

# 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 2,975名  
男 1,725名  
女 1,250名  
2022/12/31時点

## 「生涯現役! シルバー世代パワーアップ企画」

シニアの為の体力測定会&ミニセミナー 令和4年11月2日(水)

シニアいきいき健康運動教室 令和4年11月16日(水)・12月7日(水)

ティップネス  
蒲田店

大田区民を対象に11/2(水)には「体力測定会」、11/16(水)と12/7(水)には、「転倒しないためのからだづくりをしませんか?」をテーマに、「健康運動教室」を開催しました。

転倒は、負傷の程度により、介助・介護が必要となる場合があり、そうならないためのからだづくりが必要です。そのためには、下半身だけでなく、全身のバランスが大切。シルバー世代に、より健康的で充実したシニアライフを長く送って頂くために、介護予防主任運動指導員の資格を有するスポーツジムインストラクターの指導で、自分の健康に関して、本格的な知識と実践方法を身につける、絶好の機会を設けました。

### 体力測定会 & ミニセミナー

当日は区民25名が参加。体力測定の前に指導員の福井仁美氏から測定に臨む際の注意事項に関して詳細な説明がありました。まず体力測定時に良い記録を出そうとして、いつも以上に力んだり、早く動こうとしたりすると、思わぬ怪我や事故につながる可能性があるとの注意喚起があり、関節や筋肉をほぐし全身の血行を促す準備運動から始めました。

体力測定は、写真左から①開眼・閉眼片足立ち ②椅子立ち上がり ③5m歩行速度測定 ④握力測定 ⑤ファンクショナルリーチ(身体柔軟性測定)の5つ。5名ずつの組を形成し組ごとに移動。ひとつの測定を終了すると次の測定に臨んでいきます。測定時には5名の指導員が付き、それぞれの正しい測定指導を行いました。



参加者には測定前に「体力測定 評価表」を配布。指導員はそれを受け取り、評価表に各人の記録を記入。5段階で数値化し、理解しやすいようにレーダーチャート形式にグラフ化され、自分の弱点を知ることが出来ました。

### 健康運動教室

今回の「健康運動教室」は、2回とも上記の通り「転倒しないためのからだづくり」を主題にしました。11/16は、「ふくらはぎ」と「腸腰筋」。12/7は「足底筋(足の裏の使い方)」を中心に差別化を図り、2回続けて参加出来る区民を対象としました。



1回目の参加者は、18名。2回目は12名でした。取材者も参加しました。始まると、リズミカルな音楽に合わせ、手首、爪刺激、ハンドアップ、腕伸ばし、前傾、踵つま先上げ、肩柔軟、開脚、座位脚上げなど、次々に指示に従いながら身体を動かします。さらに立位で踵つま先上げ、膝上げ、左右の重心移動へと続き、転倒防止に大切な身体のバランス感覚を養いました。

2回目は靴を脱ぎ足の裏を刺激し、脚全体を温めてからスタート。終盤は両日ともリンパマッサージや呼吸法も体験。終了し退室する参加者の表情が一様に明るくなっていたのが印象的でした。「体力測定会」は、1/18にも行い、「健康運動教室」は2/8、3/1にも開催の予定です!

## 就業会員養成セミナー 身だしなみセミナー 令和4年12月14日(水) 消費者生活センター

就業に適したメイク、身だしなみの整え方を学ぶため、資生堂ジャパン(株)のご協力のもと「身だしなみセミナー」を開催しました。セミナーには27名(女性21名 男性6名)の会員が参加しました。

高齢になると、「出かける所がない」「面倒だから」とお化粧や身だしなみを疎かにしがちですが、最近の研究ではお化粧や身だしなみが「運動」「食事」「交流」の3つに大きく関り、「健康寿命」の延伸、生活の質(QOL)を維持することに密接な関係があることがわかってきました。

昨年7月に発表された厚生労働省の簡易生命表を見ると、平均寿命は男81.47歳、女87.57歳。「健康寿命」は男8.79年、女12.19年となっています。90歳を迎える人の割合は、40年前(1980年)比較で男は約3倍、女も約2.5倍にもなり、まさに今、高齢者が心身ともに健康で過ごす「健康寿命」に関して注目すべき時なのです。

本セミナーは、単なるお化粧のやり方だけでなく、心の良くない状態(フレイル)を払拭し、元気に前向きに過ごすためのヒントがちりばめられたセミナーです。さらにシルバー世代の社会活動にも好影響が期待されています。

会場の前側に女性、後ろ側に男性が分かれて座り、資生堂ジャパン(株)ソーシャルエリアパートナーの福嶋滋子さんを中心とした講師の方たちの丁寧な説明を受けました。説明はハンドケア、ストレッチ、スキンケア、ファンデーション(男女)、アイブロー、リップ、頬紅(女性のみ)、ヘアケア(男女)、の順番に進行。

お化粧一つでも①手を動かす②外出する③人と交流④定期的外出や交流⑤楽しいと感じる、などの効用があり、さらに顔のスキンケアでは舌、口を動かすことで、唾液腺刺激、嚥下効果、噛む力維持など、食欲増進や脳の活性化にも効果があることがわかっています。事実、参加者の表情も受講中どんどん明るくなっていきました。



前側に女性、後ろ側に男性が分かれて座り、講師の丁寧な説明を受けました。



男性陣もヘアバンド装着、ファンデーションを試しました。



岡田由美子さん: 普段お化粧はしないのですが、いざという時のために覚えておきたいので参加しました。



渡辺晴夫さん: 初めてこれだけの化粧品を使ったので緊張しましたが、床屋さんに行ったみたいでスッキリした気持ちになりました。



### 第17回ポレポレECOまつり開催される

令和4年11月13日(日)に開桜小学校校庭と体育館で3年ぶりに、子供達中心に祭りが開催されました。地域の大人達が支え、皆で作上げる祭りです。

当センターの会員13名が駐輪場整理とベビーカー整理、会場誘導などにあたりました。ワクワク大作戦「江戸から学ぶ忍者村」などのイベントで多くの子供達が親子で楽しみました。



### 【第35回 嶺町文化センターまつり】センターの活動紹介と駐輪場整理

地域活動の場として親しまれている嶺町文化センターで、『であい ふれあい 学びあい』をテーマに3年ぶりに開催され、文化活動発表や体験教室、作品展示等で盛り上がりました。当センターでは会員13名がボランティア参加し、地域の方々と親しく交流しました。

#### 【令和4年11月26日(土)~27日(日)センターの活動紹介】

当センターの活動写真を掲示して、調布地区のブロック役員が活動PRをしました。来訪者にシルバーの入会方法や仕事内容などを詳しく説明し、興味を持ち納得して頂ける案内を2日間、丁寧に行いました。

#### 【令和4年11月27日(日) 駐輪場整理】

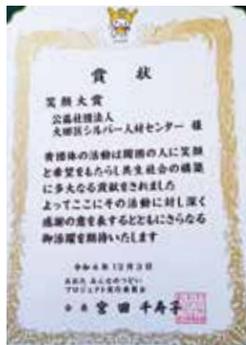
ボランティア参加した会員が、自転車で来場したイベント参加者や見学者に、駐輪場案内を親切に行いました。



センターの広報活動



駐輪場整理



## シルバー農園「笑顔大賞」受賞

令和4年12月3日(土)に、当センターが「おおたみんなのつどいプロジェクト実行委員会」より「笑顔大賞」を受賞しました。これは、シルバー農園で行った、くすのき園や南六郷福祉園との交流など、菜園活動が認められたものです。  
(写真:河合会長・高済総務委員長・総務委員・ファームリーダーの皆さん)



## ハウスクリーニング・安全研修 令和4年11月29日(火)午前・午後 ふれあいはすめま会議室

ハウスクリーニングは外部講師が担当し、安全研修は適正・安全委員が担当しました。年度内6回開催の本研修は、午前に第5回目を開催し5名の会員が参加、午後開催された第6回目には4名の会員が参加しました。

### 【ハウスクリーニングの基本】

第一部の「ハウスクリーニング」の座学では資料に基づき説明されました。

1. 清掃の基本、2. 使用する道具、3. 使用する洗剤のお話があり、①キッチン(シンク、コンロ、プロペラ式換気扇)、②お風呂場、③窓ガラス、④トイレの清掃方法について学びました。

### 【清掃のプロになろう!】

続いて実習では、シンク、トイレ、窓ガラスの清掃について、洗剤や道具を使って実演・実習が行われました。しつこい汚れは、洗剤を紙やラップで覆う「つけ置き」がポイントであるとのこと。

参加者からは都度質問もあり、「知識が増えて良かったので早速自宅ですべてやってみる。」「勉強になった。」「とても役に立った。」などの声が聞かれました。



シンクの清掃実習

ハウスクリーニングに就業されている方、自宅の掃除の参考にするために来られた方、次の仕事に生かしたい方などが受講されました。

第二部は山田適正・安全委員長による安全研修が行われました。

安全で質の高い仕事をする中で、お客様や家族、チームなどに迷惑をかけないことが大切、などのお話がありました。

## 安全コーナー ヒヤリハットを生かそう

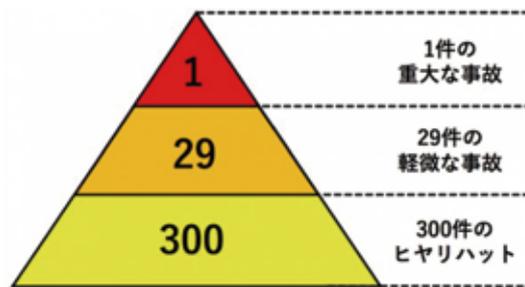
通勤中や仕事中にヒヤッとしたこと、ハッと危なく感じたことはありませんか? ヒヤリハットとは危ないことが発生したが、幸いにも災害には至らなかった事象のこと。

米国の保険会社に勤務していたハインリッチ氏が5,000件以上の労働災害を調査した際に把握した内容を基に提唱した法則が、ハインリッチの法則です。

1件の重大事故の背景には29件の軽微な事故と、事故には至らない300件のヒヤリハットがあると、ハインリッチの法則にあります。さらにはそのヒヤリハットには数千のヒューマンエラーがあるとの意見もあります。

事故には何か必ず原因がありますので、事故防止のためには原因を排除しなければなりません。リスクアセスメントの活用です。

適正・安全委員会では、毎年、会員の皆さんがヒヤッとしたこと、ハッとしたことなどをご提出いただくよう依頼しておりますのでご協力をお願いいたします。ヒヤリハットの経験事例を集計データ化して、会員各自の作業内容に合わせ参考にしていただき、事故防止につなげて欲しいと思っております。



作業内容や場所、経験、季節、天候、時間帯等にも関係する点があると思います。特に勤務途上でのヒヤリハットは令和3年の調査結果で、半数(40%以上)近くに上がっており、多くの方々を利用している自転車にかかわる事例が、大変多くなっています。

坂道や狭い道、特に曲がり角では相手からのヒヤリハットが見られます。慣れや運転技量の過信に注意し、集中して一時停止や徐行運転に努めましょう。

自転車の乗車前には整備点検も忘れずに。

ヒヤリハット事例は何度も読み返していただき、事故防止に努めましょう。

適正・安全委員会

## 大田区からのお知らせ

### 口から始める健康講座

高齢になると筋力が低下して、飲み込む力が弱くなり、むせやすくなる傾向があります。この講座では、いつまでもおいしく食べるために、「口の機能低下予防」や「誤えん性肺炎予防」についての話と運動指導員による口腔機能低下予防につながる体操などを行います。

#### 対象

区内在住の65歳以上の方

#### 日時・開催会場

区報やホームページでご案内します。

詳しくは下記地域健康課へお問合せください。

#### 問合せ先

大森地域健康課	電話03-5764-0661
調布地域健康課	電話03-3726-4145
蒲田地域健康課	電話03-5713-1701
糀谷・羽田地域健康課	電話03-3743-4161



### 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説明します。ぜひご参加ください。

日時	2月17日(金)13時30分～15時30分
場所	ふれあいはずめま1階(西蒲田3-19-1)
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。

### ボランティアの募集

#### ■ 東京マラソン祭り2023

日時	令和5年3月5日(日) 9時15分～11時35分
従事場所	コレド日本橋前(地下鉄日本橋駅)
活動内容	イベント観客整理及び雨天時対応補助
応募要領	令和5年2月9日(木)締切 電話のみで受付 3739-6666
募集人数	3名(少数のため抽選になります)
案内通知	参加決定者には2月20日頃に 詳細通知を発送します。



### 第3次中期計画の

#### 令和4年度上半期進捗状況を確認しました

令和4年11月16日に第3次中期計画の策定委員を参集し、今年度上半期分の進捗状況の確認を行いました。その内容について、第8回定例理事会に報告しました。

### 理事会報告

#### 令和4年度 第8回理事会 令和4年11月24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」の訂正について
- ③令和4年度ボランティア活動の件(追加)

#### 令和4年度 第9回理事会 令和4年12月21日

##### (承認された議案)

- ①新規入会承認の件
- ②ブロック長選定の件
- 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)

### 「適正就業ガイドライン」について

適正就業ガイドラインは、「請負・委任」「派遣」の働き方の違いなど、シルバー人材センターで働く高齢者の適正な就業を確保するために、留意すべきポイントがまとめられています。

センターのホームページ下部にあるバナーから確認できますのでぜひご確認ください。



ホームページのバナー



ガイドラインは、こちらのQRコードからも確認できます。

## 3/13(月)～17(金) 大田区役所本庁舎 3階 「大田区シルバー人材センター パネル展」を開催します!

大田区役所本庁舎(蒲田5-13-14)3階でパネル展を開催します。就業等、センターの活動を紹介するパネル展示を予定しています。ぜひ、お立ち寄りください。

