

# 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 2,912名  
男 1,691名  
女 1,221名  
2022/9/30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への感染対策を行い、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

■ハウスクリーニング キッチン、風呂場、トイレ、窓ガラス等▶(1時間・1人) 1,570円

■家事援助サービス 室内・水回りの掃除、食器洗い、洗濯、買物等

【継続】1か月の利用時間によって1時間あたりの料金が変わります。

(1時間・1人) 8時間以上▶1,145円 8時間未満▶1,310円 【単発】▶1,570円

■たすかるサービス 粗大ごみの搬出、荷物の移動、植木の水やり等

(1時間・1人) 水やり▶1,270円 その他▶1,570円

■ちよこっとサービス 高齢者世帯の生活サポート。家庭ごみ出し、電球の交換、買い物代行、話し相手等  
30分単位の仕事▶600円(1人) 1時間単位の仕事▶1,000円(1人)

■襖・障子の張り替え (半間:約 91cm×180cm)

襖張り替え(半間) 1枚▶2,970円～ 押入の裏紙張り替え(半間) 1枚▶920円～

障子張り替え(半間) 1枚▶1,850円～

■畳の張り替え (1畳あたりの料金)

表替え▶5,660円～ 裏返し▶4,040円～ 新畳▶10,610円～

■網戸の張り替え (例) 90cm×171～200cm

1枚形:1枚▶3,150円 2枚形:1枚▶4,620円

■除草 合計作業時間 1～3時間 通常期▶4,710円/回

延長30分単位 通常期▶785円(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

## ■和洋裁の仕立て・リフォーム

ズボン丈直し▶700円～

スカートウエスト出し▶2,000円～

ゆき直し(袴)▶3,500円～

※お品物は直接、  
作業所までお持ち  
込みください。



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

## ■出張着付けサービス

留袖▶5,100円 振袖▶5,600円 はかま▶4,200円

訪問着・付け下げ・喪服▶4,100円

※交通費別途

## ■筆耕

宛名書き1枚▶100円～

結婚式招待状の宛名1枚▶130円～

賞状全文書き1枚▶3,500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



## 【ハウスクリーニング・安全研修】9月22日(木) ふれあいはすめま

### ■職群別研修『ハウスクリーニング研修』始まる!

清掃のプロ(株)ハステックの山下さんと榎原さんを講師に迎えての研修が、9月22日の午前・午後に2回行われました。その後9月27日に2回実施され、11月には2回予定されています。1回の定員は6名。1回目は会員開発委員会の濱野委員長の挨拶で始まり、講師からの講義のあと、時間をかけてじっくり実習に取り組みました。



ています。1回の定員は6名。1回目は会員開発委員会の濱野委員長の挨拶で始まり、講師からの講義のあと、時間をかけて



▲スクイジーの使い方 ▲シンクの汚れの落とし方を学ぶ



### ■実習に多くの時間を割いた実りある研修会

様々な洗剤や用具が用意され、シンク・便器・窓ガラスの具体的な清掃の仕方を学びました。各回とも、活発な質問が飛び交い、実りある研修会となりました。

### ■洗剤や清掃道具の使い分けに高い関心

特に重曹、クエン酸、セスキ水などの、アルカリ性、酸性の洗剤の種類・特性に高い関心が寄せられました。またメラミンスポンジの注意点や、窓用のスクイジーの使い方なども勉強になりました。

業務では、用意できる用具・洗剤を使って、工夫しながら作業することが必要です。



▲各種洗剤

本研修の他、「清掃基礎研修」も受講すると理解がさらに深まります。清掃の順番は重要です。「上から下へ」「狭い所から広い所へ」「奥から手前へ」「屋内から屋外へ」です。落ちにくい汚れにはトイレトーパーやキッチンペーパーを利用した、つけ置きが効果テキメンです。



◀便器の頑固な汚れには、つけ置き

参加者からは「いろいろ質問もできて、現場に沿った内容になり良かった」などの感想が聞かれました。

最後に「安全研修」を行い、就業中、就業途上の注意点を再度確認しました。

## 【植木剪定基礎(低木)研修】9月26日(月) シルバー本部・くすのき園

### ◆第2回の研修は本部で座学、くすのき園で実技研修

午前中は事務局からの挨拶の後、経験豊富な会員の薄羽講師から11名の参加者に、丁寧な講義がありました。

▶紫陽花の剪定実習



広葉樹と針葉樹の違いに始まり、葉が一枚からなる単葉・小さい葉が複数ある複葉、葉の付き方、葉の形、落葉樹と常緑樹の違いなどの説明がありました。

### ◆植木には光、水、通気が大切です

剪定は陽当たりと通気を良くする作業。午後の実技では飯塚会員が講師に加わり、梯子や三脚の使い方を教わり、参加者は各自、手袋を付けて剪定ばさみで実践しました。皆さん、剪定後の枝や下草の片づけに積極的

だったこともあり、講師からは「皆さんならやっています!」とお墨付きが。



▲クスノキの剪定前



▲剪定後

参加者からは、「すっきりして気持ちが良い」「やってみたい」「勉強になった」などの声が上がりました。難しい剪定以外にも「枝切り」の作業もあります。また、東京しごと財団の研修制度もあり、さらに知識を深めることもできます。まずは、経験してみたいかがでしょうか。

高齢者の不慮の事故のうち、転倒・転落によるものは、死亡者数や救急搬送者数が多く、毎年継続的に発生しています。

転倒・転落事故は骨折や頭部外傷等の重大なケガを引き起こし、これが原因で介護状態になることがあるため高齢者本人の注意と努力が必要ですが、ご家族や親戚、近隣や地域の方など、身近にいる方々が意識することで防ぐことができます。

高齢者の転倒・転落防止のため、以下を確認しておきましょう。

### (1)生活環境の確認

高齢者の生活環境を確認し、段差箇所を減らすなど転倒原因を無くす工夫をする。

### (2)身体の状態を確認

加齢による身体機能の低下や転倒につながりやすい特定の疾患、薬の副作用による転倒の可能性など、身体の状態を確認する。

### (3)事故時の対処方法を確認

転倒・転落事故が発生した場合に、どのような対処をしたら良いか常に確認しておく。



身近な場所での転倒・転落事故の発生場所は、住宅内の段差が最も多く、50%以上を占めています。

住宅内の事故例として、

- ①階段を踏み外して転落、階段でバランスを崩して転落
- ②起床時や夜間にトイレに行く際、ベッドから転落・転倒
- ③絨毯やバスマット・毛布などに足を取られて転倒
- ④風呂場の床で滑って転倒
- ⑤庭木の手入れや雪下ろし時に、梯子や屋根の上から転落
- ⑥電球取り替えや、イスに上がり高い所にあるものを取ろうとして転落
- ⑦玄関の階段でつまずいて転倒などがあります。



転倒・転落事故によるケガは、擦傷や打撲が最も多く、次いで骨折が多くなっています。

特に高齢者の骨折では重症化しやすく、屋根や梯子、脚立などの高い場所からの転落事故では、死亡事故も見られます。

転倒や転落が原因で寝たきりにならないよう、普段から軽い運動の習慣を身につけましょう。

適正・安全委員会

## ハツラツ! 会員の声

Vol.73

## 自然のなかでリフレッシュ!

### ■ 長濱 百合子さん(66歳)【除草業務】



今年4月に当センターに入会。定年まで勤めたデスクワークと違うことをしたいと、除草の仕事を

選びました。

就業は、月に10日ほどなので、自分の時間が持てるのが魅力です。

入会后、すぐにこの仕事を始めましたが、除草班のリーダーや仲間たちの丁寧な指導で、不安もなく楽しく働いています。

自然を相手に、黙々と除草作業をしていると、雑念が消え、心もリフレッシュできます。

除草のほかに、公園の清掃作業も月に4、5回行っています。どちらも好きな仕事なので、長く続

けたいと思っています。

若い頃から体を動かすことが大好きで、50代後半にフルマラソンに挑戦。完走できたことが、健康への自信につながっています。



## 大田区からのお知らせ

### 高齢者ほっとテレフォン(夜間・休日専用電話) お気軽にご相談ください!

#### ●事業内容等

- (1)区役所が閉庁している時間帯に高齢者の健康や介護、福祉に関する相談を電話でお受けします。
- (2)相談は、看護師など保健福祉の専門資格を持つ相談員がお受けします。

#### ●対象

区内在住のおおむね65歳以上の方とその家族、関係者

#### ●相談時間

月～金曜は、午後5時～翌日午前8時30分  
土・日曜、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は、24時間

#### ●高齢者ほっとテレフォン電話番号(相談専用電話)

**03-3773-3124**

#### ●問合せ先

高齢福祉課高齢者支援担当  
電話 5744-1250 FAX 5744-1522

## 理事会報告

### 令和4年度 第6回理事会 令和4年9月28日

#### (承認された議案)

- ①新規入会承認の件
- ②令和5年度予算編成方針の件
- ③規程等の一部改正の件
- ④令和4年度ボランティア活動の件(追加)

## 今後の配分金の支払日について

12月分	1月31日(火)	2月分	3月31日(金)
1月分	2月28日(火)	3月分	4月28日(金)

※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。

## 令和5年度 公共業務募集のお知らせ

令和5年4月開始の公共業務の就業会員募集を12月1日(木)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「お困りごと相談」(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18日(金)午後1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

## 就業基礎研修のお知らせ

あらゆる職群で必要となる知識(接遇・安全・人権・個人情報保護・非行・ハラスメント防止など)を学ぶ「就業基礎研修」を開催します。就業中の会員は3年に1度は受講してください。未就業の会員も参加可能です。

	日時	会場
第1回	11月14日(月) 午前	大田区産業プラザPiO
第2回	11月14日(月) 午後	大田区産業プラザPiO
第3回	11月30日(水) 午前	大田区民プラザ
第4回	11月30日(水) 午後	大田区民プラザ
第5回	12月1日(木) 午前	大田区産業プラザPiO
第6回	12月1日(木) 午後	大田区産業プラザPiO

※午前：午前10時～正午、午後：午後2時～4時  
いきいき人生10月号に、チラシを同封してお知らせした内容です。お席に余裕がありますのでぜひご参加ください。  
問合せ先：事務局 羽藤、五十嵐 03-3739-6666

## 情報が変更になったらご連絡を!

会員の皆様には、入会時または会員状況調査時にご住所、お電話番号、緊急連絡先など様々な情報をご提出いただいています。センターでは、それらの情報を基に、大切なお知らせの郵送、お仕事紹介等の電話連絡、事故等があった際の緊急連絡をしています。ご提出いただいた内容に変更がある場合は、必ずセンターまでご連絡ください。

## 会員証を携帯しましょう

会員証は、これを所持する者が当センターの会員であることを証明するものです。センターの活動に従事する場合は、必ず携帯してください。

また、就業先やボランティア現場での事故、体調不良など、皆様の身に万が一のことがあった場合、会員証を携帯していることで、発見者からセンターへご連絡いただける可能性が高くなります。センターから、ご登録いただいている緊急連絡先への連絡等、必要な対処をすることができますので、ぜひ会員証を携帯してください。

## 受注情報一覧表の入手方法について

センターで受注している請負業務の一覧表はセンター開所日に毎日更新しています。派遣業務の一覧表は第1・第3水曜日に更新しています。会員の方は、以下の方法で一覧表を確認できます。

- ①本部・蒲田分室の窓口で入手
- ②電話(03-3739-6666)で、自宅へのFAX又は郵送を依頼して入手
- ③センターのホームページの会員専用ページから閲覧(ID、パスワードが必要)  
ご不明な点がございましたら、事務局(03-3739-6666)までお問い合わせください。



スマートフォン  
からも  
閲覧できます!

