

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 3,100名
男 1,761名
女 1,339名
2026/1/31時点

プレシニア向け「お金」と「健康」セミナーが開催されました 大田区民ホール・アプリコ地下展示室 12月3日(水)18:30~20:30

大田区共催のプレシニア向けセミナーに、50代、60代を中心に46人の区民の方が参加されました。参加者の皆さんは老後に備え、真剣に受講されていました。

50代からの資産運用入門

S M B Cコンシューマーファイナンス株式会社
長江隆友氏(左)
畑瀬文哉氏(右)



日本人の長寿化はさらに加速しています。その老後の生活に少なからず不安を持つ人は78.5%に達します。理由は「十分な金融資産を持たないから」で、年金や保険が十分でなく、大幅な物価上昇もあり得ると考えるからです。

まずは理想の老後生活をイメージし、公的年金を把握します。そして、無理なく支出を減らし、リスクを抑えた資産形成をして老後資金を育てることで。さらに、今頻繁に起きている金融詐欺などに巻き込まれないように要注意です。また、計画以上に老後資金を取り崩していないかも要チェックです。

そのうえで、当面使う予定のないお金について、今後の人生計画にあわせて、資産運用を考えましょう。リスクを抑えるキーワードは「分散・積立・長期」です。複数の会社、業界、国、そして株式と債券への分散、購入時期もずらすと成功率は高くなります。

実にわかりやすく、このような資産運用の基本を学びました。

参加者からは「お金の話は応用編も聞いてみたい」「NISA などについてもっと詳しく知りたい」との感想がありました。

「なんとなく不調」の正体は？

山王リハビリ・クリニック
理学療法士 権藤大介氏



不調の火種となる「慢性炎症」。自覚症状のない弱い炎症が体内で長期間にわたって続くと、免疫システムが過度に活性化し、正常な細胞まで傷つけるようになります。そして、関節リウマチ、動脈硬化症、癌などの疾患には慢性炎症がベースにあります。その慢性炎症を抑制するための新習慣を提案します。

一つ目は、「食べる習慣」を見直すこと。食品添加物を含む加工食品などを避け、オメガ 3、ポリフェノール、発酵食品、食物繊維などを摂ることを勧めます。二つ目は「休む」を大切にすること。質の良い睡眠とストレスケアが大切です。三つ目は「動く」を習慣にすること。中程度の有酸素運動（早歩き・軽いジョギング）を1日30分程度実施しましょう。



以上のことを教わったところで、映像と講師の実演を見ながら、まずは良い姿勢（足の裏で一番体重を感じるの足指の少し前になります）を確認。そして、

膝を曲げず腰を後ろに突き出す姿勢からのスクワットを実施。このように重心や姿勢を常に意識しながら行うため、スクワットは脳を含めた全身運動になるそうです。

「スクワット運動の体験が参考になった」「センターが生きがいに繋がる場と分かった」などの感想が寄せられました。

「大田区シルバー人材センター・パネル展」開催!

3月12日(木)~19日(木) 大田区役所本庁舎1階 展示ブース
布ぞうり、入園・入学グッズの見本も展示します。



「就業体験」紹介

その就業に関心はあるけれど経験もなくちょっと不安…。そんな会員に、実際の就業現場で体験してイメージをつかんでもらう機会です。ベテラン就業会員と一緒に作業し、実務を経験できます。

除 草 11月26日(水)

センターの除草は、主にご家庭からの依頼を請負います。大田区全域から、年間1,200件程の注文があり、約30人のメンバーが忙しく就業しています。



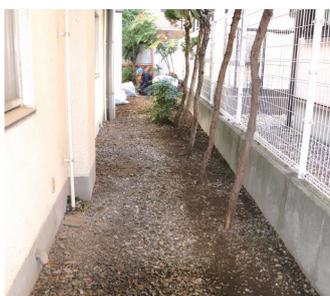
▲就業体験に集まった皆さん

区内にある施設の庭で行われた就業体験に3人が参加され、除草班の業務内容、除草のやり方等の説明を受けた後、実際の除草作業に取り組みました。

除草班・林田さんの除草作業の手本に習い、各人が鎌を持ってしゃがみこみ、きれいに除草していました。

参加者の一人は「マンション清掃の仕事で、除草や庭掃除もしています」と言って、真剣に丁寧に除草に取り組んでいました。

また、「しゃがむ作業はつらいけど足腰を鍛える運動にもなり、除草した場所がきれいになると気持ちもスッキリします」との感想も聞こえてきました。



▲鎌での除草でこんなにきれいに

休憩をはさんで除草体験を約2時間行い、センターの担当者からは「除草班は就業機会がとても多いです」と勧められ、参加者もこの体験に大いに手ごたえを覚えたようでした。とても実りある就業体験でした。

マンション清掃 11月27日(木)

今回の体験現場は新蒲田にあるマンション。講師はマンション清掃のベテラン会員で現在、巡回員をされている山口さん。そして、初めてマンション清掃を経験する4人が参加しました。



▲▶モップ掛けの実践

センターの担当者からは「マンション清掃の需要は多いです。実際の就業は現場を見てから決めることとなります」と説明がありました。マンションごとに仕事の範囲が違いますが、それは最初に依頼主である管理会社などがきちんと案内・説明をしてくれます。

現場によってごみ出しがないところもありますが、まずはごみ置き場を確認し、ごみ出し、清掃の手順などを教わりました。続いて、ロビーや廊下、階段のモップ掛けを実践。モップは少し寝かせて、面を使って軽く横に拭くのがポイントです。また、テコの原理を利用したモップの手絞りも教わりましたが、ちょっとしたコツがあり、山口さんから何度も教わりました。掃き掃除、ガラスや手すりの拭き掃除も実践し、1時間余りの就業体験が終了しました。

実際に体験してみて、「ハードルが下がりました」「自宅から近い所に現場があればぜひ就業してみたい」との感想が聞かれました。



▲モップの効果的な手絞りを学びました

就業会員が表彰されました!

上池台障害者福祉会館で就業している池谷由美子会員が田園調布消防署より表彰されました。池谷会員は、館内で心肺停止状態に陥った清掃員が発見された際、消防署へ迅速かつ的確な通報を行ったことが評価され、表彰されました。

池谷会員は、「受付窓口には万が一の時の対応として、会館の住所等を掲示しているため、冷静な対応ができました。救急救命に興味を湧いたので、センターで開催している【AED講習】にも参加したい」と言っていました。



さようなら蓮沼分室 2月末にて閉鎖!

蓮沼分室は2011年1月から事務局機能のある「蒲田支部」として旧蓮沼小学校に開設されました。2016年4月から名称が「蒲田分室」になり、2017年4月に蒲田分室が大田区社会福祉センターに移設された後は、蓮沼分室として、各種講習会や、英会話講座、ブロック役員会、シルバーサロンなどに広く活用されてきました。



▲布ぞうり製作の研修

特に、2024年5月から毎週木曜日「シルバーサロン蓮沼」が開催されるようになり、遊戯、朗読、唱歌、もの作りに多くの皆さんが集い始め、お友達の口コミで来訪される方も増えてきました。

ところが、残念ながら建物の工事にともない2月末で閉鎖することになりました。

今までご利用いただきありがとうございました。



▲英会話講座



▲ハウスクリーニング研修

蓮沼分室に代わる活動の場として、今後は、西蒲田四丁目にある、襖・障子・網戸の張替え、リフォーム洋裁、着付けの研修を行っている西蒲田作業所の一室を利用します。

(開所に向けて準備中)



▲シルバーサロンのもの作り

安全コーナー

『作業前には必ずKYを実施しよう!』

KYとは危険予知の略で、労働災害を未然に防ぐ活動のことをいいます。

人間は誰でも、ついウツカリやボンヤリしたり横着したりしますが、この人間の行動特性(ヒューマンエラー)が事故を招くひとつの要因となります。それを避けるにはどうしたらよいのでしょうか?

まず、作業を開始する前に、その作業に潜む危険要因や有害要因を洗い出し、話し合います。次に洗い出された危険に対しどのような対策をたてたらよいのか考えます。対策をふまえて具体的な行動目標や、指差呼称などの項目を決め作業を進めていきます。

イラストは、清掃作業時に後向きでモップを使用し、



階段を下りながら清掃している様子です。イラストを見て、どこに危険が潜んでいるのか、どのような対策が考えられるのか、皆さんでKYを進めてみましょう。

シルバー人材センターの業務は単独就業も多いですが、グループ就業と同様に、就業前に一人KYを実施することが効果的です。

皆さんにお配りした自問自答カードを日常のなかで活用し、自らの身体と仲間の安全を確保し、毎日事故なく楽しく過ごせるようにしていきたいものです。

【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。

KYを
わすれずに



公益社団法人
大田区シルバー人材センター

【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

適正・安全委員会

大田区からのお知らせ

令和8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、現に居住している満70歳以上の方。（施設等に入所の方を除く。）

※昭和32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7年度の入浴証をお持ちの方

3月中下旬ごろにご自宅へ令和8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8年3月2日(月)から次のとおり受け付けます。

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。



大田区のHPからの電子申請も可能です。

▲詳しくはこちら

問合先：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13日(金)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



薬剤投入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桧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。

問合先：事務局 03-3739-6666

蓮沼分室閉鎖のお知らせ

当センターの「蓮沼分室」は、「大田区公共施設等総合管理計画」に基づき、ふれあいはすぬま（大田区西蒲田3-19-1）の校舎棟が解体となるため、令和8年2月末をもって閉鎖しました。これまでご愛顧いただきありがとうございました。

蓮沼分室で実施していた、センター事業は、西蒲田作業所（大田区西蒲田4-4-1蒲田生活支援交流センター1階）に「（仮称）西蒲田分室」を令和8年4月から開所し実施する予定です。

開所の準備が整いましたら改めてご報告させていただきます。引き続きセンター事業にご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。



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、興味のある方、お気軽にお申込みください

日 時	3月17日(火)9時～16時 ※雨天の場合、3月19日(木)に変更。
場 所	鶉の木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9日(月)まで(抽選)
申 込	事務局 03-3739-6666



※詳細は同封のチラシ・Smile to Smile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(木)10時～12時
場 所	センター本部 会議室 (仲六郷1-6-9-125 ルネ蒲田)
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(火)

※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。

※令和8年4月分から、配分金明細書の送付が廃止となります。廃止後は、会員専用WEBサイト「Smile to Smile」にてご確認ください。