

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 3,015名
男 1,723名
女 1,292名
2024/12/31時点

「シニアいきいき健康運動教室」

令和6年11月20日(水) ティップネス蒲田店

今回は“健脚トレーニング教室” いつまでも元気に歩ける脚づくり

ご好評いただいている「健康運動教室」。今回はミニダンベル、コンディショニングボール、半面ボールなどのジムに常設された道具を駆使し、健脚維持を目指す、新たな学びと実践のトレーニングになりました。

インストラクターは、介護予防運動指導員の福井仁美氏。丁寧な指導で、顔馴染みの会員との会話も弾みます。

この日は、気温一桁で雨交じりのとても寒い日でしたが、28人が参加。トレーニングルームは熱気にあふれました。



指導員 福井仁美氏

柔軟体操に続き、ミニダンベルを両手に持ちながら、肩・肘の上げ下げ、脚の付け根にダンベルを押しつけソフトスクワット、そのまま踵つま先を交互に上げ下げし、次に前進後退を繰り返す運動をしました。コンディショニングボールを使い両手でボールをつぶす胸筋運動、ボールを持ち、腕を上げたり肩を回したり、さらに膝

や腿にはさみ、両脚を内側に締め付け下半身に刺激を与えます。マットを使い、四つん這いになり、“猫のポーズ”で背中を丸めてから伸ばし、深呼吸。また仰向けになりボールを膝にはさみ、脚を浮



猫のポーズ

かせ様々な動きを伴う運動を体験しました。さらに、半面ボールに仰向けに寝て坐骨神経伸ばしに挑戦。この時、参加者からは「気持ちいい」との声がもれました。

道具を上手く使い、足裏・脚の付け根などを刺激すると血行促進

やリンパ節の刺激になり身体が活性化します。身体は動かさないと衰えるばかり。習慣的に全身を動かし刺激して健脚を保てれば、身体も心も健康でいられることを学びました。



ダンベルやボールを上手に使い良い汗をかきました



青木利男さん

健康維持のため、この教室には毎回参加しています。おかげで今も派遣で働いています。



広岡和子さん

今回で5回目。ボールやダンベルを上手く使えて楽しかったです。毎日1時間歩いています。



就業会員養成セミナー 調理実習 11月13日(水) 池上会館調理室

公益財団法人すこやか食生活協会ご協力のもと、調理補助業務の就業会員と就業に興味がある会員の養成を目的として、昨年も大好評だった調理実習を開催しました。

料理研究家である田口道子講師の、具体的で丁寧な説明と親切な指導を受けながら、25人の参加者が5班に分かれて取り組みました。

今回も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でした。

①一口てまり寿司、②厚揚げの甘辛ごま焼、③ミルク豚汁のレシピを参考に皆で協力して調理に励み、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「人気の調理実習にやっと参加できて良かった」、「学校で田口先生の授業を受けていたので、会えてうれしかった」、「皆で楽しく、美味しい料理が作れてうれしい」などの感想がありました。



田口道子講師(正面)



出来上がった料理

就業基礎研修 11月29日(金) 大田区産業プラザPiO (接遇・人権・情報管理・非行・ハラスメント防止など)

今年は11月1日(金)、29日(金)それぞれ午前午後合わせて4回行われ、接遇・人権・情報管理・非行・ハラスメントの防止を学びました。

シルバー人材センターを対象とした講習経験豊富な講師、渡辺久美子氏からの「シルバー就業あるある」に受講者は深くうなずいたり、失笑したりしていました。

就業中は「世の中変わったとあきらめる」や、冷静さを取り戻す対応方法として「カッとした時は6秒数え、「売り言葉に買い言葉や上から目線の態度」などにならないよう防ぐ」など、具体的に解説いただきました。就業基礎研修は多くの会員に受講してほしい研修です。

続いて、適正・安全委員会による安全研修が行われ、事故

を減らすための対策を学びました。

受講者からは「ためになった」、「楽しかった」、「世の中変わってきているからね」などの声が聞かれました。

午前と午後の入れ替え時間中、ホワイエではスマホ支援員によるSmile to Smile登録会も行われました。



就業研修風景



安全研修風景

大田区野菜と花の品評会 11月24日(日) 大田文化の森

大田区・東京中央農業協同組合主催の大田区野菜と花の品評会が、改修工事中の大田文化の森で開催されました。

広場では大田区産の野菜や花の即売に長い行列ができました。

会員16人が駐輪場と会場の整理にあたり、区民が自転車で新鮮な野菜を求めて来場するので、駐輪場は大忙しでした。地域住民との交流の場ができ大盛況でした。



休憩所でのボランティアの皆さん



駐輪場の整理



第37回嶺町文化センターまつり 11月30日(土)・12月1日(日)

地域の人と人との出会いと交流、日頃の活動成果の発表などを目的に、恒例のお祭りが開催されました。各サークルの発表、体験コーナーや模擬店の出店もあり、多くの来場者でにぎわいました。

当センターからは、2日間で延12人の会員がボランティアとして、駐輪場整理とシルバー紹介コーナーを担当しました。

紹介コーナーでは、入会説明や就業などの案内に加え、シルバーサロンの紹介も行いました。



シルバー紹介コーナー



駐輪場整理の皆さん

安全コーナー

『KY(危険予知)活動をしましょう!』

KY(危険予知)活動は、労働災害を未然に防ぐ有効な手法です。安全に作業を行うため、その作業にどのような危険があるのか、一人ひとりがそのポイントを洗い出し、指差し呼称で確認し、行動する前に危険を防止すること。このプロセスがKY活動になります。

KY活動は、工場や就業現場などでは、数人単位で行われることが多いのですが、シルバー人材センターの就業現場では、一人の作業が多いため、自分自身でそれを実行することが大切です。

作業をする前に、2～3分ほど時間を空けていただき、作業の危険箇所はどこかを考え、危険に対して対策を考えます。

一人でのヒューマンエラーや安全でない行動による労働災害を防ぐためには、KY活動の実行が特に大切になります。十分にKY活動が行われなければ、労働災害のリスクが高くなってしまいます。

大田区シルバー人材センターの適正・安全委員会では、『自問自答カード』の使用を呼びかけています。

このカードを用いれば、注意事項のチェックが短時間でできます。

さらに、就業時に限らず、日常生活の中でも利用していただければ、より簡単に身に付けることができます。

ご自身だけでなくご家族の安全・安心のために、ぜひご活用をお願いします。

『自問自答カード』

表

裏

【一人KYを実施しよう!】

就業現場や経路途中には、数多くの危険が潜んでいます。そのため危険予知(KY)など危機管理意識を持つことが重要です。自宅を出る前や作業前の時間を活用し、この自問自答カードで一人KYを実施しましょう!ご自身と家族の安全・安心のため、ぜひ活用をお願い致します。



【自問自答カード】

- 体調・服装・履物確認
- 会員証・電話・救急薬品確認
- 天候把握・経路上の危険確認
- 作業内容の確認
- 作業の仕様と手順の確認
- 作業現場の危険箇所確認
- 墜落・転落・転倒対策の確認
- 感電・熱中症・防虫対策確認
- 使用用具の使用前点検確認
- 注意事項とKY目標の確認
- 作業前の準備体操実施
- 指差し呼称で安全作業に着手
- 作業終了・反省事項の確認
- ヒヤリハットの確認と反省

※入手ご希望の方は事務局までお問い合わせください

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。いつまでもおいしく食べるために、歯科衛生士による「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



「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20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 03-3739-6666



今後の配分金の支払日について

1月分

2月28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。

ボランティアの募集

東京マラソン沿道応援イベント2025

長時間の立ち仕事になります。(1時間に10分の休憩)

日時：令和7年3月2日(日)9時~12時

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

交通費相当額：1,000円を4月末に支給します。

応募要領：令和7年2月13日(木)締切
電話のみで受付03-3739-6666

募集人数：6名(応募者多数の時は抽選になります)

案内通知：当選の方のみに2月20日頃までに通知します。

『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。



対象：2月25日(火)13時30分~15時30分

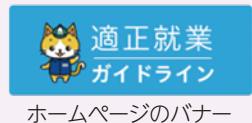
場所：蓮沼分室
(西蒲田3-19-1ふれあいはすぬま1階会議室)

申込先：蒲田分室 03-6715-9855

「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。



ガイドラインは、
こちらからも確認できます。

3/10(月)~14(金) 大田区役所本庁舎 1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)1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。

