



輝き続ける シルボーン

女性活躍事例集

公益社団法人 全国シルバー人材センター事業協会



— 自分色の花、咲かせよう —



ありがとうは魔法の言葉

シルボンヌ

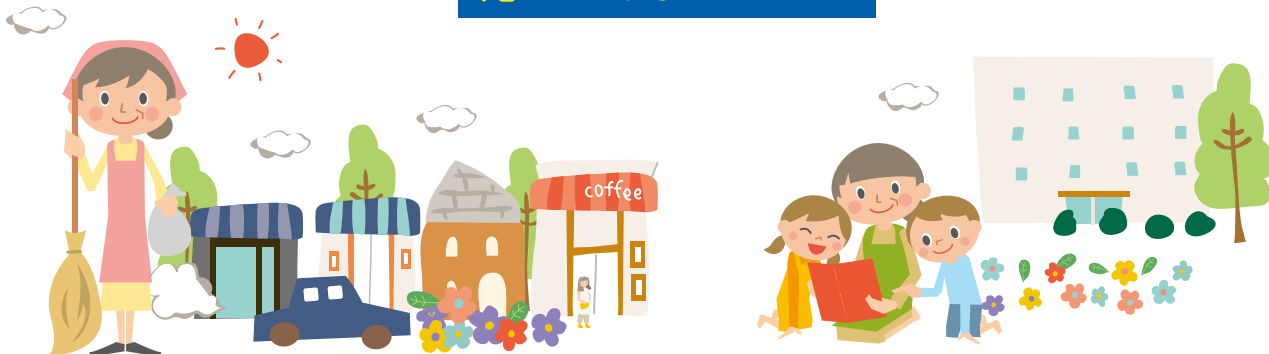
シルボンヌ「Silbonne」とは
英語「silver」とフランス語「bonne」を合わせた造語であり
シルバー人材センターの女性会員のことです。

「Bonne」= 女性の「お手伝い」「親切」「優れた」の意味

※「シルボンヌ」は公益財団法人いきいき埼玉が平成30年に名付けた呼び名です。

これまでやってきたこと、これからやりたいことを、

始めてみませんか？

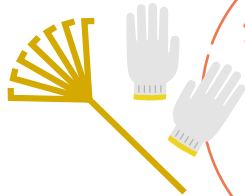


シルバー人材センターは 仕事を通じ、地域社会に貢献する団体です

シルバー人材センターは、約68万人の働く仲間(会員)がおり、自治体や企業、家庭などからの仕事を受注しています。
地域社会の「手伝ってほしい」という声と、会員の「誰かの役に立ちたい」気持ちをつなげる架け橋です。

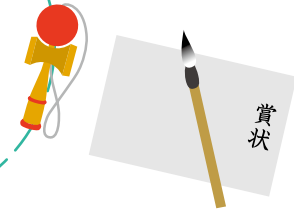
外でのお仕事

植木の剪定
除草・草取り
農作業の手伝い等



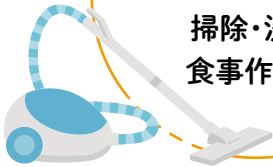
趣味・特技を活かす

小物作り
昔遊び伝授
宛名・賞状書き等



経験を活かす

身の回りのお世話
掃除・洗濯
食事作り等



シルバーの 主なお仕事

月10日程度もしくは週20時間程度が、シルバー人材センターでできるお仕事の目安です。その他にも様々な仕事内容があります。

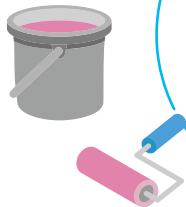
屋内のお仕事

データ入力
ビルの清掃
受付業務
店舗作業等



技術を活かす

洋服のリフォーム
各種講師
修理・塗装等



地域を支える

子育て支援
介護の手伝い
伝統工芸等



会員になるメリット



仕事は多様で
選べます



私生活との
両立が可能です



生きがいと喜びが
得られます



報酬が
あります



技能や知識が
学べます



仲間や友人が
増えます



役立ちながら、
楽しめる活動!

北海道 札幌市シルバー人材センター

瀧尾 よし子さん

70代

職種

幼稚園・保育園の発表会の衣装作成・
お人形の洋服の直し、作成等

◆ シルバーへのきっかけ ◆

友人の会員に誘われ、役立ちたいとの思いと、もっと楽しめるような活動がしたいとの気持ちからチエブクローの人形などの作成に向け裁縫職群班を立ち上げました。

◇ 入って良かった事 ◇

世間との繋がりを持ちたい思いが実現しました。裁縫に携るお礼で寄付を頂いたタオルで雑巾を作成、小学校への寄贈を通し地域の繋がりを大事にしたいと思います。

◇ 今の楽しみ ◇

和気あいあいと楽しんでいます。最近では、会員仲間と集まり、美味しい食べ物のお店を見つけに小旅行をすることが大切でとても楽しみにしています。

青森県 つがる市シルバー人材センター

高橋 としさん

60代

希望にあった
しごとができる

職種

世界遺産「北海道・北東北の縄文遺跡群」の一つである
亀ヶ岡遺跡に関する縄文住居展示資料館内での
縄文グッズ販売業務



◆ シルバーへのきっかけ ◆

ハローワークの紹介で何社か面接を受けたが、就職につながらず、落ちこんでいたところに、シルバー会員の姉から紹介があり入会しました。

◇ 入って良かった事 ◇

入会後すぐに自分の希望に合った仕事を紹介してくれたことです。

◇ 今の楽しみ ◇

全国から来られる観光客の皆さんには、つがる市の縄文遺跡に興味を持っていただけたら嬉しいです。また、私自身、地元の歴史をもっと知りたいです。



できる範囲で
無理なく楽しむ

岩手県 遠野市シルバー人材センター

細越澤 史子さん

80代

職種

市から請け負っている高齢者の外出支援
病院への付き添い等

◆ シルバーへのきっかけ ◆

60歳になり第二の人生は好きなことをして過ごしたいと思ったからです。「老人の船」に乗った時に講演でシルバーのことを聞き興味を持ちました。

◇ 入って良かった事 ◇

様々な人たちとの交流があり楽しいです。「自分にできることをやれば良い」と言うところもシルバーの良さです。

◇ 今の楽しみ ◇

シルバーでの仕事、観光ガイド、語り部の活動、自分にとって好きなことが日々できて満足しています。

シルボンヌ



スキルと
時間を有効活用

宮城県 角田市シルバー人材センター

小島 きぬ子さん

60代

職種

企業の受付、案内事務員

◆ シルバーへのきっかけ ◆

民生委員活動で知り合った方にお誘いを受けたことがきっかけです。前職のスキルも活かせる、定年退職後の時間を有効に使えろと思いつきました。

◇ 入って良かった事 ◇

趣味と仕事が両立でき、ストレスなく人生を謳歌しています。また、人と接する機会があると言葉遣いや服装にも気を使うので精神的にも若々しくいられます。

◆ 今の楽しみ ◆

第1は、趣味(社交ダンス、ゴルフ等)の時間。第2は、約20年振りに3人目の孫が誕生したので、孫の成長です。

秋田県 鹿角地域シルバー人材センター

畠山 京子さん

70代

生活に
メリハリを!

職種

自動車教習所での事務補助

◆ シルバーへのきっかけ ◆

前職を退職後、事務系の仕事を希望しましたが決まらず1年が経過しました。シルバーではどのような仕事があるのか聞きたくて相談したら、教習所の事務を紹介されました。

◇ 入って良かった事 ◇

シルバーで就業することにより、気持ちが明るくなり、人前になるので身だしなみにも気を遣うなど、生活に張りが生まれました。新たな出会いもあり、本当に楽しいです。

◆ 今の楽しみ ◆

読書と折り紙。特に折り紙は講座にも2~3度通い、現在は本やYouTubeを参考にしながら「花」や「動物」を中心に折っています。



世代を超えた
交流と学び

山形県 上市市シルバー人材センター

竹田 民子さん

70代

職種

上市市常設高齢者サロン「まじゃれ」支援員

◆ シルバーへのきっかけ ◆

パート・常勤などの仕事を終えた65歳でした。社会とのつながり続け、時間的にも徐々に軟着陸するには、先輩のお誘いもあり入会いたしました。

◇ 入って良かった事 ◇

市内の仕事先で、多くの方々とお知り合いになりました。児童館、観光案内所、現在の高齢者サロンと、いろいろな世代と交流ができ大変勉強になります。

◆ 今の楽しみ ◆

健康維持のため、長年フィットネスジムへ通っています。お仲間とのランチ会も楽しみで、夫との温泉通いのためにも、車の運転も気を付けて続けて行きたいです。



楽しく働く姿に
憧れて

福島県 白河・西郷広域シルバー人材センター

大久保 久江さん

70代

職種

レクダンス講師、白河市介護予防・生活支援サービス

◆ シルバーへのきっかけ ◆

シルバーの人たちが仲間と楽しく働く姿をみて、65歳を過ぎても一緒に仕事をしたいと思ったからです。

◇ 入って良かった事 ◇

いろいろな職種の仕事を経験出来たことです。家事援助の仕事では、高齢の方の体験談などを聞き、元気をもらっています。

◆ 今の楽しみ ◆

20年以上続けているレクダンスで、仲間と介護施設を慰問したり地域の高齢者サロンなどで一緒に運動したり踊ったりして、いつまでも楽しく輝いていきたいです。

茨城県 鹿嶋市シルバー人材センター

田原 美保子さん

70代

少しでも
お手伝いがしたい!

職種

お好みたい焼き販売



◆ シルバーへのきっかけ ◆

東日本大震災の後、シルバー人材センターが被災地に花苗を届けたことを知り、微力ですが少しでもそのようなお手伝いが出来たらと思い入会しました。

◇ 入って良かった事 ◇

お客様の「美味しい」の言葉や仲間と達成感を共有できる時です。地元や遠方のお客様との出会い、元気で働ける場所があることに生きがいと感謝を感じています。

◆ 今の楽しみ ◆

休日には庭の花作りや友達とのおしゃべりが楽しく待ち遠しいです。また、コロナで行けなかったバス旅行に行ってみたいです。



出会った仲間と
趣味を満喫

栃木県 佐野市シルバー人材センター

前原 シヅさん

80代

職種

ハンドメイド

◆ シルバーへのきっかけ ◆

目の調子が悪くなってきて、これからどうしようか悩んでいた時、すでに会員だった夫にシルバーに入会してみたらどうかと勧められ、入会しました。

◇ 入って良かった事 ◇

入会して間もなく仕事を紹介していただいたり、ハンドメイドクラブにも参加したりと、気の合う仲間たちで楽しく人形や小物作りが出来ることに、とても感謝しています。

◆ 今の楽しみ ◆

ハンドメイドで会員みなさんと集まって、何を作るか相談したり、おしゃべりしたりするのが生きがいです。

シルボンヌ



わたしにも
できるかも!

群馬県 渋川市シルバー人材センター

猪熊 きみ江さん

70代

職種

公民館の清掃

◆ シルバーへのきっかけ ◆

退職しほっとしていましたが、しばらく経ち毎日が味気なく悶々と感じていたところ、センターのチラシを拝見し「わたしにもできるかも」と思い入会しました。

◇ 入って良かった事 ◇

「朝出掛けなければ」という緊張もあり、家事の段取りも考え、社会参加している充実感で背筋が伸びる思いです。健康の維持にも繋がり毎日がとても楽しいです。

◆ 今の楽しみ ◆

絵を描くことです。長く続けており小学校等からの要請で絵を描き、喜びの種を蒔いています。花を植え愛でて季節の移ろいを作品に表現し展示会に出展しています。

埼玉県 蓮田市シルバー人材センター

澤田 和子さん

70代

元気の秘訣は
人の喜び

職種

家事援助サービス(高齢者のお宅の清掃、話し相手等)

◆ シルバーへのきっかけ ◆

何か人のために役立つ仕事が出来たいと思い、蓮田市の広報誌を見ていたところ、センターの「会員募集」の文字が目に入りすぐに入会しました。

◇ 入って良かった事 ◇

この歳になっても新しい出会いがあり、人に喜ばれる仕事があることが元気でいられる秘訣。私にとってセンターで働くことは人助けでもあり、自分のためでもあります。

◆ 今の楽しみ ◆

利用者さんの笑顔をもらうこと。



楽しみが尽きない
ワクワク感!

千葉県 流山市シルバー人材センター

岡本 順さん

70代

職種

福社会館の受付、
「ふれあいの家・オリーブ」の運営

◆ シルバーへのきっかけ ◆

お仕事をさがしていたとき、知人にシルバー人材センターを勧められて入会しました。入会してすぐに、施設管理のお仕事を提供してもらい、今に至っています。

◇ 入って良かった事 ◇

女性会員が運営している「ふれあいの家・オリーブ」は地域シニアの交流の場です。運営の苦勞もありますが、その何倍もワクワク感があって、楽しみが尽きません。

◆ 今の楽しみ ◆

センターの女性部会がどこまで発展していけるかが楽しみです。この年齢になると、失敗してもたいた事がないので、ためらわずやっていきたいです。



前職を活かし、
イキイキ活動!

東京都 多摩市シルバー人材センター

難波 多美子さん

70代

職種

事務(派遣)、筆耕(請負)

◆ シルバーへのきっかけ ◆

前職で携わっていた筆耕の仕事がしたかったからです。

◇ 入って良かった事 ◇

時間が有効に使える、筆耕を続けられている、いろいろな経験ができることです。

◆ 今の楽しみ ◆

ライフワークとして絹文化の普及に取り組んでいます。養蚕から絹素材を作り各種教室開催、イベント実演、展示会開催など。年間を通じての伝統文化継承です。

神奈川県 川崎市シルバー人材センター

佐野 愛子さん

70代

今からでも
夢は叶う!

職種

子育て支援、家事援助、
家事援助・子育て支援コーディネーター

◆ シルバーへのきっかけ ◆

義理母の介護を終え、社会の役に立つ仕事がしたいと思い、区役所の相談窓口でシルバーの説明を聞き、「登録だけしてみたら?」と言われたのがきっかけでした。

◇ 入って良かった事 ◇

小さい頃から保育士になりたかったのです。今、夢が叶って保育補助の仕事をしていただき親子の笑顔を観る度に、喜びと希望、生きがいを感じています。

◆ 今の楽しみ ◆

地域の赤ちゃんから高齢者までの社会福祉の活動も楽しみです。また、我が家の小さな庭ですが、草花の手入れをする時が至福の時です。



やりがい
はみんなの
声!

新潟県 南魚沼シルバー人材センター

笛田 京子さん

60代

職種

訪問型サービスB担い手・
デイサービスへの利用者送迎の添乗員

◆ シルバーへのきっかけ ◆

退職時に保健師さんに勧められて3回コースの訪問型サービスB担い手研修を受講し修了証書をいただきました。その足でシルバーの事務所に行き会員となりました。

◇ 入って良かった事 ◇

週3日シルバーの仕事、他の日は自分の時間。生活にメリハリがあります。利用者から「料理美味しかったよ」「来週待っているよ」の声を聞くとやりがいを感じます。

◆ 今の楽しみ ◆

野菜作りと御詠歌を勉強中。朝早く起きて畑に行き野菜の収穫や草取りに没頭。野菜を友人におすす分けしておしゃべりするのが楽しみ。そして心静かに御詠歌の練習。

シルボンヌ



仲間とランチやおしゃべりも

富山県 高岡市シルバー人材センター

菊池 幸子さん

80代

職種

シルバーふれあい市(野菜・小物等)販売員

◆シルバーへのきっかけ◆

退職後にセンターの存在を知り、一人暮らしの私には「働く意欲」を持ち「社会参加」することで、より充実した老後の生活に繋がると期待して入会しました。

◇入って良かった事◇

ふれあい市では、出品会員さんや来店して下さるお客さんとのふれあいがあり、感謝の機会が増えました。働くことが元気の源で、生きがいになっています。

◆今の楽しみ◆

ふれあい市が終了後、会員の仲間とランチをしながらのおしゃべりが楽しい時間となっています。学習塾で採点の仕事もしており、子供達の笑顔に癒されています。

石川県 宝達志水町シルバー人材センター

中村 律子さん

70代

友達の輪と広がる楽しみ

職種

エアリーフローラ(県が開発したフリージア新品種)の栽培・出荷

◆シルバーへのきっかけ◆

グラウンド・ゴルフの仲間から「町のシルバー人材センターで大会を開催したいから入って」と誘われて、夫婦で入会しました。

◇入って良かった事◇

友達の輪が広がりました。夫婦間で共通の話題で話をすることも増えました。大好きな花との会話(今日の様子は?等)も楽しいです。前よりも時間を有効に使えるようになりました。

◆今の楽しみ◆

太陽の光を浴びながらグラウンド・ゴルフで体を動かすことと、自分で育てた野菜を家族や知り合いの皆さんに食べてもらい喜んでもらうことです。



仕事が楽しみに!

福井県 大野市シルバー人材センター

北川 幸子さん

70代

職種

シルバーのお店で
野菜の受入れ・値付け・接客など

◆シルバーへのきっかけ◆

自分の育てた野菜を、シルバーのお店「ねんりんの里」に出荷して販売できたらと思い、61歳の時に入会しました。

◇入って良かった事◇

自分の知らなかったことを教えてもらえたり、自分の知っていることを教えてあげたり出来ること。お店に来てくれた県外の方とお友達になれた事も私の宝です。

◆今の楽しみ◆

「ねんりんの里」に出荷して下さる会員さんやお客様から頼りにされて、仕事に行くのがとても楽しみです!皆さんに喜んでもらえることを考案するのも楽しいです。



新しい出会いで
人生豊かに

山梨県 甲府市シルバー人材センター

山下 幸恵さん

80代

職種

縫製作業(女性部で活動)

◆シルバーへのきっかけ◆

旦那さんが亡くなり一人になってしまったため、家の外に出て社会参加をしたいと考えたためです。

◇入って良かった事◇

女性部をはじめ、いろいろな人と出会い人間関係が豊かになったことです。

◆今の楽しみ◆

女性部でみんなでご飯を食べながら談笑している時間です。

長野県 松本地域シルバー人材センター

宮坂 啓子さん

70代

仲間との
ふれあいで
心がるく



職種

信州スカイパークのバラ園、個人宅などの除草作業

◆シルバーへのきっかけ◆

センター職員として働いた二十数年間での大勢の方々との出会いや経験が私の宝物であり、私のライフワークでしたので、退職後すぐに会員として働き始めました。

◇入って良かった事◇

一番良かったのは、一緒に仕事をしている仲間の方々の様々な人生観に触れて、未熟な私の日々の悩みや不安は軽くなり、もう少し頑張ってみようと思えることです。

◆今の楽しみ◆

草取りは「おしゃれで知的で健康的なガーデニング」だと実感しています。草取りのイメージアップを図り、楽しく草取りをする仲間を増やしたいと思っています。



夫婦で元気に
働いています!

岐阜県 各務原市シルバー人材センター

諏訪 繁子さん

70代

職種

各務原市北庁舎清掃・体育館清掃・民間施設子供の遊び場清掃

◆シルバーへのきっかけ◆

長年会社に勤務、60歳で退職。3年ほどしてから時間を余してしまうのが我慢出来なくなり、身体が元気の間は働きたいと思い入会しました。

◇入って良かった事◇

多数の友達・仕事仲間が出来た事が一番です。夫婦で会員で、元気に働ける事に感謝しております。

◆今の楽しみ◆

シルバーサロンフレンド内でお茶会・手作り作品好評など楽しい時間を仲間と過ごすことです。理事・女性委員会委員長として、次の世代にバトンタッチするまで頑張ります。