

# 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 3,091名  
男 1,754名  
女 1,337名  
2025/5/31時点

## ハツラツ会員の声特集「初めてのお仕事!!」

センター入会后、はじめて仕事に就かれた5人の会員に、この仕事を選んだ理由や就業の感想などを中心にお話をうかがいました。

### Vol.94 元気なうちは働きたい!生きがいは人の役に立てること

森田 一恵さん(72歳) 「家事援助業務」 2025年2月就業開始



昨年12月に入会。2月から1件目の家事援助業務に就業し、今は3件担当しています。

以前は、歯科医助手など医療関係で働き、さらに会計事務所なども手伝っていました。歯科医助手では立ち仕事が多く疲れを感じるようになり、ハローワークで座ってできる仕事を探しました。しかしすぐには見つからず、シルバーを推薦いただき登録。早速、家事援助業務を紹介していただきました。

家庭内の掃除がメインで座り仕事ではありませんが、自分の家でやっていることと同じなので体力的な心配は

ありません。

紹介時はコーディネーターの方とお宅に伺い三者面談をします。就業時のポイントは、お客様宅の雰囲気などを察知し、こちらからの話しかけは控えますが、親しげに話しかけられる場合は柔軟に、かつ失礼にならないように応えています。

趣味は韓流ドラマ。「冬のソナタ」以来のファンです。また、昔琴を習っていて、それが高じて人に教えていたこともあります。

### Vol.95 自宅から近い職場は最高です!

小川 政教さん(82歳) 「マンション清掃業務」 2025年5月就業開始



銀行系のリース会社勤務を終え、税務署の用務員を昨年まで勤めました。

このまま何もしないのは体にも良くないと思い、本年2月にシルバーに入会しました。マンション清掃のチラシを見て応募、その後紹介をいただき5月1日から今の仕事に就いています。

この仕事を選んだのは自宅から5分位と近いことが理由です。

就業は朝7時半から8時半まで。家事の合間に仕事ができるので満足しています。また、マンションが4階建ての中規模なので仕事量もちょうどいいと思っています。

今まで、自由が丘、洗足池近辺と住んでいましたが、仕事場の大森南地区は旧呑川沿いで、先には森ヶ崎公園や旧海苔の養殖場がありいいところです。

趣味はスポーツで、テニスは長く楽しんでおり、ボーリング、ゴルフもやってきました。特にテニスは今でも声がかかると出かけて行き試合にも出ます。お酒は強くはないですが好きな方で、缶ビール、ウイスキーの晩酌は欠かせません。

## Vol.96 生徒の元気な姿が楽しみです!

木川 利幸さん(76歳) 「学校施設業務」 2025年2月就業開始



娘からの情報で昨年12月に入会しました。就業時間が希望に合っていたので応募し、就業となりました。

最初は、決められた仕事に対して見落としがないか慎重に取り掛かりました。

また、マスクをしているせいもあり先生の顔を覚えるのにひと苦労しましたが、生徒さんがクラブ活動をしている元気な姿を見ていると楽しいです。

ただ、私は猫があまり好きではないので、近くの公園にたむろしている猫が夜間校内に入ってきてうずくまっていると驚くこともあります。

ボランティア活動については、美化

活動が予定されている場合は積極的に参加してみたいと考えています。

趣味は高校時代にバスケットをやっていたこともあり、スポーツ観戦です。毎回テレビで大相撲を観ています。高安を応援しています。

余暇は朝のラジオを聞いたり、パチンコをしたりしています。

また、配分金で家族旅行を楽しんでいます。

## Vol.97 就業・ボランティア・趣味で充実しています

川崎 厚子さん(70歳) 「施設清掃業務」 2025年3月就業開始



昨年6月に入会、12月の公共業務募集で応募し、3月から週3回程度、3人でシフトを組んで午前中に就業し

ています。

3月まで「エセナおおた」に13年、その前と合わせると40年以上の職歴です。家のことは家族にまかせていたので、慣れない清掃の仕事は不安を感じていましたが「70の手習い」と思って始めました。先輩の適切な指導をいただき、今はトイレ掃除も褒めていただけます。

応募した動機は、午前中の仕事という点もありますが、庭のある施設で草花と関われる点です。

畑仕事が好きで、グループで野菜作りをしています。月1、2回、畑に通って指導を受けながら作業をします。これからの時期、夏野菜の収穫で忙しくなります。

普段の生活は早寝早起きを心がけ、目覚めると3匹の猫のお世話とラジオ体操から1日が始まります。サードエイジサロン(TAS)に所属し、各種ボランティアや朗読発表などを行っています。

## Vol.98 PCの知識も生かして会社に喜んでもらっています

小林 修さん(67歳) 「派遣業務」 2025年2月就業開始



前職はシステムエンジニアで発電所やインフラ関係を手掛けてきました。60歳職位定年後、事務系の仕事を3年半経験しました。その後、65歳

で簿記資格を取得し、シルバーに入会しました。仕事はまずハローワークで探しましたが見つかりませんでした。昨年シルバーより、トライアル就業(\*)を利用する企業を紹介していただき、面接・トライアル就業を経て2月から派遣就業となりました。

職場は東海地区で自宅からは少し遠いのですが、事務の仕事で月、水、金9時から16時までしています。エクセルや会社のアプリを使った仕事ですが、マクロでプログラムを組んだりして喜んでもらっています。

趣味はちょっと本格的な日曜大工。丸鋸(のこ)を買い、いろいろなものを作って楽しんでいます。椅子や家具も作りたいのですが研究中です。

運動はウォーキングをしています。通勤での歩数確保も含め一日8,000歩は歩くようにしています。

(\*)東京しごと財団が提供している企業向けサービス。「仕事はあるけれどセンターに依頼できるか」「センターにはどのような会員がいるのか」といった発注者の不安や疑問を解消するため、最大5日間のトライアル就業により無料で試すことができます。



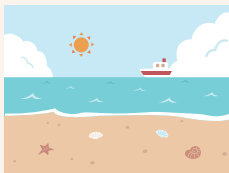
熱中症とは高温多湿な環境に身体が適応出来ない時におきる症状です。

人間の身体は体温があがっても発汗などで体温調節を行いますが、高齢者はその調節が上手く機能しなくなり熱中症をおこしやすくなります。年々、気温が高くなる日が早まり長くなる傾向にあり、より一層注意が必要です。

こまめな水分補給や適切な休憩をとることなどはこれまでも言われてきましたが、日頃からバランスの良い食事や十分な睡眠をとること、ウォーキングやランニングなどで汗をかく習慣を心がけることも大事な予防策です。

熱中症を防ぐにはそれぞれの場所に応じた対策をとることが重要です。

厚生労働省から熱中症予防の為にリーフレットが出されています。これらを組み合わせて適切な対策を心がけ、今年の夏も元気に過ごしましょう。



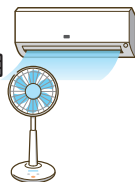
厚生労働省「熱中症予防のための情報」資料より出典

適正・安全委員会

### 暑さを避ける、身を守る

#### 屋内では

- ・エアコン等で温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値も参考に



#### 屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



#### からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

## 調布地区・環境美化活動

5月13日(火) 多摩川河川敷

調布地区6ブロックの会員25人が参加しました。多摩川駅前に集合し、黒瀬 昇リーダーが活動内容、注意点の説明、ブロック長と参加者紹介をした後、荒井登喜江会員による準備体操をして活動を始めました。

日差しが強い中、駅前通りから多摩川河川敷に下り、丸子橋周辺の広場、ゴルフ練習場、各種グラ

ド、東京高校前まで約2kmの美化活動をしました。

タバコの吸い殻、空き缶、弁当ガラなどのごみを拾いました。鵜の木駅へ向かう道のベンチで休憩して活動を終了しました。その後、有志で松山公園まで歩き、昼食をとり、楽しく会話して笑顔あふれる参加者交流となりました。



ごみ拾いをしていると「きれいにしてくれてありがとうございます」と感謝の言葉をかけられました。また、参加会員からは「気持ちが盛り上がり、皆で楽しくできるのでまたやりましょう!」との声が聞かれました。

## 大田区からのお知らせ

### 熱中症に気をつけましょう!

#### ●以下のような予防法があります

- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分・塩分補給を行いましょう。  
※たった5%水分を失うだけで熱中症の症状が現れます。
- ・エアコン等を活用して部屋を涼しくし、暑さから体を守るため、適切な室温(28℃)・湿度(50%)で過ごしましょう。
- ・外出時は帽子や日傘で日差しを防ぎ、涼しい場所で時々休憩をとるようにしましょう。
- ・1日7種類以上の品目の食事を心掛け、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。  
※栄養バランスが偏ると体力低下につながり、熱中症を引き起こしやすくなります。

#### ●「熱中症特別警戒アラート」が実施されます

「熱中症警戒アラート」に加え、健康に対する重大な被害が生じるおそれのある場合に「熱中症特別警戒アラート」を発表します。

発表内容には、具体的に取り組むべき熱中症予防行動も含まれています。



環境省公式ライン



熱中症予防情報サイト

問合せ先:大田区高齢福祉課

電話 03-5744-1250 FAX 03-5744-1522

### 「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:** 7月22日(火) 13時30分～

**場 所:** センター本部 作業室

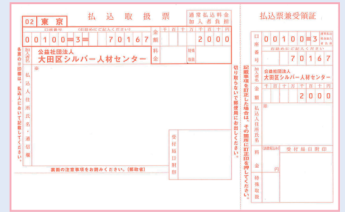
**申込方法:** 会員番号・氏名・住所・電話番号・相談内容を任意の紙にご記入の上、本部に郵送又はご持参ください。

**問 合 先:** 事務局 鈴木 03-3739-6666

### 令和6年度及び令和7年度分の会費について

令和6年度分の会費を未納の方、令和7年4月～令和7年6月分の配分金から会費が控除されていない方を対象に7月末に払込取扱票を郵送します。

会員登録を継続するためには会費を納めていただく必要があります。お近くの郵便局でお振込みいただきますようお願いいたします。



### 労働安全衛生規則改正が施行されました

労働安全衛生規則の一部改正により、事業者には6月1日から、熱中症のおそれがある労働者を早期に見つけ、迅速かつ適切に対処し、熱中症の重症化を防止するため、「体制整備」、「手順作成」、「関係者への周知」が義務付けされました。

7月の広報誌に「熱中症の恐れがある会員に対する処置」としてフロー図を同封しました。確認していただきご活用ください。

### 『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人での就業なので、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:** 7月29日(火)13時30分～15時30分

**場 所:** 蓮沼分室 (西蒲田3-19-1ふれあいすぬま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

**6月分** **7月31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。

### 職員の採用について

令和7年5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!



菅家 浩平

5月1日から本部に配属されました、菅家(かんけ)と申します。実家が大森です。趣味はお酒を飲むことやサウナ、サッカー観戦です。以前はホテルで働いていました。大好きな地元の皆様のため、地域のために精一杯がんばります。よろしくお願いいたします。