



令和3年5月発行
公益社団法人
稲城市シルバー人材センター

会報
第84号

シルバーいなぎ

所在地：稲城市東長沼2112-1 稲城市地域振興プラザ3階 ☎042-377-2212

令和3年定時社員総会のお知らせ

東京に新型コロナウイルス感染症拡大に対する初の「緊急事態宣言」が発出されたのが令和2年4月7日でした。一年が経過した現在も収束の兆しは見え、ワクチンの接種実施拡大で状況改善がなされることに期待されています。

会員の皆様には更なる感染拡大防止策へのご理解とご協力をよろしくお願い致します。

令和3年定時社員総会について

定時社員総会は法人運営上必要とされていることから、6月に開催されます。

令和3年の定時社員総会は6月23日(水)中央文化センターホールを予定しております。

しかしながら、新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、昨年と同様に三つの密を避けることにより、会員の健康と安全の確保を図ることを第一優先とするため、委任状等を提出していただき、総会が成立するようご協力をお願いいたします。

そのため、今年の定時社員総会においては、会員の皆様の安全を第一に考え、下記のような対応をお願い致します。

(詳細は、総会資料をお読みください。)

新型コロナウイルス感染拡大防止のため返信ハガキ等を提出して会員同士の安全を守って下さい。



ハガキ等は**期限内に到着**するよう早めの投函をお願いします。

松本事務局長就任のご挨拶



2021年4月1日付にて事務局長を拝命いたしました松本葉子と申します。どうぞよろしくお願い申し上げます。

稲城市シルバー人材センターは、「自主・自立」「共働・共助」の基本理念の下、会員が能力や経験を活かし、健康や生きがいを実感しながら就業することを通じ、40年以上にわたり活力ある地域社会づくりに貢献してこられた歴史ある団体であり、その事務局長という職の重責に、身の引き締まる思いでございます。

改めまして会員の皆様には、就業のほか、専門部会、委員会、地区会活動等にも積極的に取り組んでいただいていることに心より感謝を申し上げますとともに、引き続き「安全就業」を第一に、更なるご活躍をいただきますようお願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の収束は未だ見通せない状況ですが、超高齢化社会にあって、当センターに期待される役割は一層増す中、令和3年度からの新たな中期基本計画に基づき、会員拡大等に向けた取組が開始されています。今後とも、地域に根差した、より信頼されるセンターを目指して、職員共々精一杯努めてまいりますので、会員の皆様のご指導とご協力を賜りますようお願い申し上げます。就任の挨拶とさせていただきます。

(2021年4月)

小林高明常務理事退任のご報告

小林高明常務理事兼事務局長が令和3年3月31日をもって退任されました。平成29年4月から令和2年度までの4年間、当センターの諸課題、特に新型コロナウイルス感染症対策等を含め多大な貢献を頂きました。

本当にありがとうございました。

シルバー世代は幾多の困難を乗り越えてきました、今こそ力を合わせてコロナに克とう！

希望職種交代要員募集（年間計画）

- ★令和3年8月以降に予定されているすべての「希望職種交代要員募集計画」です。
- ★申込み期限は交代月の2か月前の月末です。役員面接と就業前研修(無給)があります。

交代月	グループ	募集人員	主な就業時間
3年8月 申込期限は 6月末	中央文化センター	男1名	8:30~17:30
	第三文化センター	男1名	16:30~22:30
		女1名	8:30~17:30
	第四文化センター	女1名	8:30~18:30
	ふれんど平尾	男2名	12:30~21:30
女1名		8:30~12:30	
3年10月	ふれんど平尾	女2名	8:30~12:30
4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	8:30~17:30
4年2月	地域振興プラザ	女1名	8:30~16:45
4年4月	第四文化センター	男1名	16:30~22:30

※すべて交代制の仕事です。
 ※応募は、事務局備え付けの「仕事概要票」または事務局員に仕事の内容、就業時間帯等を確認し、事務局に申し込んでください。
 (ホームページに情報掲載)



※該当する「仕事概要票」は当センターのホームページ（HP）「会員専用ページ」の「会員へのお知らせ」欄内の「希望職種交代要員募集案内」で閲覧できます。

令和2年度実績・令和3年度予算（概況）

(総会資料より)

- 事業実績（令和2年4月～令和3年3月）
 - ・受託件数 2,326件
 - ・契約金額 258,007千円
(前年度比 約9.2%減)
 - ・就業実人員 532人(就業率 100.9%)
- 令和3年3月末現在会員数
 - 会員数 527人 平均年齢 75.3歳
 - 男 355人 " 75.6歳
 - 女 172人 " 74.8歳
(令和2年3月31日対比 30人減)

令和2年度の事故発生件数

事故の種類	R元年度	R2年度	増減
傷害事故	2件	1件	-1件
賠償事故	4件	0件	-4件
自動車事故	5件	4件	-1件
合計	11件	5件	-6件

令和3年度事業計画・予算について

- ・受託件数 2,700件
- ・契約金額 283,000千円
(前年度比 約9.6%増)
- ・就業延人員 62,000人(就業率 99%)

★重点実施事項

1. コロナで減った会員数の回復
2. 徹底したコロナ感染防止策による就業

～シルバー会員募集中～

●入会説明会日程（要電話予約）

- 6月3日(木) 6月 8日(火)
- 7月8日(木) 7月13日(火)
- 8月5日(木) 8月10日(火)
- 9月9日(木) 9月14日(火)
- 各回 13:30~90分程度

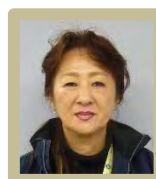


●お知り合いを入会説明会にお誘い下さい

(広報委員会からのお知らせ)



広報委員会では、皆様の活動を支援するため、パンフレット等の作成やリニューアルをお引き受けしております。希望される就業グループの方は、広報委員会までご連絡ください。写真は最近のパンフレットのリニューアル例です。



【訃報】事務局継続雇用職員の黒田真由美さんは、長らく病氣療養中でしたが、本年2月にご逝去されました(享年65歳)。

黒田さんは25年間の勤務期間中、当センターで最も多くの会員に仕事を紹介してくれた職員だと思います。バリバリ・テキパキ仕事をする姿がとても印象的な方でした。謹んで故人のご冥福をお祈り申し上げます。

「フレイル予防」で、元気に働き、生活を楽しめる体力を！

フレイル予防
講座(第4回)

コロナによるピンチを「フレイル予防」で乗り越えれば、健康寿命を延ばせるのではないのでしょうか。積極的に日常生活に筋トレを取り入れて、健康な体力づくりをしていきましょう。

家事をしながら かかとの上げ下げ

かかとをゆっくりと上げてゆっくりと下ろす動作をしてみましょう。ふくらはぎの筋力を鍛えることができます。“やや筋肉が疲れた”と感ずることを目安に回数を調整してください。1, 2, 3, 4で上げ、1, 2, 3, 4で下ろすようなゆっくりとしたペースで行い、10回から15回繰り返すと、筋肉がやや“疲れた”と感ずるでしょう。



図2. かかとの上げ下げ

※図2 出典：「東京都介護予防・フレイル予防ポータル」より抜粋

階段を積極的に使おう

階段の上り下りも、身近で効果が高いトレーニングです。私たちは、椅子から立ち上がる時は、上体を前かがみにしてから立ち上がりますが、階段を上がる際にも椅子から立ち上がる動作のような上体を前後に振る動きを交ぜて階段を上がるようにするとラクに階段を上れるようになります。階段上りのトレーニングで、お尻の大臀筋と太もも後ろ側のハムストリングスが鍛えられます。

下り階段も筋トレになる

階段を下りる動作は、筋肉に刺激を与える筋トレとしての効果が高く、太もも前側の大腿四頭筋を鍛えることができます。階段を下りる動作は、関節などへの衝撃が強く膝や足首を痛めやすいという問題もあるため、スピードをやや遅くして、一步一步確実に下りましょう。バランスがとりにくい場合は、手すりをつかんで下りましょう。

※引用・参考文献 谷本道哉著『学術的に「正しい」若い体の作り方』(中公新書クラレ)、2015、中央公論新社

『イレブン・チェック』 フレイルの兆候があるかどうか 11の項目に答えてみましょう！

「イレブン・チェック」11項目		回答欄	
栄養	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけているか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日2回以上は食べているか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	Q1~2の回答欄の左側の回答が0~1: 食習慣への意識が足りていない可能性があります。		
	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を普通にかみ切れるか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
運動	Q4 お茶や汁物でむせることがあるか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上実施し、1年以上続けているか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	Q6 日常生活で歩行または同等の身体運動を1日1時間以上実施しているか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩くのが速いと思うか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っているか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
	Q9 1日1回以上は誰かと一緒に食事をするか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	Q10 自分が活気にあふれていると思うか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	Q11 何よりもまず、もの忘れが気になるか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
Q3~11の回答欄の左側の回答が0~5: 筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがあったりする可能性があります。			

※出典：「東京大学高齢社会総合研究機構 飯島研究室のサイト」より抜粋

フレイルの兆候を発見した場合でも、「栄養」・「運動」・「社会参加」の3本柱を同時に取り組めば、「健康」な状態に戻ることができます。

会員のひろば

稲城市の豊かな自然の中で活躍の 「植木・造園グループ」就業紹介

稲城市シルバー人材センターの植木・造園グループの就業内容を紹介致します。

- ①就業場所は市内公園、ゴルフ場、民間企業、個人宅などの植木剪定や垣根刈込・除草等
- ②就業形態は就業場所によりメンバーを結成し責任者の指示に従って就業します。
- ③必要な設備や備品は一部センターが用意しています「運搬用軽トラック、脚立、梯、刈払機、トリマー、安全带、ヘルメット等」
- ④個人で準備するもの「剪定鋏、刈込鋏、枝切鋸、作業用衣類、地下足袋、手袋等」
- ⑤就業は基本8:30～15:30、概ね10日位/月悪天候時は中止あり、基本土日祝日は休み。
- ◎低木植栽の剪定など脚立作業や剪定鋏など刃物を使用しますのでヘルメット着用などの安全対策を第一に就業します。また会員同志の信頼や絆を高めて危険防止、事故防止、熱中症予防対策に努めます。就業規約に基づく「申し合せ事項」にて円滑な就業形態を図っています。



しごと財団の研修制度や自主研修にて技能を学び、豊かな自然の中でいつまでも元気に笑顔で活躍したいものです。(興味のある方は、当シルバー事務局に気軽にご相談下さい)



剪定作業は責任者の指示で不要枝を取り除き樹形を整え、安全を第一に丁寧に進めます。

「安全標語」推薦作品

東京都シルバー人材センター連合本部が主催する安全標語の募集に44点の応募があり、当センターとして下記の6点を推薦することに決定しました。

テーマ1 「危険予知」

- ① ヒヤリ・ハット
みんなで進める KY 活動
矢野口 牧野輝雄さん
- ② 危険予知 ヒヤリ・ハットが 注意報
若葉台 羽鳥 勝さん
- ③ その事故を 防ぐはあなたの 危険予知
矢野口 繫田 哲さん

テーマ2

「健康管理について(感染症予防含む)」

- ① 仕事場も コロナ対策 最優先
若葉台 羽鳥 勝さん
- ② 三密と マスク手洗い 予防の基本
若葉台 羽鳥 勝さん
- ③ 三密さけて 距離とって
感染予防の第一歩
平尾 瀧下修司さん

多摩川清掃に参加しました

4月4日(日)に開催された恒例の多摩川清掃は、例年と異なり「密」を避けるため個人参加方式で実施されました。大勢のシルバー会員や市民が参加し、皆さん約1時間の作業で、発泡スチロール、レジ袋、ペットボトル等のゴミを45lのビニール袋に一杯になるくらい収集しました。



40周年記念誌を配付しました

コロナ禍の中で滞っていた40周年記念誌がようやく完成し、既に会員の皆様の元へ配付されました。皆様が元気に活動されている写真と共に、40年の歴史に思いを馳せながらご覧ください。記念誌への写真提供、取材協力いただいた皆様ありがとうございました。