

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 3,094名
男 1,776名
女 1,318名
2024/3/31時点

保育補助業務講習会及び入会説明・登録会 2月19日(月)

大田区消費者生活センター大会議室において13名の参加者を迎えて開催されました。現在、保育補助業務には約100名の方が就業しています。

会の冒頭、久保事務局長(当時)から、今回は単に仕事のお話ではなく研修を通して興味を持って頂けるような内容で企画したとの挨拶がありました。

続いて、保育士として長年園児をみてこられ、また、園長経験をお持ちの当センターの会員でもある裏谷すみ子講師から保育補助の仕事について説明がありました。「あくまでもお仕

事は保育士の手助けですが、中腰の作業が多く、体力も必要なお仕事ですので、30分は歩ける体力がある方が良いです。子どもと接していると『子ども浴』で気持ちが若くなります。子ども達と共感することが大切です。是非就業をお考えください]

10分休憩後、引き続き入会説明・登録会が開催され9名が参加されました。

センター事業の動画や、ハンドブックの説明、シルにゃん命名の経緯などを説明しました。



久保事務局長(当時)の挨拶



裏谷すみ子講師の講演



入会説明・登録会の様子

事務局長の交代について

令和6年3月31日付で久保輝幸氏が事務局長を退任し、令和6年4月1日付で青木重樹氏が事務局長に就任しました。

皆様こんにちは。この度、事務局長に就任しました青木重樹と申します。前職は、上池台障害者福祉会館で障害者の日常生活や作業を支援することにより、障害者の自立した生活の確保に取り組みました。この中で、シルバー人材センターの皆様には会館の受付業務や自主生産品の販売にご尽力をいただき、大変お世話になりました。

これからも、センターの社会的使命を常に念頭に、活力ある地域社会づくりに向けた取り組みを進めてまいりたいと考えております。会員の皆様におかれましては、健康に留意され、元気にご活躍されますことを心よりお祈りいたします。今後もよろしくお願いいたします。



あおき しげし
青木 重樹 事務局長

第75回定時総会を開催します

日 時：令和6年6月25日(火)13時30分より
会 場：大田区民ホール・アプリコ大ホール(大田区蒲田5-37-3)
※詳細は6月上旬にお送りする招集通知をご覧ください。

当センターの活動内容を紹介・PRしました。入会案内・就業の様子・各種研修・健康運動教室・社会奉仕活動・サークル活動などの写真を展示し、さらに就業の様子がわかりやすい動画を放映しました。

今年は案内担当者が常駐して、来場者に詳しく説明し、質問にも丁寧に対応しました。また、入会を検討されている方には、仕事の種類・就業内容などを説明し、入会説明会の開催案内をしました。

新しく取り組みたい仕事を求める会員には各種仕事の内容を案内しました。また、自宅設置の機器移動作業、除草作業等の仕事を依頼したい方からの相談もあり、サービス内容の説明をして、センターへの連絡方法を案内しました。

来場者からは、「チラシを見て相談に来てよかった」「写真と動画で就業の様子が良くわかった」「元気で楽しそうに活動しているネ!」などの声が聞かれました。



シニアいきいき健康運動教室 第4弾 シニアのためのマシーンジム運動セミナー 2月21日(水) ティップネス蒲田店

昨年度に続き、スポーツジムインストラクターがマシンの使用方法を指導する運動セミナーが行われました。指導は介護予防運動指導員の福井仁美氏と橋本江梨佳氏。会員含む19名が参加しました。

シニア世代が運動不足になると、筋肉量と筋力が低下し、簡単に転倒しやすくなり、それをきっかけに要介護状態にまでなってしまう例が多いそうです。

今回は、シニアが健康維持のためスポーツジムに設置されている各種マシンを安全に使用方法や技術を学び、加齢とともに衰えていく筋肉量や筋力体力の維持や増強を効果的に図ることを目的で開催されました。

ウォームアップ後、男女分かれて指導開始。①ラットマシン(背中、肩、腕の筋肉運動)②バイク(ペダルを漕ぐ有酸素運動)③レッグプレス(膝伸縮による脚全体の筋肉運動)

④チェストプレス(両腕開閉による胸筋運動)の四種類のマシンで、使用方法や注意点を学びながら順番にトライしました(左下写真①~④)。

①、③、④の筋肉維持や増強を目的とするマシンでは、呼吸を意識して吐くタイミングで力を入れること。②では負荷を徐々に上げながら漕ぐ回数を安定させ、息が上がるほど激しくは漕がないことなどの指導を受けました。そしてスタジオに戻りクールダウン。身体全体のバランスに注意との指導も受けました。

シルバー人材センターでは今年度もバリエーション豊富な健康運動教室を開催する予定です。筋力体力維持、強化に努め、より豊かな生活を長く送るために、多くの皆様のご参加をお待ちしています。



写真は参加者。左から山本紀子さん、斉藤千代さん、桑野りつ子さん。「やはり運動は気持ち良い」「プロに見てもらいマシンを試せるのは安全で助かります」「また参加したい」と揃って笑顔で満足そうでした。



第13回 二十一世紀桜まつり

3月24日(日) 矢口特別出張所/矢口区民センター

桜はまだ硬いつぼみのままでしたが、5年ぶりに開催されました。矢口、池上、蒲田西のブロック役員他、もの作りサークルの会員など合計17名が参加しました。

当センターの理事、ボランティア担当事務局職員も来場しました。

昨年は雨で中止になりましたが、今年は建物1階の大会議室で、もの作りの実施(葉、紙トンボ、紙飛行機、紙鉄砲)と、入り口などでシルバーのチラシを配布しました。

午前中は当コーナーも多くの来場者でいっぱいになり狭いため混乱しましたが、やりくりすることができました。

多くの子どもたちは「ありがとうございました」と言って嬉しそうに完成品を持ち帰っていました。約150人の来場者がありました。



準備完了!



ものづくりの様子

自転車は日々の暮らしや健康づくり、観光などで多くの利用価値があり、非常に便利な乗り物ですが、便利さと引き換えに、事故の多い乗り物でもあります。

大田区では令和5年1～12月で、1,583件の交通事故が発生しましたが、そのうち53.3%が自転車関連となっています。(大田区ホームページから引用)

自転車事故の大半は交差点での一時停止不履行で、一時停止の標識「止まれ」のある場所では、必ず自転車を停止して左右の安全確認をした後に、後方を確認し、車や自転車が来てないことを確認しましょう。

令和元年から3年間の当センター傷害事故は42件で、そのうち就業途上事故が15件となっています。

就業途上事故のうち自転車事故は9件で、事故の60%を占めています。



事故時の頭部損傷は致命傷となりますが、災害防止にはヘルメットの着用が最良で、事故時のヘルメット着用状況別の致死率は非着用時が約24倍にも達しています。

現在は道路交通法で努力義務とされていますが、自身の安全のためヘルメットの着用をしましょう。

自転車に乗る人は、自転車安全利用5則を守ることがあります。

1. 自転車は車道が原則、歩道は例外
 2. 車道は左側を通行
 3. 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
 4. 安全ルールを守る(飲酒運転・二人乗り・併進の禁止、夜間はライトを点灯、交差点では信号遵守と一時停止・安全確認)
 5. 子供はヘルメットを着用
- ぜひ5則を守り、自転車事故を無くしましょう。

適正・安全委員会

自転車安全講習会

3月6日(水) 萩中児童交通公園事務所

シルバー会員の傷害事故防止のため、大田区都市基盤整備部と蒲田警察署の協力を得て開催した講習会です。

雨降りや寒い日のため、交通公園での自転車安全運転指導実技は中止し、安全運転講話と動画視聴が行われました。



講習会の様子



青砥里枝講師 井上碧講師

久保事務局長(当時)、担当事務局職員と会員18名(適正・安全委員は4名)が参加しました。

蒲田警察署の青砥里枝講師と井上碧講師から自転車安全運転について、基本ルール5則(上記安全コーナーの自転車安全利用5則参照)を主として、運転中にスマホを見る、イヤホンで音楽等を聴く“ながら運転”はやめましょうなど、詳しい説明がありました。

動画を視聴した会員から、自転車運転中に道路標識や通行場所、通行方法で注意することの質問が相次いで出て、講師から丁寧な説明を受けました。

参加者から「自転車事故が増えているので講話を受けて役に立った」「安全ルールを守って自転車に乗ります」などの感想が聞けました。

「AED使用法講習会」

3月14日(木) 大森消防署 3階会議室

大森消防署の協力により、「AED使用法講習会」が開催され、会員26名が参加しました。適正・安全委員会の山田委員長の「命を守る!いつ、どこで、万が一の時のためにAEDの使用法を身につけましょう!」の挨拶に続き、大森消防署の工藤大吾講師による、応急手当の目的①救命、②悪化防止、③苦痛の軽減や死戦期呼吸についての説明と実演の後、実習に移りました。

AED実習は、AEDのメッセージに従って操作し、電極パッドを右肩と左わき腹に貼り付け、メッセージを聞いてショックボタンを押して、除細動します。

参加者は「就業中に緊急対応できるよう応急処置方法を学びました。非常時に役立つ、有意義な講習会でした」と感想を述べていました。



山田委員長の挨拶



工藤大吾講師の説明と実演



AED実習の様子

大田区からのお知らせ

楽しくおトクに健康づくり!! 「はねびん健康ポイント」

健康づくりに取り組み、ポイントをためて応募すると、コンビニやカフェ、ネットショッピングのポイント交換など様々な場面で使えるデジタルクーポンなどの景品が抽選で当たります。

区の魅力を感じながら、気軽に楽しく、健康づくりの取り組みを続けることを応援します。



◆対象：区内在住・在勤の18歳以上の方

◆参加方法：

(1)スマートフォンアプリ

「はねびん健康ポイント」をダウンロード

(2)スマホがない方は、専用台紙でも参加できます

【台紙配布場所】大田区役所健康づくり課、地域健康課、特別出張所、大森スポーツセンター、観光情報センター(京急蒲田)など

※ホームページからダウンロードもできます

◆ポイントのため方(★印はアプリ専用です)：

①ウォーキングや毎日の健康目標達成と記録

②介護予防(フレイル予防等)教室・健康関連イベント等への参加

③健康診断、がん検診等の受診

④区内ウォーキングコースを巡る

⑤区内各所にある

スタンプスポットを探索★



◆問合せ先：

【大田区健康づくり課】

電話 03-5744-1661

アプリダウンロードは
こちらから

シルバーサロン再開のお知らせ

シルバーサロンをリニューアルして、区内4箇所で開催します。

みんなで気軽に集まっておしゃべりしませんか。再開後は新しい取り組みとして「スマホ使い方相談」を始めます。販売店では聞きづらい、スマートフォンの基本的な使い方に関する相談ができます。日によってはイベントを開催することもあります。会員以外の方も利用可能です。是非お越しください。

※詳細はチラシをご参照ください。

「未就業相談会」のお知らせ

今年度も、未就業相談会を3カ月に1回(5月、8月、11月、2月)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お聞かせください。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：5月23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。

問合せ先・申込先：事務局 03-3739-6666

「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さまへの対応、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：5月22日(水) 10時~12時

場所：蓮沼分室
(西蒲田3-19-1ふれあいはすぬま1階)

申込方法：03-6715-9855 蒲田分室

「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：5月20日(月)13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 03-3739-6666

お詫びと訂正

3月29日発行の広報誌「いきいき人生」4月号の『会員数』に誤りがございました。正しくは、『会員数3,086名 男1,770名 女1,316名』です。HPのPDF版につきましては訂正後のものを掲載しています。また、2ページ「14羽田」の「本羽田1~3」が重複しており、「萩中1~3」の記載がありませんでした。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。

今後の配分金の支払日について

4月分

5月31日(金)

※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。

職員の採用について

令和6年4月1日付で配属された職員です。これからよろしくお願いいたします!



主事 安田 浩平

4月から入社しました安田です。宮城県出身です。経理・総務を担当させていただきます。早く皆様のお役に立てるよう頑張ります。大田区のこともっと学んでいきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



蒲田分室 高橋 弘子

4月より蒲田分室にて修行中です。素敵な諸先輩方に教えて頂き、早く一人前になれるよう精進してまいります。会員の皆さまにお会いできる事を楽しみにしています。よろしくお願いいたします。