

# 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 3,039名  
男 1,733名  
女 1,306名  
2025/1/31時点

## 5年ぶり開催! 調布地区 6ブロック合同会員懇談会 1月24日(金) 嶺町特別出張所

かつて毎年開催されていた会員懇談会。コロナ禍のためやむを得ず、中断を余儀なくされておりましたが、会員各位の懇親と、それぞれの健康促進について知識を深めることを目的とし、5年ぶりに再開されました。

今回の懇談会は二部構成。大田区地域包括支援センター嶺町センター長の石井健次氏と同センターの見守りささえあいコーディネーターで、認知症地域支援推進員の八板美保氏による健康講座「いつまでも健康に暮らすには」、そして会員の荒井登喜江さん指導の「けんこう体操」で前半が終了。10分ほどの休憩をはさみ、後半は6ブロックを3グループ(雪谷/嶺町・鶴の木/田園調布・久が原・千束)に分けての懇談会で、会員40人が参加しました。

まず当センター大越会長の開会挨拶、雪谷地区杉本ブロック長の挨拶とシルバーサロンの説明で口火を切り、石井氏と八板氏の講座に入りました。講座ではシニア世代が陥りやすい“フレイル”にならないために必要な四つの柱である①食べること②動くこと③人とつながりを作ること④お口のケアに関して、具体的かつ実践的に説明されました。食事は粗食でなく10食品群のうち7種は摂ること。歩行は1日20分以上、膝に負担にならないスクワット、腿(もも)上げなどの実践。口腔ケアが

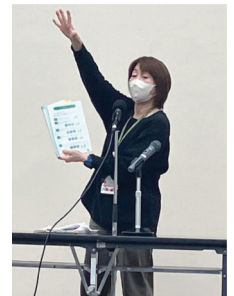
フレイル予防に効果的であることの説明の後に、“パ・タ・カ・ラ”と全身に響かせる発声練習も体験。皆で大きな声を出しました。

荒井会員指導の「けんこう体操」では前出のスクワットに挑戦しました。

後半の懇談会では各ブロック長やブロック役員が進行役になり参加者それぞれの自己紹介に始まり、入会後の活動、自分の健康に関することや、趣味などを披露。各グループとも話が尽きず時間が足りない様子でした。



石井健次氏



八板美保氏



3グループがそれぞれ輪になり懇談

渡辺芳江さん

知人に誘われて参加。良いお話を聞けました。また参加したいです。



小原公子さん

皆さん元気で活躍されていて、元気をもらいました。



**3月10日(月)～14日(金)**  
好評につき「大田区 シルバー人材センターパネル展」開催!  
大田区役所本庁舎 1階 展示ブース



シルバー人材センターの活動の様子を「パネル」で紹介!シルバー世代だけでなく多くの区民の皆様にご覧いただきたくために開催します。お問い合わせの上、お気軽にお立ち寄りください!  
(次頁に1月開催のパネル展を紹介しています)

## 168人の区民が来展! 大田区シルバー人材センター『パネル展』

1月8日(水)~14日(火) 本庁舎1階展示ブース

昨年秋(10月31日~11月5日)に引き続き、当センターの活動内容を、来庁された区民に、写真パネルの展示などで紹介。合計168人の方が訪れました。

今回もセンターのオレンジベストを着用した案内担当者が常駐、来場者への質問に丁寧に対応し事業活動を説明。さらに、入会を希望された方には、事業や仕事の内容を詳しく説明し、入会説明会の案内をしました。

写真パネルには、当センターの事業である清掃や事務補

助、家事援助サービスなどの請負・派遣のお仕事紹介と、関連する研修やセミナー、環境美化活動などのボランティア、健康でいるための運動教室や身だしなみセミナー、シルバーサロンの様子など、高齢者が充実した生活を送る一助となる活動の様子が30点ほど写真展示されました。

ブースを訪れた皆さんは、熱心に写真を鑑賞され、当センターの事業に理解を深められたようでした。



## 【社会活動サークル】シルバー英会話講座 初級

1月20日(月) 蓮沼分室

今年度最後の英会話教室を開催。この日は午前「初級コース」、午後「初級アドバンス(レベルアップ)コース」で、金澤智恵子講師による講義を受講しました。

初級コースは区民を含め11人が参加。電話対応、病院での体調の伝え方などを学び、休憩後は外国人講師と各人5分ほど英会話をし、好きな食べ物、趣味などに関して日本語も交えた交流がありました。講師からは「外国人ともっと勇気をもって会話しましょう」と激励の言葉も頂きました。午後は参加者10人で、外国人講師と一人5分ほどの会話演習を行い、皆さん笑顔で会話を楽しみました。

受講者からは、さらにレベルを上げたいと意欲的な感想も聞かれました。中級コースも開催しています。

次回は5月の開催予定です。初級・中級どちらでも、興味のある方は、是非お申込みください。



初級アドバンスコースの受講風景

## 【就業会員養成セミナー】◆Excel中級編◆

1月20日(月) 蒲田パソコンスクール

事務関係の就業希望者やExcelの学び直しをしたい方を対象に募集し、当選した10人の会員が受講しました。

村上恭子先生が作成したExcelテキストとパソコンを使って丁寧に詳しく説明をされました。ショートカットキーやオートフィル機能を活用した効率の良い操作方法、表の作成、グラフ作成、関数の入力・利用方法などを学び、最後に練習問題で売上高の前年比と構成比、最大値等を求めて売上高表をしっかりと仕上げました。

また、受講者のパソコン操作等を松本純子先生が適切にサポートしてくれたので、しっかり学びました。

休憩時には、先生方が飲み物を用意してくれたので、皆で集まって楽しい雰囲気の中いただきました。

受講者からは、「やっとパソコンセミナーに参加出来てよかった」、「Excelは使っていますが、関数や機能の利用方法が学べてよかった」、「先生の説明が解りやすく、色々できたので楽しめた」などの声が聞かれました。



セミナーの受講風景



村上恭子先生、松本純子先生

(1)「再発防止」から「未然防止」へ

「墓石安全」という言葉があります。これは社会的に注目を浴びるような大きな死亡事故が起きてから、やっと初めて対策する安全管理の方法を言います。そのような死亡事故が起きた場合、再発防止に誰も反対できないので、容易に対策することができます。例えば、あるべき信号のない交差点で事故が続くと信号が整備されるような事例が該当します。

しかし、そのような交差点では、大事故が起きる前に警察に報告するような事故にはならなかったものの、軽微な転倒事故や、いわゆる「ヒヤリハット」が少なからず発生していることが多いのです。

米国のハインリッヒは、5,000件以上の労働災害事故を分析した結果、1件の大事故の前に29件の小事故、300件の「ヒヤリハット」が起きる法則を発見しました。この法則は、安全管理分野では有名な法則で、「ヒヤリハット」を生かすことで、大事故を「未然防止」できることを示しています。



(2)「未然防止」による「予防安全」

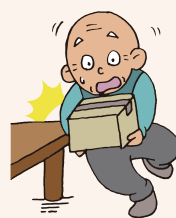
左記に示したように、大きな事故の前にその予兆となる事故や事故にならない「ヒヤリハット」が発生していることが多いのです。そこで、これらの予兆段階の「ヒヤリハット」に適切に対策できれば、大事故を未然に防ぐことができるはずです。

これが「未然防止」による「予防安全」の考え方です。これからの安全管理は、「再発防止」から「未然防止」、「墓石安全」から「予防安全」へ進化させることで、事故を低減させることが重要となります。

(3)ヒヤリハットを活用しよう

上記のような大事故の予兆を、我々の身近な生活での「ヒヤリハット」と解釈すれば、これらを撲滅し大事故を未然に防ぐことにつながります。

皆さまには2月号に同封された「ヒヤリハット」の分析結果をご覧ください、安全改善に役立てていただければと願います。



適正・安全委員会

ハツラツ! 会員の声

Vol.92

健康維持と精神的に落ち着く仕事です

■ 菅原 新治さん(82歳) 【マンション清掃業務】



私は、民間光学系企業で双眼鏡を担当し、75歳まで勤めました。平成31年に入会后、マンション清掃の仕事に就きました。

現在、週3日(火、木、金)と第2・第4土曜日を担当しています。

清掃業務は、8時から11時までの3時間、5階建てマンションのゴミ出し、ほうきでエントランス等の清掃、モップで廊下の拭き掃除などを丁寧に行っています。

住人の方から「きれいにしてくれてありがとう」との声がけが嬉しいです。



マンション清掃は、身体を使うので健康を維持でき、住人の方々のために責任を感じながら仕事をするので、精神的にも充実します。今後も続けていけたらと思います。

趣味は“囲碁”です。大田区の施設(シニアステーション田園調布と新蒲田、雪谷文化センター)で、水、木、土曜日の週3日、囲碁クラブの仲間10人ほどで対局を楽しんでいます。

また、年1回、日中親睦囲碁会を開催して、在日中国人の方々と交流。対局での勝利を目指し真剣に取り組んでいます。

## 大田区からのお知らせ

### 令和7年度「いきいき高齢者入浴証」のご案内

大田区では、区内及び品川区の一部の公衆浴場を1回200円で2か月に6回（年間36回）と、年間1回無料でご利用できる「いきいき高齢者入浴証」を交付しています。

#### ■対象者

区内に住民登録があり、現に居住している70歳以上の方。（施設等に入所の方を除く。）

※昭和31年4月1日までに生まれた69歳の方を含みます。

#### ■申請について

##### (1) 令和6年度の入浴証をお持ちの方

3月中下旬（予定）ごろにご自宅へ令和7年度入浴証を郵送いたします。

新たに申請書をご提出いただく必要はございません。

##### (2) 上記以外の方

新規申請が必要です。令和7年3月3日（月）から下記にて受け付けます。

申請書配布窓口（高齢福祉課、地域包括支援センター、シニアステーション、老人いこいの家、地域福祉課）に直接提出又は申請書（はがき）に切手を貼って郵送してください。

問合せ先：大田区高齢福祉課  
電話 5744-1252 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：3月17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

### 雨水樹業務就業会員募集のお知らせ

大田区道等、大田区が管理する道路にある雨水樹に蚊などの衛生害虫を抑える薬剤を投入する業務の就業会員を募集します。日程・業務内容などの詳細については、同封しているチラシをご確認の上、ご応募ください。ご応募いただいた方には後日選考のご案内を送付します。

問合せ先：事務局 加藤 03-3739-6666

### マンション清掃就業体験

マンション清掃のお仕事に関心はあるけど、やったことがなくて少し不安、なんかハードルが高い。そんな思いの会員の方を対象に、令和6年度最後のマンション清掃就業体験が3月に開催されます。

実際のマンションで“マンション清掃の楽しさ”を体感しましょう！

詳しくは、今月のいきいき人生にチラシを同封しています。

日時：3月28日（金）

場所：蒲田界限マンション

申込先：事務局 北澤 03-3739-6666

### 第4回 植木剪定基礎（低木）研修のご案内

植木剪定基礎研修会を開催します。初心者の方、ご興味のある方、お気軽にお申込みください。



日時：3月17日（月）9時～16時  
※雨天の場合は中止です。

場所：鶴の木3丁目

服装：動きやすい服装（長袖）

持ち物：飲み物・弁当

申込期間：3月3日から3月7日まで（抽選）

申込：事務局 03-3739-6666

※詳細は同封のチラシをご確認ください。

### 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を伺います。

★『就業体験』もあります。  
コーディネーターが同行します。



日時：3月26日（水）13時30分～15時30分

場所：蓮沼分室  
（西蒲田3-19-1ふれあいはずぬま1階）

申込先：蒲田分室 03-6715-9855

### 今後の配分金の支払日について

2月分

3月31日（月）

※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。