

# いきいき人生



## 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 2,946名  
男 1,705名  
女 1,241名  
2021/9/30時点

## 年末のご家庭のお仕事引き受けます！

新型コロナウイルス感染症への感染対策を行ってシルバー会員が身近なお仕事を承ります！

※記載料金は  
税込みです



- ◆ **襖の張替え** 表・半間 幅94cm×180cm:2,600円～  
裏・半間 幅94cm×180cm:800円～
- ◆ **障子の張替え** 幅94cm×180cm:1,650円～
- ◆ **網戸の張替え** 例) 90cm×171cm～200cm:4,620円
- ◆ **畳** 表交換:5,660円～ 裏返し:4,040円～ 新規:10,610円～
- ◆ **エアコンクリーニング** (2012年以降に製造されたエアコン)  
1台:9,220円 [対象外] お掃除機能付き・天井埋込型のエアコン
- ◆ **ハウスクリーニング**  
キッチン、お風呂場、トイレ、窓ガラスなど 1,570円 (1時間・1人)
- ◆ **除草** 1,570円 (1時間・1人) ※3時間から承ります。
- ◆ **家事援助サービス** (1時間・1人)  
(継続) 1カ月の利用時間によって1時間当たりの料金が変わります。  
[月8時間以上]:1,130円、[月8時間未満]:1,290円  
(単発):1,570円
- ◆ **たすかるサービス** (1時間・1人)  
水やり:1,270円 その他:1,570円
- ◆ **ちょこっとサービス** (家庭ごみ出し、電球の交換などシルバー世帯の生活サポート)  
30分単位の仕事:600円 (30分・1人)  
1時間単位の仕事:1,000円 (1時間・1人)



ご注文・  
お問い合わせ

☎ **03-6715-9855** 蒲田分室  
大田区西蒲田7-49-2 大田区社会福祉センター4階

### ◆ 和・洋裁 仕立て・リフォーム

ズボン丈直し:700円～ スカート腰回り直し:2,000円～  
浴衣仕立て:8,500円～ 衿衽直し:3,500円～

ご注文・  
お問い合わせ

☎ **03-5700-6881** 西蒲田作業所  
大田区西蒲田4-4-1 蒲田生活支援交流センター1階

- ◆ **出張着付け** 留袖:5,100円 振袖:5,600円、訪問着、付け下げ 喪服:4,100円  
※交通費別途 ※朝8時までの仕上がりは+1,000円
- ◆ **筆耕** 宛名書き1枚:100円～ 賞状全文書き1枚:3,500円～  
結婚式招待状の宛名1枚:130円～

ご注文・  
お問い合わせ

☎ **03-3739-6666** 本部  
大田区仲六郷1-6-9-125



## 東京2020大会のボランティアに参加して

東京2020大会は、新型コロナウイルスの影響で1年の延期を経て、ほぼ無観客という形で開催されました。世界から約15,400人ものアスリートを迎え、厳しい感染対策のもと、オリンピック、パラリンピックの歴史をつなぎました。7月21日に行われた聖火リレーと、7月23日オリンピック開会から9月5日パラリンピック閉会までの期間中、ボランティア活動に参加したシルバー会員がいらっしゃいます。活動に参加した、シルバー会員の声をお届けします。

### ◆ 中野陽子さん ◆

#### “聖火リレーの点火セレモニー” に参加



点火セレモニーにて

中野さんは現在、特別養護老人ホームでお仕事をしています。世界マスターズ陸上のトラックレースやマラソン競技の金メダリストです。「コロナ禍で、公道での走行に代わり、しながわ中央公園で東京2020オリンピック聖火リレーの点火セレモニーが開催され、ランナーとして参加しました。公道で走行できなかったことは残念でしたが、32名のランナーと思いを込めて聖火をつなぐことができ、とても嬉しいです」と話してくれました。

### ◆ 佐伯成正さん ◆

#### “お台場、聖火台周辺の声かけ、 暑さ対策グッズの配布”に参加



聖火台前にて

総務委員会やブロック活動で会員の活動をバックアップしている佐伯さんは、「お台場、夢の大橋にある、聖火台の見守りに参加しました。猛暑の中、来場者への感染対策の呼びかけや暑さ対策、大会情報の提供などをしました。夢の大橋での活動は暑かったですが、学生さんや若い人たちとやれてパワーをもらい、最後の青春を謳歌できました」と明るく話してくれました。

### ◆ 細谷哲二さん ◆

#### “マラソン競技の沿道付近における 感染自粛の呼びかけ”に参加

会員開発委員として清掃研修の講師などをしている細谷さんは、「パラリンピックのマラソン競技の沿道付近での観戦自粛の呼びかけに、早朝5時に参加しました。雨の中、早朝からの活動でしたが、パラアスリートの頑張る姿を見て感動し、



City Cast 待機場にて

やってよかった、少しでも役に立てたとの達成感を覚えました」と話してくれました。

### ◆ 鎌田芳郎さん ◆

#### “羽田空港から帰国する選手の見送り” に参加

広報誌の取材と編集をしている鎌田さんは、City Castとして、羽田空港から帰国するアスリートの見送りに参加しました。「海外から来られたアスリートと大会関係者の皆さんに、競技に参加していただいた感謝と、コロナ禍で東京での十分なおもてなしができなかったお詫びの気持ちを込めて、精一杯お見送りしました」と話してくれました。



羽田空港第1ターミナルにて

転倒事故の半数は、慣れた環境である自宅で発生しています。転倒予防するには以下の項目に注意しましょう。

### 1. 複合的な運動を行う

- a) 立位で背伸び・踵上げ
- b) 片足立ち
- c) 椅子からの立ち座り
- d) 速歩



### 2. きれいな歩き方を心掛ける

- a) きれいな歩き方をすることで、つまずきなどの転倒を予防する
- b) 足の力を強くする
- c) きれいな歩き方をすると、見た目も若々しく健康的に見える

### 3. 転倒につながる可能性が高い薬の副作用を知る

病気	薬品	主な副作用症状
高血圧	血圧降下剤	めまい・ふらつき
風邪	抗ヒスタミン	眠くなる・ボーッとする
睡眠障害	睡眠薬	ふらつく
認知症	抗精神病薬	脱力感・筋肉の緊張低下

### 4. 自宅に於ける転倒リスクの排除 (環境整備を行う)

- ◇居間 (コードの配線・めくれやすいカーペット)
- ◇玄関 (玄関マット、上り框 (かまち) の段差)
- ◇階段・廊下 (動線を確認するための整理)
- ◇浴室 (滑りにくい床材化・滑り止めマット化)
- ◇ベッド (ベッドガードと呼ばれる柵を利用する)

### 5. 外出時に転倒リスクがある場所

- ◇店舗内 (床の濡れで転倒・階段や段差で転倒)
- ◇店舗入り口 (濡れたスロープで滑って転倒)
- ◇道路 (濡れたマンホールの蓋で滑って転倒)
- ◇駐車場 (車止め・側溝につまずく)

たった一度の転倒で寝たきりになることもあります。また、高齢者の方は、転倒転落事故により交通事故の3倍くらい亡くなる方がいます。

転倒予防のため、足元チェックを心掛けましょう。



適正・安全委員会

## ハツラツ! 会員の声 Vol.60

暑いけれど続けています!

### ■ 山下 菊伊さん (78歳) 【薬剤投入業務】

平成28年2月にセンターに入会し、着付けや、シルバークラスの更新業務を担当しました。薬剤投入は



最初から担当し今回で5回目になります。

投入をしておりますと地域の方がねぎらってくださいたり、お礼を言われたりします。ガラッと窓が開いたので顔を上げたら、冷たい飲み物を差し入れてくださった、ということもありま

した。少しでも役に立っていると思って、暑いけれども続けてきました。

仕事を辞めた時に、新しいことをひとつしようと、センター入会と同時にパソコンを勉強して、いろんなことをして遊んでいます。

趣味は、煎茶道です。時間があると筋トレをし、「数独」にも挑戦しています。



## 大田区からのお知らせ

### 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?

緊急連絡先や医療情報などをご登録いただくと、登録番号が書かれたキーホルダーをお渡しします。身につけておくと、体調の急変で救急搬送や保護などをされた際に、医療機関や警察の照会に対し、24時間体制で情報提供ができます。

登録情報は年に1回、更新が必要です。

- ◆対象 大田区にお住まいの65歳以上の方
- ◆申込・更新先 管轄の地域包括支援センター
- ◆登録内容 緊急連絡先、かかりつけ医、病歴等
- ◆注意事項

- ①緊急連絡先に登録する方に事前に同意を得てください。
- ②地域包括支援センターにお越しの際は、緊急連絡先が分かるメモなどをお持ちください。



#### ●問合せ先

高齢福祉課 高齢者支援担当

電話:03-5744-1250 FAX:03-5744-1522

## 理事会報告

令和3年度 第6回理事会 9月22日

#### (承認された議案)

- ①新規入会承認の件
- ②ブロック役員選定の件
- ③令和4年度予算編成方針の件

## 令和4年度 公共業務募集のお知らせ

令和4年4月開始の公共業務の就業会員募集を12月1日(水)から開始します。

詳細については、12月号のいきいき人生にてご案内いたしますのでご確認ください。

## 就業相談のお知らせ

次の日程で就業相談(就業上のトラブルや悩みの相談)を予定しています。

相談日時: 11月19日(金) 13時30分

場所: センター本部 作業室

申込方法: 会員番号・氏名・住所・電話番号・相談内容を任意の紙にご記入の上、本部に郵送又はご持参ください。

問合せ先: 事務局 鈴木 電話:03-3739-6666

## マンション清掃研修のご案内

講師が清掃の方法について、基礎からお教えます。マンション清掃業務に興味をお持ちの方、初心者の方、どなたでもご参加いただけます。定員は5名です。ふるってご参加ください。

日程: 11月12日(金)

時間: 14時~15時30分

会場: ふれあいはずめま 1F会議室  
(西蒲田3-19-1)

服装: 動きやすい服装、マスク着用

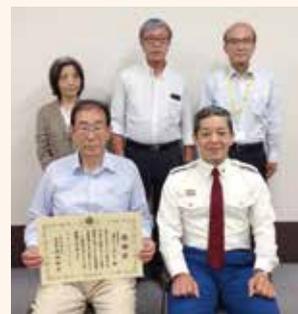
持ち物: 飲み物・筆記用具

参加申込みは 電話:03-3739-6666事業部まで  
※新型コロナウイルス感染症拡大状況により、中止となる可能性があります。

## 蒲田消防署から感謝状をいただきました

大田区シルバー人材センターでは、毎年、会員と職員が救命講習を受講しています。継続的に救命講習に参加しているため、この度、救急業務に積極的に協力しているものとして、蒲田消防署から感謝状をいただきました。

例年は、9月9日の「救急の日」に贈呈式を開催しているのですが、今回はコロナ禍であるため、センターにお越しくださり、会長が感謝状を受け取りました。



(撮影時にマスクを外していただきました)