

公益社団法人
東大和市シルバー人材センター広報誌

けやき

〒 207-0015 東大和市中心 3-912-3

電話 042-565-0531 FAX 042-566-2308 <http://www.silver-center.org/>



◆ 就業相談日 日程表	◆ センターの今後の予定	◆ 高齢者の健康管理について	◆ 安全就業標語 入選作品	◆ 会員交流会報告	◆ 事業報告会 実施報告	◆ 定時総会開催のお知らせ	◆ 新入職員紹介	◆ 安全管理委員会より	◆ 広報委員会より	◆ 事業委員会より	◆ 総務委員会より
8	8	7	6	5	4	3	3	3	2	2	2

目次

正会員数
(3月 1日現在)

男性	491名
女性	176名
合計	667名

総務委員会

総務委員会は会員の皆様の福利・厚生増進のために努力しております。

平成30年度の活動予定については、以下の三大自然を中心に企画しております。

①健康増進事業

「ウォーキング」

本年は4月3日(火)に花見を兼ねて、二つ池公園・円乗院經由都立狭山公園までのコースを予定しております。

②健康の集い

会員の皆様の健康管理に関する講演会を、外部より講師を招き、9月頃実施する予定です。

③会員交流会

各地区とともに、理事及び地域班長を中心に活発に行われ、各種企画のもとに会員間の交流を深めております。また、実習室における会員作品展は、1月末に第9回を

催し、多数の出品をしていただきました。今後は年度内に3回開催を予定しております。

以上、会員の皆様の多大なご協力とご参加に感謝いたしております。

事業委員会

日頃より事業委員会の事業活動にご協力をいただき感謝申し上げます。

事業委員会の平成30年度の上半期活動計画は以下の通りです。

○4月

- ・就業相談 4月17日(火)
- ・新入会員研修会

(H 30年1月～3月に入会した会員も含む)

○5月

- ・接遇研修会5月10日(木)
- (H 29年10月～H 30年3月までに入会した会員対象)

- ・就業相談 5月15日(火)
- 6月
- ・新入会員研修会

- 6月1日(金)
- ・就業相談 6月19日(火)
- ・新入会員研修会

○7月

- 6月29日(金)
- ・就業相談 7月17日(火)
- ・新入会員研修会

○8月

- 7月27日(金)
- ・就業相談 8月21日(火)
- ・新入会員研修会

・視察研修

(近隣センターを訪問日時・訪問先は未定)

○9月

- 8月31日(金)
- ・就業相談 9月18日(火)
- ・顧客企業表敬訪問

○10月

- (日時・訪問先は未定)
- ・新入会員研修会

※就業相談は申込制です。締め切りは毎月第2火曜日までです。

詳細は8ページをご確認ください。

4月から9月までの上半期の計画は以上の予定です。日時等の変更がある場合は、対象の会員には変更のご案内をいたします。

広報委員会

広報委員会は、シルバーセンター広報誌「けやき」の編集・発行を主体とし、福祉祭参加やボランティア活動「道路美化清掃」など対外的な活動を今年度も継続して行います。

広報誌「けやき」については、「記事の内容が硬すぎる」などのご意見をいただいております。

今後の編集において会員の方々の写真や絵画などの作品、

旅行や趣味の体験談などを寄稿していただき、皆様に親しみのある広報誌にしていきたいと考えております。
別途、会員の皆様にお声かけをいたしますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

安全管理委員会

安全管理委員会の課題は会員の事故防止です。「安全はすべてに優先する」フレーズが各所で見られます。安全情報の伝達は研修会と「安全のしおり」をはじめ各種の印刷物です。本年も「転倒予防」「熱中症予防」「応急救護訓練」「シミュレーターを使った自転車運転」の開催、加えて新入会員研修会で「安全就業」の呼びかけを計画しております。皆様のご参加を期待しています。

安全管理委員による会員への啓発活動です。
除草班（5班）に会議の定例化を呼びかけ賛同を得ました。安全情報の共有化と認識向上に加え健康管理、就業ルールの標準化などに効果が表れると期待しています。

新入職員紹介



嘱託職員 大江 久美

嘱託職員として入職しました大江久美です。皆さんよろしくお願いいたします。

この3月1日、シルバー人材センターの中に訪問介護事業所『シルバーヘルパーステ

ーション』が立ち上がりました。そのサービス提供責任者をさせていただきます。
私はシルバーセンターに来た当初、大変驚きました。ずっと介護を必要とされるお年寄りと接してきましたので、皆さんのハツラツと活動される姿に別世界に來たようでもともと頼もしく、嬉しくなりました。
これから、ここ東大和市で、介護利用者の方々と、会員ヘルパーの皆さんとの架け橋となり、双方の喜びの輪を広げていきたいと思っております。



定時総会 開催のお知らせ

平成30年 6月22日（金）

午後1時開始

会場 ハミングホール

（小ホール）

会員は、「出席通知」

「委任状」または「議決

権行使書」のうち、い

れかにご記入いた

き、期限までに地域

長に必ずご提出くだ

さい。

詳細については、6月初

旬に地域班長を通じて、開

催通知を配布いたします

ので、ご確認をお願いいた

（事務局）

平成29年度事業報告会 実施報告

平成29年度「事業報告会」が2月15日(木)・16日(金)に中央公民館で開会され、148名が参加しました。

うれしい事に、今回は一般市民の方1名が参加してくださいました。

◆小林事業委員会委員長挨拶
事業報告会は、センター事業の内容を知っていただき、会員の協力を得てセンターの更なる発展を目的に開催しております。昨年までの各職群班の活動報告に替わり、今回はセンターの事業活動を具体的に計画・立案・実施している総務・事業・広報・安全管理の各委員会の活動を報告することにしました。



小林委員長挨拶

◆立石会長挨拶
2日間にわたり出席され、挨拶をいただきました。



立石会長挨拶

◆センターの事業報告 ※石川事務局長

(1)健康で元気な高齢者の社会参加の受け皿として、センターは働く環境整備に力を入れている。

会員増強策として、①出張入会説明会の実施 ②会員紹介制度の導入 ③インターネット入会システムの立ち上げなどを実施した。

(2)就業機会の拡大策として、①就業開拓員の会社訪問 ②介護予防・日常生活支援総合事業の立上げを準備中である。

(3)平成28年4月から開始

した派遣事業は、9件の実績に結びついている。

(4)配布資料の会員数推移、受託件数・契約金額の推移、就業率の推移等について説明がなされた。



石川事務局長の事業報告

◆各委員会の活動報告 ※総務委員会(峯委員長)

理事2名、委員3名で活動し、主に福利厚生と健康増進事業を担当する。センター全体に関するウォーキングや市の担当者講師に招いて、認知症予防・口腔ケアなど健康に関する講習会を開催している。

また地区毎に行われている

会員交流会を主管している。



峯総務委員長

※事業委員会(小林委員長)

理事2名、委員3名で活動し、主に仕事の開拓、会員の研修、就業相談を担当する。具体的には、主な発注先への表敬訪問、会員を対象とした接遇研修・新入会員研修、毎月の就業相談会を実施している。

来年度からは、更なる研修の充実を検討している。

※広報委員会(中原委員長・遠藤副委員長)

理事3名、委員3名で活動し、センター事業の宣伝、広報誌「けやき」の発行を担当する。福祉祭では会員からの寄付品や手芸同好会の作品を販売し、その売上金を社会福祉

会員交流会報告

協議会に寄付。またボランティア活動として道路美化清掃を実施し、うまかんべえく祭などのイベントに参加してチラシを配布している。

※安全管理委員会（増田委員長）

理事4名、委員8名で活動し、会員の無事故で安全就業に関することを担当する。会員の安全を守るため、委員が率先して勉強し、会員に伝えることを常に認識している。



増田安全管理委員長の報告

また①安全就業パトロールの実施 ②転倒予防など安全に関する研修の実施 ③「安全だより」の発行などを通して、会員の安全意識向上に努力している。

第1地区会員交流会

内容…新年の会員交流会
実施日…平成30年2月12日(月)
参加者…19名

参加者19名の新年の交流会となりました。他の地区からも数人参加していただき、冬の季節でもあり、屋内での交流会となりました。

女性会員の方々のお手伝いもあり、食事、自己紹介や歓談、カラオケなど4時間の時間も忘れ皆と過ごし、お開きとなりました。和気あいあいの中で無事終えることができました。

次回の会員交流会をさらに意思の疎通を図っていきたく思っております。

第2地区会員交流会報告

内容…新年会及びカラオケ
(南街のカラオケ店)
実施日…平成30年2月12日(月)
参加者…20名

第一部

峯総務委員長の出席のもと、自己紹介の後、第2地区及び当センターの現状を資料にし、参加者に配布し報告した。

①第2地区の各班長及び会員状況

②当センター会員数・平均年齢など

③平成28年度、当センター健康診断受診状況

・健康診断を受診し、健康管理の一つとして身体の良否を確認することとは不可欠であることの重要性

④インフルエンザ流行につき予防接種とその予防法
・現在、B型が流行



⑤平成30年度の交流会について

班長調査の行事内容を説明し、実施時の参加を呼び掛けた

第二部

食事の後、班長の音頭でカラオケスタート。プロ級の会員ばかりで、日頃から「鍛えしのど」を各会員披露。終始和やかな新年会であった。

最後に、平成30年度、イベントの参加をお願いし、班長の一本へにより終了した。

第3地区会員交流会

内容…高幡不動尊と散策
実施日…平成29年12月3日(日)
参加者…8名

当日は、風がなく暖かく、天気に恵まれ、楽しい散策交流会になりました。

多摩都市モノレール上北台駅に集合し、一路関東三大不動尊の一つで、新撰組副長土方歳三の菩提寺の高幡不動尊へ直行しました。

高幡不動尊は、多摩丘陵の

次ページに続く

自然をよく残した寺院で、当寺の紅葉を愛でながら、参拝をし、水琴窟の音を耳で楽しみ、鳴き龍に驚きながら散策交流を行いました。



仁王門の前で

境内は、七五三のこどもたちも多く参拝しており、大変賑やかで、笑いと笑顔の絶えない中で互いの交流は本当に楽しい一時となりました。その後、近くの「そば屋」で、昼食を食べながらの色々のお話は、お互いの距離を一層近くしてくれる一時でした。帰る途中、新撰組副長土方歳三の生家を訪れ一五〇年前の時代に夢を馳せ、帰途につきました。

次回は平成30年1月末に新年会で親睦・交流を図るこ

とを確認し、上台北駅で解散しました。



土方歳三生家前

第3地区会員交流会

内容…新年の交流会

実施日…平成30年1月28日(日)

参加者…12名

今回は湖畔集会所の集會室をお借りしての開催。

まず、ビンゴゲームを行い童心に帰り、盛り上がりました。

参加の皆さんご持参の、料理に舌鼓を打ちながら、シルーバーでの仕事のことや年金のことなど、楽しい4時間の集いでした。



安全就業標語入選作品

多数のご応募の中から安全管理委員会で選考を行い、当センターの入選作品を決定いたしました。

最優秀作品については、垂れ幕をつくり、1年間センター内に掲示します。

テーマ1

(東京しごと財団テーマ) 「健康の維持管理について」

最優秀賞

健康は 自分で管理

進んで受けよう 健康診断

仲原班 藤原 薫さん

優秀賞

知らぬ間に 積る疲れが

ケガを呼ぶ

芋窪班 尾亦 高一さん

優秀賞

規則正しい生活が

健康維持の第一歩

湖畔班 齊藤 利一さん

テーマ2

(当センターテーマ) 「危険予知について」

最優秀賞

ヒヤリで済んだあの経験

仲間に伝えて危険予知

仲原班 藤原 薫さん

優秀賞

手を抜くな 慣れた作業に

事故招く

仲原班 藤原 薫さん

優秀賞

自覚せよ ルールとマナーの

重大さ

新堀A班 福田 一彦さん

ご応募いただきました会員の皆様には、この場をお借りしてお礼申し上げます。入選された6作品は、東京しごと財団に推薦いたします。

(安全管理委員会)

高齢者の健康管理について

高齢者の血圧について
高血圧を

予防・改善しよう
東大和市福祉部健康課

「血圧」とは、血液が血管の壁を押す力のことです。心臓は全身に血液を送るポンプのような働きをしています。このポンプ（心臓）がギュッと縮んで血液を送り出した時が上の血圧（最大血圧）で、ポンプがゆるんで血液を吸い込む時が下の血圧（最小血圧）です。

加齢により血管の壁が老化すると、弾力性がなくなり、上の血圧は高くなる傾向があります。血圧が高い状態が続くと、心臓に大きな負担がかかります。血管の傷みが進み、血管が詰まったり破れたりしやすくなります。
しかし、高血圧には特有の

自覚症状がなく、知らないうちに進行し、気づいた時には心臓病や腎臓病などの合併症をおこしていることもありま
す。そのため、健康診断や定期的な血圧測定で早めに発見することが大切です。
そして、血圧が上がってきたり、高値が続くようなら医師に相談しましょう。

高血圧の予防には、食事や運動など生活習慣が重要ですが、今回は、それとは別に高齢者に日常生活で気をつけるポイントを3点紹介します。

①入浴時やトイレの温度差に気を付ける（ヒートショックの予防）

暖かい場所（リビングなど）から寒い場所（脱衣所や浴室、トイレなど）へ行くとき、温度の変化が大きいため、血圧が変動し、全身の血管や心臓に大きな負担となります。
寒い場所は事前に温めておく、浴槽につかる前にか

をして、からだを慣らすなど温度差が10度以上とにならないようにしましょう。



油断大敵「ヒートショック」

②ゆっくり行動し、ストレスを避ける

急激な動きも血圧を上昇させるため、高齢者には禁物です。とくに朝は、布団の中で手足を伸ばしたり、体をほぐしたりしてからゆっくりと起き上りましょう。起床後に血圧を測定する場合は、トイレを済ませ、食事前に安静にして測定しましょう。

また、イライラしたり怒ったりすると、血圧は上がりやすくなります。ストレスを感じないように、こころも体もゆっくりと過ごしましょう。



いつも仲良くニコニコと！

③脱水症状に気を付ける

高齢になると、のどの渇きに気づきにくくなります。汗をかく季節はもちろん、冬でもエアコンの暖房で乾燥した部屋にいますと水分不足状態になりがちです。のどの渇きとは関係なく、1〜2時間おきにお茶や水などを摂る習慣をつけ、食事以外に1日約1.5リットルを目安に、水分を摂取しましょう。

高血圧が原因でおこる様々な疾患を予防するためにも、体調管理を行い、自分らしい生活を送れるようにしましょう。

センターの今後の予定				
月	日	曜日	時間	内容
4	3	火	9:00	健康増進事業「ウォーキング」
	4	水	9:00	入会説明会
	11	水	9:00	入会説明会
	17	火	予約制	就業相談日（下の表を参照ください）
	17	火		配分金振込
	18	水	9:00	入会申込日
	26	木	9:00	定例理事会
	27	金	9:00	新入会員研修会
5	2	水	9:00	入会説明会
	9	水	9:00	入会説明会
	10	木		接遇研修会
	15	火	予約制	就業相談日（下の表を参照ください）
	16	水	9:00	入会申込日
	17	木		配分金振込
	31	木	9:00	定例理事会
6	1	金		新入会員研修会
	13	水	9:00	入会説明会
	18	月		配分金振込
	19	火	予約制	就業相談日（下の表を参照ください）
	20	水	9:00	入会申込日
	22	金	13:00	平成30年度 定時総会
	28	木	9:00	定例理事会
	29	金		新入会員研修会



会員就業相談日		相談時間帯
H30年4月17日(火)	H30年10月16日(火)	① 14:00
H30年5月15日(火)	H30年11月20日(火)	② 14:30
H30年6月19日(火)	H30年12月18日(火)	③ 15:00
H30年7月17日(火)	H31年1月15日(火)	④ 15:30
H30年8月21日(火)	H31年2月19日(火)	⑤ 16:00
H30年9月18日(火)	H31年3月19日(火)	各時間 1名

●
**就業相談を
 実施しています**
 お申し込み
 電話またはセンター窓口で
 事前予約をしてください。

お申し込み期限は、各月第2火曜日までです。