

# いきいき人生

2019年  
6月号  
vol.177

## 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 3,119名  
男 1,838名  
女 1,281名  
2019/04/30時点



## 第70回定時総会を開催します

日時:6月26日(水)午後1時30分~

場所:大田区民ホール・アプリコ大ホール(大田区蒲田5-37-3)

※招集通知は6月中旬に発送します。都合により欠席される場合は同封された委任状もしくは議決権行使書を提出して下さい。

ご出席を  
お願いします

## 「生きがい就業の介護予防効果に関する共同研究」報告書がまとまりました

ダイヤ高齢社会研究財団との共同研究事業でアンケートを実施したので、その一部を抜粋して報告します。

(報告書作成:平成30年7月)

(調査実施時期:平成30年3~5月)

### (1) シルバー会員の活動目的

「健康維持」を選択する人が全体の3割を占めて最も多く、「家計のやりくりが楽になる」は1割未満にとどまっています。

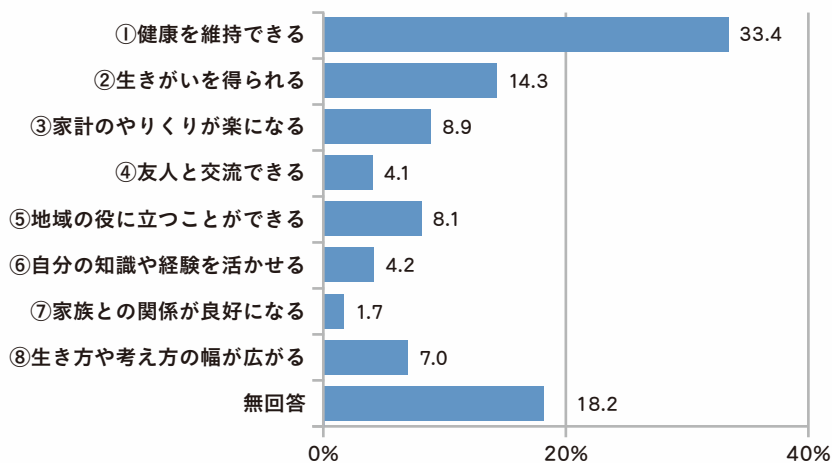
シルバー人材センターは、高齢者に対して雇用とは異なる有償労働の機会を提供する拠点です。しかし、在籍する高齢者自身は、その活動(就業)を健康の維持を図る手段として位置づけていることが明らかとなりました。

### (2) 会員が実感する効果

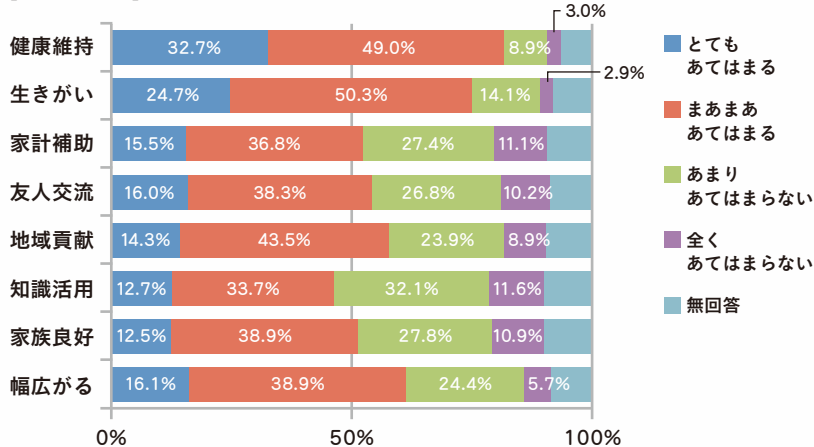
シルバー人材センター会員の多くが、生きがい就業による「健康維持」と「生きがいの効果」を実感しており、それが介護予防につながる活動(就業)の継続(サイクル)にもつながることが示されました。

シルバー人材センターの活動はフレイル予防に役立っていると言えるでしょう。

### 【活動目的】



### 【活動効果】



### 【フレイルとは】

“フレイル”は、まだ自立した健康生活を過ごせているものの、要支援・介護状態の予備軍であると云われています。

## 社会奉仕活動

### 【環境美化活動・懇談会】3月24日(日) 大森西ブロック・入新井ブロック

入新井西児童公園(通称 機関車公園)に20名の会員が参加して大森駅東口から入新井第一小学校まで1.5kmの清掃活動を実施しました。

その後、“エセナおおた”で懇談会を開催、参加者全員の自己紹介と、就業状況、ボランティア活動の報告、などの意見交換を行い、会員同士の親交を深めました。



### 第8回二十一世紀桜まつり 3月31日(日) 大田区民プラザ

矢口地区自治会連合会などが主催するイベントが開催されました。参加団体が150以上という区内でも規模の大きなイベントです。当センターも協力団体としてブースを出し20名ほどの会員が参加しました。

家族連れが多く訪れ、ミニ凧、折り紙、竹とんぼ、吹き矢の工作コーナーが大人気で、一日中盛況でした。



### 第68回大田区子どもガーデンパーティー 4月28日(日) 五月晴れとなった平成最後の日曜日、区内10ヶ所で開催されました

#### ■ 馬込会場

馬込第二小学校会場では、シルバー会員11名が駐輪場管理と、環境美化、会場周辺見守り等のボランティアに初参加しました。

駐輪場は、大倉山公園の山の上であり、登り下りが大変です。参加者は「子どもさんの笑顔に励まされ、気分爽快にボランティアが出来ました」と語ってくれました。



#### ■ 萩中会場

「未来へジャンプ!! 萩中会場」のキャッチフレーズのもと昨年度を上回る16,462人(主催者発表)の来場者で大いに賑わいました。

当センターからは、19名の会員が公園西側道路に面した出入口3か所で、他のボランティアの方々と交代で、横断歩道での案内を担当して、来場者の安全を確保し、気持ち良い汗を流しました。



### 大田区議会議員・大田区長選挙の投開票業務に従事しました

4月21日に投票が行われた区議会議員、区長選挙において、114名のシルバー会員が派遣業務として就業しました。内訳は、前日の設営を含む投票業務に70名、開票業務等に44名でした。



## 安全コーナー 自身の体力を知ろう！

平成30年度の体力測定会は2回開催し、多くの会員が参加しました。男女とも75歳(平均年齢)を超える方々が、自分の体力年齢を知ろうと測定会に臨み、結果は多くの方々が、実年齢より若い事が判明しました。

以下は、2回目の体力測定会の結果です。

体力測定6種目の平均値で、参加者90名のうち82名の方が実年齢よりも優れ、若さを見せつけてくれました。

体力を測定し、データを分析することにより個々の能力が理解でき、モチベーションの向上に繋がると言えます。

総合的な体力や運動能力は、男女共に小学生

頃から向上し、中高生をピークに成人になる頃から低下しますが、筋力は35~44歳をピークに、また敏捷性は17~18歳をピークに、以降は低下傾向になります。

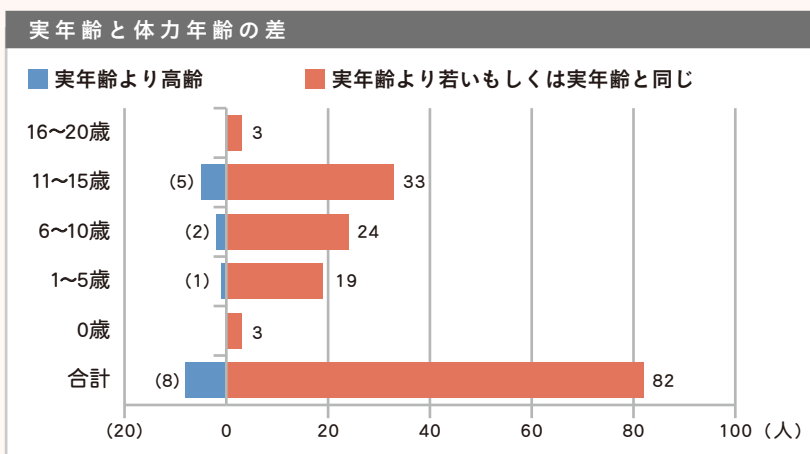
体力を維持・増加するには、日頃からの適度な運動が大切ですが、高齢になると無理な運動は逆効果となりますので、ウォーキングやストレッチなど、手軽に出来る運動に親しみ、長続きをさせることが大切です。

これらの運動により柔軟性や機敏性を得ることで、災害発生時のケガの軽減につながります。ぜひ就業時には自分の体力と相談し、作業を行うことで安全作業に結び付けましょう。

適正・安全委員会

参加者数			平均年齢		
男	女	計	男	女	全体
37	53	90	75	75.8	75.4

測定種目
1. 握力
2. ファンクショナルリーチ
3. 8の字歩行
4. 連続立ち上がり動作
5. 連続上腕屈伸
6. 起立時間



## ハツラツ!会員の声 Vol.34

児童の成長を見守りながら、仕事に励んでいます

### ■ 暮田 喜美子 さん(81歳)【学校清掃業務】

長年務めた給食関係の会社を退職して新たな仕事を探していた折、当センターを紹介され入会して13年になります。



以来、家事援助などを経験し、現在の仕事に就いて6年経ちました。

学校清掃は週に2日の就業で、私は水・木曜日を担当しています。仕事は、学校周辺の掃き掃除や除草、体育館のトイレ掃除が中心で、雨天時は、校舎の廊下や階段なども担当します。炎天下の除草や寒風の落

葉掃除は大変ですが、児童の笑顔を想いながら汗を流した後の爽快感は格別です。

春は巣立ち、旅立ちの季節といわれますが、今年は特別な春になりました。就業開始時に入学した児童達の無事な巣立ちを見届け、私も別な学校に移り、新たな環境で仕事に励んでいます。

仕事は、規則正しい生活を送る大きな支えであり、毎日の生活に張りりと生甲斐を与えてくれます。これからも精一杯仕事を続けていきたいと思っています。

## 大田区からのお知らせ

食品ロス削減が「ありがとう」の声に変わります  
～仲間を誘ってフードドライブに参加しよう～

### ●食品ロスとは

まだ食べられるのに捨てられている食べ物のことを「食品ロス」といいます。日本では「食品ロス」が年間約643万トンにも上ります。これを日本人1人当たりに換算すると、毎日お茶碗1杯分(約139g)のご飯を捨てていることになります。

### ●フードドライブとは

家庭に眠る未利用食品を持ち寄り、それらをまとめて地域の福祉団体などに寄付する活動です。30年度に実施した際には、寄付した団体からは、たくさんの「ありがとう」の声をいただきました。

### ●令和元年度の実施予定

未利用食品募集の実施予定は以下のとおりです。たくさんのご協力をお待ちしています。詳細は区のホームページや、区施設で配布しているチラシをご覧ください。

第1回	令和元年6月17日～21日
第2回	令和元年9月9日～13日
第3回	令和2年1月20日～24日

問合せ:環境計画課計画推進・温暖化対策担当  
電話 03-5744-1625 FAX 03-5744-1532

## 理事会報告

平成31年度 第1回理事会 4月24日

### (承認された議案)

- ①新規入会承認の件
- ②平成31年度ボランティア活動(追加)の件

### (報告事項)

- ①委員会報告
- ②就業開拓員の活動報告(3月分)
- ③入退会の報告(3月分)
- ④事業実施状況報告(3月分及び第4四半期分)及び平成30年度事業報告
- ⑤総会について (他2件)

## 適正就業ガイドラインのご案内

適正就業ガイドラインには、シルバー人材センター会員の「請負・委任」と「シルバー派遣」の働き方の違いなどが紹介されています。当センターのホームページに設置されているバナーから閲覧していただくことができます。ご確認ください。

## 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: 6月25日(火) 時間: 14時～15時30分

会場: ふれあいはずめま(西蒲田3-19-1)

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

## シルバーパス更新業務(9月)のご案内

令和元年度シルバーパス更新業務の就業会員を募集します。6月中旬頃、受注情報一覧表に掲載しますが、ご不明な点がありましたら、事務局までお問い合わせください。

問合せ:事務局 北澤 TEL.03-3739-6666

## 運転シミュレーターモニター業務のご案内

ハンドル、アクセル、ブレーキ等がついた本物の自動車に近い環境で、運転のシミュレーションができる機器を開発している企業様からのご依頼で、運転シミュレーターのモニター業務をしていただける方を募集します。画面の指示に基づき機器を操作(アクセル・ブレーキを踏む等)するお仕事です。年齢層毎の反応速度等のデータを収集することを目的とします。

就業としてお受けしますので、作業をしていただいた方には配分金をお支払いします。運転経験の有無を問わず、参加いただける業務です。機器の操作には補助員がつきますので、機械が苦手な方でもご安心ください。詳細は同封のチラシのとおりです。ぜひご協力ください。

## シルバーサロン(本部)開設のお知らせ

平成30年8月より蓮沼分室、調布分室、大森西作業所でシルバーサロンを実施しておりますが、この度本部でも令和元年7月から月1回のペースで実施することとなりましたのでご案内いたします。仕事や趣味などに関する話をしたり、受注情報一覧表をみて仕事を探したりしていただけます。

日時 第3木曜日 10時～13時  
※祝日・年末年始を除く。開催日程の急な変更はホームページ等でお知らせします。

場所 大田区シルバー人材センター本部  
(大田区仲六郷1-6-9-125)

ボランティアの会員がお待ちしています。ぜひお越しください。当日本部に来られた方も覗いてみてください。