室管理運営業務を続けています。月8日の就業でシフト調整をするため比較的自由に時間が使えますし、区の歴史などの勉強にもなっています。

健康にも気を遣い、ラクちゃで週2日程度運動をしています。平日は就業と運動、休日は妻と近間の旅行などをしながら充実した日々を過ごしています。

読書やクラシック音楽鑑賞は若い頃からの趣味ですが、結婚後は、家内と一緒に海外旅行が楽しみになりました。ところが、近年は外国への旅は安全面で不安となり、コロナ禍や円安もあって足が遠のいてしまいました。しかし、男性の平均健康寿命である72歳を迎えて、やはり訪れたことのない国々へ行ってみたいとの思いに駆られています。今年はぜひ、なんとといっても“経験豊富で頼もしい家内”と再び海外の都市巡りをエンジョイしたいと思っています。

### 楽しく仕事、楽しくボランティア、楽しくストレッチ



長友 悦子 [6302]

近くのスポーツセンターで働いていましたが、PCが苦手なことと、体調も考えて新たな仕事を探すため、60歳でセンターに入会しました。半年後に住まいのある都営住宅が活動の場という生活協力員になりました。2年ぐらいつづけてきましたが、支援する方々がご近所なので生活と仕事の線引きが難しく、辞めることになりました。

次に登下校誘導業務を引き受けました。子供達の元気な顔が見られ仲良くなれるので、今も楽しく就業しています。昨年の4月からは、台場区民センターの受付管理に携わっています。おかげさまで入会前から勤めているスポーツセンターの仕事も継続中。3つの仕事をこなしている“マルチワーカー”ですが、火曜日だけは空けています(笑)。

仕事以外でも、住まいの自治会主催の茶話会を手伝うボランティアに励んでいます。体力維持のためのストレッチも欠かせません。仕事場はすべて徒歩圏内にあるので、ストレスなく動き回ることができます。これからも、“楽しく”をモットーに笑顔で過ごしてまいります。



## 小学校登下校誘導業務 〈ベテランと新人の対談〉

2011年5月、センターは小学校登下校誘導業務を始めました。現在は19校で約200名の会員が従事しています。13年以上のキャリアを積んだベテランの小川京子さんは高輪台小学校で登校を、赤坂小学校で下校を担当。新人の家合信広さんは青山小学校で登下校の両方を受けもっています。そんなおふたりが繰り広げる楽しい会話のなかに、「いいきいき働く」ヒントがたくさん詰まっています。



### ♡きっかけは『1+1』と『ラブコール』

**(家合)** 近所の知り合いがセンターの会員なので、『1+1』入会です。定年退職後は具合が悪かった母の世話をしていました。料理の得意なカジダン(家事男子)です。母の体調が落ち着いたところに仕事をしたいと相談したところ、センターへの入会をすすめられました。昨年の夏にデビューしたばかりの初心者です。先輩の小川さんは長く続けていらっしゃるそうですね。

**(小川)** センターが登下校誘導業務をスタートしたときからのメンバーです。じつは最初お話があったときは固辞したのですよ。生活が夜型の私には到底ムリだからと。ところがセンターの担当者はあきらめずに毎日毎日、電話攻勢。とうとう『ラブコール』に根負けしました(笑)。



小川さん[5316]

### ♡心に刻まれたエピソード

**(家合)** ちょっと無鉄砲なタイプの愛想のない男の子がいて、いくら挨拶しても知らんぷり。それでもめげずに手を振り続けていたら、先日、その子が片手をあげながら「よっ!!」と応えてくれたのです。まるで社長が部下に挨拶するみたいに(笑)。突然のことにびっくり?!したけれど、とても嬉しかった。

**(小川)** この前、若い男性に声をかけられました。うふふ。「僕のこと覚えていますか?」なんと、小学生だった男の子はもう大学生。13年経っても面影がある。「もちろん覚えてますとも!」大感激の瞬間でした。

### ♡長くつづける秘訣とは?

**(家合)** 初心を忘れないようマニュアル通り忠実に仕事をこなしたいのですが、なかなか難しいこともあります。でも、自分に合った仕事なので長く続けていきたい。とりわけ気をつけているのは、ドライバーの皆さんがイライラしないように「(長く待たせて)すみませんねえ」の気持ちを込めて会釈をしていることかな。なにかアドバイスはありますか。

**(小川)** 学校によって環境が異なるので、マニュアルなどもかなり違ってきます。たとえば、下校担当の学校では月々の行事予定表をくださるので、あらかじめ効率のよい動きを考えることができます。まずは経験を積んでから、基本ルールに沿って自分なりの工夫をすればいいのではないかしら。とにかく楽しみながら仕事をすることが大切ですね。そのためにはプライベートの時間を充実させること。私の場合は読書と映画鑑賞、そして・・・晩酌かな(笑)。

**(家合)** ありがとうございます。僕はノンアルコールビールの愛飲者です(笑)。

### ♡子どもたちの笑顔から 元気をもらおう

**(家合)** 子どもと接することが好きなのです。長い間サラリーマンとして“おとなの世界”に浸っていたので、純真無垢な子どもたちを守ってあげたい気持ちが強いのでしょう。特に低学年の子どもについては、どういった動きをするのか先が読めないで、“安全第一への気配り”にやりがいを感じています。

**(小川)** 私は他のメンバーたちとよくコミュニケーションをとるのでシルバーニュースに登場することを機に、なぜこの仕事を続けているのか皆さんに聞いてみました。事前リサーチですね(笑)。  
①規則正しい生活②大きい声をだす③お日様をあびる④仲間と会える⑤子どもたちの成長に触れる—すべての項目は、私たちの“心身の健康”につながることでした。ただし、③は酷暑を除きます。日陰のない横断歩道での就業は、年々つらくなっています。

## みなとふれあい館 カルチャー講座のご紹介

センターが運営し、会員が講師をつとめる「みなとふれあい館」では、さまざまな講座が開催されています。皆さんに興味を持っていただける講座の数々を順次ご紹介いたします。

### The Saturday Afternoon English



土曜日(全10回)  
13:30~14:30



藤澤 信一郎  
[6888]

#### 発信力を高めよう!

言語の4技能のうち「読む」「聞く」に比べ「書く」と「話す」、つまり発信力が弱いのが現在の日本の英語教育の実情です。そこで、とにかく英語で発信をする「場」を提供しようというのが、この講座の目的です。会話練習に加えて、直近の出来事などに関わる英単語の解説や会話でよく使うイディオムの学習もしています。

受講生には、知っている単語を駆使して身近なことがらを話してもらいます。間違っても恥ずかしがる必要はありません。練習の中で何かヒントを掴んだら、あとはご自分の興味を通じて、英語の力を伸ばしていただきたい。そのきっかけになればいいと思っています。

私自身は帰国子女で、社会人になってからも、英語圏を中心に計19年の駐在員生活を送りました。在職中、会社の求めで、同僚たち向けに毎週月曜日にThe Five O'clock Englishというレッスンを開講。その経験を当講座に活かしています。受講生は「クラスが楽しい」「英語で会話ができる」と言ってくれます。

私の趣味はサッカー。今年は海外のシニア・サッカーチームを日本に招いて大会を開催しますので、私もしばらくは英語漬けになります。皆さんにも英語で発信することでご自分の世界を広げていただけたら、こんなに嬉しいことはありません。



### ゆったりストレッチ&スウィング・ジャズダンス



水曜日(全10回)  
13:00~15:00



田野 日出子  
[5314]

#### 自分の身体と向き合いましょう

高齢者向けの運動の教室を開講して、もう12年ほどになります。私が大切にしているのは、まず姿勢を正しく保つことです。そのためには、正しい呼吸を身につけること。その時に基本となるのは、身体の力を抜くことです。無駄な力を入れずに身体を揺らすと凝り固まっていた部分がほぐれていきます。自分の身体と会話し、全身に血液やリンパを循環させ、神経を刺激します。

昨今は、高齢者の運動というすぐに“筋トレ”を思い浮かべる方が多いのですが、どれだけ筋肉がついても、神経が鈍くなっていけば運動はできなくなるというのが、私の持論です。また、リズム感が乏しくなると、運動能力も低下します。意外かもしれませんが、高齢者の身体機能維持には、床の上をゴロゴロ転がる、ハイハイをするという赤ちゃんのような動きが、案外効果的なんですよ。こんな動きも立派な“ストレッチ”です。

さて、身体を緩め、動かすことの爽快感を味わったあとは、ジャズのリズムに乗って踊りましょう。リズム感も維持できます。年齢を重ねると、身体の機能が落ちてくるのは当たり前。それを嘆くのではなく楽しんで、身も心も軽く元気に過ごしましょう。あなたも一緒にいかがですか?お待ちしております。



## ポイント制度が始まりました

令和6年10月から「ポイント制度」が始まりました。シルバー感謝デーやちいコミ、ゆうあいカフェへ参加したり、新規に会員を紹介してくれた方【1+1(ワンプラスワン)運動】等にポイントが付与されます。ポイント管理は事務局で行い、ポイントは年度末に集計し、2,000ポイント以上貯まった方は翌年度の会費と自動的に交換されます。

皆さん、センター活動を楽しみながらポイントを貯めましょう。

区分	名称	ポイント付与条件	申請方法	ポイント
参加	シルバー感謝デー	当日出席者	感謝デー出席者名簿の記載者に付与	200/回
	ちいコミ(地域班会議)	当日出席者	ちいコミ報告書の出席者名簿の記載者に付与	200/回
	ゆうあいカフェ	当日出席者	出席者自身がバーコードリーダーで登録	20/回
協力	1+1運動	会員の紹介	原則紹介カード等の利用	200/人
特別	スマスマ登録ポイント	スマスマ新規登録会員	不要	100/回
	児童登下校誘導業務	新規に就業した会員 年度を更新して就業する会員	不要	500/回 100/回

広報委員会は、センターの理念と活動を内外に周知することを目的としています。私たちがセンターの認知度を高めイメージを向上させれば、入会を促進すると同時に、会員が就業を通じて地域に貢献できるよう発注者へ働きかけることもできます。最近、特に力を入れているテーマをご紹介します。

◆アナログもデジタルも・・・相乗効果に期待

広報の手段は多岐にわたります。会員や仕事の募集にかかわるチラシ、リーフレット、パンフレットなどの紙媒体は、じっくり読んで内容を検討していただくためのツールです。

一方、スマホやPCなどを活用したデジタルメディアは、情報発信を効率よくタイムリーに行うことができます。大量の情報をカバーできるのもデジタルのメリットです。

時流をみれば必然的にデジタルへの移行が加速されますが、当面は両方のバランスをとりつつセンターの基本計画に沿った目標達成に取り組みます。

◆センターのオリジナル“Qトレ講座”とは

センターの知名度を上げるための王道は、港区が高齢者向けに開催する数々のイベントに参加することです。イベントの主催者が参加団体を招致する基準は、ズバリ「集客力のアップに貢献できるかどうか」にかかっているといっても過言ではないでしょう。

センターのセールスポイントといえば、手作り小物の展示即売グループ「あじさい」、コーラスボランティア「野ばらの会」、そして「包丁研ぎ」の3つ。“もうひとつアピールできるフレッシュな企画を！”とのミッションに応え、広報委員会が半年かけて話し合いと準備を重ね、昨夏に誕生したのが『アロマで認知機能チェック“Qトレ（嗅覚トレーニング）講座”』です。

加齢とコロナ罹患の後遺症で注目されている嗅覚の低下を、アロマで改善させる健康志向の講座に、サシェ（香り袋）作りのミニワークショップを取り入れた新しい試みは、アロマセラピストの資格を持つ委員を擁する私たちの強みになりました。引き続き内容を進化させて、センターの人気イベントに育てていきたいと思えます。

◆「みなとふれあい館」は人財の宝庫

さらに、今後PRに注力したいのが地下鉄広尾駅の上にある「みなとふれあい館」。ここはセンターが運営し、会員が講師をつとめる唯一無二の“学びと趣味の館”です。会員仲間の多種多様な才能に驚嘆しながら、受講者、参加者に各教室の魅力と楽しさを伝え、センターのハイライトとして銘打っていくのが広報委員の重要な役割となります。

メンバー5人は各々の個性を発揮しながら、多彩なアイデアでセンターのバックアップにつとめてまいります。

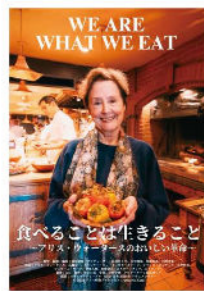


上段 三角委員、苑田委員、高木委員  
下段 東畑委員、中山委員長

雑記帳

アメリカのシェフ・レストラン経営者・活動家・作家

「食べることは生きること」～アリス・ウォータース～



（事務局 堀）

先日自主上映の映画を観ました。内容はオーガニックの母と呼ばれるアリス・ウォータースが日本国内、カリフォルニアへとおもしろい革命の探究へ向かうドキュメンタリー映画です。

アリスが日本各地を訪れ、学校給食を味わい、大地の守り手である生産者、料理人と触れ合っています。そこで語られる力強い言葉と、彼女のまなざしが日本の「美しさ」を浮き彫りにする。と、いつか興味深い内容でした。

私は、なるべく無農薬の野菜を求め、化学調味料を極力使わないように気を付けています。これを実践するには、なかなか労力が要りますが、昨今の日本の食料事情を勘案するとこの映画のタイトル通り、生きていくための食事に気を配りたいところです。

映画の中でアリスは、地産地消を目指し、各地の学校給食でオーガニックの農家を支援しようと呼びかけていました。また特に印象的なのは、とある農家の夫婦に対して温かい言葉で励まして、この夫婦も勇気づけられるシーンでした。日本の農家は厳しい環境にあるので、少しでもオーガニックの野菜等を作る農家がが増えていくような仕組みが出来るとよいと思います。興味のある方は検索してみてください。

地域とつながるイベントに参加しました

アロマQトレ講座



麻布地区地域交流フェスティバル



介護予防フェスティバル

世代間交流(ミニワークショップ)



区民まつり



げんきフェア



麻布地区地域交流フェスティバル

小物グループあじさい



フェスティバルーン



区民まつり



麻布地区地域交流フェスティバル

清掃ボランティア



区民まつり



シルバー感謝デー

野ばらの会



区民まつり



フェスティバルーン

リサイクル自転車



区民まつり



# ネイルアートとともに 30年!



上條 玲子  
[6983]

私が30年来ネイルに携わってきたきっかけ、それは育児がいち段落した時でした。爪にマニキュアを塗るのが好きで、テレビに出てくる女優さんの手や爪がきれいにケアされているのを見て、これを仕事にできればいいなと思い、ネイルの学校を調べました。今は数えきれないほどの学校がありますが、あのころは4か所ぐらいしかありませんでした。

学校は無事に卒業しましたが、こんにちのようにネイルが一般的ではなかったので、その仕事に就くことは難しい時代でした。40歳近くになってある企業がネイルサロンを表参道にオープンすることになり、声をかけていただきネイルリスト(ネイル技術者)として働き始めました。



繁盛している店でしたので、ネイルの施術と接客に無我夢中でした。クレームを受けたり、技術向上のための勉強だったり、弱音を吐いたことも多々ありました。今となっては楽しい思い出となっています。

当時はマニキュアとアクリルでの付け爪の技術のみでしたが、時代とともにハードジェルから今流行のソフトジェルの技術が出てきました。

そこでジェルの技術を教える資格も取り、多くのネイリストに教え、講師としても幅を広げることができました。いまだにネイリストの新人教育に従事しています。

たくさんのお客様と接したこと、ネイリストの教育、また企業内でネイル製品の開発などにも関わり数々の貴重な経験をしました。

定年後、港区シルバー人材センターに登録し、現在は受付業務をさせていただいておりますが、私がネイリストだとわかると、男性、女性問わず爪の悩みやお手入れ方法を聞かれることが増えてきました。

皆さん、悩みを抱えているのだと実感しています。

爪は健康のバロメーターです。年齢を重ねた方々があきらめず、健康な爪でいられるようにアドバイスできることは、ネイリストの知識と技術を身につけることができた私にとっての“宝もの”といえます。

爪は装飾するのも素敵ですが、装飾をしなくても正しい知識を持ち、メンテナンスをすることが大事だということを今後センターの会員や港区の皆さんに発信していければ、嬉しいと思っています。



することが増えてきました。皆さん、悩みを抱えているのだと実感しています。

爪は健康のバロメーターです。年齢を重ねた方々があきらめず、健康な爪でいられるようにアドバイスできることは、

ネイリストの知識と技術を身につけることができた私にとっての“宝もの”といえます。

爪は装飾するのも素敵ですが、装飾をしなくても正しい知識を持ち、メンテナンスをすることが大事だということを今後センターの会員や港区の皆さんに発信していければ、嬉しいと思っています。

**編集後記**  
▼美しい四季のある国と長く讃えられてきた日本。ところがそう遠くない将来、二季の国になりそうです。春と秋が短くなり、その分夏が長くなる...いつまでも真夏日の続く昨夏の暑さや、スコールのような夕立を思い出すと、それも根拠のない話ではないと感じます。▼しかし、日本の風景が美しさを増すのは春と秋。困りましたーそれに、長い夏は嫌だぞ。そう私ひとりじゃ叫んでみても、どうなるものでもありません。暑く長い夏は地球規模での気候変動や異常のほんの一例でしかないのですから。▼さて、今年には巳年。脱皮をする蛇は、その様子が生まれ変わるように見えることから、「復活と再生」を象徴する、縁起の良い動物だと言われています。中東やウクライナの戦火が収まり、新たな秩序が生まれる年になるのでしょうか? それに蛇の夢を見ただけでも金運が上昇するとか... 私たちの懐も暖かくなることを、ちょっぴり期待しています。  
(山中)

**「区民のための健康教室」**  
テーマ：脳卒中の概要と発症予防  
講師：國枝洋太先生(理学療法士)  
日時：令和7年2月26日(水)  
午後2時～3時30分  
場所：麻布区民センター地下ホール  
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