

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 2,981名
男 1,726名
女 1,255名
2023/9/30時点

年末のご家庭のお仕事引き受けます!

シルバー会員が親切、丁寧にお仕事、承ります。※記載料金は税込みです

ハウスクリーニング	家事援助サービス	たすかるサービス	ちょこっとサービス
 <p>キッチン、風呂場、トイレ、窓ガラス等 1時間 1,710円/人</p>	 <p>室内・水回りの掃除、食器洗い、洗濯、買い物等 <継続>月2回以上・2ヶ月以上 1時間 1,230円/人 または 1,400円/人 <単発> 1時間 1,680円/人</p>	 <p>屋外清掃、粗大ごみの搬出、簡単な軽作業、植木の水やり等 <水やり> 1時間 1,370円/人 <その他> 1時間 1,710円/人</p>	 <p>[高齢者世帯の生活サポート] 家庭のごみ出し、電球の交換、買い物代行、話し相手等 30分 600円/人 1時間 1,000円/人 ※延長は30分単位500円</p>
襖・障子の張り替え	畳の張り替え	網戸の張り替え	除 草
 <p>襖張り替え(半間・表) 3,420円/枚～ 押入の裏紙張り替え(半間) 1,200円/枚～ 障子張り替え(半間) 1,900円/枚～ ※半間は約91cm×182cm</p>	 <p>1畳あたりの料金 表替え(中国産) 6,100円～ (国産) 8,210円～ 裏返し 4,350円～ ※新畳の作成も承ります。 ※井草、へり、糸の種類によって料金が異なります。</p>	 <p>幅90cm×高さ171～200cm 1枚形 3,500円/枚 2枚形 5,000円/枚 幅90cm×高さ50～90cm 1枚形 2,400円/枚</p>	 <p>合計作業時間 1時間～3時間まで 通常期 4,950円/回 延長30分単位 通常期 825円/人 ※夏季(7月～9月)は別料金</p>
<p>■ ご注文・お問合せ: ☎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</p>			

洋裁の仕立て・リフォーム	和服のリフォーム・仕立て
 <p>ズボン丈直し 770円～ スカートウェスト直し 2,200円～ スカート丈直し 1,650円～</p>	 <p>ゆき直し(袴) 3,850円～ 着物仕立て 16,500円～ 浴衣(ミシン) 9,350円～ (手縫い) 10,450円～</p>
<p>■ ご注文・お問合せ: ☎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</p>	

出張着付けサービス	毛筆筆耕
 <p>留袖 5,280円、振袖 5,800円 袴 4,340円、浴衣 3,200円 訪問着・付け下げ・喪服 4,370円 ※交通費は別途</p>	 <p>※宛名書き 200円/枚～ ※年賀状、賞状名入れ、全文書き等はお相談下さい</p>
<p>■ ご注文・お問合せ: ☎03-3739-6666 本部 大田区仲六郷1-6-9-125 ルネ蒲田</p>	



【社会奉仕活動】池上まつり 8月27日(日) 10:00~16:00

池上地区まちおこしの会などの主催で、夏恒例の池上まつりが4年ぶりに開催されました。

当センターの池上ブロック長・後藤会員(池上まつりスタッフ)らブロック役員主体に16名の会員が参加し、池上小学校のピロティでヨーヨー釣り、しおりづくり、紙とんぼづくり、ようじこまづくりを担当しました。

暑さが厳しい中でも、子どもたちの人気イベントで、多くの参加者が来ました。



ヨーヨー釣り

ヨーヨー釣りは、ふくらまして水に浮かべたヨーヨーを、行列をして待っていた子どもたちが釣りあげ、楽しそうにぶら下げて持ち帰りました。

しおりづくりは、襖紙をベースとしたしおりに、紙ときれいなステッカーを貼ります。子どもたちは喜んで貼っていました。紙とんぼづくりは、牛乳パックで作った羽根2枚とストローをホチキスで止めてステッカーを貼り完成です。ストローを両手ではさんで片手を滑らせて飛ばすと、水平に飛んでいくので驚いて喜ぶ親子がたくさんいました。ようじこまづくりは、折りたたんだ折り紙につまようじを差し込み、接着剤で止めます。子どもたちはさっそく作ったこまを回していました。



しおりづくり



紙とんぼづくり



ようじこまづくり

子どもたちは笑顔で「楽しかった!」「作れて嬉しい!」「おもしろかった!」「家に帰って紙とんぼを飛ばして遊びます!」などの声があり、保護者から「ご親切にありがとうございます!」と、感謝の声がありました。

就業会員養成セミナー第2弾 令和5年度 身だしなみセミナー 9月22日(金) 消費者生活センター

昨年に引き続き資生堂ジャパン(株)のご協力によりシニア世代のための、化粧と健康をテーマとしたセミナーを開催しました。前は男女会員の参加でしたが、今回は女性のみで30名でした。

講師はソーシャルエリアパートナーの西牧博子氏と藤井絵里氏。丁寧な説明が好評でした。今回は、前回より化粧にポイントを絞った内容になりました。

化粧は見た目だけがきれいになるのではなく、①気分が上がる②第一印象がアップ③出かけたくなる④人に会うのが楽しくなる⑤握力・上肢の筋力トレーニングになり脳の活性化につながる⑥自分らしさが表現でき自信が湧く⑦気持ちがシャキッとするなどの効果が期待できて、最終的に身だしなみが整うことにつながるというもの。

まずは握力運動、次に腕、肘、肩、肩甲骨のストレッチを行いウォーミングアップ。次に唾液腺を刺激する顔のマッサージとスキンケアに移りました。唾液は食欲増進、嚥下効果、口臭・虫歯・歯周病防止、免疫力アップ、誤嚥性肺炎防止に役立つことが分かっています。次に順番ふくめ色々なメイクの仕方を教わりました。メイクや整髪だけでも食事の2~3倍の筋肉を使うことが判っています。



講師の西牧博子さん



パフを使いファンデーションで気分アップ



講師の藤井絵里さん

総じてシニア世代が化粧行為を行うことは社会参加への意欲が刺激され、自分や他人を意識することに、より良い循環を生み「健康長寿」への道につながることを期待されています。

前回同様、終了時には参加された会員の皆さんには、満足そうな表情があふれていました。



大貫裕子さん

今日は普段より、はなやかなメイクになりました。健康にも影響があると聞き、さらに興味が湧きました。



後藤千代子さん

とても充実したセミナーでした。お化粧品にもより興味が湧きました。

『いきいきシルバーフェア2023』のご案内 大田区産業プラザPiO 2階小展示ホール

参加費
無料

【開催日時】

11月20日(月) 13:00~17:00
11月21日(火) 9:00~17:00
11月22日(水) 9:00~13:00

【アクセス】

大田区南蒲田1-20-20
京急蒲田駅から徒歩約3分

色々なコーナーをご用意しています! 皆で楽しみましょう!!

- ①講座:「最適な睡眠を考える」「整理収納セミナー」「いきいき美容教室」
「楽しく食べて健康に! シニア世代向け栄養・食事の講話」
 - ②体験:「ミニかべ飾り作り」「貝ちりめん講座」「植木講座」
 - ③PR展示:「襖・障子」「着付け」「貝ちりめん」「リフォーム和洋裁」
 - ④社会活動サークル等:「ものづくり」「英会話講座」
「動画制作キネマの会」「シルバー農園」
 - ⑤会員作品展示:小物、書、写真、絵画など
 - ⑥センター紹介、入会・就業相談コーナー
- ※詳細は同封のチラシをご覧ください。



安全コーナー

『転倒予防で骨折から身体を守ろう』

就業中の傷害事故の中で、最も多い事故が転倒事故です。では原因別発生状況ではどうなっているのか? 大きく分けて「滑り」「つまづき」「踏み外し」の3種類に分けられます。

「滑り」は滑りやすい素材や水・油の飛散、ビニール等の敷設、不適切な履物を使用している場合に発生し、「つまづき」は床の凹凸や段差、荷物等が放置されている時に、また「踏み外し」は荷物で足元が見えない・足元を注意しない等の状況下で発生します。

特に高齢者は心肺機能の低下、筋力の低下、視覚・聴覚機能の低下など、身体機能が低下しているため、転倒リスクが高まり、転倒時には大半が骨折に結び付くことを認識しなくてはなりません。

では転倒事故を防ぐには、どうすれば良いのでしょうか?

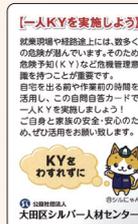
注意することは4S(整理・整頓・清掃・清潔)の実施や時間に余裕を持った行動、滑りやすい場所では歩幅を小さく、足元が見えにくい状態で作業しないなどです。就業場所への往復途上では、路面の段差や周囲の交通への気配りが大切と言えます。

事故に遭遇しないためには、危険要因を排除すれば良い訳ですから、会員に配布された「自問自答カード」を活用し、KY(危険予知)を行うことが重要です。

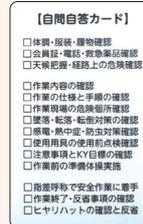
転倒は就業場所のみでなく、日常生活でも数多く発生しています。

日常生活で高齢者が転倒しやすい場所は、浴室・脱衣所・庭・駐車場・ベッド・布団・玄関・勝手口・階段等がありますので、これらの場所では注意のレベルを上げましょう。

何よりも日頃から体操やウォーキング等で、健全な身体を維持することにより転倒は防止できますので、身体を動かすことを心掛けましょう。



自問自答カード[表]



[裏]



適正・安全委員会

ハツラツ! 会員の声 Vol.82

シルバーの仕事は負担にならず、楽しく頑張れる!

■ 芳賀 正巳さん(71歳) 公共の寮管理、掲示板、薬剤投入、ポスティング業務等に就業



令和元年に入会し、「公共の寮」の管理業務に就業しました。

仕事は、3名で交代して平日午後2時から6時まで、月6~7日間就業しています。

共用廊下の窓開けと点検、ごみ収集日のごみ出しと片付け、電話や宅急便荷物の預かりなどを適時担当し、居住者転居時の部屋確認なども業務内容になります。

一人就業で寂しいと感じる時もありますが、安定した就業で感謝しております。

掲示板業務は、対象地区の36カ所を3人で分担し、月2回程度・火曜日に掲示物の掲出・撤去等を行っています。雨の日などは日程を変更しますが、地域の方からお声がけがあると気持ちが高まり、就業が楽しくなります。

薬剤投入業務は、春から夏にかけて年4回、鶴の木エリアにある約500カ所

に、蚊などの昆虫の成長を抑制する薬剤を雨水桝に投入して報告する業務です。地域の方から「蚊が少なくなって助かります」などの声がかげがあり、やる気が高まります。

ポスティング業務は、地図を見ても場所が判りにくく行きにくい、家のポストが見つからないなど気遣いが大変ですが、上手く見つけた時には楽しく感じます。

身体を動かす仕事が好きで、今後も続けていきたいです。

趣味は、名所・旧跡等の観光旅行と海外テレビ映画鑑賞で、シルバー英会話サークルに3回出席して学習しました。

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)区役所が閉まっている時間帯に高齢者の介護や福祉に関する相談を電話でお受けします。
- (2)相談は、ケアマネジャーや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

「お困りごと相談」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16日(木)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 先: 事務局 鈴木 03-3739-6666

「より良いセンターづくりのためのアンケート」 分析結果報告書の公表について

本年1月に実施した「より良いセンターづくりのためのアンケート」について、集計、分析した結果をまとめた報告書を公表します。

当センターのホームページに掲載しますので、ぜひご覧ください。報告書は、組織運営の参考とさせていただきます。ご協力いただきました会員の皆様、ありがとうございます。

今後の配分金の支払日について

10月分

11月30日(木)

※就業報告書は、就業が終わり次第速やかにご提出ください。

『かこサロ』開催のお知らせ

家事援助サービス・子育て支援サービスに就業している会員の交流場所です。みなさん1人就業なので、就業中の悩みやお客様への対応、他の会員さんはどうしているのかな?など、同じ就業の仲間同士お話しませんか?
会員コーディネーターも参加します。
ぜひご参加ください。



日 時: 11月15日(水)午後1時30分～午後3時30分

場 所: 蓮沼分室
(西蒲田3-19-1ふれあいはずめ1階)

申込方法: 03-6715-9855 蒲田分室

「未就業相談会」のお知らせ

今年度は、未就業相談会を3カ月に1回実施しています。会員一人ひとりのご要望を伺い、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てください。直近開催分の詳細は下記の通りです。

対 象: 申込み時点で未就業の会員

開 催 日: 11月28日(火)

相談時間: 一人30分程度

場 所: センター本部 作業室

申込方法: 電話でご予約ください。
空きがある時間をご案内します

問合先・申込先: 事務局 鈴木、五十嵐
電話03-3739-6666

令和6年度 公共業務募集のお知らせ

令和6年4月開始の公共業務の就業会員募集を12月1日(金)から開始します。

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

〔お詫びと訂正〕

広報誌「いきいき人生」10月号の『会員数』に誤りがございました。

正しくは、『会員数2,973名 男1,720名 女1,253名』です。以上のように訂正させていただくとともに、深くお詫び申し上げます。

なお、ホームページのPDF版につきましては訂正後のものを掲載しています。