

<ul style="list-style-type: none"> ・新春のご挨拶 ・役員紹介 ・ボランティア活動【赤羽北さくら荘にて】 ・健康相談のお知らせ～心と体を楽にしましょう～ ・転倒事故を防止しよう ・スマートフォン体験会のお知らせ ・認知症講座について ・スマイルサポートについて ・配分金振込日のお知らせ 	<h1>北 SC 通信</h1>	<p style="text-align: right;">第 7 4 号</p> <p>公益社団法人 北区シルバー人材センター 北区赤羽 1-1-38 TEL03-3908-8400 FAX03-3908-8405 https://webc.sjc.ne.jp/kitaku/index 業務日：月～金 8：30～17：15 土日祝日はお休みです</p>
---	------------------	---



写真同好会 阿部会員 北とびあより撮影

1 新春のご挨拶 会長 田中 良雄



会員の皆さま、新年おめでとうございます。ご家族お揃いで穏やかな初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。長く続いたコロナ禍から抜け出しつつある昨今ですが、会員の皆さまには常に事業に真剣に取り組んでいただいております。深く感謝の意を表します。

本年も「自主・自立・共働・共助」の基本理念のもとに、地域の中核的組織として地域社会の発展に寄与していきたいと考えます。ほんの少し社会のため、人のためになる行動が会員の皆さまの心の張り合い、生きがいに繋がると思います。またコーラス同好会「歌って踊って長生きし隊」も活動を再開しました。ボランティア活動も積極的に展開していきたいと考えています。本年は、インボイス制度の導入やフリーランス法の施行等、シルバー人材センターの置かれている環境も変化していきますが、適切に対応し、公益社団法人に相応しい事業運営を目指し、更に発展するよう役員一同全力で頑張ります。本年も会員の皆さまが健康で元気に力強くご活躍されることを祈念しております。

どうぞよろしくお願い申し上げます。

2 役員紹介

会 長	田 中 良 雄	理 事	矢 吹 静 子
副 会 長	五 木 田 栄 一	理 事	細 根 紀 美 雄
理 事	六 浦 護	理 事	橋 千 秋
理 事	山 田 道 夫	常 務 理 事	長 久 保 雄 司
理 事	戸 佐 淑 子	監 事	大 野 光 雄
理 事	大 和 田 守	監 事	中 澤 仁



3 ボランティア活動【赤羽北さくら荘にて】

昨年11月13日（月）、高齢者福祉施設「赤羽北さくら荘」にてボランティア活動を4年ぶりに再開しました。

会場では、当センターのコーラス同好会「歌って踊って長生きし隊」によるコーラスを披露しました。当日は、施設の皆さんにも手拍子や歌声と共に参加していただき、笑顔あふれるひとときを過ごしました。一緒に歌ってみたい方、お気軽に事務局までお問い合わせください。



4 健康相談のお知らせ ～心と体を楽にしましょう～

会員の皆様が元気に就業できるよう不安や悩みについて、専門スタッフが相談をお聞きしますので、お気軽にご相談ください。（健康管理・日常生活における悩みなど）

毎月月初 次回は2月1日（木）10時～12時
 場所：シルバー人材センター相談室 相談時間20分程度
 電話での予約は不要です。直接お越しください。
 最終受付は、11時40分になります。

（※中止する場合があります）



5 転倒事故を防止しよう

～ 転倒事故を防止しよう ～

シルバー人材センターの就業中の事故で最も多いのが「**転倒事故**」です。転倒事故は軽微な事故と思われがちですが、転倒した際に頭などを強く打った場合、死亡事故などの重篤事故につながる恐れがあります。

転倒事故の原因の一つに「**加齢による身体機能の低下**」があります。

「何でもない所ですみすきが多くなった」や「ちょっと歩いただけでも息切れする」と最近感じる方は、もしかしたら身体機能が低下しているかもしれません。

身体機能を向上させ、転倒事故を防止するための効果的な運動をご紹介しますので、ぜひご自宅で実践してみてください！

(安全管理委員：大槻)

おうちで簡単にできる筋力強化運動

●つま先立ち
主に下腿(かたい)三頭筋を鍛える

かかとを1,2,3でしっかり上げて、1,2,3でゆっくりおろす



●股関節の屈曲
主に腸腰筋を鍛える

1,2,3でひざを胸に引きつけ、1,2,3でゆっくりもどす

※上半身をひざの方に動かさないように
※足を交互に動かすと比較的多く続けられる



●ひざの伸展
主に大腿(だいたい)四頭筋を鍛える

1,2,3でひざを床と平行になるまで伸ばし、1,2,3でゆっくりおろす



●足関節の屈曲
主に前頭骨筋を鍛える

1,2,3でつま先を天井に向け、1,2,3でゆっくりおろす



※つま先を天井に向けてすることで前頭骨筋も鍛えられる
※慣れてきたらもう少し足を高く上げ、太ももの裏をイスから軽く離してみよう
※足を交互に動かすと比較的多く続けられる

●イスからの立ち上がり
主に大腿(だいたい)四頭筋を鍛える

1,2で立ち上がり、次の1,2で座る

※立ち上がる時は手を使わないよう腰を縮む
※ひざをしっかり伸ばす
※ひざ痛がある人はできる範囲で



「中高年者の元気長寿のための運動プログラム 監修:財団法人日本体育協会」より

6 スマートフォン体験会のお知らせ

スマートフォン体験会を開催します

スマートフォンをお使いでない方や、操作に不慣れな方が、スマートフォンや各種アプリを体験できる教室形式の体験会です。東京都が60歳以上の方むけに企画した内容となっています。スマートフォンをお持ちでない方は、**試用スマートフォン**を申し込みます。スマートフォンを体験してみたい方、興味ある方、ぜひお申し込みください。

日 時 令和6年2月26日(月) 13時30分～16時30分

場 所 北区シルバー人材センター 赤羽区民事務所内会議室

費 用 無料

持 物 スマートフォン(お持ちの方)



試用スマートフォンご希望の方は、当日、**写真付き本人確認書類(免許証、マイナンバーカード等)**をお持ちください。(写真付き本人確認書類が無い方は、事前にご相談ください)

対 象 シルバー全会員

定 員 20名(先着順、定員になり次第締め切りとなります)

機 種 Android(アンドロイド) ※iPhone(アイフォン)は対象になりません。

申込締切 令和6年2月16日(金)

申込方法 電話、または窓口でお申し込みください。

※申込の際に、スマートフォンの所持状況と試用希望の有無をお知らせください。

※**試用**希望は事前に申込が必要です。申込み多数の場合は抽選となります。

内 容	
13:30～14:30	電源の入れ方、基本操作、文字入力、安心・安全に使うための知識など
14:30～15:30	コミュニケーション(LINE等SNS、チャット、ビデオ通話)
15:30～16:30	質疑応答



◆申込先：北区赤羽 1-1-38
 北区シルバー人材センター TEL：03-3908-8400
 担当：森泉

7 認知症講座について

認知症講座



開催日時

令和6年2月13日(火) 午前10時～11時30分

開催会場

北区シルバー人材センター 赤羽区民事務所内会議室

費用

無料

対象

シルバー全会員

講師

赤羽高齢者あんしんセンター職員

定員

15名(先着順)

申込締切

令和6年2月7日(水)

申込方法

電話、ホームページまたは、窓口で直接お申込みください



Point!

認知症について、理解を深めませんか？
ご家族や、就業しているお客様に認知症の兆候が見られる気がする・・・
でもどのように対応すればいいの？そんな疑問にもお答えします。
知っているのと知らないのでは大違い。
生活援助員の方は是非ご出席ください。

◆申込先：北区赤羽 1-1-38
北区シルバー人材センター TEL：03-3908-8400
ホームページ：<https://webc.sic.ne.jp/kitaku/index>
いきいき生活援助サービス担当：中野

8 スマイルサポートについて

スマイルサポート

これからの講習会などのお知らせ

今後、新型コロナウイルス感染症の影響により
イベントを中止・延期することがあります。



★第 4 回「ハウスクリーニング講習会」(再掲)

(スマイルサポート登録会員：年 1 回 必須研修)

- ・日 時：令和 6 年 1 月 23 日 (火)
 - ① 午前 10 時～12 時・・・「エコでやさしい掃除の仕方」「接遇・マナー」
 - ② 午後 1 時 30 分～4 時・・・「プロ的な清掃の仕方」
- ・会 場：北区シルバー人材センター 赤羽区民事務所内会議室
- ・申 込：電話、ホームページまたは、窓口で直接お申込みください
- ・持ち物：筆記用具、エプロン、布巾（窓ガラス拭きの実技あり）
- ・対 象：シルバー全会員
- ・定 員：各 15 名（先着順）

◆申込先：北区赤羽 1-1-38
 北区シルバー人材センター TEL：03-3908-8400
 ホームページ：<https://webc.sjc.ne.jp/kitaku/index>
 スマイルサポート担当：中野・川田

9 配分金振込日のお知らせ

	就業報告書提出締切日	配分金振込日	明細書到着目安日
12 月分	1 月 9 日 (火)	1 月 25 日 (木)	1 月 24 日 (水) ～25 日 (木)
1 月分	2 月 5 日 (月)	2 月 22 日 (木)	2 月 21 日 (水) ～22 日 (木)
2 月分	3 月 5 日 (火)	3 月 25 日 (月)	3 月 22 日 (金) ～25 日 (月)



いつも就業ありがとうございます。
 締切日(翌月の 3 営業日)までに、就業報告書をご提出ください。
 出し忘れのないようお願いいたします。
 12 月の就業報告書は **1 月 9 日 (火)** までとなっております。

新たな事業の会員を募集します

北区シルバー人材センターでは、新たな事業・取り組みの開始を検討しています。
以下のようなことに参加・登録していただける会員を募集します。
それぞれ説明会を開催しますので、ご興味のある方はお気軽にお申込みください。

説明会に未参加でも登録は可能ですので、ご連絡お待ちしております。

北区シルバー人材センター
TEL: 03-3908-8400 担当: 長久保



1 ベビー家庭休養サポート事業(仮称)

- 事業内容 新生児や乳児がいる家庭を対象に、特有の家事（ミルク作り、離乳食作り、沐浴準備、沐浴後片付け、乳児の見守り、掃除、洗濯、買い物など）の補助を請け負います。1回2時間～3時間補助ですので、発注者の在宅や同行が受注の前提条件となります
- 開始時期 令和6年4月（予定）
- 登録制 従事いただける会員を登録し、発注があった際に連絡する方式となります
- 募集 今回、この事業に就業していただける会員を募集します
- 説明会 令和6年1月29日（月） 午後1時30分（お電話でご予約ください）
シルバー人材センター会議室
- その他 他の就業をしている方も登録申し込み可能です（他就業と併用可）
区民むけにチラシやホームページで事業開始のお知らせをする予定です
依頼は単発も継続もありえます
時間内で上記の家事を複数、並行で行うこともあります
調整は事務局が行いますが、依頼連絡の際にお断りになることも可能です



2 スポット（助っ人）会員登録制度

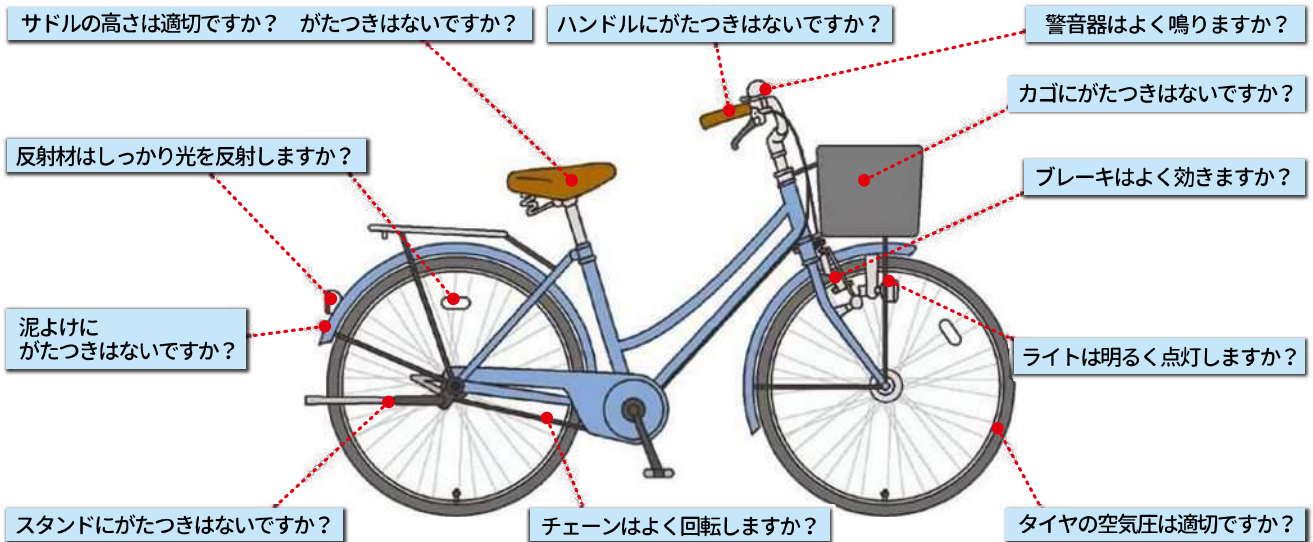
- 制度内容 継続的に就業している会員が体調不良や都合によって、就業を欠勤せざるを得ない際に代替の要員が一時的に就業する仕組みです
代替要員として就業することが可能な会員をスポット会員としてあらかじめ登録させていただき、欠員発生時に事務局職員がお声がけします（その段階でお断りもできます）
- 募集 今回は、スポット会員として登録していただける会員を募集します
- 説明会 令和6年1月22日（月） 午後1時30分（お電話でご予約ください）
シルバー人材センター会議室
- 予定職種 児童交通指導、児童館パトロール、マンション清掃（ごみ出し）など
- その他 対象とする就業職種を限定できます（児童交通指導のみ等）
配分金の単価は就業した職種の単価となります
現在、継続的に就業されている方も登録できます



自転車を点検整備しましょう

自転車を安全に利用するためには、日頃からの点検整備が不可欠です。
点検整備が不十分な自転車は、自転車利用者にとって危険であるばかりでなく、
歩行者等の周りの人にも危険を及ぼすおそれがあります。

自転車は、日常的に点検整備しましょう！
また、年に一回程度は、自転車店等で点検整備してもらいましょう！



自転車の安全マーク(例)



電動アシスト自転車を利用される方は、以下の点に注意しましょう！

- 1 法令の基準に適合している電動アシスト自転車に乗りましょう
アシスト比率*が法令の基準を超えていると、法令違反となり、バランスを崩すなど事故につながるおそれがあります
※人の力に対するモーターによる補助力の比
- 2 電源を入れるときは、両手はハンドル、両足は地面
ペダルに足を乗せたまま電源を入れると、踏込を感知してモーターが駆動し、自転車が動き出してしまうことがあります
- 3 発進時はペダルを強く踏み込みすぎないようにしましょう
思わぬ急発進により、転倒や衝突事故につながるおそれがあります
- 4 車体が重いので気をつけましょう
- 5 常にブレーキをかけられるようにしましょう
- 6 「けんけん乗り」をしないようにしましょう
片方の足をペダルに乗せ、もう片足で地面を蹴って乗る、いわゆる「けんけん乗り」は、電動アシストの作動で思わぬ勢いにつき、バランスを崩したり、転倒するおそれがあります

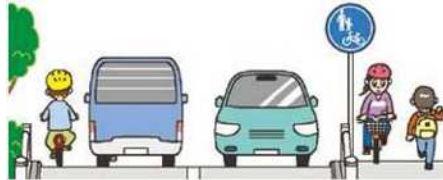


自転車を安全に利用するために

自転車のルール・マナーを守りましょう！

信号を守り、駐輪場を利用するなど、自転車のルール・マナーを守りましょう

車道と歩道がある道路では、原則、車道を通行しましょう
歩道を通行する場合は、歩行者優先で車道寄りを徐行しましょう



車道を通行するときは左側を通行しましょう



交差点ではいったん止まって、左右や後方の安全確認をしましょう



夜間はライトをつけましょう



次の行為はやめましょう

運転中のスマートフォン・携帯電話の使用



飲酒運転



運転中のイヤホン・ヘッドホンの使用



二人乗り運転



傘差し運転



並進運転



万一の事故に備えてヘルメットを着用し、個人賠償責任保険に加入しましょう！

ヘルメットの着用

自転車事故による死亡者の約8割が頭部損傷を主因として亡くなっています(平成29年中)
重傷事故を防ぐために、大人も子供もヘルメットを着用しましょう

自転車保険の加入

自転車事故に係る高額賠償請求事例も発生しています。万一の備えとして、自転車保険に加入しましょう
傷害保険、火災保険、自動車保険等の保険にご加入の方は、特約として個人賠償責任保険を契約している場合がありますので、確認しましょう

東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例では、ヘルメットの着用や賠償責任保険への加入などの規定を設けています。

東京都 自転車条例

検索

このリーフレットは、都民による事業提案制度により、平成30年度東京都予算に反映された「災害時の活用など多様な課題を解決するための『自転車整備』支援事業」に基づき作成されたものです。