

いきいき人生

2019年
10月号
vol.181

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 3,042名
男 1,792名
女 1,250名
2019/8/31時点



就業現場紹介(16) 老人いこいの家(千束)

老人いこいの家の管理は大田区から受託している業務で、センターでは千束、鵜の木、仲池上、仲六郷の4館を管理しています。高齢者に趣味、教養、レクリエーション等の場を提供し、心身の健康維持を図ることを目的としています。

洗足池も近い「千束老人いこいの家」では、管理6名、福祉補助3名、清掃4名、計13名の会員が、1日5名でローテーションを組んで就業しています。

就業会員のモットーは「挨拶、声かけの励行、笑顔、親切、公平」で、来館者の満足度を重視しています。

サービスは、元気アップ体操(月～金)、お風呂(火、木、金)、敬老マッサージ、いきいきシニア体操、ラジオ体操、輪踊り、囲碁・将棋等があります。他にも舞踊、貼り絵、英会話、麻雀等のグループが月2～3回活動しています。また、電動マッサージ機が利用でき、広間及び談話室等では湯茶を提供しています。

毎年9月開催の「敬老お楽しみ会」ではバンドと三味線演奏、踊りや歌等で多くの方と楽しく過ごしています。

60歳以上の区内在住または在勤の方が、朝9時から夕方5時まで仲間づくりに利用されており、「体操やグループ活動など健康維持と教養の向上につながる、楽しい“いこいの場”を提供してもらい、感謝しています。」との声をいただいています。

就業会員は利用者の健康状態に配慮しつつ、健康体操やカラオケを楽しむ高齢者の姿を見て、生きがいと活力をもらっています。なお、就業者間の情報共有で連携を維持・向上するため、月1回、全員参加のミーティングで意思疎通を図り、積極的に活動しています。

住所 大田区南千束3丁目24番11号
電話番号 03-3729-4655
最寄り駅 池上線 洗足池駅 徒歩8分



就業会員



輪踊り

受付



体操

清掃

OTAふれあいフェスタ2019が11月2日(土)・3日(日)に開催されます
当センターも【水のエリア】で、恒例の血管年齢測定などの健康コーナーを設けます

会員の作品展を開催します: 10月16日(水)・17日(木)
アプリコ地下展示室にお越し下さい

AED講習会 7月24日(水)

嶺町集会室に会員25名を集め、田園調布消防署の協力で、胸骨圧迫とAEDを使った救命方法と“いざ”という時に役立つ、応急処置法の講習会を開催しました。

5～6名のグループで4組が輪になって、行き倒れ人の呼吸がない時の人工呼吸法や三角巾を使った、止血法など、一連の対処法を学びました。いざという時に、役立つ救命方法を学び、大変有意義な講習会でした。



社会奉仕活動

はぎなか園バザー 7月27日(土)

障がい者福祉施設はぎなか園のバザーに会員7名がボランティア参加しました。台風がせまり、はっきりしないお天気の中、大勢の来場者でにぎわい、会員は、職員、利用者、ボランティアの方々と一緒にゲームコーナー受付、野菜果物販売、飲み物販売等を行いました。



わくわくスクール(仲六郷小学校) 8月19日(月)

井上正行会員を講師に迎え、「消しゴムはんこ」づくりをしました。小学校4～6年生39名を対象に、ボランティア10名が参加。講師の説明に従って、子どもたちは思い思いの字を書き、器用に文字を彫っていきました。「あ」や「ま」といった丸みのある文字にちょっと苦戦をしていましたが、ボランティアの方々の手を借りて上手に仕上げていきました。最後に、講師から各自の名前が彫られたはんこをプレゼントされ、いい思い出となったことでしょう。



こらぼ大森夏まつり 8月18日(日)

当センターからは40数名のボランティアが参加し、会場周りの道路案内、駐輪場の整理、ベビーカーの整理の他、ミニ凧、紙トンボ、紙飛行機などの「ものづくり」コーナーを担当しました。紙トンボ等を飛ばした時の子供たちの笑顔が、とても爽やかで印象的でした。

猛暑の中での開催で、水分補給を心掛けました。



池上祭 8月25日(日)

池上地区まちおこしの会などの主催で池上会館、池上小学校の周辺で夏の恒例の池上祭が開催されました。

当センターからは32名の会員が参加し、池上小学校のピロティーで、紙飛行機、ミニ凧、とんび凧、しおり、切り絵などを作ったり、ヨーヨーつりを行ったりしました。

また、他団体と協力して、校庭での自転車整理や道案内などを担当し、お子さんから高齢者まで安心して参加できるイベントを地域の皆さんとつくりあげました。



体力測定会 8月30日(金)

「この機会に、ご自身の体力を測定してみましょう」をテーマに、シルバー人材センター主催の体力測定会が、下丸子の区民プラザで開催されました。当日は雨模様のあいにくの天気にもかかわらず、74名もの会員とその友人らが参加しました。

①握力、②ファンクショナルリーチ(バランス・柔軟)、③8の字歩行、④連続立ち上がり、⑤連続上腕屈伸、⑥起立時間、⑦血管年齢計など、体力づくり指導協会のトレーナーのもと行われました。そして、最後に体力の測定結果は一覧表にして、参加者全員に渡されました。

「初めての参加です。体力のなさ、バランスの悪さに気づかされた」(60代男性)、「毎年参加しているが、良いことなので今年は友人をいっぱい連れてきた」(70代女性)とのこと。ちなみに取材者自身も測定に参加してみて、こんなはずではなかったと、日ごろの不摂生を反省する次第です。



連続上腕屈伸



連続立ち上がり動作



ファンクショナルリーチ



整理体操コーナー

安全コーナー インフルエンザに注意しましょう!

インフルエンザの流行は、例年11月下旬から12月上旬にかけて始まり、1月下旬から2月上旬にピークを迎え、3月頃まで続きます。この期間中、私たちが注意しなければならない予防対策については良くご存じとは思いますが、手を抜くとインフルエンザに感染してしまいます。今年も次の予防対策を実行してください。

1. 手洗い

外から帰った時、咳やくしゃみを手でおおった時、調理の前後、食事前には必ず石けんで手を洗いましょう。

2. ふだんの健康管理

免疫力が落ちるとウイルスに感染しやすくなります。十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ免疫力を高めましょう。

3. 予防接種を受ける

予防接種を受けても感染することがありますが、重

症化を予防できます。

大田区から「インフルエンザ予防接種のお知らせ」が届いたら期間内に接種を受けましょう。

4. 適度な湿度を保つ

乾燥しやすい室内では、加湿器などを使い、適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

5. 人混みへの外出を控える

流行期には人混みや繁華街への外出は控え、やむを得ず出かける時はマスクを着用しましょう。

「かからない、うつさない」をモットーに健やかな毎日を過ごしましょう。

(適正・安全委員会)



ハツラツ!会員の声 Vol.36

ブロック役員として9年目

■ 田中 弘子 さん(78歳)



定年退職後、当センターに入会して12年。いこいの家や子育て支援などの就業を経験し、現在は主にボランティア活動に参加しています。

当センター主催の「ふれあい茶論演芸会」は嶺町特別出張所で開催され、毎年多くの地域住民と楽しい交流があります。

また、秋に行われるせせらぎ公園での「田園調布グリーン・フェスタ」への参加に

備え、毎年6月ごろから調布分室で女性会員と一緒に小物作りを行っています。

地域住民とシルバー会員が協力し合って行われるこれらのイベントは、調布地区ブロック役員と会員がそれぞれ知恵を出し合い、力を合わせて準備をすることで深い絆が生まれています。また長年継続することで地域の皆様と温かいつながりも出来、幸せを感じています。

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(令和元年10月1日以降)から
令和2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=20,510円

令和2年4月～9月の間に新規でパスを
購入する方は10,255円となります。

※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(介護保険料納入通知書
(7月8日郵送済み)や課税・非課税証明書など)も
必要です。

●申込先

バスの営業所等

●問合先

(一社)東京バス協会 TEL.03-5308-6950

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: 10月29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

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。

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
令和元年 10月11日(金)	9月30日(月)	10月4日(金)
11月8日(金)	10月28日(月)	11月1日(金)
12月13日(金)	12月2日(月)	12月6日(金)

※申込期間中に電話又はFAX(様式不問)で本部派遣担当へ
お申込ください。後日案内文を発送します。

理事会報告

令和元年度 第5回理事会 8月28日

(承認された議案)

- ①新規入会承認の件
- ②総務委員会委員の選定の件
- ③中期計画目標達成プロジェクト設置の件
- ④「職員給与規程」一部改正の件
- ⑤令和元年度ボランティア活動の件(追加)

令和2年度会員手帳の予約について

購入希望者は事務局本部に電話でご連絡ください。

予約締切:令和元年10月25日(金) 価格:282円(税込)

入荷次第連絡しますので、本部の窓口にて代金引換
でお受け取りください(支払受付時間9時～12時、13
時～16時)。なお、できるだけおつりが出ないようご協力
をお願いいたします。

ボランティアの募集

1.OTAふれあいフェスタ2019

開催年月日	令和元年11月2日(土)・3日(日)		
時 間	10時～16時	集合時間	両日とも9時
集合場所	ボートレース平和島内「水のエリア」 大田区シルバー人材センターブース		
内 容	センターPR、健康チェックコーナー (受付・測定等)		
募集人員	各日10名※日にちを指定して、ご応募ください。		
締 切	10月11日(金)		

※昼食・飲み物は各自ご用意ください。

2.ボレボレECOまつり

開催年月日	令和元年11月10日(日)		
時 間	10時～15時	集合時間	10時
集合場所	こらば大森(大森西2-16-2)「作業室1」		
内 容	ものづくり教室、自転車整理・案内・ベ ビーカー預かり		
募集人員	①ものづくり教室13名、②自転車整理・ 案内・ベビーカー預かり22名 ※①、②のどちらかを指定して、ご応募ください。		
締 切	10月18日(金)		

※飲み物は各自ご用意ください。

【共通事項】

・事務局宛て電話03-3739-6666、又は直接来所の上お申
込みください。

・定員内の申込者は、参加確定となります。ご案内は、発送し
ませんので、当日集合場所へ参集ください。交通費実費相当
額については、翌月末に配分金口座に振込となります。