



2026 .5

八王子市シルバーニュース

おおるり Vol.469

八王子市シルバー人材センターは
令和8年度に50周年を迎えました
<https://hachioji-sjc.org/> ✉ hachioji-sc@sjc.ne.jp



働く目的と健康の意外な関係 (第2回)

「交流」の鍵は「やりがい」に

活動されてる会員の皆さま、日々の就業、本当にお疲れさまです。

先月号では、働く目的が身体の健康にどう影響するかをお伝えしました。今月号ではさらに一歩進んで、最新の研究で明らかになった「働く理由と心のつながり(孤立の予防)」についての情報をお届けします。

◆東京都健康長寿医療センターの研究結果から考える、健やかな働き方(続報)

東京都健康長寿医療センター研究所の研究チームが、高齢者約1,500名を2.5年間にわたって追跡調査した結果、単に「働いているかどうか」ではなく、その「動機」が将来の人間関係に大きく影響することが分かりました。

調査の結果、「生活費やお小遣いなど、金銭のみ」を目的に働いている人は、やりがいや社会貢献を目的にしている人に比べ、2.5年後に次のようなリスクが大幅に高まること示されました。

・社会的孤立(他者との交流が週1回未満)になるリスク 3.65倍

※この分析は、性別、年齢、健康状態などの条件を統計学的に調整した上での結果です。また、お金とやりがいの「両方」を目的にしている人は、その中間程度のリスクに留まっていました。

○なぜ、やりがいを持つと「孤独」を防げるのか

この調査結果の背景として、研究では次のような点が指摘されています。

金銭のみを目的にすると、どうしても職場での人間関係が事務的になりやすく、周囲との交流が途絶えがちになります。反対に、「誰かの役に立ちたい」「仲間と会いたい」という気持ちが少しでもあると、現場での会話や笑顔が自然と増えていきます。こうした「心の通い合い」や「心理的な充足感」が、知らず知らずのうちに私たちを孤独から守るバリアとなってくれます。

○シルバー人材センターで活動する「本当の意義」

先月号でもお伝えしたとおり、当センターの理念は「生きがいの充実」です。私たちは、皆さまの経済的な支えだけでなく、地域との絆を何よりも大切にしています。

① 動機を「重ね着」しましょう

きっかけは生活のためであっても構いません。その活動の中に「今日も街がきれいになった」「仲間と話せて楽しかった」という、お金の換算できない喜びを少しずつ重ねてみてください。それが数年後の自分を支える「元気の源」になります。

② 「やりがい」を実感できる場所へ

皆さまが単に作業をこなすだけでなく、現場で「自分の役割」や「居場所」を実感できるよう、これからも環境づくりや意識付けを大切にしていきたいと思います。

「お金も大切、ですが『やりがい』は、未来の自分を守るためにもっと大切です」

そんな「やりがい」を主役にしたシルバーらしい働き方で、これからも社会とのつながりを楽しみながら、健やかに歩いていきましょう。



【出典】村山洋史ほか(2021年)「高齢者の就労働機と将来の社会的孤立の関連:2.5年間の追跡研究」(日本医師会英文誌 JMA Journal 掲載論文)

第16回定時社員総会及び創立50周年記念事業の日程について

忘れずに!! 6月19日(金)は、「いちようホール」に集合!!

第16回定時社員総会は令和8年6月19日(金)13時(午後1時)から芸術文化会館(いちようホール 2階大ホール)にて開催いたします。定時社員総会後の14時(午後2時)過ぎから50周年記念イベントを開催します。記念イベントには、ご家族やご友人もご参加いただけます。ぜひ、お誘い合わせのうえ、お越しください。

50周年記念事業実行プロジェクトチームからのお知らせ

～「50年の歩み 感謝と共に次のステージへ!!」～

定時社員総会と50周年記念事業式典の日が近づいてきました。各地区の地域連絡員から会員の皆さまへ当日の出席のお願いの電話やチラシのポスティングが始まっています。総会資料が6月上旬に各会員の元に郵送されます。同封されているハガキに総会出席の有無と議案への委任状等の回答があります。必ず返信をしてください。

現在、除草班は全班員が参加の嬉しい返事があり、また、西南部地域連絡員も出席の連絡をいただいています。現在、職種班と地域委員会からも会員への参加出席の声掛けをしていますので、当日就業でない会員の皆さまは、ぜひ総会にお越しください。あらためてお願いします。

会場はいちようホールの大ホールですので、参加者が多数でも収容可能です。今回は長年検討を重ねてきた役員報酬制導入の大切な議案もあり、また、定時社員総会後の記念式典では、今までに表彰のなかった配布班や放課後子ども教室安全管理班の方々を多数表彰いたします。

さらには、ノベルティ品作成や女性会員増強などの長年の「きさらぎ小委員会」の貢献活動が認められ、50周年記念事業の特別団体表彰の対象となりました。50周年記念事業式典には表彰者のご家族の皆さまも、ぜひお越しください。50周年記念事業プロジェクトチームも式典の成功に向けて引き続き努力を重ねていきます。

役員報酬制度の導入に向けた検討状況のお知らせ(第3回)

○ 報酬の上限額はいくら? その決め方と妥当性について

先月号では、報酬制度が「不公平」を避け、透明性の高い運営を行うための大切な仕組みであることをご説明しました。第3回では、現在検討している「報酬の上限額(年間の合計枠)」とその根拠について詳しくお伝えします。

○ 報酬の上限(総枠)を決める理由

法律(公益認定法)の改正により、これからのセンター運営には、より自分たちで厳しくルールを守る姿勢が求められています。そこで当センターでも、法人の決まり(定款)に基づき、総会で皆さまに認めていただく「1年間の報酬の合計枠」をあらかじめ設定することにいたしました。

これは、役員がセンターの運営に責任を持って専念できる環境を整えるとともに、外部に対しても「適切に運営している」ことを証明するための大切なステップです。

○ 報酬上限額の設定案と、世間一般との比較

法令のルールに従い、役員報酬の年間の上限額(全員の合計)を次のとおり提案いたします。

・理事(非常勤): 年額500万円以内(全員の合計)

・監事: 年額50万円以内(全員の合計)

この金額はあくまで「上限」であり、実際にはこの範囲内で、財政状況や役職の重さに合わせて適切に決定されます。そこで、この案が高すぎないか、外部の調査データと比較して検証も行いました。「全国公益法人協会」の調査(2024年10月)によると、実際に報酬を支払っている団体の多く(約85%)は一人あたり「年額85万円未満」で、月額に直すと3万円～7万円が一般的です。これに対して当センターでは年額35万円未満で、月額に直すと3万円未満となります。

当センターが提示している上限額は、全国的な水準に比べて「控えめな内容」となっています。限られた予算の中で、皆さまに納得いただける適正な範囲での運用を徹底してまいります。

第47回高尾山ハイキングのお知らせ



以下のとおり、第 47 回目の高尾山ハイキングを実施します。皆さまのご参加をお待ちしております。

《開催日》令和 8 年 5 月 29 日 (金)

《集合》午前 9 時 30 分 京王線高尾山駅改札口外

《コース》びわ滝道～1号路～高尾山～落合

《募集人数》先着 25 名 《参加費》100 円 (保険料)

※募集人数がオーバーしましたら、お断りの電話をします。

《申込方法》ハガキに、会員番号・住所・氏名・年齢・電話番号 (携帯と自宅の両方) を記入のうえ申込みをお願いします。

*一般の方も参加いただけます。お申込みの際、ハガキに「一般」と記入してください。

*一般の方以外は電話での申込みも受け付けます。

《申込先》〒193-0813 八王子市四谷町 835-11

「高尾山を登る会」西山正子 ☎042-623-9117 携帯 090-4452-3979

《申込締切》令和 8 年 5 月 25 日 (月)

パソコン班から 「スマホ・パソコン講座」開催のお知らせ 5月/6月



基礎から たっぷり時間をかけてじっくり教えます!受講者に好評です。

★講座内容の詳細は当センターのホームページをご覧ください。

講座日程 AM:10:00～12:00 PM:13:30～15:30 希望の講座をお選びください。

5月	
19日 (火)	26日 (火)
LINE (B)	スマホ 決済 (D)

6月			
16日 (火)	18日 (木)	23日 (火)	25日 (木)
パソコン 入門 (P1)	パソコン 基礎 (P2)	WORD (W)	EXCEL (E)



(Web 申込 QR)

■会場：大横保健福祉センター 4 階 講習室 八王子市大横町11-35

■受講料：各講座 2,000 円

(午前+午後 計 4 時間) (テキスト代：含む)

■申込方法：<QRコードを読める方は Web、またはメールでお願いします>

◇Webまたはメールで申込：

スマホで右の QR コードを読んで指示に従って送信してください。

◇電話で申込 ☎042-673-6753 内田まで

■申込締切日：各講座開催日の5日前まで



(メール申込 QR)

無料スマホ講座 -Smile to Smile (スマスマ) 登録者向け-

「スマスマ」をスマートフォン (スマホ) に登録したが、まだスマホの操作がよくわからないので「スマスマ」を見ることができない方、スマホの使い方を基礎から勉強したい方を対象に、スマホを上手に使いこなせるように学習します。※スマスマが未登録の方も、この講座で登録する方は対象です。

○講座の内容：・スマホの基本操作 (電源、指の使い方など) ・スマホ契約料金体系・「スマスマ」の操作、見方・電話・メール・電話帳・ショートメッセージ (SMS) ・いろいろな設定 (文字の大きさ、明るさ、など) ・いろいろなアプリ紹介・その他

○開講日：①5月13日 (水) ②6月3日 (水) ③7月1日 (水) ④8月5日 (水) ⑤9月2日 (水)

○時間：13:00 から 15:30 までの 2 時間半

○定員：各回 10 名 先着順

○会場：①③⑤東部交流室 ②④横山本部 (作業室)

○申込方法：電話で「無料スマホ講座の申込」と伝えてください。

☎042-673-6753 DX 推進プロジェクト担当

○申込締切日：各開催日の2日前まで

「植木剪定講習会」へのご参加ありがとうございました!

3月18日、会員向けの「植木剪定講習会」が開かれました。春の日差しの下、富士森公園体育館に集まった12名の受講生の眼差しは真剣そのもの。30分の座学で剪定の基本を学び、続いて実技講習へ。

植木班の方の手際のよさばきと分かり易い説明に誘われ、講習会后に4名の方が加入され、その後、受講者ではありませんが1名の方が加入され合計5名の方が植木班に加入されました。

班員の増強は植木班の一番の願いであり、ひいては八王子のお客様へのサービス向上につながります。新規に加入された皆さんの今後に「エール」を送ります。「がんばれ！」



事務局職員の異動者の紹介

◆新事務局長の就任について

センターの運営にご尽力をいただいた三宅能彦事務局長が令和8年3月31日付けで退任され、小俣勇人現常務理事が同年4月1日付けで事務局長を兼務することになった。

◆新事務局長代理（管理職）の就任について

令和8年4月1日付けで新たに八王子市からの派遣職員として叶清（かのう きよし）氏が事務局長代理に就任しました。



叶新事務局長代理 このたび事務局長代理に就任いたしました叶清と申します。市役所では生涯学習スポーツ部文化財課長を最後に役職定年となり、令和7年度は八王子観光コンベンション協会総務課長の任にありました。これまで、若者を対象とした就業促進に携わったことはありますが、福祉・労働分野は初めての経験になります。皆さまにご指導を仰ぎながらともに汗をかき、精一杯務めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

令和8年4月1日現在
会員の状況

男性	1,736名
女性	774名
合計	2,510名
平均年齢	75.4歳

センターのホームページはこちらから

URL (<https://hachioji-sjc.org/>)
のQRコード



えきまえサポートセンターと東部交流室の電話番号を公開

会員の皆さまから要望が増えてまいりましたので各施設へ直接連絡を取っていただけるよう電話番号を公開（下記）いたします。また、入会をご希望の方におかれましては各施設で随時入会説明を受けていただけますので、事前に電話予約のうえ、ご来所いただけますと幸いです。

※お仕事のご注文や全般に関するお問い合わせは従来どおり横山本部にお願いいたします。

◆横山本部

- 住所：八王子市並木町15-15 1階
- 開所日：土・日曜日、祝日、年末・年始を除く平日
- 開所時間（窓口・電話）：8時30分から17時15分まで
- 電話番号：☎代表 042-673-6753 FAX 042-673-7851
※お電話の際には、始めに会員番号とお名前（フルネーム）をお願いします。
- 緊急連絡先（就業中の事故及びケガなど）：☎042-673-6757
※時間外及び土・日・祝日はALSOK 総合警備保障（株）につながります。

◆えきまえサポートセンター

- 住所：八王子市東町5-6 生涯学習センタービル（クリエイティブホール）地下1階
- 開所日：土・日曜日、祝日、年末・年始を除く平日（毎月第一火曜日（休館日）はお休み）
- 開所時間（窓口）：9時00分から16時30分まで
- 電話番号：☎042-649-2545

◆東部交流室

- 住所：八王子市下柚木2-5-23 増田第10ビル3号室
- 開所日：土・日曜日、祝日、年末・年始を除く平日
- 開所時間（窓口）：9時00分から16時00分まで
- 電話番号：☎042-682-2021

