

第 78 号

- ・ボランティア活動【赤羽北さくら荘にて】
- ・区民まつりに参加します
- ・安全に気を付けて
- ・ヒヤリ・ハット募集
- ・転倒事故を防止しよう
- ・スマイルサポートについて
- ・北区生活援助員研修について
- ・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



ボランティア活動【赤羽北さくら荘にて】

7月2日、高齢者福祉施設「赤羽北さくら荘」を訪問し、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。

会場では、施設のみなさまにもご参加いただき、講師のギター伴奏のもと、笑顔と手拍子あふれる楽しいひとときを過ごしました。



コーラス同好会メンバーを随時募集しています。見学ご希望の方はお気軽にお問合せください。

事務局担当：若野

区民まつりに参加します

10月5日（土）、6日（日）に開催される【第41回ふるさと北区 区民まつり】に参加します。場所は赤羽会館 1 階（赤羽南 1-13-1）の展示コーナーにブースを設けます。

ブースでは、シルバー人材センターで承っているお仕事の紹介や会員募集のPR活動を行います。ぜひ、ご友人と遊びに来てください。

第 41 回ふるさと北区 区民まつりについて

シルバー参加会場：赤羽会場 赤羽会館 1 階

実施日時：10月5日（土）午前 11 時～午後 4 時

10月6日（日）午前 10 時～午後 4 時



安全に気を付けて

安全に気をつけて就業をお願いいたします

会員の皆様には日頃より安全就業にご協力いただきまして誠にありがとうございます。当センター会員が就業先へ向かう途中にけがをされた事例を報告させていただきます。

◎事故現場

滝野川 3 丁目付近

◎就業会員

女性 (70 代)

◎事故状況

歩いて移動中、砂利や石の多いところをつまずいて転んでしまった。その際、左手をついて手のひらを骨折した。

◎今後の対応について

普段、歩いている道でも色々な危険が潜んでいることを十分に理解し、注意をすることが大切です。

今一度、安全就業を心がけて、怪我をすることなく就業していただければと思います。



～安全管理委員会～

ヒヤリ・ハット募集

ヒヤリ・ハット募集！！

北区シルバー人材センターでは就業中・就業途上でのヒヤリとしたりハットした経験や体験を募集しています。

応募用紙・応募箱は北区シルバー人材センター事務局カウンターの上にあります。ホームページでも募集をしておりますので、皆様の経験や体験をお聞かせください。よろしくお願いいたします。



～安全管理委員会～



北区シルバー人材センター ホームページ

<https://webc.sjc.ne.jp/kitaku/index>

メニュー→会員ページ→安全管理委員会より

北区シルバー



右のQRコードからもホームページを閲覧できます

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、死亡や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。「何でもない所でつまず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、もしかすると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

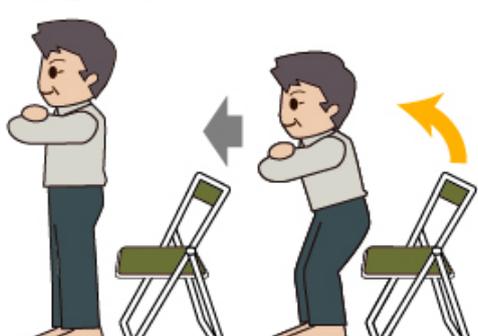
※つま先を天井に向けることで前頭骨筋も鍛えられる
※慣れてきたらもう少し足を高く上げ、太ももの裏をイスから軽く離してみよう
※足を交互に動かすと比較的多く続けられる



●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

スマイルサポートについて

スマイルサポート

★第 2 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。ぜひご参加ください。

・日 時：**令和 6 年 10 月 22 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」

② 午後 1 時 30 分～4 時・・・「プロ的な清掃の仕方」

・会 場：①赤羽会館 3 階 第 1 集会室 ②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。

◆申込先：北区赤羽 1-1-38

北区シルバー人材センター 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.sjc.ne.jp/kitaku/index>

メニュー→会員ページ→研修・講習案内

右のQRコードからもホームページを閲覧できます

北区シルバー



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
9 月分	10 月 3 日 (木)	10 月 25 日 (金)
10 月分	11 月 6 日 (水)	11 月 25 日 (月)
11 月分	12 月 4 日 (水)	12 月 25 日 (水)

いつも就業ありがとうございます。

配分金明細書の郵送は、令和 6 年 9 月分をもって終了いたしますので、よろしくお願いいたします。

北区生活援助員研修について

北区生活援助員研修

研修終了後は、北区シルバー人材センターで「生活援助員」として就業できます。

「生活援助員」とは、介護保険の訪問サービス（掃除、洗濯などの家事援助）に従事する会員のことです。旧ホームヘルパー2 級以上の資格をお持ちの方は、当研修を受講せずに「生活援助員」として就業することができます。

申込要件 下記の3日間とも参加できる方

費用 テキスト代無料

定員 10名（先着順）

申込方法 電話、ホームページ、事務局窓口で直接お申し込みください

申込締切 10月10日（木）



全3回	1	2	3
日時	10/21（月） 9：45～16：05	10/24（木） 9：45～16：00	10/28（月） 9：45～16：30
会場	北とびあ 7階 第二研修室	北とびあ 7階 第一研修室	北とびあ 7階 第二研修室

◆申込先：北区赤羽 1-1-38

北区シルバー人材センター いきいき生活援助サービス担当：中野

TEL：03-3908-8400

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

メニュー→会員ページ→研修・講習案内

右のQRコードからもホームページを閲覧できます

北区シルバー



シリーズ「SCのお仕事」 Vol.4



公園清掃

仕事の内容

- 区や指定管理者から依頼を受けて、北区内の公園(150カ所以上あります!)を清掃するお仕事です。
- 竹ぼうきを使用しての掃き掃除やゴミ拾い・草むしりが主な内容です。
- ※トイレの清掃はありません。
- 複数人で就業する大きな公園【特定公園】、単独で就業する小さな公園【小公園】に分かれます。

【特定公園】

公園ごとに契約日数が定められています。

2～9人でのローテーション就業で、月当たりの就業日数も4～15日、1回の就業時間も2～7時間と現場により異なります。

天候不順で就業中止が見込まれるときは、予備日を考慮して計画を立てていただきます。



【小公園】

月に8日間・16時間就業の現場が多いです。※1回の就業は2時間目安。

就業日が偏らないよう、月内で均等になるよう就業していただきます。

※天候不順による取り扱いは特定公園と同じです。

その他

- 就業報告書(就業日・時間を記録)と就業日誌(作業内容を記録)を事務局までご提出いただきます。
- 月末締で翌25日に配分金をお支払いいたします。

就業会員の声(抜粋)



公園がキレイになると嬉しいです。



体づくり役に役立っています。



利用者からの感謝の声が励みになります。



【特定公園】グループ就業が楽しいです。



【小公園】ひとりでマイペースにできるのが良いです。

