会報
第82号

シルバーいなぎ

令和３年　謹賀新年

令和3年１月発行
公益社団法人
稲城市シルバー人材センター
稲城市東長沼2112－1
稲城市地域振興プラザ３階
☎042－377－2212

稲城市シルバー人材センター 名誉会長
稲城市長　　髙橋　勝浩

新年明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、理事会役員の皆様をはじめ会員の皆様には、市政運営に対しまして温かいご理解とご協力を賜り、深く感謝を申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症が拡大する中で、シルバー人材センター会員の皆様におかれましては、感染防止に配慮され、活動を継続されたことに重ねて御礼申し上げます。

社会において高齢者が心身ともに自立し、健康な生活を送るためには、就労やボランティアをとおした社会参加は非常に重要であり、高齢者の活躍の場を提供するシルバー人材センターが果たす役割はとても大きいものと感じております。

貴センターにおかれましては、昨年設立４０周年を迎えられ、その積極的で多岐にわたる業務受託や事業展開は、会員の皆様のみならず、当市にとっても多大なる貢献をいただいております。当市といたしましても、貴センターと連携を図りながら、高齢者が健康で生きがいを持って暮らせるまちづくりに努めてまいりますので、今後もより一層のお力添えを賜りますようお願いいたします。

結びに、会員の皆様にとって、本年もより佳き年になりますようご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

稲城市シルバー人材センター 会長
新井田　修

明けましておめでとうございます。

会員の皆様には、健やかに新年をお迎えのこととお喜び申しあげます。昨年はコロナウイルスという未曽有の困難に見舞われた中でも会員の皆様のご支援ご協力により、当センターの事業を継続できたことに厚く御礼申し上げます。

当センターは設立４０周年を迎えましたが、節目となる記念式典も中止を余儀なくされました。総会を始めとして地区会その他も大きな影響を受けましたが、私たちは一丸となってこの状況を切り抜けて活動を停止することなく今日に至っております。

また一方では就業中の重大事故を経験することにより、安全就業の重要性を痛感いたしました。本年は無事故を目指して決意を新たにして会員の皆様の安全を第一に努めていきたいと思います。

私たちは市民の皆様の信頼を得るため、親切丁寧、情熱をもって仕事をしておりますが、現在私たちが目指す最大の目標は会員数の拡大です。会員の皆様の満足度が会員拡大の鍵と考えております。そのため当センターがさらに魅力ある組織となるよう理事を含めた全員で努めてまいりますが、会員の皆様一人一人の周囲の方々への働き掛けが大変重要なものとなります。皆様のご協力をぜひともお願いいたします。

結びに、会員の皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げまして、新年のご挨拶といたします。

希望職種交代要員募集

★今回は、**希望職種**（文化センター受付、体育館等）の募集はありません。

★シルバーいなぎ次号（第 83 号-3 月号）に**令和３年度(4 月～4 年 3 月)の全募集計画**を掲載します。

令和２年度地区別会員数

●11 月末日現在会員数

・前年同月比 31 人減

・会員数 568 人　平均年齢 75.3 歳

　男 385 人　　〃　　75.5 歳

　女 183 人　　〃　　74.6 歳

地区別会員数の推移(R2.4.1～R2.11.末)

地区名	R2年 3/31	入会	退会	11/30 現在	前年 11/末
矢野口1	23	4	1	26	24
矢野口2	28	2	2	28	27
矢野口3	43	3	0	46	48
押 立	32	4	1	35	35
東長沼１	41	1	2	40	43
東長沼２	28	5	4	29	31
大 丸1	50	6	1	55	54
大 丸2	23	0	1	24	25
百 村	32	0	4	28	36
向陽台	81	5	4	82	86
坂　浜	17	0	0	17	20
平 尾１	40	8	7	41	46
平 尾２	42	0	1	41	46
長 峰	41	4	3	42	43
若 葉 台	36	1	2	35	40
合 計	557	43	32	568	599

《会員拡大運動中》

お知り合いに入会の案内をお願いします

3月までの入会説明会日程

１月　７日（木）　・１２日（火）

２月　４日（木）　・　９日（火）

３月　９日（火）　・１１日（木）

各回 13:30～15:00

（要電話予約　☎042-377-2212）

事業実施状況

●事業実績（４月～11 月累計）

・受託件数　　1,590 件

・契約金額　　168,539 千円

（前年同期比 11.4%減）

※ほぼ計画通りに推移しています

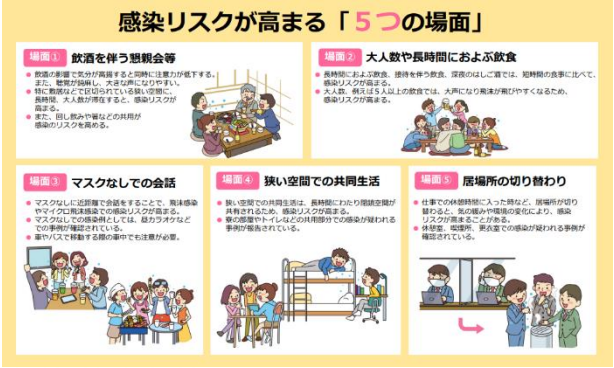
・就業実人員　516 人（就業率 90.8%）

●事故発生件数（２年度：４月～１１月末）

事故の種類	元年度	2年度	増減
傷 害 事 故	２件	１件	▽１件
賠 償 事 故	４件	０件	▽４件
車 両 事 故	５件	２件	▽３件
合　計	１１件	３件	▽８件

コロナ感染防止を

高齢者(65 歳以上)の重症者が増えています。会食が増えるこの時期の感染防止策について内閣官房のホームページにあるガイドを参考に慎重な行動をお願いします。



いつでもマスク
気を付けたい「5つの場面」

内閣官房 新型コロナウイルス感染症対策推進室

就業希望者を募集している仕事

屋内外清掃・環境美化・襖/網戸

● 就業を希望の方は事務局までご連絡ください

★お知り合いの方へ　入会の声掛けをお願いします

「新しい生活様式」の中でフレイルのリスクを高めない対策

フレイル予防講座(第２回)

新型コロナウイルスの感染防止による活動量不足はフレイルのリスクを高めます。自宅でもできる筋力強化の目安と方法をご提案します。

筋力の年齢層による目安

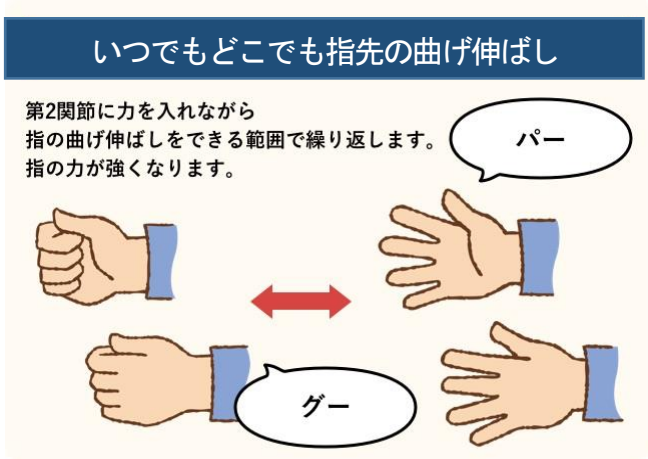
この２つの筋力を測定すると全身の筋力を推定することが出来ます。

● 握　力(平均値)

年　齢	男　性	女　性
６０～６４歳	４３．１７kg	２６．５６kg
６５～６９歳	４０．１９kg	２５．２８kg
７０～７４歳	３８．０６kg	２３．８６kg
７５～７９歳	３５．７４kg	２２．７８kg

(2017 年、e-Stat　政府統計ポータルサイトより)

＜指の力を強くする指先の曲げ伸ばし運動＞



(東京都介護予防・フレイル予防ポータルサイトより)

● 歩く速度（目標値）

年　齢	男　性	女　性
65～74歳	秒速1．2m 以上	秒速1．1m 以上
75歳以上	秒速1．0m 以上	秒速0．9m 以上

・・・誰でもできる測定方法・・・

（方法）例えば電柱の間隔が一般的に約３０ｍということを利用して、電柱から電柱まで歩くのに何秒かかるかを時計で測ります。

例）２５秒なら⇒３０ｍ÷２５秒＝秒速１．２ｍ

＜ウォーキングするときの姿勢を意識しましょう＞

自宅で出来る筋力強化の体操
～体調に合わせ無理なくできることを～

フレイル初期段階の高齢者に最も多い事故は転倒と言われています。転倒を減らすためには、ウォーキングだけでなく、脚力とバランス能力の両方を鍛える筋肉トレーニングによる歩行能力の向上が欠かせません。

別紙の**「転倒しにくい体づくり！」**（注※）を参考に転倒しない体づくりをしていきましょう。

(注※)東京都シルバー人材センター連合(公益財団法人東京しごと財団)の資料に拠る。

もっとフレイル予防のことを知ろう

スマートフォンやパソコンを使って、インターネットで公開されているフレイル予防に関連する Web サイトや YouTube の動画を見てみましょう。

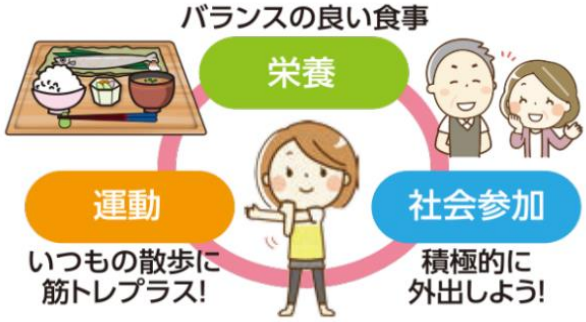
1) **Web** サイト

東京都介護予防・フレイル予防ポータルサイト

2) **YouTube** の動画

飯島勝矢「フレイルを予防しよう！」－東京大学高齢社会総合研究機構（約１３分）

フレイルを予防し健康な状態を維持するためには、「社会参加をする」、「毎日運動する」、「栄養の良い食事をとる」の3つの活動をバランスよく実践することが大切です。



会員のひろば

いなぎシルバーカレンダー（1～6月）

2021年1月

- 事務局仕事はじめ　・・・　1/ 4(月)
- 入会説明会　・・・　1/7(木)，1/12(火)
- 配分金振込日　・・・　1/19(火)
- 安全標語募集締切り　・・・　1/29(金)

2021年2月

- 未就業会員調査　・・・　2月上旬
- 配分金支払証明書送付　・・　2月上旬
- 入会説明会　・・・　2/4(木)，2/9(火)
- 配分金振込日　・・・　2/16(火)
- 地区長会　・・・　2/26(金)

2021年3月

- 三沢川清掃　・・・　未定
- 各地地区会　・・・　未定
- 入会説明会　・・・　3/9(火)，3/11(木)
- 配分金振込日　・・・　3/15(月)
- 令和3年度希望職種年間募集計画
  (シルバーいなぎ第83(3月)号にて)

2021年4月

- 多摩川清掃　・・・　未定
- 桜・梨の花まつり　・・・　未定
- 2021年度年会費・保険料引落・・4/末

2021年5月

- 地区長会　・・・　中～下旬
- 各地地区会　・・・　下旬～6月
- 総会資料郵送　・・・　下旬

2021年6月

☆シルバー定時社員総会・・・6/23(水)
会場：中央文化センターホール

※コロナウイルスの感染状況により日程変更される事があります。
当センターのHPでご確認をお願いします。

風邪かな？もしかしてコロナ？
～こんな時どうすれば～

新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。出来る限りの予防はしていてもやはり不安は残ります。万一体調に不安を感じたり発熱した場合の連絡相談先を稲城市のホームページからまとめてみました。

風邪の症状や発熱がある場合

◎かかりつけ医のいる方
かかりつけ医に先ずは電話相談してください。
直接医療機関に行くことは厳禁です。

◎かかりつけ医のいない方
東京都発熱相談センターにお電話ください。
０３－５３２０－４５９２
（土・日・祝日を含む24時間対応）

（感染したかもしれない）不安や心配な症状の相談

新型コロナコールセンターにお電話ください。
０５７０－５５０５７１
（土・日・祝日を含む午前9時～午後10時の対応）

新型コロナに関する一般的な質問や相談

厚生労働省新型コロナ相談窓口にお電話ください。
０１２０－５６５６５３
（土・日・祝日を含む午前9時～午後9時の対応）

今私たちにできること

私たちシルバー世代がコロナウイルスに感染しないことが社会で今一番求められていることです。
コロナ禍での社会貢献のひとつと考えて皆で出来る限りの予防策を実行しましょう。
ここでポイントをもう一度、注意点をまとめてみます。

① 常にマスク　② 常に手洗い　③ 常に換気
④３密を避ける　⑤大声を出さない⑥掃除と消毒
⑦流行地域間の移動を避ける

密を避け、栄養バランスの良い食事、各自の体調・体力に適した運動を毎日の生活に取り入れながら、強い気持ちを持ってこの冬を乗り切りましょう！