

健康で安心して働ける社会を

広報誌 **きずな** 第50号

2026年3月

公益社団法人つくば市シルバー人材センター



下妻からみた菜の花と筑波山(令和7年4月)

みなさんのセンターをみなで作りましょう

本誌“きずな”の就任時インタビューでは、会員数を増やすことが重要な課題であり、「シルバーのPR」、「人集め」と「就業開拓」が鍵になると考えました。就任後約半年のインタビューでは、「会員ファースト」を基本原則として、仕事の増大と会員の獲得を一体として進めたいと宣言し、鋭意努力をつみ重ねて参りました。就任後約1年半が経過した現在、振り返ってみますと、就業開拓については、会員と発注者の仕事に対する希望が一致しないミスマッチなどが原因で、目に見える成果を上げることが出来ませんでした。仕事を増やすことは一筋縄ではいかないことを痛感した次第です。しかしながら、ハローワークで求職者にPRチラシを配布し、そこでシルバーの活動に関する説明を行い入会へのきっかけとするなど、会員獲得への道筋を付けることはできたように思っています。残任期間に全力で取り組み、成果を挙げられるよう頑張っております。さて、私のシルバー人材センターの理事長としての任期は、6月の総会まであと僅かとなりました。話しが脇道にそれて大変恐縮ですが、節目として、これまでの私の日々の活動とシルバー人材センターから学んだことについて、総括してみたいと思います。



私の現役時代のお話しです。「フラワーデザイン」を専門としていた妻と一緒に、水戸市に洋花の専門店を開き、最終的には5店舗まで広げることができました。東京・大田市場での自らによる仕入れなど、大変な思いもしましたが、接待と称しての会食やゴルフなど、割と自由気ままに生きることができたと思っています。東日本大震災などによる不況を契機に、65歳の時に店を畳むことにしました。2年程ブラブラしていたのですが、縁あってシルバーに入会し、駐車場での案内や大学の校舎ビルの管理の仕事を数年間行いました。その後、茨城県生花商組合での経歴から総務部の役員に誘われました。2年後には部会長と理事を2年間務め、副理事長を2年間、そして理事長としての現在に至っております。今は規則正しく真面目に生きており、短気で尖っていた昔に比べて穏やかで丸くなり、何事も許せるような気がしています。シルバーでの立場が自分自身を変え、思ってもいなかった生き方が出来たからだと思います。シルバーには長きにわたり、たいへんお世話になりました。受けたご恩に感謝し、今度は私がシルバーに恩返しをしたいと思います。

理事長 深谷 淳一

地域共生社会をともに創る

シルバー人材センターは、「自主・自立・共働・共助」という互いを尊重し、支え合う理念を大切にしています。つくば市シルバー人材センターの皆さんは、この理念をまさに日々の実践として体現してくださっています。働くことを通じて収入を得るだけでなく、健康づくりや生きがい、仲間との交流を育んでおられる姿は、地域にとって何よりも大きな財産です。また、ボランティア活動をはじめとした皆さんの温かな関わりは、地域のつながりを深め、まちの福祉の力を確実に底上げしています。つくば市にとって、これほど心強い存在はありません。



除草、清掃、植木の剪定、ふすま・障子・網戸の張り替え、子育て支援など、日々寄せられる多くの仕事は、皆さんが長年にわたり真摯に活動を積み重ねてこられた結果、市民から揺るぎない信頼を得ている証です。市民の「またお願いしたい」という声は、皆さん一人ひとりの丁寧な作業と責任ある姿勢が生み出すものであり、その歩みに心から敬意を表します。

さらに、センターではアシストスーツやネッククーラーなどを導入し、皆さんの業務負担を軽減しながら、より安全で快適な就業環境づくりを進めてくださっています。「無理なく続けられる環境を整える」ことは、これからの超高齢社会において極めて重要です。市としても、こうした取り組みをしっかりと支えてまいります。

市は今後も、皆さんが健康で生きがいを持って社会に参加できるよう、働く機会の創出と活動のサポートを続けていきます。また、会員の皆さんの豊かな経験や技能を生かした新たな就業先の開拓や、地域の特色を反映した独自事業にも、ぜひ取り組んでいただければ幸いです。皆さんとともに、「住み慣れた地域で、すべての世代が自分らしく暮らせる社会」を実現していきたいと考えています。いつも地域を支えてくださる皆さんに、心から感謝を申し上げます。

つくば市長 五十嵐 立青

今回のきずな50号の大きなテーマは「健康」についてです。「健康」は私たちの日常生活におけるあらゆる活動を支える大切な土台です。会員の皆さんが、毎日の生活の中で「健康」のために行っていること、心がけていることなどについてお伺いしました。4つの記事を紹介します。

子育て支援ルーム「きずな」のみなさんに伺った 今、私が健康でいられる理由

「きずな」のみなさんに健康について、特に食生活で気を付けている事に絞って伺うつもりでしたが、お話の内容から健康は日々の生活がもたらしてくれるものだと実感しました。みなさんからの話をまとめてみました。ご参加下さった方々は、

市村・宮崎・金子・鈴木・会田・串田・河野・星田(敬称略)のみなさんです。

「きずな」で仕事をしていること

- ・子供たちからもらう大きなパワー
- ・働く仲間達からもらえる刺激、そして楽しい
- ・人とかかわり社会とつながっている事が大きい

家庭菜園をしています

- ・自分で作った作物を食べる時、幸せを感じる
- ・無農薬で家族に食べさせたい、作ることが好き
- ・保存食(梅干し、漬物)も手作りしている
- ・お米も自給自足しています

趣味を持っています

- ・踊り(おかめ、ひょっとこ踊りが得意で曲が流れれば身体が自然に動く)
- ・ソーイング(ミシン3台の趣味部屋があります)
- ・社交ダンス・ゲーム

運動をしています

- ・10数年、寝る前に手足のグーチョキパー体操
- ・ラジオ体操第一、中山きんに君の世界で一番楽な体操
- ・ウォーキング3分速足3分ゆっくり歩き(筋肉つきました)
- ・歩いています。1日5000歩ぐらいから11000歩の方も
- ・無理なく動くことを心掛けています
- ・大きな声でうたいストレス解消

食事をつくります

- ・朝、お茶とビスケット2枚のおめざが日課(朝の目覚めに食べる軽食)
- ・家族7人の分を全て手作りしているので、皆健康状態が良い
- ・冷凍食品は使わない
- ・もてなしが大好き 人を喜ばせての幸せ
- ・卵焼き、昆布巻きが得意

感謝しています

- ・親にもらった丈夫な身体



子育て支援ルームきずな

お子様の一時預かり、お引き受けします！
木曜を除く9～17時(土日もOK)
谷田部老人福祉センター内

☎070-1457-6062



書き足りませんが、みなさん目的を持ち、誰かの為にも生きておられ、そして日々楽しいを満喫しておられます。

(広報 窪田)

健康とスポーツ 飯田利英会員

現役時は電電公社⇒日本電信電話株⇒NTT DATA。40代に豊洲新本社ビルに引っ越し、そこにはフィットネスルームが設置され、インストラクターが派遣されて21時まで利用できました。マシン毎のコース設定の制覇を目標に入浸り状態。エアロビクスの日の女性インストラクターに合わせた踊りにもはまり、全国大会の東京予選会にも参加したりと、50歳まで運動バカの時期でしたが、運悪く50歳で胃癌の全摘手術を。5年生存をクリアのため抗がん剤治療を始めましたが腫瘍マーカ値の上昇が緩やかに停まりませんでした。そんな時に「ある水で親戚の人が延命した」との話しを聴き、藁をも掴む気持ちで購入(500mlで4千円)。3日で1本を2ヶ月続けると腫瘍マーカ値が横ばいになり更に下がる傾向に。抗がん剤治療を中止しその水を飲み続け、3ヶ月後には週1に、5年後には月1に、10年後までマーカ値は正常値範囲を維持。15年後に止めました。今も腫瘍マーカ値は正常範囲で元気です。

65歳まで現役を続け、その後も仕事の継続を望まれ水戸まで通いました。市広報誌でシルバー人材センターを知り会員となり、単発の実験への参加など複数の仕事の中で、屋外仕事は体に対する負担が大きいことを実感し、室内作業にしました。今は、理事とICT委員会において会員がデジタル社会に取り残されない改革へ向けて頑張っています。そして、たまのジョギングと週2回のゴルフを運動として楽しんでいます。ゴルフでは、77/80/86歳になる先輩方に週1お付き合い頂き、75歳の私には大いなる刺激です。ウォーキングサークルへの参加も始めました。外へ出て色々お話しするのが元気の元になっています。スポーツが出来ることを健康のバロメーターとして無理せず楽しみたいと思います。



スポーツゲームの指導 杉山好順会員

62歳で現役を退き、シルバーに入会しました。現役時の資格である危険物取扱主任者、溶接管理者などを生かした仕事はなかなか得られず、複合商業施設での施設管理業務を数年、ホームセンターで灯油の給油や草花の水やりを数年行いました。

シルバーとしての仕事が途絶えた時、たまたま、友人の勧めでスポーツの資格取得と指導を行う道に入り、今に至っています。多くの高齢者が、健康や社会的な繋がりを維持するため、グループでスポーツを楽しんでいます。それらの方々が様々なスポーツに親しめるように、カンタンボッチャ、モルック、ラダーゲッター、オーバルボールと云った簡単な競技を、つくば市内を中心として、ボランティアで普及しています。加えて、小学校の放課後学習にも協力しながら、楽しめるゲームとして親しんでもらっているそうです。

桜老人福祉センター大広間でのスポーツ活動を杉山会員が指導している場を広報委員の山本が取材したので、その光景を少し紹介します。カンタンボッチャは、パラリンピックの公式種目でもあるボッチャ競技をだれもが楽しめるように、茨城県で簡易化された競技だそうです。2チームに分かれ、それぞれ6つの柔らかい玉(青と赤)を、白い玉(ジャックボールと呼ぶ)に向けて投げて、より近く寄せて行くことで得点を競います。正確に球を投げる技術、相手チームの玉を上手く蹴散らす技術が望まれるのですが、気楽に勝ち負けを競う和やかな競技で楽しめました。

仕事を辞めた後もシルバー会員を維持している理由は、シルバー人材センターの役割は大切だと思っているからです。(広報 山本)



“いつまでも元気なシニアでいてほしい”を 応援するフィットネス

「シニア向け健康増進フィットネス」の初日（開講式）の様子をお届けします。当日は、イーアスつくば2階の「サイバーダイナスタジオ」で行われ、5名の会員さんが参加されました。スタジオは最先端のロボット技術を体験できる施設で、映画「ターミネーター」に登場したアンドロイド（T-800）や、万博に出展したロボットなども展示されています。レッスンは専門トレーナーの指導のもと、体力測定や体調に関する聞き取り、装着型サイボーグ“HAL腰タイプ”を使った簡単な運動を行いました。会員の皆さんは、最初少し緊張していましたが、楽しく気持ちの良い汗を流しました。本フィットネスは2026年2月末までに35回行われます。その後には体質が改善され健康的な状態になっていることでしょう。（事務局）



【茫茫無限】 画家の描いた里芋

私には同級生で画家を従弟にもつ女友達がいる。彼女がある年、画家の高齢の母親が食べる為の里芋を栽培するという話を私が聞いた時、里芋栽培の経験がある私は手伝うことにした。膝や腰に故障を抱えて十分な手伝いは出来なかったが、他の友人たちの協力もあって、無事お母さんに食べて貰うことができた。私と彼女と友人は、画家からお礼にと、それぞれのイメージを擬物化して描いた絵をいただいた。それには、70歳の私と友人が、それぞれ里芋になって描かれていた。私は、これから歩む年月を今の絵に塗り重ねていくと、最後は、無色になるのではと思う、それは自分自身と向き合いその都度の選択の色が一色ではないと思うからだ。

私は、今の場所に20年程住んでいる。日々老いていく自分を眺め、もう若くないし、持って行き場のない困り事も山積みだ。しかし私はこのごろ近所の人々の優しさや親切が、しみじみと身に染みてきている。だから、昔覚えた報・連・相で日常を理解して貰い、helpと手を挙げて助言をもらったり協力していただくと思うようになった。もちろん自分もできることはお手伝いする。長く住む町内の人々は、冬のお日さまのようにあったかくて優しいのだ。（広報 窪田）



今年度は、理事会、女性活躍委員会、ICT委員会が視察研修を行い、他拠点センターの様々な取り組みを直接目で見て学び、知識やスキルの向上に努めました。成果は、これからのシルバー人材センターの活動に生かします。

研修 石岡地方広域シルバー人材センター

会員、職員の16名は、11月20日に事務局を訪ね、会員増強、剪定・草刈作業、独自事業等について話を聞きました。石岡地方の高齢者は、つくば市の3/4と少ないのですが会員数は1.5倍強と多いセンターです。

入会促進と会員継続を促すため、「夫婦会員制度」（夫婦入会の年会費は半額の1000円）と「ゴールド会員制度」（就労していない会員は年会費500円で在籍）を始め、その効果が表れました。同好会では、「ハイキング」の人气が高く、会員も急増で40名が活動中です。月1回の定例ハイキングでは、石岡市のバスを無料利用でき羨ましく感じました。独自事業の「花苗栽培」（パンジーやサルビアなど）、「瓶詰め食品加工」（いちごやブルーベリーのジャムなど）では、22名、14名が就業し、自治体向けやJA直売所で販売されています。収入に対する事務費支出は1%前後で、つくば市に比べ低い値でした。つくばでも活かせる学びのある研修でした。（広報 山本）



日立市シルバー人材センターへの視察研修

女性会員手作りの小物を、道の駅やお店に出品するなど、女性会員の活動が特に盛んなセンターであり、11月12日視察に伺いました。小物作りは月に2回、土曜午後に交流センターで行っているとのこと。イベント開催時のポスター・チラシ作成などは、事務局が手伝ってくれ安心とのことでした。つくば市シルバーでは、作成した“ぞうきん”を保育園、学校、老人ホームに配布していることとお話したところ、日立市シルバーでも、同様な取り組みを今後考えたいとお話でした。研修を通じ、「作成製品の出品機会の拡充（まつりつくば不参加のため）」、「“ぞうきん”配布による公共的事業の積極的な対外的アピール」が私たちの課題と感じた研修でした。（女性活躍委員会）



日野市シルバー人材センター訪問記 ～デジタルで広がる仲間との絆～

「デジタル化」を旗印としたICT委員会でデジタル活用の成果を上げている日野市シルバー人材センターを訪問しました。ここでは会員数1,664人に対し、非会員であっても登録が出来る公式アカウント登録者は1,703人に達し、特筆すべきはそのスピード感です。公式アカウントに仕事募集が発信されると、1時間後には会員から応募が入る仕組みです。スマホが仕事と自分を繋ぐ「道具」として多くの会員が使いこなしていました。



私が最も心を打たれたのは、デジタル化が進む一方で「対面の温もり」が大切にされていたことです。事務局に書類を持参する会員のために、手作りのお菓子とコーヒーで迎える「サロン」が開かれていたことです。デジタル化の目的は、事務作業を楽にすることだけではなく、浮いた時間で今回のような「会員同士が顔を合わせ、お茶を飲んで笑い合える時間」を増やすことにあります。誰もが取り残されることなく、便利さと楽しさを享受できるセンターを目指し活動する決意を新たにしました。（ICT委員会 飯田）

障子襖貼り班の活動

今鹿島から豊里窓口センターに移転してから3年になりました。寺嶋さん、久保田さん、富田さん(女性)の3人で作業をしています。皆さん元気で障子、襖貼りをしています。特に元気なのが寺嶋さんで、90歳です。入会してから26年になります。元は大工仕事をしていました。シルバー入会後の当初は大工の仕事をしていましたが、障子襖貼りをする様になりまして現在に至っています。お酒、タバコはやりません。散歩はしませんが、休みの時は家の周りの草取りをやります。あとは障子襖貼りが元気の素です。今後も十分気を付けて慎重に車を運転します。今後も無理をしないで仕事をやります。仕事の依頼は事務局迄お願いします。

(広報 久保田)



アダプトパーク大久保公園(大穂地区)

11月8日大穂地区の皆さんは、晴天に恵まれた大久保公園に朝から集まりました。先ず、役目をおえた夏色の草花を取り除き整地。今日の為に準備したパンジー、ビオラ、スノーポール、イソギクの苗のレイアウトを相談しながらテキパキと作業を進めると、花々で花壇が彩られていきます。水掛けを終え、公園のごみ拾い、集会所廻りの掃き掃除、ゴミは持ち帰ります。ティタイムをはさんで、グランドゴルフでもう一汗。公園にあるシンボルツリーのような柿の木はたわわに実をつけ、青空を背にして皆さんを見守っているようでした。

(広報 窪田)



秋の地区活動(荃崎地区)

荃崎地区では2025年の猛暑を避け、10月23日に荃崎交流センター前でグラウンドゴルフ大会、11月19日に真壁町酒寄みかん園(平野農園)でみかん狩り、12月6日に荃崎老人福祉センターで障子張り勉強会の活動をしました。

グラウンドゴルフ大会では、他地区ほど女性参加が多くないのが悩みです。誰でも、いつでもできる健康グラウンドゴルフをモットーに参加者の増員につとめます。ミカン狩りは、昨年は不作でできませんでしたが、今年は豊作で甘くて最高でした。帰途、参加者全員で蕎麦定食をご馳走になり、満足の日でした。障子張り勉強会は、例年になく多い4人の障子持ち込み者で大いに盛り上がりました。古い障子紙をはぎ取り、乾かして、新品の真新しい障子紙を貼りつける緊張感を味わいました。数年ぶりによみがえった障子に満足して、帰宅していただきました。明るくなった部屋が期待できそうです。指導員の寺田さん、渋谷さん、お疲れ様でした。ありがとうございます。(荃崎地区長 村野)



歴史に学ぶ

大国による世界の支配

ウクライナ・ロシア（露）戦争に注目する所以は、世界第2位の軍事大国が欧州の一小国の弱みにつけこみ、領土や資源の篡奪・支配を意図する侵略戦争にある。この無法がまかり通るようになれば、周辺に極めて厄介な大国が存在して地政学的に微妙な位置にあるわが国に、深刻な影響をもたらしかねない。あえて言うなら、西太平洋が一国の支配に陥りかねない危惧がある。

ウクライナ・露戦争の帰趨が未だ見え、米国の介入による和平交渉も進行中だが、米国はウクライナ支援にやや消極的な姿勢が報道されている。2025年末の時点では、ウクライナは東部戦線で押され気味だが、露軍の死傷者数が百万人を超え、このうち戦死者数が5分の1を占めるの

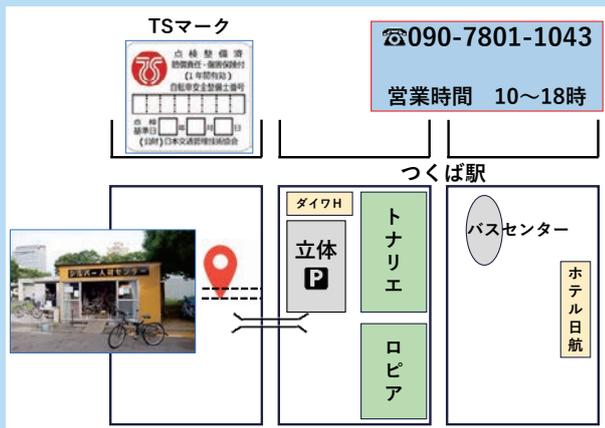
ではと西側軍事筋に推測されている。これは第二次世界大戦以降では桁外れの損害になる。

前の独ソ戦では、ソ連軍が兵士の膨大な損失を顧みずに凄まじい攻撃・防衛戦を行ったことで知られている。しかし、若者の戦死が政権の崩壊につながりかねないのは、アフガン戦争の例でも明らかだ。母親の涙に政権は絶対に勝てないし、政権の存立にも関わる。

露について、1億4千万人以上と言われる露の総人口には、露語系ロシア人（77%）と少なくとも140以上の少数民族（タタール4.7%など）がいる。後者は遠隔地に住み経済的に貧しい人たちが多く、露の弱点は、経済不振と、この多民族問題であり、いずれも将来大きなダメージにつながる可能性がある。（広報 山内）

シルバー人材の自転車部紹介

自転車部では、各種タイプのリサイクル車の販売・修理・点検・調整、不要自転車の引き取りなどを行っています。自転車安全整備士が点検確認した普通自転車に貼付される「TSマーク（赤色）」（賠償責任保証1億円付き）も扱っています。（自転車部）



「アダプト・ア・パーク」活動

「アダプト・ア・パーク」とは、つくば市が実施しているプログラムで、市民が「公園（パーク）」を「養子（アダプト）」として見立て、清掃や除草などのお世話をしています。現在、52の地域住民、自治会、法人、企業、シルバークラブなどが参加しています。

シルバー人材センターも参加し、地区毎に大久保公園・台山公園・高野台公園・科学万博記念公園・反町の森公園・大池公園・中山公園・六斗の森公園・川口公園・薬師下公園などを綺麗にしています。参加者を大募集中です。（事務局）



編集後記

今回の50号は会員の皆様が健康に対してどの様に対処しているのかをお聞きしました。皆さん共に元気な人は、体を動かしているのです。スポーツ、散歩等で体を動かしましょう。

（広報 久保田）

