

第 81 号

- ・ 3 月分就業報告書のご提出についてのお願い
- ・ 就業報告書提出締切日・配分金振込日のお知らせ
- ・ 地域班長紹介
- ・ 転倒事故を防止しよう
- ・ 食事と運動でフレイル予防
- ・ スマイルサポートについて
- ・ そのほかのお知らせ
- ・ シリーズ「SC のお仕事」

北 SC 通信

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
ホームページ：<https://webc.sjc.ne.jp/kitaku/index>

北区シルバー



3 月分就業報告書のご提出についてのお願い

会員の皆さまにおかれましては、日頃より就業やボランティア活動などシルバー人材センターの運営にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

例年のことではございますが、決算作業を円滑に進めるために 3 月の就業報告書につきましては、**提出締切日 4 月 3 日（木）必着**でお願いいたします。ご都合の悪い場合には、お手数をおかけしますが、担当者へ事前にご連絡いただけますようお願いいたします。

※郵便ポストへ投函した場合、センターへ配達されるまで**3 日～7 日**かかる場合もあります。
お早めの投函をお願いいたします。



就業報告書提出締切日・配分金振込日のお知らせ

いつも就業ありがとうございます。就業報告書を締切日までにご提出いただけますよう、よろしくお願いいたします。

	就業報告書提出締切日	配分金振込日
3 月分	4 月 3 日（木）	4 月 25 日（金）
4 月分	5 月 7 日（水）	5 月 23 日（金）
5 月分	6 月 4 日（水）	6 月 25 日（水）



地域班長紹介

令和 7 年度の地域班長をご紹介します。よろしくお願いいたします。

令和7年度地域班長一覧表						(敬称略)
地区	担当地域	班長氏名	地区	担当地域	班長氏名	
王子東	王子1. 2. 3丁目	栗林 秀幸	赤羽西	桐ヶ丘1丁目(1~10番地)	新田 和枝	
	王子4. 6丁目	太田須美子		桐ヶ丘1丁目(11番地~)		
	王子5丁目	中島 八郎		桐ヶ丘2N地区	佐藤 愛子	
	豊島1. 2丁目	齋藤 悦子		赤羽西1. 2. 3丁目	田中 豊子	
	豊島3丁目	関根久美子		赤羽西4丁目	小池 弘明	
	豊島4. 6丁目	松島 和子		赤羽西5丁目	城間 好子	
	豊島5丁目(1~4番地)	照山 黛		赤羽西6丁目	山田みや子	
	豊島5丁目(5番地)5-5-6まで			赤羽北1. 2丁目	志村 武	
	豊島5丁目(5番地)5-5-7以降	岡村 信治		赤羽北3丁目	近藤 二六	
	豊島5丁目(6番地)			西が丘1. 2丁目	鈴木 勝利	
	豊島7丁目	清水 音先		西が丘3丁目	朝枝 順子	
	豊島8丁目	長島 一明		浮間1丁目	根本 守雄	
	東十条1. 2. 3丁目	田中 秋生		浮間2. 4. 5丁目	鄭 吉明	
	東十条4. 5. 6丁目	首藤 義憲		浮間3丁目(1~9番地)	村 瞳	
王子西	中十条1. 2丁目	高橋 俊久	浮間3丁目(10~34番地)	鈴木幸一郎		
	中十条3. 4丁目	八木 園彦	滝野川東	堀船1丁目	小澤 明	
	上十条1丁目・十条台	天野 三郎		堀船2丁目(2~24番地)	荒金リツ子	
	上十条2丁目	田畑 和子		堀船2丁目(25~27番地)	高田福三郎	
	上十条3. 4丁目	佐藤 富夫		堀船3丁目(1~9番地)		
	上十条5丁目	原 一美		堀船3丁目(10~45番地)・堀船4丁目	田島 良子	
	十条仲原1. 2. 3. 4丁目	樋口 良介		上中里2丁目	島崎加代子	
	王子本町1. 2. 3丁目	藤野 信一		上中里3丁目	城田 実	
	岸町1. 2丁目	藤掛 収司		栄町	中郡 久子	
赤羽東	神谷1丁目	山本 求		昭和町・東田端1. 2丁目	菅野芙佐子	
	神谷2丁目	川上 文夫	田端新町1. 2. 3丁目	岩崎 雄二		
	神谷3丁目(1~13番地)	伊藤セツ子	滝野川西	滝野川1丁目	林 育子	
	神谷3丁目(14~57番地)	田辺 洋一		滝野川2丁目	高木美和子	
	志茂1丁目	小林 文子		滝野川3丁目(1~60番地)	田中 克造	
	志茂2丁目	戸叶 雅之		滝野川4. 5丁目		
	志茂3丁目	岩瀬 行夫		滝野川3丁目(61~88番地)	伴 ひさ子	
	志茂4丁目	岡島 綾子		滝野川6丁目	石井真理子	
	志茂5丁目	成川 龍夫		滝野川7丁目	今野 満	
	岩淵町	粕谷 俊夫		上中里1丁目	石上 裕子	
	赤羽1. 2. 3丁目	増野 光男		西ヶ原1. 2丁目		
	赤羽南1. 2丁目	阿部 重治		西ヶ原3. 4丁目	清水 光由	
赤羽西	赤羽台1丁目	大谷 達夫		中里1. 2. 3丁目	西山 茂巳	
	赤羽台2丁目			田端1丁目	宮岸 茂男	
	赤羽台3. 4丁目	黒川富美男	田端2. 3. 4. 5. 6丁目	森杉 孝夫		

～ 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。「何でもない所をつまづくことが多くなった」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



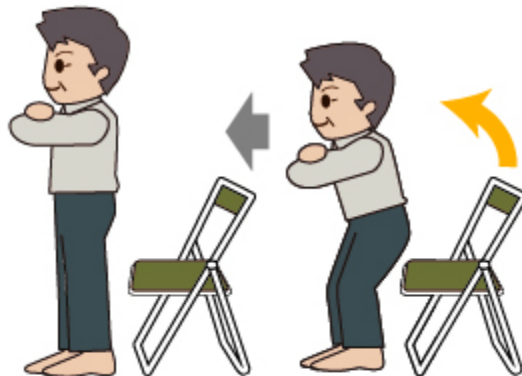
- 足関節の屈曲
主に前頭骨筋を鍛える
- 1、2、3でつま先を
天井に向け、
1、2、3でゆっくり
おろす



※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腕を組む
※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

食事と運動でフレイル予防

最近体調の変化を感じませんか？

(1 つ以上当てはまったらフレイル予備軍かもしれません)

- 6 か月で 2 kg 以上の体重減少
- 歩く速度が遅くなった
- 何もしていないのに疲労感を覚える
- 週に 1 回以上の運動・体操をしていない

フレイルとは…年を取って体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指し、健康と要介護の中間の状態のことをいいます。

フレイルの 3 つの要素

① 『身体』の虚弱

(ロコモティブシンドローム、サルコペニア等)



② 『こころ/認知』の虚弱

(うつ、認知機能低下等)



③ 『社会性』の虚弱

(とじこもり、孤食等)



これらを予防してフレイルを防ぎましょう！

健康長寿に大切な 3 つの柱

① 栄養 (食・口腔機能)

バランスの良い食事と口腔機能の維持

シニアの健康な食生活のための
合言葉

「さあ、にぎやか(に)いただく」

魚・油・肉・牛乳・野菜・海藻・

芋・卵・大豆・果物



② 運動 (身体活動・運動など)

今より 10 分多く体を動かそう

- ・エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- ・歩幅を広くして、早く歩く
- ・掃除や洗濯はきびきびと。家事の合間にストレッチ
- ・近所の公園や運動施設を利用する
- ・いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く



③ 社会参加

(趣味・ボランティア・就労など)

- ・地域のスポーツイベント、ボランティアに参加する
- ・休日は外出を楽しむ



国立長寿医療研究センター・東浦町作成「健康長寿教室テキスト第 2 版」2020. p.14

閉じこもりを予防するために

- ・規則正しい生活リズムを作りましょう
- ・体を動かしましょう
- ・外出する機会を作りましょう
- ・楽しみ、趣味を持ちましょう
- ・地域の資源を利用しましょう



スマイルサポート

★第 1 回「ハウスクリーニング講習会」

(スマイルサポート登録会員：年 1 回 必須研修)

午前は日常清掃のリーダー会員が講師を、午後は赤羽・王子・滝野川の大掃除班地区リーダー会員が講師を務めます。

実践に即した講習内容になっています。午前は清掃道具の紹介、午後の実技では換気扇や窓と一緒に清掃してみましょう。ぜひご参加ください。



・日 時：令和 7 年 4 月 15 日 (火)

① 午前 10 時～12 時……「接遇・マナー」「エコでやさしい掃除の仕方」(座学)

② 午後 1 時 30 分～4 時……「プロ的な清掃の仕方」(実技)

・会 場：赤羽会館 3 階 第 2 集会室

・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) 定員になり次第締め切ります。

・申込締切：4 月 10 日 (木)

◆申込先：スマイルサポート担当：中野・田中

TEL:03-3908-8400

ホームページ：<https://webc.sic.ne.jp/kitaku/index>



そのほかのお知らせ

健康相談のお知らせ

会員の皆さま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)

また、就業中や就業途中で事故やケガをした方は、健康相談を積極的にご利用ください。



日程：毎月月初【4/1 (火)・5/1 (木)】

時間：10 時～12 時

場所：北区シルバー人材センター相談室

相談時間 20 分程度

※電話での予約は行いません。

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)

登録内容に変わりはありませんか？

住所や連絡先に変更がありましたら、必ず事務局までご連絡をお願いいたします。

※緊急連絡先・携帯電話・メールアドレスについても、変更がありましたらご連絡ください。



Smile to Smile の登録について

Smile to Smile は「就業情報」や「配分金明細」「センターからのお知らせ」等を簡単に確認できるサービスです。

登録方法がわからない、登録したがログインできないなど、お困りごとがありましたらお気軽に事務局にご相談ください。

初 回 ロ グ イ ン

<https://www.s22s.jp>



シリーズ「SCのお仕事」

Vol.7



パソコン・スマホ指導（パソコンクラブ）

仕事の内容

パソコンやスマートフォンに関する疑問や悩みのあるお客様を対象に、パソコンクラブ会員が個人レッスンのかたちで指導しています。

1レッスン2時間、場所は事務局研修室または、お客様のご自宅で実施しています。

事務局研修室は、主に平日の10時から16時、出張レッスンは、就業会員とお客様の都合が合えば、平日のほか、土日祝日でも実施しています。

お客様からの仕事の依頼は、事務局が各会員の得意分野を考慮して振り分けています。



お客様から「民間のレッスン内容では早くてついていけない」「基本から学びたいが質問することが恥ずかしくてできない」などのお声をよく聞きます。お客様の多くが初心者ですので、パソコンやスマートフォンの操作等について、わかりやすく丁寧にお伝えすることを心がけています。

レッスン後、悩みや疑問点が解決したお客様には、繰り返しレッスンを希望する方も多く、指導する会員の皆さんの励みになっています。

その他

今年1月からスマホ教室（毎月第1・第3金曜日）をスタートしており、区民の方に広く知っていただくために、北区ニュースや新聞折込等で宣伝をしています。事業拡大のため、スマホ指導のできる会員さんを募集しています。

興味のある方は、事務局までお問合せください。

