

いきいき人生

2019年
12月号
vol.183

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 3,077名
男 1,813名
女 1,264名
2019/10/31時点



OTAふれあいフェスタ2019 11月2日(土)・3日(日)

今年で30回目となる大田区で最大のイベントが、平和島周辺の広いエリアで開催されました。

当センターは「就業とボランティアで地域貢献！」をテーマにブースを設け、会員、職員等延べ63名のスタッフが訪れた来場者に対応しました。

恒例の「健康チェックコーナー(血管年齢と骨健康度測定)」は今年も大盛況。二日間で756名の方が測定しました。「毎年この測定を受けて、健康管理に役立てています」「去年より数値が良くなって嬉しい」などの声がありました。また、襖・障子のコーナーにも張替の相談のため多数の方が訪れました。



会員の作品展示会を開催しました:10月16日(水)・17日(木)

大田区民ホール・アプリコ地下1階展示室で【令和元年度 作品展示会】が開催されました。会員個人の作品・職群別(襖・障子・和洋裁)作品の展示・サークル活動の紹介が行われ2日間で187人の来場者がありました。

今回初めての企画「わくわく体験コーナー」では、会員が講師となって折り紙、ペン習字、ミニ掛け軸の講座を実施し大盛況でした。折り紙講座を体験した会員は「お子さんにかかわる仕事をしているので、今日習ったことを教えたい」と笑顔で話していました。



わくわく体験コーナー

特養馬込 さんま祭り 10月18日(金)

入居者およびその家族、地域の方々を対象にして、第2回さんま祭りが開催されました。当センターからは3名のボランティアが参加しました。昨年は同ホームの栄養士さんが一人で焼き、大変だったので、今年はセンターに応援をお願いしたとのことでした。

同ホームの責任者の方によると、「入居者の方々に少しでも季節を感じてもらいたいので企画した」とのことです。ボランティアの会員は用意された100匹のさんまを、手際よく次々と焼きあげていきました。



ふる浜まつり 10月20日(日)

大森西地区自治会連合会によるお祭りは、今年も大森ふるさとの浜辺公園でにぎやかに開催されました。当センターからは、自転車整理、米・野菜・卵の販売補助に15名のボランティアが参加しました。

海辺の公園にふさわしく、模擬店には、焼きそばの他、海鮮の焼き物の香りも漂い、来場者は秋の一日を楽しんでいました。



ふれあいまつり 羽田・萩中 10月20日(日)

快晴の中、萩中公園少年野球場において42団体が集い38グループの出店がありました。

当センターからは、7名のボランティアが正面入り口の交通整理を行いました。地元の中学生による吹奏楽が始まり、色々な演目があり、多くの来場者が楽しんでいました。



蒲田国際フェスティバル 10月26日(土)

日本工学院蒲田キャンパスと、J R蒲田駅西口駅前広場において～蒲田で出会う日本文化～をテーマに開催されました。当センターからは、6名のボランティアが参加し蒲田キャンパスで駐輪場の案内を行いました。

晴天に恵まれて、コスプレコンテストなど多くの来場者が楽しんでいました。



ほっぽふれあいまつり 10月20日(日)

北蒲広場において18団体が集って模擬店、イベントや展示がありました。当センターからは2名のボランティアが参加し「小物づくり」を行いました。

牛乳パックと包装紙で、バスケットづくりをしました。参加した子ども達は、奇麗に出来上がった作品を見て、嬉しそうに微笑んでいました。



いつつのわ ふれあい祭り 10月27日(日)

大森東地区自治会連合会主催のお祭りに、当センターから19名のボランティアが参加しました。会場にはセンターのテントが設置され、パンフレット等を配布しました。

会場周辺の自転車駐輪場と自動車通行の誘導・案内をしました。また、ステージで行われる演奏やダンスのため、短時間で楽器や椅子を整理するなど、親切・丁寧に活動しました。



安全コーナー 転倒予防を心掛けよう！

高齢者の事故で最も多い事故は転倒です。転倒によるケガの4割から5割が「骨折」と「ひび」と言われ、骨折が元で寝たきりになってしまうことがあります。転倒の危険は戸外だけでなく、住み慣れた家の中にも存在します。加齢による身体機能の低下を意識して、骨量

を増やしたり、筋肉を増やしたりすることで、転ばないように注意をしたいものです。そのためには日頃から自分に合った運動を毎日、無理をせず少しずつでも続けることが大切です。バランスの良い食事でも心掛けましょう。



運動には色々な種類がありますので、自分に合っている運動を取り入れて下さい。

1. 椅子スクワット運動

- ・イスからまっすぐに立ち上がる(息を吐く)
- ・すぐに座る(息を吸う)(目線は正面)

2. つま先立ち運動

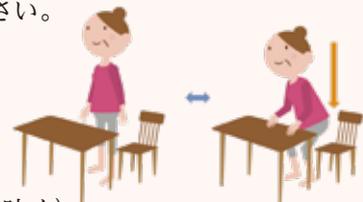
- ・イスの背もたれをつかみ、膝を伸ばしたまま踵を上げ、背伸びをする(息を吐く)
- ・踵を下げる(息を吸う)

3. ランジ運動

- ・足は肩幅で右足を1歩前に胸を張って腰を落とす
- ・右足で床を蹴って元の位置に戻る(左も同様に行う)

4. 階段降り

- ・腿を意識してお腹とお尻を締め、体重の重みを感じながら体全体で降りる。



トピックス

令和元年度東京都シルバー人材センター 連合安全大会

当センターの濱野会員が安全就業標語で優秀賞を受賞しました。

1. 日時:令和元年9月20日(金)
2. 受賞者名:濱野 治(後列左から三番目)
3. 標語:安全は常に基本の順守から



(適正・安全委員会)

ハツラツ!会員の声 Vol.38

「ありがとう」の一言が嬉しいです

■ 中嶋 恵子さん(68歳)【家事援助サービス】

センターへ昨年9月に入会。ひと月ほど希望していた家事援助の仕事を紹介してもらいました。自宅からお客様のお宅まで徒歩7~8分。週1回2時間程度の就業ですが毎週楽しく通っています。

朝にお伺いし、その日の仕事の段取りを考えてから取り掛かります。掃除等の手順や方法は自宅で行っている通りですが、お客様に確認することも大切です。「いつもありがと

う。助かりました。」の言葉が活力になります。

余暇は趣味の小物づくりをしています。ポーチなどの袋物が得意ですが、いずれ大作を作りたいと参考書が20冊ぐらいに増えてしまいました。

これからも、就業やボランティアに参加して充実した毎日を過ごせたら良いと思っています。



大田区からののお知らせ

もしもの時にも安心! 「高齢者見守りキーホルダー」に 登録しませんか?



大田区に住所がある65歳以上の方が対象です。区にあらかじめ緊急時の連絡先や医療情報などを登録しておくことで、外出先等での緊急時に、医療機関や警察などからの照会に対し24時間体制で対応いたします。

登録された方には、登録番号と地域包括支援センター等の連絡先が入ったキーホルダーと情報マグネットシートをお渡しします。キーホルダーは、常に身に付けるようにしてください。情報マグネットシートは自宅の冷蔵庫等に貼っておくことで、自宅での急変時に救急隊からの照会にも対応することができます。

◆申込先は、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターです。お越しの際は、緊急連絡先、服薬内容などが分かるものをお持ちください。

問合せ先: 高齢福祉課 高齢者支援担当
電話: 5744-1250 F A X : 5744-1522

シルバーサロン内イベント開催のお知らせ

シルバーサロンは会員相互の情報交換・交流の場、会員と地域の高齢者の交流の場です。12月は楽しいイベントを企画しておりますので、ぜひお越しください。

場所・イベント 開始時間	蓮沼分室 (毎週木曜) 10時30分～	こらぼ大森 (毎週木曜) 10時30分～	調布分室 (毎週木曜) 13時30分～
12/5	懇親会	ロープ遊び	薬膳のお話し
12/12	押し花	小物作り	唄う脳トレ
12/19	切り絵	けん玉と体操	調布のお話し
12/26	懇親会	令和元年さよなら会	お休み
1/2	お休み	お休み	お休み

本部(毎月第三木曜日開催)では12月19日(木)10時30分から【折り紙(祝い鶴)】のイベントを企画しております。

事務局からのお願い(12月分 就業報告書について)

スケジュールの都合上、12月分の就業報告書をメ日以降、速やかに提出してください。ご協力よろしくお願いたします。

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: 12月17日(火) 時間: 14時~15時30分

会場: こらぼ大森・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

理事会報告

令和元年度 第7回理事会 10月23日

(承認された議案)

- ①新規入会承認の件
- ②「職員就業規則」一部改正の件
- ③「準職員就業規則」一部改正の件
- ④「講師謝礼支払基準」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・公共業務募集のお知らせ

令和2年4月開始の公共業務就業会員の募集を12月2日(月)から開始いたします。

- 学校施設業務 ●地下駐車場・駐輪場業務
 - いこいの家管理業務 ●自転車整理業務
- などの職種があります。

応募の締切りは12月20日(金)ですので、ご興味のある方は受注情報一覧表をご覧ください。

令和元年度第2回

保育補助・調理補助(派遣事業)研修

10月9日(水)・10月31日(木)に、大田区立保育園の看護師2名を講師としてお招きし、本部会議室で開催しました。2日間で保育園就業の40名が参加しました。

「保育園における子どもの健康・安全・事故予防」をテーマに、子どもの身体の特徴や子どもの事故発生時の対応策等を学び、チャイルドビジョン(写真)で子どもの視野と大人の視野についての違いについて実際に体験しました。

日常の保育の仕事に役立つとの会員の皆様の感想をたくさんいただきました。



保育園で働くことを希望する方を募集しています。
子どもが好きで、元気な方大歓迎です。
お問い合わせは派遣担当まで。