



## 令和4年定時社員総会のお知らせ

東京都においては、「新型コロナウイルス感染症まん延防止等重点措置」が3月21日に解除されましたが、新型コロナウイルスの新規感染者数に下げ止まり傾向が続いており、感染の再拡大が懸念されているところです。引き続きマスクの着用など基本的な感染防止対策の徹底をお願いいたします。

### ◆令和4年定時社員総会について◆

開催日時：令和4年6月17日（金）午後1時より  
開催場所：中央公民館（中央文化センターホール）

◎ご来場の会員の皆様へのごお願い

- ・会場内ではマスクの着用をお願いします。
- ・受付において、検温と手指の消毒をお願いします。
- ・会場では、感染防止のため間隔を空けてお座りください。
- ・議事は、円滑かつ効率的に執り行うことを目指しますのでご理解とご協力をお願いします。

◎総会出欠の旨を必ずハガキでご返送ください

会員の皆様にお送りする「定時社員総会招集のご案内」をご確認のうえ、同封されたハガキに必要事項をご記入の上、ご投函ください。

※詳しくは、配布される総会資料をお読みください。

※新型コロナの感染再拡大によって総会の開催方法に変更等が生ずる場合にはホームページやSMSでお知らせしますのでご確認をお願いいたします。



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。

## 令和4年度事業計画のポイント

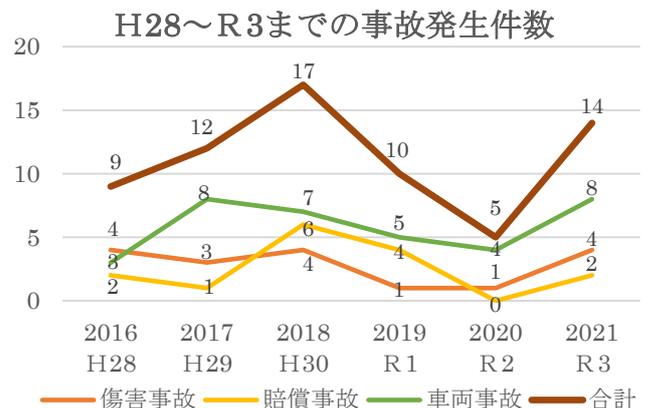
### 1. 令和4年度の事業目標

受託件数	2,680 件
就業延日人員	60,000 日人
契約金額	271,000 千円
年間就業率	96 %

### 2. 事業計画が目指す事項

- (1) 働きやすい就業環境の整備に向けた就業体制の充実
- (2) 事故ゼロを目指し、安全就業の徹底と安全対策を推進すること
- (3) 会員拡大、会員の技能・知識の習得と向上を目的とした研修等の実施
- (4) 会員に適した就業機会の開拓、会員からの就業相談やセンター運営に関する意見聴取に努めること
- (5) センター事業の理解と浸透を図るため、普及活動及び地域社会との連携を深めること
- (6) 会員の持つ知識・経験を活かしたシルバー派遣事業を推進すること
- (7) センター事業の効果的推進を図るため、会議・組織活動の活性化に努めること
- (8) 運営体制及び財政基盤の強化を図ること

## 事故発生件数の推移



※ 会員の安全就業の徹底と安全対策を推進します

### 希望職種交代要員募集案内

- ★ 令和4年7月以降に予定されている「希望職種交代要員募集計画」を掲載しています。
- ★ 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
7月	第二文化センター	男1名	16:30~22:30
8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
9月	総合体育館	男2名	8:30~22:00
	地域振興プラザ	女1名	8:30~16:45
	城山文化センター	女1名	8:30~17:30
10月	中央文化センター	女1名	8:30~17:30
	第四文化センター	女1名	8:30~18:30
	城山文化センター	女1名	8:30~17:30
11月	地域振興プラザ	男1名	16:45~22:15
12月	中央文化センター	男1名	16:30~22:30
1月	総合グラウンド	男1名	8:30~19:30
2月	第二文化センター	男1名	16:30~22:30
	第三文化センター	女1名	8:30~17:30
R5年4月	ふれんど平尾	男1名	12:30~21:30
	第二文化センター	女1名	8:30~17:30
	地域振興プラザ	女1名	8:30~16:45
	長峰ふれあい会館※	男1名 女1名	10:00~18:00

※長峰ふれあい会館（長峰オアシス）は長峰地区のコミュニティ施設です。就業内容は当施設の開館・利用者案内などの管理業務となります。

- ★シフト制の仕事です。
- ★応募は、HPの情報または事務局にて仕事の内容、就業時間帯等を確認し、事務局に申し込んでください。申し込みはお電話で結構です。
- ★詳細はホームページに掲載しています。



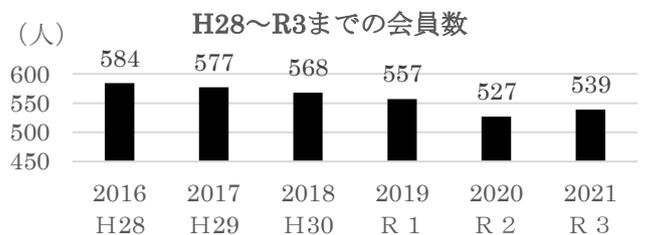
該当する「仕事概要票」は当センターのホームページ（HP）「会員専用ページ」の「会員へのお知らせ」欄内の「希望職種交代要員募集案内」で閲覧できます。

### 令和3年度実績

- 事業実績（令和3.4.1~令和4.3.31）〔速報値〕
  - ・受託件数 2,411件
  - ・契約金額 265,434千円（前年同期比2.9%増）
  - ・就業実人員 542人（就業率100.6%）
- 令和4年3月末日現在会員数
  - 会員数 539人 平均年齢 75.3歳
  - 男 361人 // 75.6歳
  - 女 178人 // 74.6歳
- 事故発生件数（令和3.4.1~令和4.3.31）

事故の種類	R2年度	R3年度	増減
傷害事故	1件	4件	+3件
賠償事故	0件	2件	+2件
車両事故	4件	8件	+4件
合計	5件	14件	+9件

### 最近までの事業収入・会員数の推移



### シルバーの新規会員の募集

会員の皆様へ

お問い合わせの方に、ぜひ、入会をお勧めください。

入会説明会の上半期日程（要電話予約）

5月10日(火)	5月12日(木)
5月23日(月)	5月30日(月)※
6月9日(木)	6月14日(火)
7月7日(木)	7月12日(火)
8月4日(木)	8月9日(火)
9月8日(木)	9月13日(火)

開始時間：全日程13時30分（終了時間は15時頃予定）

開催場所：稲城市地域振興プラザ3階

※5月30日(月)のみ、稲城市立iプラザ若葉台で実施します。

## 『人生 100 年時代』を生きていくために

新型コロナの影響で日常の行動が制限を受けています。友人や家族との会話（コミュニケーション）は心の健康には欠かせません。スマートフォンやデジタル機器を使えば遠くの友人、親戚とも写メールや会話でつながることができます。

## 社会とのつながりを維持しましょう

加齢とともに筋肉が衰え、疲れやすくなり体力が低下し、頭の働きも低下します。

老化は、健康>>虚弱(フレイル)>>要介護・介護と進みます。筋肉の衰えは「サルコペニア」と言いますが、筋力が低下して、外出がしたくなくなる・人とのかかわりが面倒くさくなるなどで更に体力が衰えると、判断力・認知機能といった頭の働きも低下する悪循環が起きて要介護になりやすいと言われます。

フレイル予防は(虚弱化の予防は)、まず話す、体を動かす、しっかり食べる、を意識して実行することが肝要です。シルバーの仲間と会話し、仕事を通じて老化を防止、元気な生活を維持してゆきたいものです。

## サルコペニアって？

高齢になるに伴い、筋肉の量が減少していく現象。

サルコペニアは、広背筋・腹筋・膝伸筋群・臀筋群などの抗重力筋において多く見られるため、立ち上がりや歩行がだんだんと億劫になり、放置すると歩行困難にもなってしまいうことから、老人の活動能力の低下の大きな原因となっています。

筋力・筋肉量の向上のためのトレーニングによって進行の程度を抑えることが可能ですので、歳を重ねる毎に意識的に運動強度が大きい運動（レジスタンス運動）を行うことが大切です。

出典 厚生労働省「生活習慣病予防のための健康情報サイト」より一部抜粋

「にがて」を「楽しい」に！  
スマホ・パソコン活用のすすめ

70～79歳のデジタル機器によるインターネット利用率は74.2%に達し（総務省・情報通信白書, 令和2）、スマートフォン（スマホ）やパソコンの利用が必須となりました。スマホやパソコンは利用してみれば意外に簡単、「にがて！」が「楽しい！」に変わります。各機器のメリットを理解し使いこなしましょう！

## ◆スマホのメリット

- ◎軽量で持ち運びできる
- ◎便利なアプリを簡単に設定できる
- ◎利用者が多く操作法などを教えてもらえる



## ◆パソコンのメリット

- ◎画面が大きく見やすく操作しやすい
- ◎ネットだけでなく文書作りや表計算など多様な活用が広がる
- ◎プリンターを接続し情報を印刷できる



## ◆市民生活を快適に！

稲城市からの健康・医療・介護・防災など多方面の情報を受け取り、市役所のHPでワクチン接種予約や住民票などの申請も行えます。

## ◆インターネット利用の危険性に注意！

他方、ネットで詐欺被害や個人情報漏えい、望まない情報に遭遇するなど注意が必要です。賢くデジタル機器を利活用しましょう。

## ◆利用法を学びたい方は！

当センターの「パソコン教室」ではスマホやパソコンの扱い・操作法の講座や「ひろば」で何でも相談を行っています。右上のQRコードをご覧ください。



## ◆市民向けスマートフォン教室、6月より開講

当センターは、稲城市民向けのスマホ教室の実施に協力することになりました。詳しくは、市の「広報いなぎ」に掲載されますので、会員の皆様も、ぜひ、ご参加ください。

## 会員のひろば

当センターは、地域行事への参加やボランティア活動等により、地域社会との連携を深めるとともに、活動を通じた地域貢献に努めることを事業計画の中に掲げています。会員の皆様におかれましても、ボランティア活動等へのご参加をよろしくお願い致します。

### 多摩川清掃に参加しました

多摩川清掃は、毎年、4月の第一日曜日に実施されています。



4月3日朝9時北緑地公園では、飯田会長が「多摩川を美しくする会」の副会長として大勢の市民に挨拶しました。

小雨が降る花冷えの天候でしたが、多摩川緑地公園にもシルバー会員が集まり元気に両会場で清掃活動を行いました。



### 青パト車での市内パトロール

隔月に、稲城市所有の青色灯のパトロールカーを借り、市内のパトロールを自主的に行っています。今回は鹿島理事と赤坂理事が担当しました。

現在、理事中心で活動していますが、会員の皆さまも積極的にご参加ください。活動できる会員は事務局までご連絡ください。



### 地域振興プラザ周辺の除草

毎年6月と10月の2回、地域振興プラザ周辺の草を除草しています。次は、6月14日(火)午前8時30分から行います。



### 市内一斉防犯パトロール

市内一斉防犯パトロールは、7月と12月の2



回、多くは第3水曜日に実施されます。次回は、7月20日(水)夕方の予定です。詳しくは、稲城市のホームページや稲城市広報誌に掲載されます。

### 地域振興プラザにシルバーの垂れ幕

地域振興プラザの鶴川街道に面した壁に「会員募集」の垂れ幕が掛けられました。垂れ幕を見てシルバーに入る人が増えるといいですね。



### 令和3年度末就業会員調査結果

当センターでは毎年、前年1月から12月まで一度も就業しなかった会員に対してアンケート調査を実施しています。1月に調査票を送付し、2月末まで回答を受け付けました。今回の対象者57名のうち、20名の方から回答がありました。

対象者のうち、退会者15名、他で就業中やご自身の健康上の理由、家庭等の都合で未就業の方は23名でした。上記以外の未就業の方には優先的に就業を依頼した結果、15名の方に受けていただきました。結果として、就業先を限定されている等の理由で4名の方が未就業となりました。

令和4年5月発行

公益社団法人稲城市シルバー人材センター

〒206-0802 東京都稲城市東長沼2112-1

稲城市地域振興プラザ3階

☎042-377-2212