

いきいき人生



2019年
4月号
vol.175

公益社団法人大田区シルバー人材センター

〒144-0055 大田区仲六郷1-6-9-125
TEL.03-3739-6666 FAX.03-3734-0722 E-mail.ota@sjc.ne.jp
<https://www.ota-sjc.or.jp>

会員数 3,174名
男 1,895名
女 1,279名
2019/2/28時点



平成31年度の事業計画が策定されました

1 基本方針

- (1)就業開拓事業を強化し、会員増強に取り組みます。
- (2)会員の健康・安全を確保します。
- (3)会員と地域高齢者との交流の場を整備し、高齢者のいきがいくりに取り組みます。
- (4)会員・職員の資質の向上に努めます。

2 事業の重点目標及び事業実施計画

- (1)就業開拓の強化による受託事業の拡大
 - 就業開拓員は、引き続き既契約先事業所、新規事業所への訪問を実施します。
 - 請負担当と派遣事業担当の連絡調整機能等を強化します。
- (2)会員の増加に向けた取り組み強化
 - センター広報誌やパンフレットの関係機関への設置やイベントでの配布、チラシの新聞折り込みやポスティング等により会員を募集します。
 - 会員意向を踏まえた多様な就業機会の提供に努め、会員の満足度を高めます。
- (3)安全就業及び適正就業の徹底
 - 安全就業パトロールを毎月実施し、対象会員に結果を伝え、事故の未然防止に役立てます。
 - 安全就業を継続するために体力測定会への参加や健康診断受診促進を図り、自己の健康管理を徹底します。
- (4)-1 研修・講習事業の拡充
 - 職群別接遇・安全研修を継続して実施します。それ以外の会員を対象に外部講師による接遇研修を実施します。
 - 引き続き会員向け英会話研修を開催し、会員に英語で話す楽しさを実感してもらい、英語を使ったボランティア活動につなげていきます。
- (4)-2 調査研究事業の拡充
 - 会員が入会時に提出している会員情報を更新するため、全会員を対象に調査を実施します。

- 会員が持つ専門的な技術や知識など既存のデータベースへ置き換えなどし、今後の有効的な活用を図ります。
- (5)普及啓発活動の充実
 - 駅構内の継続したポスターの掲出や、区本庁舎内のデジタル広告版を活用して普及啓発を強化します。
 - リーフレットやチラシを駅前やイベント等様々な場面で区民に配布することで普及活動を強化します。
- (6)社会奉仕活動
 - 区内拠点施設3か所に設置したサロン(週1回)について、会員利用の拡大、会員相互の交流を図り、地域高齢者との交流の場づくりを目指します。本部でもサロンを開催(月1回)します。
 - 地域ブロック活動として地域団体主催のイベントのボランティア活動に積極的に参加します。
- (7)事業運営の安定化と効率化の徹底
 - 蒲田分室で随時入会説明等を実施し、分室機能の拡充を図ります。
 - 会計や文書システムにより、事務の効率化を図るとともに、出退勤システムの稼働により、職員のスマートワークをめざします。

目標数値

項目	数値
会員数	3,300人
契約金額(請負・委任)	982百万円
契約金額(派遣事業)	80百万円

平成31年度予算

総収益	1,059百万円
総費用	1,066百万円



就業現場紹介(13) 除草班

除草班は、現在20数名が4つの班に分かれ作業しています。班長に教わりながら仕事を覚え、見積もりができるようになったら一人前です。その他に、班に属さずに除草の業務を行う会員も若干名います。

手順としては、センターから依頼があったら、お客様と連絡を取ってまず下見の日程を決めます。訪問して、広さや草の伸び具合から作業に必要な時間などを予測し見積もります。一人では大変な場合は班の中から都合のつく人に応援を頼みます。取ってはいけない植物、作業すべき範囲、私たちにはできないこと等、お客様とのコミュニケーションを大切にしながら確認し、天気予報を考慮して日程を決めます。

仕事は午前中の4時間程度の作業が多いのですが、午後まで続けたり、数日がかかりという場合もあります。「きれいにいただきありがとうございました。」とお客様からわざわざ連絡があったりすると、やってよかったですと実感します。

繰り返し作業の依頼をいただくお客様や、知り合いにも勧めていただけるお客様もいます。ふすま、障子の張替、植木の剪定などの依頼に繋がる場合もあるので、満足いただけるよう心がけて作業を行っています。

体力測定会 2月7日(木)

大田区民ホール・アプリコ地下1階展示室において開催しました。近隣へのチラシの配布効果もあり、会員と一般の方合わせて100名程が参加しました。

当センターからは会員18名がボランティアとして参加し、受付、誘導、握力など各種目の測定補助を行いました。また、血管年齢の測定もあり、参加者は結果の数値に一喜一憂していました。

データ結果を待つ間、入浴時に効果のある整理体操の実演を受けました。

多くの皆さんは測定結果に満足している様子でした。



ファンクショナル測定の様子
(筋力、柔軟性などの評価)



新人対象の除草研修会の様子

第9回ふれあい茶論演芸会 2月9日(土)

「歌って体操して楽しいひと時、心と体を健康に」をキャッチフレーズに、当センター主催の恒例のイベントを嶺町集會室で開催しました。雪の影響もなんのその、会員と一般の方を合わせて103名が来場しました。

第1部「歌って楽しいコンサート」、「三味線・尺八・ハーモニカ演奏会」では、童謡や民謡などを来場者全員で合唱しました。

第2部は、嶺町地域包括支援センター、田園調布消防署及び田園調布警察署からのお知らせに続き、雪谷ブロック役員の荒井登喜江さんの指導によるけんこう体操で体をほぐし、約3時間の演芸会は盛況のうちに終了しました。



三味線・尺八・小太鼓演奏と歌唱の様子



けんこう体操の様子

AED講習会2月25日(月)

池上会館で当センター主催の講習会を開催し、会員28名が参加しました。大森消防署員を講師に迎えて、胸骨圧迫とAEDを使った救命方法(心肺蘇生法)を学びました。

救急車が到着するまでに、近くの人が倒れた人の応急手当をすることで救命の可能性が飛躍的に高まる、という署員の解説がありました。そのあと、倒れた人の呼吸がない場合の一連の対処法を繰り返し練習しました。参加者の中には、いこいの家や学校施設管理に就業する人もいて「万が一のときにあわてずに対処できよう」と話していました。

また、署員からは救急車を呼ぶ119番通報のルールについても実際的な話があり、たいへん有益な講習会でした。



胸骨圧迫による心肺蘇生の実習

東京マラソン 3月3日(日)

今年も、東京マラソン観客整理のボランティアに20名が参加しました。担当はコレド日本橋の10kmコースフィニッシュ前と、フルマラソンコースの永代通り沿いに各10名でした。

地下鉄の出口から出てくる大勢の観客や、沿道での応援パフォーマンスでごった返す中、観客の流れが滞らないように、プラカードをかざして観客整理を行いました。外国人に道を聞かれることも多く、英会話講座を受講した会員は、練習の成習を活かし、日本語、英語どちらの道案内もスムーズに行いました。

参加者は皆張り切って雨の降る寒い日にも関わらず笑顔で頑張りました。



安全コーナー 紫外線対策をしよう!

紫外線が増える時期を皆さんはご存知ですか。春はうららかですが、この頃から徐々に紫外線が増える季節になります。

紫外線は1月と12月が、1年で一番量が少なく、月を経る毎に徐々に増え続け、7月をピークに、年末に向けて減じていきます。時間的には日の出から増え始め、10時~14時をピークに、日の入りまでが紫外線の要注意時間となります。この時間帯をうまく使えば紫外線を有効活用することができ、余分な日焼けを防止することができます。

紫外線は殺菌作用や殺虫作用があり、晴れた日には布団干しがダニ対策などに有効です。

紫外線には日々の暮らしの中で役立つ部分と害になる部分とがあり、短時間の日光浴はビタミンDを作る働きがある一方、長時間浴びると人体に有害で、皮膚がんや白内障などの原因になることがありますので、注意が必要です。

ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあり、丈夫な歯や骨を作る為に不可欠な物質で、特に近年は骨粗鬆症が問題になっていますが、それを防

ぐ効果が期待できます。

夏は紫外線量が増え冬は減少しますが、近年は地球を取り巻くオゾン層の破壊が進み、紫外線の量が増えているようです。外出する時は帽子や日焼け止めクリームなどで、日焼け防止対策に心掛けましょう。また紫外線によるビタミンD合成には限界があると言われてしますので、食品やサプリメントで補うことも出来ます。ビタミンDは魚に多く、キノコ類にも多く含まれています。毎日の食事に積極的に取り入れましょう。

ビタミンDを取るには…

週2回の日光浴



ビタミンDを多く含む食材

👑 オススメ



マイタケ

👑 オススメ



しらす干し



シイタケ



サンマ

適正・安全委員会

大田区からのお知らせ

東京都“シルバーパス”の新規購入について

- ◆ **内容**：都営交通と都内民営バスが利用できます
- ◆ **対象**：都内在住70歳以上の方
- ◆ **利用期間**：発行日(平成31年4月1日以降)から平成31年9月30日まで
- ◆ **費用**：①住民税が非課税か、平成30年の合計所得金額が125万円以下の方=1,000円
②その他の方=10,255円

※譲渡所得の特別控除適用がある方は、合計所得金額が125万円を超えても1,000円で購入できる場合があります。ご確認ください。

◆購入に必要なもの：

- ・本人確認書類(健康保険証やマイナンバーカードなど)
- ・上記①に該当する方は、平成30年の合計所得金額が確認できる書類(課税証明書など。※ワンポイントアドバイス参照。)も必要です。

◆申込先：バスの営業所等

- ◆ **問合せ先**：(一社)東京バス協会
電話番号：03-5308-6950

ワンポイントアドバイス!!

毎年7月ごろ、介護保険課から「介護保険料納入通知書兼特別徴収決定通知書」が送られてきます。新規購入や9月の更新時に所得の確認資料として使えますので、大切に保管しておいてください!

シルバー派遣事業説明会と登録会の開催

シルバー派遣事業の説明会と会員登録会を下表のとおり行います。15名までの先着順です。ご関心のある方は、締切日までに本部派遣担当へお申込ください。

会場：本部会議室 **時間**：9時30分～12時

開催日	申込開始	申込締切
平成31年 4月12日(金)	4月1日(月)	4月5日(金) 《申込期間厳守》

※申し込みは、電話又はFAX(様式不問)で本部まで。申し込みをした方には後日案内文を発送します。

ボランティア募集

■ 子どもガーデンパーティー(萩中会場)

日時：平成31年4月28日(日) 9時15分集合～15時まで

場所：萩中公園

ボランティアの内容：横断歩道での誘導(3か所)

募集人員：15名

応募方法：4月12日(金)までに事務局宛て
電話(3739)6666、又はfax(3734)0722 でお申込みください。
参加受付者には4月20日頃にご案内を送付します。

理事会報告

平成30年度 第10回理事会 1月23日

(承認された議案)

- ①新規入会承認の件
- ②平成30年度ボランティア活動の件(追加)

(報告事項)

- ①委員会報告
- ②就業開拓員の活動報告(1月分)
- ③入退会の報告(1月分)
- ④事業実施状況報告(1月分)
- ⑤傷害・賠償事故報告
- ⑥事務局報告

清掃研修のご案内

新たに清掃業務をやってみたい方、すでに清掃業務に携わっている方、どなたでも参加できます。定員10名です。ふるってご参加ください!

日程：4月23日(火) **時間**：14時～15時30分

会場：こらば大森・寺子屋(大森西2-16-2)

服装：動きやすい服装

持ち物：「清掃の基本」(黄色の冊子)

参加申込みは TEL. 03-3739-6666 事業部まで

雨水樹薬剤投入業務のご案内

本年度も、区道にある雨水樹に、害虫発生を抑える薬剤を投入する業務の就業会員を募集します。日程・業務内容などの詳細については、別紙をご確認ください。

今後の配分金の支払日について

168号(平成30年9月)にて3月分の配分金の支払いは4月30日(火)とお伝えしておりましたが、休日になったため、4月26日(金)へ変更になります。ご了承ください。

4月分	5月31日(金)	7月分	8月30日(金)
5月分	6月28日(金)	8月分	9月30日(月)
6月分	7月31日(水)	9月分	10月31日(木)

※就業報告書は、メ日の就業が終わり次第速やかにご提出ください。

平成31年度(2019年度)正会員会費について

就業している方で、平成31年4月～6月のうち、単月で2,000円より多くの配分金が発生した場合は、配分金から会費2,000円を控除します。

その他の方には7月末頃に払込取扱票を郵送しますので、郵便局でお振込みください(シルバー派遣のみで就業している方は控除になりませんのでご注意ください)。