

身の回りの手伝ってほしいことは

シルバー人材センターにお任せください

調布市シルバー人材センター ☎042-487-9375

会員
募集中

シルバー人材センターに登録して
やりがいを見つけてみませんか？



市内に居住する、健康で、働く意欲のあるおむね60歳以上の方であれば、どなたでも会員になることができます。特別な資格や、むずかしい手続きなどはありません。
■年会費1000円
■入会方法は「入会説明会(月1回)への参加」あるいは「オンライン入会」のいずれか。詳細は調布市シルバー人材センター ☎参照
調布市シルバー人材センター ☎042-487-9375
☎042-484-7143



シルバー人材センターは、まだまだ仕事をやりたい人と、仕事を頼みたい人をつなぎ、地域の経験豊かなシニアの方々に仕事を提供することで、シニアの生きがいと健康づくりをすすめ、活力ある地域社会づくりに貢献しています。
今回は、実際に会員として働いている方の声と仕事内容を紹介します。

シルバー人材センターで活躍している方を紹介します

美味しいと言ってもらえるととても嬉しいです。

家事援助班
シルバー会員歴5年 じげ 地下さん

依頼のあったご家庭に行き、これまでの飲食店での勤務経験を活かして晩ご飯などを作る仕事を行っています。
小さな子どもがいるお宅では、私が行くのを子どもが待っていてくれたりと、嬉しいことがたくさんあり、とてもやりがいを感じています。
仕事以外でも、交流会で出会った会員の方とお茶をしたりと新しいお友達もできました。このようにさまざまな人と関わることが生きがいになっています。



段取りよく、
とんとん
調理していく
姿が素敵です



あっという間に
サンドイッチの
出来上がり！

頼んで良かったと言われるとやりがいを感じます。

植木班
シルバー会員歴15年 北野さん



前職を退職後、職業訓練校を経て、現在の仕事を行っています。この仕事は、成果が目に見えるので、達成感がとてもあります。また、お客さんにも直接ありがとうと言ってもらえるのがうれしいです。
特に、自分の仕事に満足してもらえて、その後も自分を指名して依頼をもらった時などは、本当にやりがいを感じます。
もっと年齢が上の先輩もバリバリ仕事をしていて、いまだに仕事を教えてもらっています。自分もまだまだ頑張らなきゃという気持ちになります！

丁寧な作業で、
植栽がすっきりして
いきます



剪定した後の
片付けも丁寧です

ちょっとしたお困りごとをサポートします

ちょっとしたことでも大丈夫です。私たち「サポートサービス」がお手伝いします。

サポートサービス班
シルバー会員歴10年 小澤さん



例えば、電球の交換、片付けなど、ちょっとしたことでも構いません。経験豊かな会員がサポートいたします。

●サポートサービス

ガラス戸・網戸清掃、庭の片付け、家具・荷物の移動、電球の取り替え、植木の水やり、空き家維持管理、家具転倒防止器具など取り付け など

シルバー人材センターではこんな仕事ができます

専門技術分野

自動車の運転
和裁・洋裁
学習教室
経理事務
パソコン教室
語学教室 など



経験が
活かせます

技能を要する分野

大工仕事
左官・ペンキ塗り
植木手入れ
網戸・ふすま・障子の
張り替え など



長年
培った技術で
生産現場

施設管理分野

公共施設の管理、
駐車場・駐輪場管理、
マンション管理、商品・在庫管理
など



住民の方への
声かけが楽しいです

事務系分野

文書管理事務
受付事務
宛名書き
毛筆筆耕
など



生きがい
が
できました

サービス分野

家事も立派なお仕事です
家事援助サービス
留守番・お使い
お年寄りの話相手
育児支援
空き家維持管理
など



運動不足の
解消にもなります！

折衝・外交分野

チラシ・カレンダー
パンフレット配布
集金・検針 など



屋内外作業分野

公園などの清掃
除草・芝・草刈り
組み立て・加工
包装・梱包 など

シルバー人材
センターで
新しい友人が
できました



お気軽に
ご相談
ください

仕事の依頼は、シルバー人材センターに直接お電話ください。相談内容をふまえて、見積りもりのうえ、お客様とセンターとの間で契約し、確実に丹念な仕事ぶりが好評のスタッフが伺います。
調布市シルバー人材センター ☎042-487-9375

利用者のコメント

家事の負担軽減のために依頼をしています。毎週、出来立てのおいしいご飯を食べられるのがとてもありがたいです。今では子どもたちもすっかり懐いていて、地下さんが来るのを心待ちにしています。

仕事だけじゃない！ 会員向けの研修やイベントもあります

シルバー人材センターは「仕事や健康維持に役立つ研修」や「会員交流イベント」「地域貢献」にも取り組んでいます。センターがシニアの交流の場となり、会員の皆様の日々の生活が充実することを目指しています。

年4回発行の
会報誌



親睦会 北部地区委員 (神代植物園)



ボランティア清掃活動 調布駅前



ボランティア清掃活動 多摩川クリーン作戦



会員文化祭～体験コーナー～