

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 2,953名
 男 1,690名
 女 1,263名
 2024/9/30時点

ご家庭のお仕事、いろいろ承ります!

あなたの街のシルバー会員が、親切・丁寧を心がけてお手伝いします!! ※記載料金は税込です。

<h3>家事援助サービス</h3>  <p>室内・水回りの掃除、食器洗い、洗濯、買い物等</p> <p><継続>月2回以上・2ヶ月以上 1回 1,370円 から</p> <p><単発>1回 1,740円 から</p>	<h3>除 草</h3>  <p>一般家庭の庭の草取り</p> <p><通常期> 1回 6,090円 から</p> <p>※夏季(7~9月)は別料金</p>	<h3>たすかるサービス</h3>  <p><水やり> 継続・単発 1回 1,370円 から</p> <p><庭の掃除> 継続 1回 1,820円 から</p> <p><庭の掃除・簡単な軽作業等> 単発 1回 2,970円 から</p>	<h3>ちょこっとサービス</h3>  <p>[高齢者世帯の生活サポート]</p> <p><ごみ出し> 1回 600円</p> <p><電球の交換>1回 600円から</p> <p><買い物代行、付き添い等> 1回 1,000円から</p>
<h3>ハウスクリーニング</h3>  <p>キッチン、風呂場、窓ガラス、トイレ等</p> <p>1回 3,110円 から</p>	<h3>畳・網戸・襖・障子の張り替えなど</h3>  <p><畳> 表替え 1帖 6,100円から 裏返し 1帖 4,350円から</p> <p>※新畳の作成も承ります。</p>  <p><網戸> 幅90cm×高さ200cm(2枚型) 張替え 1枚5,000円 幅90cm×高さ90cm(1枚型) 張替え 1枚2,400円</p>  <p><襖> 張替え 半間(表) 1枚 3,420円から</p> <p><障子> 張替え 半間1枚 2,070円から</p>		

■ ご注文・お問合せ: 蒲田分室 ☎03-6715-9855 大田区西蒲田7-49-2 大田区社会福祉センター4階

和・洋裁仕立て・リフォーム



<洋裁> スボン丈直し 770円 から
スカートのウエスト直し 2,200円 から

<和裁> ゆき直し(袷) 3,850円 から
着物仕立て 16,500円 から

■ご注文・お問合せ: 西蒲田作業所
 ☎03-5700-6881 大田区西蒲田4-4-1
 蒲田生活支援交流センター1階

植木剪定



14,900円(1人1日)
 ※安全のため2名以上で作業
 します。
 ※剪定後のゴミ処理はお客様
 にお願ひします。

出張着付けサービス



訪問着、付下げ4,370円から
 はかま 4,340円
 ※早朝8時までの仕上がりは
 早朝料金を頂きます

毛筆筆耕



結婚式宛名書き
 1枚あたり150円から
 賞状全文書き
 1枚3,800円から

■ご注文・お問合せ: 本部 ☎03-3739-6666
 大田区仲六郷1-6-9-125 ルネ蒲田



大田区シルバー人材センターが表彰されました!

「シルバー人材センター安全大会」9月27日(金)

東京しごとセンター講堂で令和6年度シルバー人材センター安全大会が開催され、東京都のシルバー人材センター(総勢約100名)が一同に集まりました。

今年度の「安全就業優良センター」として当センターが選ばれ、代表して大越会長が表彰を受けました。大会では、適正・安全委員会の一柳副委員長と安全就業推進委員の北澤主任が登壇し、当センターの安全就業に関する取組事例の発表も行いました。出席された各センターの皆様は発表に聞き入り、質疑応答も活況を呈していました。発表を通して、どのセンターも同じような課題があることから、センター同士がより情報を共有・連携し、安全就業の推進を図ることが重要であると分かる大会となりました。

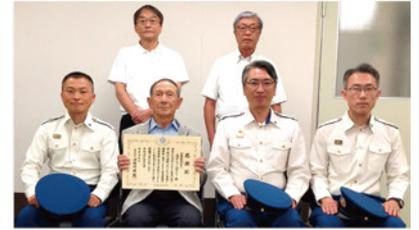


このセンターも同じような課題があることから、センター同士がより情報を共有・連携し、安全就業の推進を図ることが重要であると分かる大会となりました。



「救急業務への感謝状」9月18日(水)

大田区シルバー人材センターでは、毎年、会員と職員が救命講習を受講しています。継続的に救命講習に参加しているため、この度、救急業務に積極的に協力しているものとして、救急の日にあたり、東京消防庁から感謝状をいただきました。当日は、蒲田消防署の職員の方々がセンターにお越しくださり、会長が感謝状を受け取りました。



【就業会員養成セミナー・身だしなみセミナー】9月17日(火) 消費者生活センター

若々しさを保って自分に自信を持とう!

資生堂ジャパン株式会社ご協力のもと、一昨年、昨年とご好評いただいた同セミナーを今年度も開催。28名の会員が参加しました。

講師・指導は、ソーシャルエリアパートナーの邊見千絵さん、橋爪雅子さん。とても丁寧にご指導頂きました。

今回も、お化粧品を通じて、シニア世代の生活の質(QOL)を維持、向上させるための内容で、具体的な実演指導形式の内容でした。

「一瞬も一生も美しく」。他人から見た人の印象は、6~7秒で決まってしまうそうです。“他人目線”だけでなく“自分目線”も含め、外観・内面ともに気持ちの上がる表情トレーニングからスタート。

まず頬の10秒間の“ふくらまし”“へこませ”のポーズで表情筋をほぐします。結果、血流促進や唾液腺刺激を促し表情だけでなく、全身への活性化も期待できます。

続いてスキンケアに移り、メイク落とし、洗顔、コットンを使用した化粧水や乳液の効果的なつけ方を実践。

年齢を重ねると顔に影が増え、メラニン量の変化で暗く見られがちなのでメリハリ感を出し明るいイメージにするのがポイントだそうです。



アイメイクに集中



講師の邊見千絵さんと橋爪雅子さん

次にベースメイクでは、スポンジを使ったファンデーションの塗り方を習い、スポンジの正しい使い方を知りました。続いてポイントメイクに移り、眉の書き方、アイライナー、アイシャドウ、頬紅(チーク)、リップのつけ方を教わり明るい印象を高めるコツなどが伝授され、最後に各自仕上がりを確認しました。

化粧品道具の使用法では自己流で済ませていた参加者が多く、具体的に正しい使い方を教わりました。参加者からは、納得の声が聞かれました。

正しく化粧品、化粧品道具を使いこなし、心身共に元気で、それぞれが幸せに満ちたシニアライフが期待できるセミナーでした。

このセミナーは多くの受講希望者が申し込みをしています。会場の都合上、参加人数には限りがありますが、今後も開催を予定しておりますので、広報誌・チラシをお見逃しなく!



参加者の声

平 清美さん

「メイクについてこんなに詳しく教えて頂き感動しました。また参加したいです」



丸山せつ子さん

「知り合いが前回参加したことを聞き、是非参加したいと思い参加しました。実演形式で有難いです」

内閣府が公表している高齢社会白書によりますと、介護が必要になった主な原因は、「認知症」、「脳卒中」、「高齢による衰弱」の次に、「骨折・転倒」となっています。シルバー世代における転倒防止策は、健康で安全な生活を維持するために非常に重要ですので、以下に対策を考えたいと思います。

1. 運動と体力維持

- ・バランス訓練：太極拳やヨガなど、バランスを改善する運動を定期的に行うことで、筋力と柔軟性が向上し、転倒リスクを軽減します。
- ・筋力トレーニング：太ももやふくらはぎ、背中筋力を強化することで、立ち上がりや歩行が安定し、転倒を防ぎます。

2. 家の環境を安全にする

- ・滑り止めの設置：浴室や階段など滑りやすい場所に滑り止めマットや手すりを設置します。
- ・障害物の排除：家の中の通路にある不要な家具やカーペットの端など、つまずきやすいものを整理します。
- ・十分な照明：夜間に安全に移動できるよう、各部屋や廊下、トイレまでの動線に適切な照明を確保します。

3. 適切な靴の選択

- ・滑りにくい靴底：グリップがしっかりした靴底の靴を選び、外出時の転倒リスクを減らします。
- ・フィットする靴：足にしっかりフィットし、サポートが十分な靴を履くことが大切です。

4. 医療的なケア

- ・定期的な視力検査：視力の低下は転倒リスクを高めるため、定期的に視力をチェックし、必要に応じて眼鏡やコンタクトを更新します。
- ・骨の健康管理：骨粗しょう症などの骨密度低下を防ぐため、カルシウムやビタミンDの摂取を心がけ、医師の指導に基づく骨密度検査を受けましょう。

5. コミュニティや家族のサポート

- ・安全確認：家族や介護者が定期的に安全確認を行い、転倒リスクが高い場所や状況を早めに改善します。
- ・緊急通報装置の利用：転倒した際に迅速に助けを呼べるよう、緊急通報装置やスマートフォンのアプリを活用するのも有効です。

これらの対策を組み合わせることで、転倒のリスクを大幅に減らし、安全で安心な生活をサポートすることができます。



滑り



つまずき



踏み外し

適正・安全委員会

ハツラツ! 会員の声

Vol.89

最近、友達から元気になったねと言われます!

■ 松岡 富美子さん(79歳)【経理事務(派遣)】



(株)モトキ商事に就業して8か月が経ちました。経理事務が中心業務ですが事務全般を担当しており、3名でのローテーション就業をしています。シルバー会員歴は長いですが、他の仕事があったので未就業のままです。その後、未就業相談会でモトキ

商事さんを紹介され、令和6年3月より仕事を始めました。今は、手作業だった経理事務を会計ソフトへの移行を

進めており、私はもともと経理畑でしたので、今までの仕事が生かされてとても生きがいを感じています。

仕事が出来れば年齢に関係なく受け入れてくれるのがこの会社の特長です。

モトキ商事さんは、蒲田と鶯谷で「信濃路」という人気の飲食店を展開していますが、私は本社にて週2、3日9時から16時まで勤務しています。給与支給日前や請求締め日あたりは忙しくなりますが、私にとってはちょうどいい働き方になっており、最近、友達から元気になったね!と言われます。

個人的には「多趣味」なので、着付け(趣味と実益を兼ねている)、語学(オーストラリア、アメリカ等海外旅行が好きなので語学は必要)、体操(きくち体操で体を鍛える)等々、仕事と合わせると結構多忙な毎日を送っています。

大田区からのお知らせ

夜間・休日のご相談に 高齢者ほっとテレフォン

◆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)

電話 03-3773-3124

◆問合せ先

高齢福祉課高齢者支援担当
電話 03-5744-1250 FAX 03-5744-1522

「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回実施しています。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25日(月)

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: 電話 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20日(水) 13時30分～15時30分

場所: 蓮沼分室
(西蒲田3-19-1ふれあいはずめ1階会議室)

申込先: 蒲田分室 03-6715-9855

「お困りごと相談」のお知らせ

下記の日程で「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21日(木) 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

今後の配分金の支払日について

10月分 11月29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。

参加費
無料

『いきいきシルバークフェア2024』のご案内 大田区産業プラザPiO コンベンションホール(4階)

【開催日時】

11月26日(火) 13:00～16:00

11月27日(水) 10:00～21:00

11月28日(木) 10:00～14:00



【アクセス】

大田区南蒲田1-20-20
京急蒲田駅から徒歩3分



フェアの詳細は
こちら

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:「睡眠と健康の知恵袋」「野菜を楽しみ、もっと健康に!!」
「聞こえる大切さと補聴器について」「自分らしい老いじたく」
- ②体験:「ミニかべ飾り制作」「貝ちりめん小物講座」「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サークル等:「ものづくり」「英会話講座」「動画制作キネマの会」
- ⑤会員作品展示:小物作品、布製作品、書、写真、絵画など
- ⑥センター紹介、入会・就業相談コーナー

プレシニア向け

「お金」と「健康」セミナー ～いきいきとしたセカンドライフをおくるために必要なこと～

11月27日(水) 18:45～20:45 **講演** 第一部「目指せアクティブシニア!」第二部「50代からはじめる資産運用」

【問合せ先】公益社団法人大田区シルバー人材センター 03-3739-6666

大田区共催