編集・発行
公益社団法人
足立区シルバー人材センター事務局
〒121-0812　足立区西保木間1－8－2
電話　03-5856-6866
FAX 03-5856-6533
E-mail adsc@vega.ocn.ne.jp

足立区　シルバー　検索
ホームページでカラーで見られます

いちょうぴあ

令和８年(2026年)５月号(第313号)５月１日発行

2026年3月現在の会員数
会員総数3,180名（男2,011名・女1,169名）

千住地区	☎ 5244-7072	FAX 5244-7073	393名
東部地区	☎ 3850-2672	FAX 3850-2690	656名
西部地区	☎ 5845-5377	FAX 5845-5380	666名
南部地区	☎ 5697-3413	FAX 5697-3433	555名
北部地区	☎ 3859-2441	FAX 3859-2442	910名

今年も猛暑予想　早めの熱中症対策を

去年の夏は、統計開始以来最も暑く、全国的に猛暑日が多発しました。3年連続で記録的な暑さとなっており、今年も7月～8月を中心に危険な暑さが予想されています。

高齢者は、加齢に伴い体内の水分量が減少し、発汗機能や体温調節機能も低下するため、暑さや喉の渇きを自覚しにくくなり、本人が気づかないうちに症状が進行し、重症化するケースが少なくありません。

特に自宅内での発症が多く、冷房の使用を控える生活習慣や節電意識がリスクを高めているとされています。

室内でも、喉が渇く前にこまめな水分補給を行うこと、エアコンや扇風機を適切に使い室温を管理することが重要だとされています。

また、屋外作業では直射日光を避け、帽子や通気性の良い服装を心掛けましょう。喉の渇きを感じる前に定期的な水分補給を行い、必要に応じて塩分も補うことが大切です。

作業は無理のない範囲で行い、適度に休憩を挟むことも大切となってきます。

さらに、めまいや倦怠感などの異変を感じた場合は、速やかに作業を中断し周囲に知らせることが命を守る行動につながります。

日頃から声かけや安否確認を行い、異変にいち早く気づくことが、熱中症による被害を防ぐうえで大きな役割を果たすことになります。

自分は大丈夫だと過信せずに、早めの対策を徹底しましょう。

住宅用洗剤の使い方講習開催

住宅用洗剤の正しい使い方を学べる講習会を開催します。

普段何気なく使っている洗剤も、気づかないうちに誤った使い方をしてしまっているかもしれません。

この講習では、洗剤の種類や特徴のポイントを解説します。日々の掃除と生活に役立つ内容となっています。

ぜひこの機会に、洗剤の知識を深めてみませんか？家事援助や清掃業務に従事している会員の方以外にも、興味のある方ならどなたでもご参加いただけます。

開催日時、申し込み方法については下記を確認のうえ、事務局担当職員までご連絡下さい。

●講師紹介
井上めぐみ　先生
・クリンネスト1級
・著書『「ついで掃除」できれいが続く』（婦人之友社）
・NHK「あさいち」でスーパー主婦として出演
・大手家事代行会社でスタッフ指導教官及び最高品質レベルプランを担当
・雑誌掲載やお掃除講座の活動等

●講話内容
①洗剤の基本
②使用上の注意点
③汚れに合わせた使い方
※実例を交えながら、ゆっくり進めます

著書『「ついで掃除」できれいが続く』（婦人之友社）

開催日時・申込方法

日時　6月10日(水)10:00～12:00
場所　足立区梅田7-33-1エルソフィア
梅田地域学習センター
3階第1会議室
対象　会員
※清掃業務に従事していなくても参加できます
締切　5月29日(金)
定員　30名
【お申し込み】
事務局担当者までご連絡下さい。
TEL:03-5856-6866
担当:岡安、池田(文)

熱中症予防講座今年も開催！

熱中症予防に関する講習会を左記のとおり開催いたします。

近年、夏季の猛暑や気温の上昇により、熱中症による体調不良や救急搬送が増加しており、正しい知識と早めの対策がますます重要となっています。

特に高齢者や小さなお子さまは重症化しやすいため、日頃からの備えが欠かせません。

本講習会では、熱中症の仕組みや発症の原因、予防のポイントについて分かりやすく解説するとともに、水分補給の方法や適切な室内環境の整え方など、日常生活ですぐに役立つ内容をご紹介いたします。

詳細については、併配されている「熱中症予防講座のお知らせ」をご確認ください。

●申込方法
所属する支所へお申込み下さい

●事務局担当者
三井・池田（智）

熱中症予防講座のお知らせ

場　所
足立区梅田7－33－1
梅田地域学習センター　4階ホール

日　時
令和8年5月22日（金曜日）
午後2時から4時頃

講座内容
【熱中症対策等を目的とした講話】
<講師>　医療法人社団福寿会
在宅統括部(リハビリ担当)副部長　東(ひがし)毅様

定　員　予約制
80名

【お申込み・問い合わせ】
所属の支所へお電話でお申し込みください。
※申込期限※
令和8年5月15日(金)まで

家事援助サービスクリーン研修①掃除のきほん②洗剤のいろは

今回のクリーン研修は、①『掃除のきほん』では、掃除をはじめてやる、一から学びたい方向けに安全に、簡単に掃除するためのコツや、万能！湿り拭きタオルの作り方について、実演を交えながら楽しく行います。

②『洗剤のいろは』では、何気なく使っている市販の洗剤の成分や特性について、実演を交えながら詳しく解説します。また簡単に安く作れる万能洗剤の作り方を実演します。自宅の掃除に限らず、様々な場面で応用がきく研修となっています。ご興味のある方は、下記のとおり開催しますので、奮ってご参加ください。

日時
①5月14日（木）
そうじのきほん
②5月29日（金）
洗剤のいろは
午後2時～4時
場所　事務局1階会議室
講師　柴崎　紀代子会員
藤本　昌枝　会員
定員　①、②ともに20名（予約制）
募集条件　会員のみ
申込方法　事務局担当者までご連絡ください。
☎5856-6866
担当　佐藤

千住警察署による講習会開催報告

千住地区研修会が千住支所にて開催されました。

副支所長の挨拶で始まり、最初に「自転車の正しい乗り方」について、千住警察署交通課の講話がありました。

講話の中で「子供は大人の行動をよく見ています」「免許証返納を考えている方は、運転免許経歴証明が発行されます」と指導があり、シルバー人材センターの会員が、地域の模範となれるよう、行動しなければならないと感じました。

次に、富士防災株式会社様による、自転車安全及び自転車シミュレーターの講習がありました。

その中で印象に残った、「自転車安全利用5則」について、ご紹介したいと思います。

安全利用5則
①車道を走行、かつ左側を通行し歩道は例外、歩行者を優先
②交差点では、信号と一時停止を守って安全確認
③夜間はライトを点灯
④飲酒運転は禁止
⑤ヘルメットを着用

東京都の統計によると、令和6年自転車事故による死者の損傷部位は64%が頭部で、改めてヘルメットの着用が必要と認識しました。

また、シミュレーター講習では、実際の交通状況を再現し、危険予測意識を高める実践的な講習を行いました。

男女26名の方が体験され、区役所交通対策推進係のサポートもあり、実りある講習会となりました。

今月の安全標語

○健康維持は　毎日の食事と運動　そして社会参加　（東部7区）　溝口　富子
○あせらずに　いそがずに　一歩づつ　（千住6区）　和田　信子
○今日もまた　気を付けてねと言い　送り出す　（南部2区）　幸本　克彦
○『ブレーキ、サドル、タイヤの高さ』　自転車点検大事です　（東部7区）　中川　住代
○ヘルメット　ファッションよりも　命なり　（東部3区）　大坂　誠

家事援助サービスグループ日程

午後1時30分から
19日 新人研修会(入門編)・地区リーダー会議
千住　25日　千住支所
東部　20日　保塚センター会議室
西部　28日　中部会議室
南部　22日　東綾瀬住区センター
北部　28日　事務局会議室

5月の行事予定

▼事務局関係
8日　理事会
11・26日　新会員説明会

▼地区関係
千住地区（千住中居町10－10）
12日　支所会議
東部地区（保塚町7－16）
19日　支所会議
西部地区（関原2－16－8）
13日　支所会議
南部地区（東綾瀬1－28－7）
14日　支所会議
北部地区（西保木間1－8－2）
12日　支所会議
（注）予定変更もあります。

3月の事業実績

上段、下段は前年同月実績　事業実施状況報告書よ

会員数(人)	3,180	総事業費(千円)	133,200	受注件数(件)	1,269
	3,193		116,965		1,260
就業者数(人)	2,165	総配分金(千円)	117,320	公民比(%)	59：41
	2,152		105,832		55：45
就業率(%)	68.0	一人平均(円)	54,189	入会/退会(人)	0／23
	67.3		49,178		0／15

令和7年度 西部地区会員研修会

西部地区　通信員　柳川　真澄

2月27日、梅田地域学習センターにおいて、接遇研修会が開催されました。88名の会員が出席され大盛況となりました。

渡辺久美子講師による「あなたの仕事・人との接し方」がテーマでした。

渡辺講師は、令和6年1月18日に南部地区で講話されており、多くの会員から好評をいただいたとのこと、当地区でも2年越しで依頼をしており、ようやく念願が叶い実現したものでした。

会員のみなさんは就業するうえで、日々責任と自覚を持って、センターの優先課題である「安全・安心」を第一に就業に携わっていただいていると思います。

一方、一部の会員による①個人の勝手な判断や行動、②声かけ時の配慮不足、③作業に集中するあまり事故と紙一重の状況・うっかりミス（注意散漫）、④現代の価値観に即した言動がなされていない等々の指摘や苦情が見受けられます。

そこで、揚げ足とり、不要な誤解を招かないため「会員としての基本姿勢＝安全・安心、自主・自立・共働・共助」、「ご利用者や発注者様と良好な関係を築くため」を徹底していただくための講習を当センターの事例も含め、大きな身振り手振りも入り、はっきりとした語り口で、わかりやすく紹介していただきました。

受講されたみなさんも、講話を傾聴し、時折、笑いも交え充実感に満ちた表情が見られました。

あらためて感じますことは、今までの私たちが抱いていた価値観（昭和世代に育んだ価値観）と、いわゆる現代・令和世代の価値観に大きなギャップがあることを認識する必要を強く感じました。

研修会で学んだことは必ずや今後の就業において活かされていくものと確信しております。

千住地区 会員研修会

安全管理委員　木坂　春一

千住地区で「安全と接遇」および「AEDの使用法（心肺蘇生）」と題し、千住消防署より講師を招き講話をいただいた。

初めに、事務局の担当者よりKY活動（危険予知）について説明がありました。

危険予知とは、危険の「K」と予知の「Y」を略したもので、作業現場などで、作業前に隠れているリスクをチームで話し合い事故を未然に防ぐ「安全先取り」の活動をいいます。

講話は一方通行にならないよう工夫され、自由に意見が述べられるような雰囲気で活発な意見が交わされました。

90代の男性会員からは経路途上における危険な箇所とその対処方法についての意見が述べられました。

KYトレーニングでは広報配布、駐輪場管理業務における安全及び接遇の話があり、「一人KY」に馴染みのない会員も、会員間のシンパシーを抱きながら、明るく温かい雰囲気の研修会となりました。

千住消防署による「AED（自動体外式除細動器）の操作方法」では、まず、日本では毎日およそ200人が心室細動という不整脈によって命を失っていること、救命には迅速な電気ショックが欠かせないこと、現場で頼れるのは、医師や救命士ではなく、市民であること、その市民による電気ショックを可能にしたのがAEDという器械であることとの冒頭説明がありました。

3つのグループに分かれて実地指導を受けました。人の命を助けられるかもしれないということで、一同目の色を変えて真剣に受講しておられました。

また、消防署から東京消防庁出版の「命を救う応急手当」（保存版）という小冊子もいただきました。大事に有効に活用してもらい、命の大切さを感じていただきたいと思います。

写真で見るボランティア

キッズガーデン柳原　1.9　5名参加　千住地区　石川支所長

わくわくクラブ　12.25　8名参加　千住地区　石川支所長

ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽ千住桜花苑　12.24　13名参加　千住地区　石川支所長

タコ公園～学びピア　2.14　18名参加　千住3区域　宮越支所委員

老健千寿の郷　2.4　3名参加　千住地区　石川支所長

ｸﾞﾙｰﾌﾟﾎｰﾑ千住さくら1.24　12名参加　千住地区　石川支所長

ヘルシーおからサラダ

東部７区域　溝口　富子

調理時間　10分　4人前

【材料】
- おから200ｇ、キュウリ１本、人参1／2本
  紫玉ねぎ（ｱｰﾘｰﾚｯﾄﾞ）１個
- 塩小さじ1（キュウリの水抜き用）

【調味料】
- マヨネーズ大さじ2、しょうゆ大さじ1、酢大さじ1、砂糖小さじ1、オリーブオイル（又はごま油）大さじ1、本だし2ｇ、塩小さじ1／2
  うま味調味料、ブラックペッパー少々

【作り方】
①千切りにしたキュウリをポリ袋に入れ塩を振り10分経ったら、きつく絞って水気を切る。
②紫玉ねぎ、人参は千切りにして、ポリ袋に入れ600ｗの電子レンジで1分30秒加熱をし、粗熱が取れたら軽く絞る。
③おからをフライパンで約5分乾煎り（中火）をして、ボウルに移し粗熱をとる。
④調味料を事前に混ぜておく。
⑤ボウルにキュウリ、紫玉ねぎ、人参、おから、調味料を混ぜあわせれば完成です。

文芸

【俳句】

○玉ちしゃで　ボールいっぱい　サラダでき
○好天に　そぞろ歩きの　花見かな　千住五区域　青木　久惠
○浅皿に　レタス敷きしめ　トマトのせ
○短夜に　ギター爪びく　姉がいて　千住八区域　清水　武夫
○レタスにも　軽き歯ごたえ　しゃきっとす
○薫風に　湧水青く　ひかりける　千住一区域　葛西　絹代
○瑞々し　シャキシャキレタス　朝始め
○麦畑　背丈を超えて　黄金色　千住六区域　平田　章
○桜ちり　肩息する　八十路かな
○恵み雨　青葉若葉に　春ゼミも　北部四区域　江川　勝治
○散歩道　踊娘草に　足を止め
○農公の　古民家・庭に　鯉のぼり　北部十三区域　山中　八郎
○茄子植う　いつも終活　一本を
○緞帳の　上がるが如し　ラベンダー　東部十二区域　今泉　トミ
○春寒し　水田の上の　根なし雲　西部一区域　佐藤　マツイ

【短歌】

◎み仏に出会えなかった阿弥陀堂　流転の外に　光射す春　東部五区域　横山　秀康
◎辛かった過去の思い出　川に捨て　芥にそいて流れつく海　新緑の心和む　一時に　西部一区域　佐藤　マツイ
◎荒川の土手走りにて

季節（とき）の動き

5月　皐月（さつき）
1日　日の出　4時50分
1日　日の入　18時27分
1日　メーデー
4日　みどりの日
5日　こどもの日　端午
10日　母の日
21日　小満
24日　旧灌仏会
開花　藤、カーネーション
旬魚　鰹、マガレイ、キス
ホタテ貝

自転車点検整備

9時～15時

千住5月13日（水）支所前
東部5月20日（水）支所前
西部5月19日（火）興本区民事務所
南部5月29日（金）支所前
北部5月14日（木）鹿浜住区センター
北部5月28日（木）支所前
※中止になることがあります

▼いちょうびあ
6月号の支所渡し
5月29日（金）午後

▼配分金支払日
4月分　5月20日（水）
5月分　6月15日（月）
作業日報は翌月2日

3月の傷害事故数

3月1日から3月31日までに報告のあった傷害事故数7件、7年度の傷害事故累計41件
（前年同時期の件数）
就業中等　6件（0件）
就業途上　1件（0件）

編集後記

会員の皆様の投稿を歓迎します。各支所にある「いちょうびあ」原稿用紙（A四版）をご用意しています。

◆締切　毎月5日
宛先　事務局　菅野宛
「いちょうびあ原稿　在中」
明記

◆原稿文字数は六百字以内必須
◆氏名・地区・区域・電話

◆締切以後は翌々月号の掲載となります。

※公益社団法人として相応しくない内容の投稿については掲載しない場合がございますのでご了承ください。

編集員