

特集

〈事例〉

同好会活動が健康維持や仲間づくりにも寄与

公益社団法人
東村山市シルバー人材センター

(東京都)

東村山市SCでは現在、7同好会が活動。会員が同じ趣味を楽しみ、親睦を図る場となっている。令和6年5月に発足した同好会「シルバー踊りの会」では月2回練習を行うほか、地域の祭りなどにも参加。地域住民と一緒に踊ることで、地域とセンターをつなぐ役割も果たしている。同好会への加入を希望してセンターに入会した会員もおり、同好会は新入会員の獲得にも寄与している。

7同好会が活動

昭和54年に設立された東村山市SCでは、同好会・サークル(以下、同好会)活動が活発に行われている。

初めて同好会が結成されたのは平成8年である。小松郁雄次長はその経緯について次のように説明する。

「手芸など趣味の集いは、平成8年以前からあつたようです。当センター初の同好会は、『ソフトボール同好会』『シルバースターズ』で、女性会員拡大に向けて入会希望につながる交流の場をつくることを目的に設置されたと聞いています」

その後、パソコンやデジカメ、俳句、太極拳といったものから、紙飛行機などの個性的なものまで、さまざまな同好会が発足した。解散してしまった同好会もあり、令和7年10月現在で活動しているのは7同好会で、多くが10人以上のメンバーを擁している。各同好会の概要は次の通り(令和7年10月現在の情報による)。

●ソフトボール同好会「シルバースターズ」

メンバー数/13人

活動日/練習:月3回(日曜日)、

試合:年5~6回

年会費/1000円

活動内容/「老化は足から来る」という考えの下、足腰の鍛錬に励

みながら、会員相互の親睦を深めている。ソフトボールを通して、日への希望を持つことを目指している。

●小物づくりサークル

メンバー数/20人

活動日/第4月曜日(祝日に当たる場合は翌日)

会費/なし

活動内容/花ふきん(刺し子)やバッグ、手編みのセーターなど、メンバーそれぞれが思い思いに作品作りに取り組んでいる。事務所窓口では、作品の販売も実施している。

●パソコン同好会

メンバー数/10人

活動日/第1水曜日10~12時

会費／なし

活動内容／ホームページを作成したり、さまざまなアプリケーションを使ったりと、パソコンを楽しむ、より深く理解するために勉強会を重ねている。

●デジカメ同好会

メンバー数／22人

活動日／定例会…奇数月、撮影会、偶数月

年会費／1500円

活動内容／近隣や都内で年6回、風景、花などの撮影を楽しんでいる。年2回(2・9月)、写真展も開催している。

●俳句同好会「銀嶺句会」

メンバー数／10人

活動日／隔月最終土曜日
年会費／500円

活動内容／東村山の四季折々の美しい風景を俳句。気負わずに楽しく取り組んでいる。

●ギター同好会

メンバー数／4人

活動日／第2・4土曜日13時30分

15時30分

年会費／1500円

活動内容／「楽しくやろう!」がモットー。普段はセンターの会議室で練習。発表会も行っている。

●シルバー踊りの会

メンバー数／17人

活動日／第1・3土曜日13時30分
15時30分

年会費／500円

活動内容／盆踊りを通して健康維持を図るとともに、会員や地域住民との交流を図っている。

令和6年に

踊りの同好会を新設

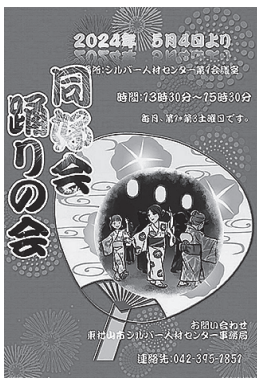
「シルバー踊りの会」は発足が令和6年5月と、活動開始からまだ日が浅い。シルバー踊りの会の代表を務める福田清美さんに、発足のいきさつを聞いた。

「私は、日本舞踊を現代の楽曲に合わせてアレンジした新日本舞踊をたしなんでいて、講師の認定も受けています。センターの仲間

たちが私の発表会を見に来てくれた時、皆さんが『私も踊りたいけれど難しそう』と言うので、それなら親しみ深い盆踊りなら始めやすいのではないかといいことで、この同好会をつくりました」

シルバー踊りの会では、毎月第1・3土曜日の13時30分～15時30分、センターの第1会議室で練習をしている。

シルバー人材センターの女性会員の愛称「シルボンヌ」と盆踊りの「ボン(盆)」を掛けて、メンバーを「シル盆ヌ」と呼び、センターのホームページなどでメンバーを募集した。発足当初4人でスタ



「シルバー踊りの会」メンバーの募集ポスター。同会に加入したいと理由で、センターの会員になったメンバーもいる

ートしたメンバーは、その年の夏祭りの時期には8人に倍増。現在では17人にまで増えた。

福田さんは「東村山市は祭りなどの催しが多いところで、盆踊りも盛んです。私たちはそうした場に参加して、地域の皆さんと一緒に踊り、一体感を味わうことが何よりの楽しみです。また、みんな



シルバー踊りの会では、地域の祭りに参加して住民との交流を図っている

で踊って祭りを盛り上げることで、センターの会員として地域に少しでも貢献できたらと思っています」と話す。

福田さんは盆踊り教室などに通い、さまざまな踊りを習得・研究して、月2回の稽古に取り入れている。

小松次長は福田さんの取り組みを次のように評価する。

「福田さんが所属する新日本舞踊のクラブでは、日本の文化を伝える国際親善大使として海外にメンバーを派遣していて、福田さんもその一員としてイギリスやアメリカ・ハワイで開催されるイベントに出演していると聞きます。踊りに対する情熱と、その行動力や向上心には本当に頭が下がる思いです」

シルバー50周年フェスで踊りを披露

シルバー踊りの会は、さらに活躍の場を広げている。令和7年10

月23日に東京都内の東京ドームシティプリズムホールで開催された公益財団法人東京しごと財団（東京都シルバー人材センター連合）主催による「Tokyoシルバー50周年フェス」のステージでは、メンバーがそろいの浴衣で盆踊りを披露した



月23日に東京都内の東京ドームシティプリズムホールで開催された公益財団法人東京しごと財団（東京都シルバー人材センター連合）主催による「Tokyoシルバー50周年フェス」のステージでは、メンバーがそろいの浴衣で盆踊りを披露した。

また、Tokyoシルバー50周年フェスには「小物づくりサークル」も出展し、手作りのバッグや帽子などを販売。東村山市SCのPRに貢献した。

盆踊りでフレイル予防

盆踊りには、健康維持への効果

シルバー踊りの会メンバーの皆さん



も期待される。メンバーの中には、踊りの練習により体幹が鍛えられたのか、足腰の痛みが軽減したという人もいるそうだ。また、踊りの振りを覚えることは「脳トレ」

にもなるという。

福田さんは「盆踊りは、体と頭を使うことからフレイル予防にも適していると考えています。これからも盆踊りを通じて、仲間と元気に楽しく過ごしたいと思います」と話す。

シルバー踊りの会では今後、高齢者施設等を訪問して踊りを披露



Tokyoシルバー50周年フェスには「小物づくりサークル」も出展。メンバー手作りのバッグ、帽子などを販売した

するなど、地域・社会貢献につながる活動も積極的に行っている。いとしている。

同好会がセンター入会の動機にも

同好会にはセンター会員のみのみ加入できる。そのため、同好会に加入したいという動機でセンター



写真左から、東村山市SCの小松郁雄次長と、シルバー踊りの会代表の福田清美さん

に入会した会員もいるという。

シルバー踊りの会でも、そうした理由から4人がセンターに入会し、メンバーになった。このように、同好会は新入会員の獲得にもつながっている。

小松次長は同好会の意義を次のように語る。

「センターの活動の中でも特に同好会は、人と人との出会い」に大きく貢献していると感じます。年齢を重ねると出会いの機会は減っていくがちですし、仕事だけでは関わる人も限られます。知らない人の輪の中に入っていくには勇気が要りますが、同好会に加入して進んで交友関係を広げることが、新たな発見や知識を得ることもつながるのではないのでしょうか。一步を踏み出すことで、新しい自分、新しい世界に出会えるかもしれません」

さらに小松次長はこう続けた。「人はいくつになっても成長できると信じています。会員にも、

自分が興味を持った同好会に加入することにより、新たな楽しみを見つけてほしいと願っています。そして、それが活気あふれる毎日を送ることに繋がればと考えています」

(川上和義)

事業運営状況 (令和2年度～令和6年度)

年度	会員数			粗入会率	就業実人員 (延人員)	就業率	受注件数	契約金額	公民比
	男性	女性	全体						
令和2	892	391	1,283	2.6	1,004 (113,942)	78.3	4,003	549,388	64.9/35.1
3	877	384	1,261	2.5	1,003 (114,539)	79.5	3,898	580,717	68.5/31.5
4	857	393	1,250	2.5	996 (115,095)	79.7	4,137	593,339	66.6/33.4
5	816	388	1,204	2.4	971 (100,376)	80.6	3,818	565,326	65.0/35.0
6	788	407	1,195	2.3	962 (98,490)	80.5	3,538	584,470	66.0/34.0

※受注件数、就業実人員、契約金額は請負・委任と労働者派遣事業を合計した数値
 ※就業実人員は請負・委任と労働者派遣事業が対象 ※就業実人員は労働者派遣事業の教育訓練受講を含む
 ※令和5年度以降は性別未回答の会員がいるため、会員数の男女計と全体は必ずしも一致しない