

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 2,962名
男 1,718名
女 1,244名
2022/10/31時点

令和4年度 おしごと紹介フェア 来場者に好評!

10月12日(水)~13日(木) 於:大田区民プラザ 展示室

【シルバー人材センター おしごと紹介フェア】が開催され、センターの活動紹介と各種相談を受け付け、会員作品展示も行われました。2日間で140名の方が来場され、実体験と作品見学が好評でした。

1. 体験コーナー 素敵な作品が作れて良かった!

貝殻とちりめんで小物作り、ミニ掛軸作り、はがきのあて名書きを講師の指導で体験してもらいました。



貝ちりめんでキーホルダーを作成

2. 見て・知るコーナー やり方が知れて良かった!

絵本・紙芝居の読み聞かせ、網戸の貼り替え、窓ガラス掃除のやり方を解説し、実技を披露しました。



絵本・紙芝居の読み聞かせ



窓ガラス掃除

3. 相談コーナー 相談できて嬉しかった!

入会相談、和・洋服の注文とお直し相談、初心者のためのスマホ相談、庭の除草相談などを受けました。

入会相談コーナーはセンター職員が担当し、入会希望者と仕事依頼者からの質問に丁寧に対応しました。



入会相談コーナー



和洋服のオーダー、お直し相談

4. 職群・サークル他 作品が素晴らしい!

職群班(襖・障子班、和裁・洋裁リフォーム班、着付けサービス)は作品展示、社会活動サークル(動画制作キネマの会、ものづくりサークル、英会話講座サークル)は作品展示と動画を上映、シルバー農園はパネル掲示と収穫野菜を展示しました。



襖・障子、和洋裁リフォームの職群班

着付け



動画制作キネマの会



ものづくりサークル

5. 会員作品展示 素晴らしい作品を見て楽しい

小物、書、写真、絵画等の会員作品を展示しました。



貝ちりめん



小物作品



書の掛軸



絵画

くすのき園の秋、お芋の収穫（シルバー農園） 10月14日（金）

くすのき園、南六郷福祉園の交流会行事のプログラムの一つとして、シルバー農園での収穫を両園の利用者を中心に会員の協力のもと行いました。交流会の行事として、ゲームやステージでの発表が行われました。農園には育成中の

カブ、ブロッコリー、収穫を待つサツマイモ、里芋。当センター河合会長のあいさつの後、今回収穫担当の利用者たちは、サツマイモ、里芋の収穫を行いました。里芋の大きな葉っぱに驚き、たくさんとれた重いお芋に声を上げていました。



サツマイモ掘り



里芋掘り



利用者の皆さん

「健康セミナー」開催 10月19日（水） ティップネス蒲田店



高齢になっても健康でいきいきと暮らすために、どういう点に気を付けたらよいのか。シルバー世代の「健康」をテーマにした区民向けセミナーを開催しました。長い健康余命＝「健康長寿」を目指し、26名の会員、区民が参加しました。

指導は、東京都健康長寿医療センターの「介護予防主任運動指導員」で健康経営アドバイザーである福井仁美氏。講義、体操指導ともに会場を和ませながらの明るく分かりやすい指導が人気の講師です。

高齢期に要介護になるのは“脳血管疾患”が最大の原因ですが、“衰弱”“転倒・骨折”“関節疾患”の運動

器に関わる原因を合わせると“脳血管疾患”を大きく上回ること。運動をせず放っておくと、40代から徐々に筋肉量が減少、60代で減少が激しくなり、70代中盤では20、

30代の半分以下になってしまいます。いかに日頃の運動で筋肉量を維持強化することが介護予防に欠かせないかを知りました。

自律神経の説明では、いかに規則正しい生活が大切かを学び、食事は3食必ず摂り、動物性タンパク質、油脂類、牛乳、緑黄色野菜、根菜など広く摂取すべきであることを確認しました。

後半は認知予防に触れ、運動、食習慣さらに知的習慣（文章を読む、ゲームをする、楽器の演奏）などの基本的予防法が欠かせないことを教わりました。さらに脳トレーニングで大切な次の5項目を紹介。



1. 広く興味を持つ
2. ストレス発散
3. たくさん笑う
4. 人との交流

5. 自分流脳活性化法を持つ

など脳が喜ぶ事を実践することが大切であることを学びました。

参加者からは、“やはり運動は大切、よく理解出来ました”“今日は久しぶりにぐっすり眠れそう”などの声があふれました。



丁寧に指導する
福井仁美氏

孫子曰く「知彼知己者、百戦不殆」(彼を知りて己を知れば、百戦して殆(あや)うからず)。知るべき彼は花粉、知るべき己は免疫反応です。鼻や目や喉などは、異物の侵入を水際で防ぐ免疫の最前線で、体に害をもたらす有害物質が侵入すると、粘膜のマクロファージが捕食・破壊しつつその特徴を認識します。これを異物(細菌、ウイルス、有毒物質など)と判断すると、抗体を産生し、化学伝達物質であるヒスタミン等を放出することで排除しようとしています。

具体的にはくしゃみ、鼻汁、流涙、咳などです。「花粉症」は、この防衛システムが体に害のない植物の花粉に対して過剰な免疫反応をおこすもので、「免疫」ではなく「アレルギー」となります。知るべき「彼」は本来体に害をもたらさない、敵ではなかった花粉、「己」は間違った免疫反応の過剰防衛でした。

では「百戦殆うからず」にするにはどうすればよいでしょう。

大きく分けると、

- ①花粉との接触を最小限にする(環境整備)、
- ②化学伝達物質であるヒスタミン等の放出に対して抗ヒスタミン剤で抑える(対症療法)、
- ③間違っって過剰な免疫反応をおこさない様に「花粉は異物ではないよ!」と改めて自分の免疫に伝えてあげること:舌下免疫療法(根本的治療)の3つです。

具体的には、

- 1)なるべく花粉が侵入しない様にマスクやゴーグルを買っておく。帰宅時には部屋に花粉を持ち込まない工夫をする。
- 2)症状を緩和する対症療法の抗ヒスタミン剤は、花粉症症状の始まる1~2か月から毎日内服を始めると効果が上がる。
- 3)舌下免疫療法は、スギのアレルギーであることを血液検査で確認後、スギ花粉の錠剤のシダキュアを舌の裏側に1日1回1分間保持してから飲み込む治療です。毎日続けることで9割近くの方で花粉症の症状が軽減もしくは消失します。

孫子の格言には続きがあります。「不知彼而知己、一勝一負。不知彼不知己、每戦必殆」(彼を知らずして己を知れば、一勝一負す。彼を知らず己を知らざれば、戦うごとに必ず殆うし)。今年の春まではこんな状態だったのではありませんか? 来年のシーズンこそ是非、花粉症を克服しましょう!



大田派遣事業所(大田区シルバー人材センター)
産業医 ヨコヤマクリニック 横山 真也

ハツラツ! 会員の声 Vol.74

「呑川」に関する情報冊子が完成しました!

しゅうろう

■ 白石 琇朗さん(80歳)【センターではいろいろな業務を経験】



企業退職後、シルバー人材センターに入会し小学校の施設管理業務や、社会奉仕活動に参加、過去5年間毎年就業し、センターより感謝状を授与されました。

就業しながら、ライフワークとして、大田区を流れる呑川の歴史や文化など、さまざまな情報を調査し研究してきました。

この度、「都市河川・呑川」の全体像を明らかにした「わたしたちの都市河川 呑川」約240頁の力作情報冊子を、市民団体「呑川の会」副代表であり編

集統括として執筆しました。

呑川は世田谷区の源流から大田区の河口まで14.4kmでかつては海苔を養殖する船の置き場として活用されました。

この研究誌は歴史のほか、川で生きる魚や野鳥、植物、水害、文化などの内容をまとめています。

呑川の本であり大田区の郷土資料でもあり、内容的には成人を対象にしていますが、小学生・中学生の「呑川学習」にも役立つよう、写真、イラスト、地図など豊富に挿入しました。実際にご活用いただき今後の研究のためにご批評・ご鞭撻いただければうれしいです。

当冊子は図書館などに配布されています。また、興味のある方は「呑川の会」のホームページをご覧ください。

大田区からのお知らせ

特殊詐欺が増えています！

特殊詐欺被害は犯人からの電話がきっかけです。対策は、電話に自動通話録音機を設置することです。



自動通話録音機で特殊詐欺被害を防ぎましょう！

●自動通話録音機おすすめポイント

無料で貸し出し！

小型の機器で置き場所に**困らない！**

設置は**簡単！** 使い方も**簡単！**

電話の相手に**自動で警告後、録音開始！**

●対象

区内在住の65歳以上の方

●申込方法

問合先か蒲田警察署・大森警察署・池上警察署・田園調布警察署の窓口へ、本人の氏名、年齢、住所が確認できる書類(健康保険証など)を持参。

●問合先

防災危機管理課生活安全担当

電話 03-5744-1634 FAX 03-5744-1519

理事会報告

令和4年度 第7回理事会 令和4年10月26日

(承認された議案)

- ①新規入会承認の件
- ②ブロック役員任期の特例延長の件

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を12月1日(木)から募集します。

- 自転車整理業務
 - 老人いこいの家管理業務
 - 公共施設管理業務
- などの職種があります。

応募締切は、12月19日(月)です。ご興味のある方は同封したチラシまたはホームページをご覧ください。

レッツトライ!家事援助!!

「家事援助」のお仕事の内容や、安心して就業できる仕組みをわかりやすく説明します。また、個人家庭で就業する不安や心配事など、会員コーディネーターがお話を伺います。

家事援助以外の一般家庭からのご依頼の就業についてもご説明いたします。ぜひご参加ください。

日 時：12月21日(水)13時30分～15時30分

場 所：ふれあいすぬま1階会議室

申 込 先：蒲田分室 03-6715-9855

★お取引のあるご家庭での『体験就業』(コーディネーター同行)についてもお問い合わせください。

「未就業相談会」のお知らせ

今年度3回目の未就業相談会を実施します。

会員一人ひとりの要望を伺い、ご本人に合った就業やその他の活動機会等を提案する相談会です。資格・経験・技術を活かした就業を希望する方もお話を聞かせください。

対 象：申込み時点で未就業の会員

日 時：1月19日(木)午前
1月24日(火)午後 一人30分程度

場 所：センター本部 会議室

申込方法：電話でお申込みください。日時をご案内します。

申 込 先：事務局 鈴木、五十嵐
03-3739-6666

第3回 植木剪定基礎(低木)研修のご案内

植木剪定基礎講習会を開催します。初心者の方も、就業希望の方もお気軽にお申込みください。

日 時：12月12日(月)午前9時～午後4時
※雨天延期 12月15日(木)に実施

募 集：12月6日から受付開始 先着10名

場 所：鵜の木老人いこいの家(鵜の木3-32-10)

服 装：動きやすい服装、マスク着用

持 ち 物：飲み物・弁当

申込方法：事業部 03-3739-6666

令和4年度 体力測定会と健康運動教室のお知らせ

今年度は、短時間で楽しく自分の体をチェックできる体力測定会、そしてシルバー世代に適した日常でもできる運動を介護予防運動指導員から紹介してもらえる健康運動教室を、ティップネス蒲田店で開催します。

11月2日(水)に第1回体力測定会、11月16日(水)に第1回運動教室が開催されましたが、参加された皆様からは、たいへん好評を博しています。

年明け以降の体力測定会と運動教室の予定は、下記の通りです。

- 令和5年1月11日(水) 運動教室
- 令和5年1月18日(水) 体力測定会
- 令和5年2月8日(水) 運動教室

詳しい内容と応募のご案内は、今月のいきいき人生に同封したチラシまたはホームページをご覧ください。

申込先：事務局 北澤 03-3739-6666



11月2日(水)
体力測定会の様子