



平成 28 年 10 月発行
公益社団法人
稲城市シルバー人材センター

所在地：稲城市東長沼 2 1 1 2-1 稲城市地域振興プラザ 3 階 ☎ 0 4 2-3 7 7-2 2 1 2

会報
第 65 号

シルバーいなぎ

中期基本計画（5カ年計画）について

6 月定時総会の議案書と同時にお届けした「中期基本計画」は、28 年度を初年度とする 5 カ年計画です。当 SC の様々な課題を解決し、健全な運営を進めていくための指針を示しています。これを基に毎年度の状況に則した事業計画を実施しています。

今号では、多岐にわたる基本計画のうち、動き出した新しい活動について簡単にご紹介します。



中期計画達成に動き始めた新しい活動

●会員の健康増進・安全対策の再強化

会員の平均年齢が 73 歳を超え、本人または家族の体調不良での退会者が増えています。健康を維持し事故やケガを防止する活動が当 SC 運営の最重要課題です。

- ・新安全対策基本計画による具体策の推進
- ・就業中や就業途上の事故やケガを防止
- ・広報紙や研修等での健康情報提供

●新しい働き方による就業開拓

(1) シルバー派遣事業による就業開拓

現在は、市内の企業等にシルバー派遣の良さを提案し導入を働きかけています。

(2) 人材バンク構想による就業提供

会員が所持する専門の資格や知識のデータを有効活用し、適材適所な派遣の提供に努めます。

●社会貢献活動・ボランティア活動等

会員は就業を通して、社会の役に立っています。また、多くの会員は就業以外の活動でも様々な社会貢献を実践しています。

当 SC では、今年度「認知症サポーター養成講座」を開催しま

す。正しい認知症の知識・対応力を身につけることで、誰でも地域や職場、家庭の役に立つことが出来るようになります。

(チラシ参照)



認知症は高齢社会に暮らす私達にとって、身近な問題です。高齢者に寄り添いサポートする活動はシルバー会員に相応しい活動といえます。



稲城市では福祉部高齢福祉課が認知症サポーター養成講座を推進しています。

高齢者支援及び介護周辺への理解が進めば、今後の就業開発にも役立つことでしょう。(事業も社会貢献活動も市との連携が重要)

●稲城市の当 SC への支援を紹介します

SC は高齢者に就業の機会を提供する高齢者福祉となる事業を実施しています。そのため、稲城市から運営経費の補助と仕事の発注等のご支援をいただいています。

高橋市長に要望書を提出

9 月 1 日、高橋稲城市長を三澤会長、新井田副会長、宮澤常務の三人で訪問しました。



- ① 補助金の増額
- ② 市からの受注拡大
- ③ シルバー派遣事業の利用

等を内容とする「要望書」を手渡しました。

会長からセンター運営の現状を説明し、運営に対する全般的な理解と支援をいただけるようお願いしました。

●当 SC は稲城市の活動に参加しています (市民・団体に呼び掛けている活動)

★安全・安心な街づくり

- ・市内一斉防犯パトロール (夏・冬)
- ・青パトによる市内巡回 (毎月)

★多摩川清掃 (4 月)

※これらの活動には、地区長、班長だけでなく、シルバー会員全員の積極的な参加が望まれます。

希望職種交代要員募集のご案内

- ★申込み期限は交代月の2ヵ月前の月末です。
役員面接と就業前研修があります。
(就業時間は全て交替制 詳細は事務局まで)

交代月	グループ	人員	就業体制
28年12月	第四文化センター	男1名	16:30~22:30
29年1月	地域振興プラザ	男1名	16:45~22:15
	第二文化センター	女1名	8:30~17:00
29年2月	地域振興プラザ	女1名	8:30~16:45 (土・日・祝)
29年3月	地域振興プラザ	女1名	8:30~16:45 (土・日・祝)

就業希望者を募集している仕事

- 屋内外清掃 ●環境美化(公園清掃)
- 襖・網戸・障子 ●家事援助 ●筆耕

28年度上期事業実績(速報値)

- 事業実績 (H28.4.1~H28.9.30)
 - ・受託件数 1,407件
 - ・契約金額 146,199千円(対前年2.1%減)
- 就業率 87.9% (9/30現在)
- 平成28年度会員数推移(H28.3.31~H28.9.30)

	年度初	入会	退会	9/30 会員数	
男	405	54	15	444	(+39)
女	183	24	4	203	(+20)
計	588	78	19	647	(+59)

平均年齢:全体 73.3歳 (9/30現在)
男 73.8歳 女 72.1歳

●28年度事故発生件数

事故の種類	28年度	27年度	増減
傷害事故	3件	4件	-1件
賠償事故	2件	3件	-1件
車両事故	2件	8件	-6件
合計	7件	15件	-8件

※28年度は上期、27年度は年間実績。

入会3年目理念再研修のお知らせ

入会3年目の会員(前年度未受講者を含む)を対象とした理念・マナー研修を11月25日(金)と11月30日(水)に開催します。

該当の方には直接お知らせをお送りしますので、いずれか都合のよい日に参加してください。

新「安全対策基本計画」について

安全管理委員会では、新「中期基本計画」にあわせて、①安全管理体制②事故防止対策③会員の健康管理④安全管理教育⑤安全意識の普及啓発の5章からなる新「安全対策基本計画」を策定しました。計画を実行して事故ゼロと会員の健康増進を推進します。

“安全は全てに優先する”

安全対策の主役は会員の皆さんです。事故の事例では、会員一人ひとりが安全意識を高めていけば、防げる事故が大半です。



●安全対策

委員会とグループリーダー、安全対策推進員は、従来から実施している安全強化月間、安全研修、現場視察等の活動を着実に実施し、安全意識を高く維持するお手伝いをしています。

●健康対策

健康診断、予防接種、健康増進施設等の情報を提供します。また体力維持・生活習慣病対策としてウォーキングを奨励し、「健康ハイキング」を企画しています。

安全対策推進員研修を開催



「高齢者の自転車による交通事故防止」をテーマに、7月27日振興プラザにて各仕事別グループから約50名が参加して開催されました。



●警察署講師より、高齢者に固有の自転車事故の被害者・加害者にならないために、歩行者、車両に注意を払い「やさしさといわりの心」を持つことが大切とのことでした。特にスピードを抑えて転倒を防ぎ、一時停止の励行、信号の遵守、片手運転の禁止、正しい道路の横断等が重要です。

●各会員には各仕事別グループ内で、推進員から詳しい説明があります。

安全標語の募集

来年度の安全標語を募集します。

詳しい応募要領は、同時にお配りしているチラシを参照してください

【新企画】★シルバー健康情報

今回は「オーエンス健康プラザ」をご紹介します。

稲城市立病院の隣にあり、稲城市が設立し、運営を(株)オーエンスに委託しています。



主な施設は、1階に受付と最新の設備が整ったトレーニングジム、2階は室内プール、ロッカー、ジャグジー、浴室等で、民間のスポーツクラブと同等の設備が整っています。

主な施設は、1階に受付と最新の設備が整ったトレーニングジム、2階は室内プール、ロッカー、ジャグジー、浴室等

詳細については、9月1日発行の稲城市広報誌「いなぎ」第1220号や健康プラザのホームページで細かく紹介されておりますので参考してください。



そこで高齢者や初心者の方の立場からの視点でいくつかポイントをご紹介します。

●何から始めたらいいの？

まずは1階左側のオーエンス健康プラザで無料の会員登録をおこなってください。

その際、専門のトレーナーが無料相談のしてくれますので、健康の悩みや挑戦したい運動について相談してください。

●スポーツ施設の利用費用はどのくらい？

60歳以上のシニアは、ジム・スタジオのみ利用の場合や、プールのみ利用の場合は、2時間300円ですが、シニア優待制度があり、シルバーパス提示者は、どちらも2時間250円となります。

また、ジム・スタジオとプールの両方を同時に利用したい場合、シニアは、4時間500円、シニア優待なら、450円です。

●スポーツ施設は混んでいませんか？

開館時間は、9:00～21:00で、毎週水曜日が休館日です。

平日の昼間は、ほとんど空いていて、自分の目的に合った設備が自由に使用できますが土、日曜日は多少混み合っています。

また平日は、ほとんどが高齢者で7～8割

を占めています。

●利用するには、何を留意すればいいの？

ジムやスタジオを利用する場合は、スポーツシューズとタオルが必需品です。

プール利用の場合は、水着、キャップ、大きめのタオルが必要です。

施設利用後、入浴する場合は、石鹸、シャンプー等を各自で用意してください。

一度、体力測定を兼ねて

相談してみてもいいよ・・・

健康診断・予防接種等のご案内

稲城市が行っているシルバー世代向け健康診断、予防接種、がん検診、各種ドック等

①特定健康診査(無料)

対象者：40～74歳までの国保加入者
受診期間(65～74歳)：10月31日まで
(40～64歳)期間終了

②後期高齢者健康診査(無料)

対象者：後期高齢者医療制度加入者
受診期間：11月30日まで
問合せ先：保険年金課国民健康保険係

① (378)2111 内 144-146

② (378)2111 内 147-148

③肺炎球菌感染症の定期予防接種

対象者：29年3月31日までに65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, 100歳になる人
接種期間：4月1日～29年3月31日

負担額：4,000円(助成後)

④歯周疾患検診(無料)

対象者：今年度60歳、70歳になる人
問合せ先：稲城市保健センター

③④ (福祉部健康課) ☎378-3421

上記のほか、がん検診、人間ドック等を利用する場合にも稲城市のいろいろな助成があります。詳細については、市役所の案内文書、パンフレットやHP等をご覧になるか、または電話で最新情報をご確認ください。

※ 忘れないで受診してください

会員のひろば

認知症サポーター養成講座のご案内

地域でもプライベートでも役に立つ講座です

- 日時：11月24日(木) 14:00~15:30
- 会場：地域振興プラザ4階会議室
(チラシあり)

認知症サポーターとは講座を通じて認知症についての正しい知識を習得し、自分のできる範囲で認知症の人や家族を応援することです。



講座の主な内容は、認知症とはどのようなものか、認知症の症状、認知症の予防、認知症の方に接するときの心構え、認知症サポーターの出来ること等です。

市内一斉防犯パトロール(報告・予告)

市内一斉防犯パトロールは、稲城市の呼びかけで行っている当SCの大切なボランティア活動です。

夏の市内一斉防犯パトロールは7月20日に行われ、当SCから69名の会員が参加しました。



今回は12月中旬の予定です。皆様のご参加をお願いいたします。実施が近づくと市の広報紙「広報いなぎ」に掲載されますので、日程をご確認ください。各地区の集合場所と時間は地区長さんから連絡します。

いなぎ市民祭 平尾まつり

10月22日(土)と23日(日)に「いなぎ市民祭」に参加します。シルバーのテントでは、布ぞうりや洋品類の販売と広報活動、新規会員募集の案内をします。

また、11月13日(日)には、「平尾まつり」が実施されます。ここでは、襖・障子の張り替えや刃物研ぎの実演も行います。

秋の健康ハイキング

仲間と楽しくおしゃべりしながら歩くハイキングは、脳が刺激され健康増進効果が大きくなります。



(チラシあり)

- 日程：12月6日(火)
- 集合：京王線「飛田給」駅 午前9:00
- 味の素スタジアム(見学) ~ 武蔵野の森公園 ~ 水車小屋の家 ~ 龍源寺(近藤勇の墓) ~ 野川公園 ~ サントリー武蔵野工場見学

地区会での会員交流活動の事例紹介

●長峰・若葉台地区

6月12日(日)長峰・若葉台地区合同の自主参加レクリエーションが、11名の会員が参加して南山の梅林で梅の実もぎが行われました。



梅シロップ、梅ジャム、梅酒等を作って楽しみました。

梅シロップ、梅ジャム、梅酒等を作って楽しみました。

●大丸第1地区

大丸第1地区では、2年前から毎年1回以上懇親会を開くルールを作り、今年度も3月の地区会の後に会費制の懇親会を開く予定です。

地区長・班長選任の準備をお願いします

- 来年3月には多くの地区で地区長及び班長の選出が行われる見込みです。後任者選出の準備を早めに進めてください。
- 班長の業務引継ぎを3月の地区会と同時に行うと、後任班長の選出と引継ぎがスムーズにいく傾向が見られます。

編 集 後 記

今年は、9月の台風本土上陸が観測史上最も多かった年とか。

3人の孫の運動会も、すべてが雨で翌日に順延となり、家内のお弁当作りも6回、材料をそろえるのに一苦労でした。

てるてる坊主も大忙しの9月でした。(h)