

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 2,996名
男 1,734名
女 1,262名
2023/12/31時点

生涯現役!シルバー世代もっとパワーアップ企画

シニアいきいき健康運動教室 第2弾 令和5年11/15(水) 馬込区民センター
シニアの為の体力測定会 第2弾 12/ 6(水) 雪谷文化センター

ご好評をいただいている「健康運動教室」と「体力測定会」を昨年11月・12月に馬込地区と雪谷地区で開催。「健康運動教室」では、シルバー世代が、健康で充実した生活をより長く送れるように、専門的な知識を踏まえた内容を、ティップネスのスポーツジムインストラクターから、実践形式で丁寧に分かりやすく教えていただきました。「体力測定会」は、指導員に従い体力測定を行い、シルバー世代が自分の身体的な弱点をしっかりと理解し、少しでも緩和・克服して、これからの生活に生かせればという目的で開催されました。

健康運動教室

これまでティップネス蒲田店で開催していた「健康運動教室」を馬込区民センターで行いました。蒲田まで足を運ぶのが大変なシルバー世代もいらっしゃるの蒲田を離れての開催となりました。

指導員は、既にお馴染みとなった介護予防主任運動指導員の福井仁美氏。相変わらず丁寧な説明で好評でした。「円背」えんぱい(=猫背)を防ぐ肩・胸の運動から始まり、ふくらはぎ、股関節内股伸ばし、つま先の上げ下げ、座位立位での片脚上げ、腸腰筋伸ばし、リンパ液滞り防止のための首・脚付け根への刺激、脳の記憶を司るシナプス喪失防止(物忘れ予防)のための「一日7行日記」など専門知識を分かりやすく紐解き、教えていただきました。



仕上げは高齢者に多い「睡眠の悩み」にも対応できる「交感神経」と「副交感神経」のバランスを良くする「5吸い7吐き」の呼吸法。鼻から吸い口から吐きます。癒やし系BGMの流れる中、心身ともにリラックスして、ゆったりとした気持ちになりました。終了後会場には、「また、参加します」の声が聞かれ、参加者14名全員の幸せに満ちた笑顔があふれていました。



写真は、ご夫婦で参加された高橋節子さんと達夫さん。節子さんは達夫さんのお誘いで初めての参加でした。来て良かったと素敵な笑顔でした。

体力測定会

「健康運動教室」の講師を務められた福井氏と2名のインストラクターが指導する「体力測定会」が雪谷地区で初めて開催されました。参加は26名。まず、関節や筋肉をほぐし血行を促す準備運動を行い、体力測定時に良い記録を狙っていつもより早く動こうとしないことなどの事前の注意事項の説明を受けました。

体力測定は前回同様、①開眼片足立ち(60秒で満点)②椅子立ち上がり(5回)③ファンクショナルリーチ(身体柔軟性)④握力⑤5m通常歩行速度の5項目を測定、レーダーチャートに数値化し5段階評価するもの。男女別の5名~9名のグループに分かれ順番に測定しました。

体力測定時の様子



難易度の高い測定では、インストラクターの指導を聞き、次回の雪辱を誓ったり、満点を取った参加者到场内から拍手が送られたり、場内はいつしか、和やかで楽しい雰囲気になりました。「健康運動教室」「体力測定会」は今後も継続して開催される予定です。

蒲田東フェスティバル 11月12日(日)



開会式にて

4年ぶりに都立蒲田高校において蒲田東地区の40団体が参加して開催。センターから蒲田東・西ブロックやものづくりサークルなどから15名の会員が、センター作成のチラシを配布

したり、子どもたちと一緒に、ものづくりを楽しんだりしました。

朝からの雨模様で午前中は、来場者の出足が心配されましたが、午後は回復し多くの来場者で賑わいました。



ものづくりコーナーの様子

ものづくりコーナーでは、子どもたちが作った「紙とんぼ」を飛ばし、無邪気に追いかけて遊ぶなど、微笑ましい光景が見られました。

第18回 ポレポレECOまつり 11月12日(日)

子どもたちを地域の大人が支えて作り上げる「大森西のおまつり」が3年ぶりに開桜小学校にて開催されました。



センター会員13名が、「こらぼ大森」ならびに「第2駐輪場」での自転車整理、開桜小学校でのベビーカー預かりにボランティアで参加しました。

午前中は天候不良ではありましたが、多くの家族連れなどが「よさこい」を踊ったり、模擬店での食歩歩きを楽しんでいました。



こらぼ大森



第2駐輪場

第36回 嶺町文化センターまつり 11月25日(土)・26日(日)



シルバー紹介コーナー



冷え込む中での自転車整理

地域の人と人との出会いと交流、学習効果の発表などを目的に、嶺町文化センターで恒例の「おまつり」が開催されました。

各サークルの発表、体験会や模擬店の出展もあり、多くの来場者で賑わいました。

当センターからは、2日間で延べ12名の会員がボランティアとして参加し、シルバー紹介コーナーと駐輪場での自転車整理を担当しました。

第74回 大田区野菜と花の品評会 11月26日(日)

「大田文化の森」で開催。寒気含む霧雨にもかかわらず多くの来場者で賑わいました。

センターの会員16名がボランティアで参加。駐輪場の自転車整理と野菜や花を買い求めにいらした来場者の行列整理と会計時の行列整理の対応をしました。

また、午前中は広場で、JA東京中央農業感謝まつりの野菜と花を、午後は多目的室で品評会展示品の即売対応を積極的に行いました。

丁寧な対応のおかげで「親切にありがとう」「大変ですね」など、来訪者から労いの声掛けをいただきました。



賑わった展示品の即売



駐輪場も混みあいました

環境美化活動 六郷ブロック 11月29日(水)午前9時30分から1時間



再会記念の写真撮影

秋晴れの中、4年ぶりに南六郷緑地公園にて会員20名が参加しました。

当日は、軍手、トングの他、公園就業をしている会員の協力もあり、竹ぼうき、くま手、ちり取りが活躍。瓶、缶は少なかったのに、秋らしくゴミ袋は落ち葉で満杯。汗をかいた参加者からは「久しぶりに良い運動になった」「楽しかった」との声が聞かれました。



天候に恵まれ作業がはかどりました

就業基礎研修 令和5年度 第1回 11月14日(火) 大田区民ホール・アプリコ

昨年度に続き、渡辺久美子氏を講師に迎え、あらゆる就業に必要な、基本的な接遇や人権・個人情報保護、ハラスメント防止について学びました。

シルバー人材センターならではの事例を交えた研修は毎回、大好評です。

11/14、12/11、12/18の午前、午後の計6回、アプリコと大田区産業プラザPiOで開催されました。

身振り、手振りで熱の入った講演は聞かざる者を引き込み、就業先で常に“見られている”事を再認識し、協働意識の向上を図る研修会となりました。

就業現場ではお客様、会員に対し、どのような言動に注意すべきか、また、何がハラスメント行為に当たるのか否か、セルフチェックを交え、社会情勢の変化を捉えながらの講義には大いに啓発されました。続いて適正・安全委員会より、就業の基本である安全研修が行われました。

就業基礎研修は毎年、多くの会員の受講が望まれます。



講師の渡辺久美子氏



就業会員養成セミナー 第3弾 調理実習 11月29日(水) 大田区池上会館・調理室

公益財団法人すこやか食生活協会のご協力のもと、昨年も大好評だった調理実習を開催しました。

調理補助業務の就業会員と、その就業に興味を持つ会員が参加。まさに就業意欲を高める養成セミナーです。

料理研究家の田口道子講師の、具体的で丁寧かつ親切な指導を受けながら、24名の参加者が5班に分かれて料理作りに取り組みました。

今回は、カルシウムや良質なたんぱく質が含まれ健康維持に大切な食品である、牛乳・乳製品を使ったメニューを作りました。

- ①サケのミルクちらし寿司
- ②カッテージチーズのホエイ
- ③かぼちゃのミルクそばろ煮
- ④オクラの焼き浸し



⑤緑茶ミルクゼリー

のレシピをもとに、皆で協力しながら調理に励み、美味しく出来た料理を楽しく試食しました。

参加者からは「皆で作った料理は美味しかった」「先生の指導が分かりやすかった」「調理方法が理解できた」「家でも作ります」などの声が聞かれました。



調理後は皆、和気あいあいの雰囲気でした。右から2人目が田口講師



美味しい料理が勢揃い

安全コーナー 『ヒヤリハットを生かそう』

ヒヤリハットとは、通勤途中や仕事中等日常生活の中で、ヒヤッとした、ハッとしたなど、危ないことが起きたが、幸いにも事故に至らなかった事象を言います。重大事故の背景には、多くのヒヤリハットが存在しますが、これを数値化したものが「ハインリッヒの法則」と言われるもので、1件の重大災害の背景には、事故に至らない300ものヒヤリハットがあるとされます。更にそのヒヤリハットには数千もの不安全状態や不安全行動があるとされ、季節や天候・時間によっても違いがありますが、最近では特に自転車に係わる事例が多くなっています。

事故には必ず何らかの原因があります。事故に至らなくて良かったと思うだけでなく、どのような場所や場面、時間帯で、どんなヒヤリハットがあったのか、その事例を集め体験を共有して、危険への認識を深め事故防止のヒントとして生かすことが大切です。

先般、会員の皆様には、ヒヤリハット事例の提出をお願いしましたが、この事例を近日中に集約し、データ化いたしますので、チラシやホームページをご覧ください。

〈ハインリッヒの法則〉



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士による口腔機能低下予防につながる体操を行います。

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



「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、
こちらからも確認できます。

今後の配分金の支払日について

1月分

2月29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。

東京マラソン沿道応援イベント2024

今年に従事場所、時間に変更になります。
長時間の立ち仕事になります。(1時間に10分の休憩)

日時：3月3日(日)10:00~13:40

従事場所：みずほ銀行両国支店前
(総武線両国駅徒歩7分)



活動内容：イベント観客整理及び雨天時対応補助

交通費相当額：1,000円は4月末に支給します。

応募要領：2月14日(水)締切
電話のみで受付03-3739-6666

募集人数：5名(応募者多数の時は抽選になります)

案内通知：決定・落選通知は2月22日までに
発送します。

「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：2月22日(木)

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。

問合せ・申込先：事務局 鈴木、五十嵐
電話03-3739-6666

レッツトライ! 家事援助!!

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。個人家庭で就業する心配事や質問など、会員コーディネーターがお話しを伺います。ぜひご参加ください。

★ご依頼のあるご家庭での『体験就業』もあります。コーディネーターが同行します。



日時：2月26日(月)10:00~12:00

場所：蓮沼分室
(西蒲田3-19-1ふれあいはずめま1階)

申込先：蒲田分室 03-6715-9855

3/11(月)~15(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。

