

特集 人生100年時代 めぐろで輝くいきがい

働く 地域で働き手として活躍 シルバー人材センター



目黒区シルバー人材センター会長
木塚真人さん

「自主・自立、共働・共助」で無理なく働く

センターは会員主体の団体なので、会員でグループをつくり、みんなで手分けしながら、働くことができます。また、みんなが平等の立場で就業するというのも特徴です。会員同士や住民との交流が深くなり、やりがいを感じると言う人が多いです。これからもやりがいを感じられる仕事を増やすなど、みんなで力を合わせて、頑張っていきたいと思います。

シルバー人材センターは、高齢者の就業機会の確保と地域貢献を目的とする公益社団法人です。会員が行っている仕事は、公園清掃やマンション清掃などの一般作業やパソコン指導などの技術講師、駐輪場の管理業務、子育て支援サービスなど多岐にわたります。知識や経験を生かして一緒に働いてみませんか。詳細は同センター☎(右コード)をご覧くださいか、お問い合わせください。

☎目黒区シルバー人材センター (☎3793-0181、☎3793-0588)



会員募集

入会説明会にご参加ください

☎毎月第2木曜日13:30~15:00
☎シルバー人材センター (目黒1-25-26 田道ふれあい館内)
☎20人(先着)
☎電話で、目黒区シルバー人材センター (☎3793-0181、☎3793-0588)へ

60歳以上(年度内に60歳になるかたを含む)の区内在住者は、どなたでも会員になります。年会費は、2,000円です。

掃き清められた木陰道が気持ちいい

公園清掃



自然の中での作業は気分がリフレッシュ!



掃き跡がついてきれいになった公園を見るのが好きです



定年後でも働いて、とてもうれしく思っています



駒場野公園では週2回ほど、清掃をしています。きれいになった公園で子どもたちが楽しそうに遊んでいるのを見るとうれしくなります。自然の中での活動は健康増進にもつながります。

仲間との会話が楽しい

自転車集積所管理

一緒に働きましょう!



▲持ち主に撤去自転車のある場所まで案内します



▲返還の手続きを行います



▲サービスで最後に空気入れを貸し出しています

いろいろな仕事を通じて地域にも貢献できてうれしいです



服のお直しや仕立て、小物作りが楽しい

リフォーム

みんなで相談しながらできて楽しいです



一つひとつ丁寧に縫っています



▲出来上がったオリジナルの商品は田道ふれあい館で、展示・販売しています

裁縫の技術を生かして依頼のあった和洋服のお直しなどをしています。お客さまの大切な服に、もう一度息吹を吹き込むことが何よりのやりがいです。服のお直しや仕立てのほか、小物作りなどもあります。

昨今は、人生100年時代といわれています。定年後も自分のペースで働き続ける、仲間と趣味やスポーツを楽しむ、そんなかたが増えています。積極的に地域社会や人と関わることで、楽しみが生まれ、体と心の健康につながると思います。そんな活動のできる2つの団体を紹介します。

☎高年齢福祉課いきがい支援係(☎5722-9837、☎5722-9474)

学ぶ・楽しむ 仲間と一緒に元気に楽しむ 老人クラブ



目黒区老人クラブ連合会会長
高橋祐一さん

健康づくりや生きがいづくりになります

老人クラブでは、40クラブ3,800人の会員の皆さまが健康・友愛・奉仕の3つの方針に沿って、活動しています。健康づくりや仲間づくり、いきがいづくりなど、目的はさまざまで、一緒に楽しく取り組んでいます。まずは、自分のやりたいことを見つけ、老人クラブで実現させましょう。

老人クラブは、おおむね60歳以上の高齢者の集まりです。現在、区内には40のクラブがあり、「老人いこいの家」を主な拠点としています。活動内容は、いきいき体操などの健康増進をはじめ、フラダンスなどの趣味・教養、公園清掃などの社会奉仕など多種多様です。詳細は老人クラブ連合会☎(右コード)をご覧くださいか、お問い合わせください。

☎高年齢福祉課いきがい支援係(☎5722-9837、☎5722-9474)



会員募集

おおむね60歳以上の区内在住者であれば、どなたでも老人クラブの会員になれます。募集は随時行っており、いつでも入会できます。

詳細は、お近くの老人いこいの家(下表)、または高年齢福祉課いきがい支援係(☎5722-9837、☎5722-9474)にお問い合わせください。

楽器演奏で青春を取り戻す

ウクレレ教室

先生に教えてもらいながら練習 / 仲間と音をあわせながらできて楽しい



コロナ禍でもみんなで楽しめる活動を考えました



老人クラブ長寿会会長 徳永徹さん

平町老人いこいの家で活動する老人クラブの一つ、長寿会は、コロナ禍でも声を出さずにできるウクレレ教室を開講しました。今回は「バラが咲いた」をみんなで演奏しました。

気軽に花と親しむ

生け花教室

みんなで観賞



仲間と一緒にやるから楽しいですよ!

用意されたお花を自ら選んだ花器に自由に生けます。先生にアドバイスをもらいながら、作品に仕上げていきます。

老人いこいの家

老人いこいの家	所在地	電話
駒場	駒場1-26-6	☎3468-8834
菅刈	青葉台2-10-18	☎3461-7250
東山	東山2-24-30	☎3715-1868
上二	上目黒2-10-4	☎3715-8282
烏森	上目黒3-44-2	☎3719-0595
上目黒	上目黒4-18-15	☎5704-0350
三田分室	三田2-10-33	☎5721-2304
田道	目黒3-1-18	☎3712-6874

老人いこいの家	所在地	電話
下目黒	下目黒2-20-19	☎5496-5814
不動	下目黒6-8-23	☎3793-9431
中町	中町1-6-19	☎3714-7057
五本木	五本木2-11-29	☎3719-3943
月光原	目黒本町4-16-18	☎3714-0634
向原	目黒本町5-22-11	☎3794-5442
原町	原町2-2-14	☎3716-6006
碑	碑文谷2-16-6	☎3792-0770

老人いこいの家	所在地	電話
大岡山東	碑文谷3-15-5	☎3792-8518
鷹番	鷹番3-17-20	☎3715-9235
平町	平町2-4-10	☎3723-5358
中根	大岡山1-37-2	☎3725-8666
自由が丘	自由が丘1-23-26	☎5701-1621
八雲	八雲1-10-5	☎3718-0639
宮前分室	八雲3-22-15	☎3723-7105
東根	東が丘1-7-14	☎3795-4446