

自分らしく過ごせる場があります

庭園管理の
お仕事
週4回



橋本小織さん

植物や自然の持つ力に日々感動し、やりがいを持って取り組んでいます

もともと園芸が好きで、家でじっとしているのが苦手な性格。植木班があることを知ったのを機に、令和5(2023)年シルバー人材センターに登録し、東京都の研修施設で植木の基本から応用まで学び、一通りの技術を習得しました。現在は吉村昭書斎の庭園管理の仕事を任され、草木の水やりや植栽の剪定(せんてい)を行っています。

この仕事を始めて、日々、自然が持つ力に驚かされています。その日の気温や風の通り方などに心を配って手入れをすると、それに応えるように草木は元気に育ってくれます。「草木と心が通じ合えたかな?」と思える瞬間は何物にも代えがたく、来館者から「庭がきれいで和みます」と声を掛けてもらえると大きなやりがいを感じます。

地域に貢献していると実感を得られてうれしいです

平成24(2012)年にシルバー人材センターに登録し、現在は『広報みとか』など、市の配布物のポスティングをしています。担当は三鷹駅前エリアの約380軒。年度替わりなど、配布物が多い時期は4時間くらいかかることもあります。週末の3日間、自分の都合や天候に合わせて活動日時を調整できるので、無理なく活動できています。

他の活動と合わせると、1日12,000歩近く歩く日もありますが、仕事をしながら健康づくりができるなんて、一挙両得だと思っています。また、地域の人たちと顔見知りになって、会話をするのも楽しみの一つ。地域に貢献していることを実感できる仕事ですね。センターの仲間の頑張っている姿が、大きな励みになっています。

配布のお仕事
月2~4回



柴田喜久さん

清掃のお仕事
週4回



前田朋子さん

主婦の経験を生かせる仕事で、大きな達成感を感じています

令和6(2024)年にシルバー人材センターに登録し、現在は個人のお宅とセンター事務所の清掃を担当しています。これまでの主婦としての経験が生きる仕事ですし、「きれいにしてくれてありがとう」と感謝されるのがとてもうれしいです。また、仕事を終え、きれいに整った部屋を見ると、大きな達成感を感じます。

仕事以外に、センターにはサークル活動があり、私はダンスサークルに入っています。先輩たちに教えてもらったり、仲間と踊ったりすることで元気をもらい、それが仕事へのモチベーションにもつながっています。これからも体調管理に努めて、楽しく笑って働きたいです。そして、利用者の皆さんに喜ばれる仕事を続けていきたいですね。

シニア講師ならではの配慮で、受講生に喜ばれています

「パソコンに関する資格を取得して何かやりたい」と考えていたところ、シニアSOHO普及サロンでは「シニア情報生活アドバイザー」の資格を取って講師になれることを知り、平成23(2011)年に入会しました。その後「スマホ・タブレットアドバイザー」の資格も取得し、現在はシニアを対象に、スマートフォンなどデジタル機器に関する講座の講師を務めています。

私の強みは、同世代であるシニアの皆さんの、「分からない」という気持ちができることだと思っています。また、シニアの皆さんが使いやすい方法を私なりに考え、紹介しています。デジタル技術は日進月歩ですので、教える側も常に勉強が必要です。サロンの仲間と切磋琢磨(せっさたくま)しながら、知識を更新しています。

スマホ・
パソコン講師
週1~2回



荒木高子さん

グラウンド
ゴルフ
週1回



竹内孝一さん

プレーに夢中になりながら、自然と体力づくりもできています

グラウンドゴルフを始めたのは、たまたま活動場所の前を通りかかったことがきっかけです。皆さんがプレーしている姿を見て「面白そうだな」と思い、参加してみました。皆さんが気さくに声を掛けてくださり、初めてでもすぐ輪の中に入ることができました。普段はほかのクラブで卓球や輪投げなどをしていますが、今ではグラウンドゴルフも日々の楽しみの一つになっています。

グラウンドゴルフの魅力は、屋外で気持ちよく体を動かしながら、仲間と交流できることです。プレー中は自然と夢中になり、ほかのことを忘れて楽しむことができます。また、2ラウンド回ると2,000歩ほど歩くので、知らず知らずのうちに良い運動にもなっています。初めての方でも気軽に始めることができるので、興味のある方は、ぜひ一度体験してみてくださいね。