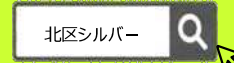


- ・新春のごあいさつ
- ・転倒防止を心がけましょう
- ・就業報告書提出締切日・配分金振込日
- ・スマホ教室
- ・自転車の危険運転について罰則が強化されました
- ・スマイルサポートについて
- ・認知症理解講座
- ・そのほかのお知らせ
- ・シリーズ「SC のお仕事」

北 SC 通信

第80号

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>



新春のごあいさつ 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新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。皆さまにとりまして本年が健やかで希望に満ちた年でありますよう、心から祈念します。

北区シルバー人材センターは昭和54年12月に「北区高齢者事業団」として発足してから創立45周年の佳節を迎えました。会員の皆さまの真剣な事業取り組みにより、着実な前進を続けています。深く感謝の意を表します。

本年も「自主・自立・共働・共助」の基本理念を念頭に、地域の中核的組織として地域社会の発展と住みやすい街づくりに寄与していきましょう。

ほんの少し、人のため社会のためになる就業や活動が、会員の皆さまの心の張り合い、生きがいに繋がると思っています。働くことに喜び、仲間づくりに喜び、学ぶことで人生を充実し、元気に頑張っていきましょう。

本年はフリーランス新法の施行に伴う契約方法の見直し等、シルバー人材センターの置かれている環境も変わっていきますが、ガバナンス、コンプライアンス等を再点検して健全な公益法人運営に注力していきます。更に充実した事業運営を展開するよう、役職員一同全力で頑張ります。会員の皆さまも健康で元気に力強くご活躍されることを切望しております。

本年もよろしくお願ひ申し上げます。

転倒予防を心がけましょう

冬は厚着をしていて動きにくかったり、寒さで体が縮こまってしまい、転倒が増える季節です。東京都シルバー人材センター連合によると、令和6年度上半期の事故報告では、就業中・経路途中の転倒が全体の約40%を占めています。

高齢者の転倒には、いろいろなリスクが潜んでいます。日ごろから可能な限り体を動かし身体機能の維持に努め、身近に潜む危険を知って、転ばない環境づくりを心がけましょう。



室内での注意点

- 床に物を置かない
- 床の汚れを放置しない
- 引っ掛かりやすいカーペットやこたつ布団は使用しない
- コードの配線は歩く動線を避ける
- 1~2 cmの段差はつまづきやすいのでスロープを付ける
- すべりやすい靴下やスリッパは使用しない



屋外での注意点

- 路面の凍結、積雪に注意し、雪やみぞれの日は自転車に乗らない
- 積雪時にはスノーブーツや滑り止め付きの靴を履き、小さな歩幅で靴の裏全体を地面につけて歩くようにする
- 両手が自由になるようにリュックサックやショルダータイプのバッグを選ぶ
- 天気予報に注意し、悪天候の時は外出を避けられるよう事前に調整する



その他、年齢を重ねると何種類も薬を飲んでいる人も少なくありません。薬の作用・副作用によって、立ちくらみやふらつく症状が出るなどして転倒しやすい状態になっている場合がありますので、定期的に薬の種類と量を主治医と薬剤師に相談しましょう。



就業報告書提出締切日・配分金振込日

いつも就業ありがとうございます。1月の就業報告書は、**2月5日(水)**までとなっております。配分金明細書及び配分金支払証明書の郵送は令和6年9月をもって終了いたしました。紙面での書類が必要な方は事務局窓口までお越しくください。ご理解ご協力のほど、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
1月分	2月5日(水)	2月25日(火)
2月分	3月5日(水)	3月25日(火)
3月分	4月3日(木)	4月25日(金)



新事業がスタートします！

スマホ教室

～初めてでも安心！スマホの基本を楽しく学ぼう～



- 自分のペースでスマホの勉強をしたい
- スマホでインターネットを体験してみたい
- ガラケーから買い替えたら、使い方が分からなくなった…

こんなお悩みにもお答えします！



私たちと一緒に楽しくスマホの基本を学びましょう

■スマートフォン教室日程

日 程	開催時間（1 講座 2 時間）		講 座 内 容
	午 前	午 後	
1月27日（月）		2：00～4：00	①「みんなで楽しくスマートフォンを活用しよう」
2月 7日（金）	10：00～12：00	2：00～4：00	①「みんなで楽しくスマートフォンを活用しよう」
2月21日（金）	10：00～12：00	2：00～4：00	②「わからないことも楽しくチャレンジ」
3月 7日（金）	10：00～12：00	2：00～4：00	①「みんなで楽しくスマートフォンを活用しよう」
3月21日（金）	10：00～12：00	2：00～4：00	②「わからないことも楽しくチャレンジ」

■レッスン内容

①「みんなで楽しくスマートフォンを活用しよう」

（講義形式 第1金曜日）料金（1 講座分）3,300 円 ※テキスト代を含みます。

最大 3 名までの受講者に、スマホの基本操作や活用ポイントをわかりやすく説明します。

②「わからないことも楽しくチャレンジ」

（個人レッスン 第3金曜日）料金（1 講座分）2,800 円

個人の質問・疑問にお答えする個人レッスンです。

※①②両講座とも、携帯電話（スマートフォン）の貸出があります。

スマートフォンを持っていない方でも安心して受講できます。

※シルバー会員以外の方でもお申込みできます。



■開催会場 北区シルバー人材センター 研修室他

■申 込 先 事務局担当：久山 TEL：03-3908-8400

自転車の危険運転について罰則が強化されました

令和6年11月より、自転車運転中に通話をしたりスマホの画面を注視する、いわゆる「ながらスマホ」に新たな罰則が強化されました。

手で持っているだけでなく、自転車に固定したスマホの画面を運転中に注視することにも含まれます。

また、新たに自転車の「酒気帯び運転」が罰則の対象になりました。運転をした本人はもちろん、酒気帯び運転をするおそれがある者に対し酒類を提供した者等、酒気帯び運転をほう助した者にも罰則が科されます。

自転車も車両です。安全な運転を心がけましょう。



【運転中のながらスマホ】

スマートフォンなどを手で保持して、自転車に乗りながら通話する行為、画面を注視する行為が新たに禁止され、罰則の対象となりました。ただし、停止中の操作は対象外です。

違反者

6月以下の懲役または10万円以下の罰金
交通の危機を生じさせた場合
 1年以下の懲役または10万円以下の罰金



【酒気帯び運転及びほう助】

自転車の酒気帯び運転のほか、酒類の提供や同乗・自転車の提供に対して新たに罰則が整備されました。

違反者

3年以下の懲役または50万円以下の罰金

自転車の提供者

3年以下の懲役または50万円以下の罰金

酒類の提供者・同乗者

2年以下の懲役または30万円以下の罰金



スマイルサポートについて

★第3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)

午前中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7年1月23日(木)

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：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：1月21日(火)



◆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.sjc.ne.jp/kitaku/index>



認知症理解講座（再掲）



開催日時

令和7年2月6日(木) 午後1時30分～3時

開催会場

赤羽会館4階 第5集会室

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7年2月4日（火）

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：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.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開覧できます

北区シルバー



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活用ください。



日程：毎月月初【2/3（月）・3/3（月）】

時間：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）

もしもの時のために「救急情報」カードを携帯しましょう

氏名・生年月日・かかりつけ医等、あらかじめ記入したカードを携帯することで、駆けつけた救急隊や搬送先の医療関係者などが処置に必要な情報を得て、迅速・的確な救急医療活動ができます。

住所や電話番号など記載内容に変更がないか定期的に確認し、三つ折りにして財布やカードケース等に入れていつでも身につけておきましょう。

会員証と一緒に送っていますが、お手元がない方はお申し出ください。いつでも事務局でお渡しいたします。



シリーズ「SCのお仕事」

Vol.6



家事援助

仕事の内容

家事援助は個人のご家庭でのお仕事で、継続的な仕事（年度契約）と単発の仕事があります。

継続的な仕事（年度契約）の多くは、水回り清掃（台所、浴室、トイレ）と床の掃除機がけを週1回2時間で行う「**室内清掃**」です。

その他に「調理」や「お子様の送迎」のご依頼もあります。

単発の仕事は、「電球の交換」や「お子様の送迎」、グループで就業する「除草」「換気扇や窓清掃」「粗大ごみ搬出や家具移動」などがあります。



「今まで自分でやっていたが出来なくなった」「育児と仕事で家の掃除まで手が回らない」という方のご依頼が増えており、地域の方の困りごとを解決する地域貢献にもなっています。お客様からの「助かった」「きれいになった」「美味しかった」という言葉は、会員の皆さんの笑顔になっています。



「除草」「換気扇や窓清掃」「粗大ごみ搬出や家具移動」のご依頼は、各地区（赤羽・王子・滝野川の3地区）のリーダー会員のもと、大掃除班で就業します。

仲間と楽しく就業できる方を募集しています！



グループ就業することで
友人が出来ました(^)

未経験の方は、ハウスクリーニング講習会（年4回開催）に参加して清掃方法を勉強できるので、安心して働けます



その他

大掃除班を希望する方は登録が必要です。登録者にはリーダーから就業の案内があり、就業を受けるかどうかは自身で決めることができます。

就業報告書は地区リーダーがまとめて提出しますので、提出する手間がかりません。

主な就業例	継続的な仕事…週1回	1回2時間程度
	単発の仕事…1回	1時間程度
	グループ就業…1回	3時間程度



情報サイト Smile to Smile ご活用ください



いつも当センターにご協力いただきまして、誠にありがとうございます。また昨年からの運用が始まりました、会員情報サイト「Smile to Smile」への登録及びシステムをご活用いただきまして重ねてお礼申し上げます。

今後、会員情報サイト「Smile to Smile」を通してさまざまな情報を発信し、皆さまにとってより便利で身近なものにできるよう進めてまいります。

配分金支払証明書・配分金明細書について

「令和6年度 配分金支払証明書」、「12月分配分金明細書」の閲覧は、システム処理の関係により、期日（登録完了日）までに「Smile to Smile」登録を終えた方がスマートフォン等でご覧になれます。

また、「Smile to Smile」で確認できる明細書等の情報は、登録後のみ閲覧可能となります。登録以前の情報については閲覧できませんのでご注意ください。

詳しくは下記の表をご確認ください。

	内 容	閲覧可能日	※注意事項
配分金支払証明書	令和6年1月～令和6年12月支払い分 (令和5年12月～令和6年11月就業分)	1/29(水)～閲覧可能	1/27(月)までに登録完了の方が閲覧可能
配分金明細書	令和7年1月支払い分 (令和6年12月就業分)	1/22(水)～閲覧可能	1/19(日)までに登録完了の方が閲覧可能

現在の掲載情報について

就業情報・・・・・・・・・・ 毎月5日と25日に更新していましたが、「Smile to Smile」では随時更新しています。

契約に関する必要書類・・・・ 新規に就業を依頼する際に、事前に就業内容を提示し、確認及び承諾していただくためのもの。
(「就業依頼」ページ掲載)

センターからのお知らせ・・・・ センターからのお知らせを随時発信していきます。

※今後、「Smile to Smile」のバージョンアップで新たな機能が追加される予定です。詳細については、随時お知らせいたします。

ご登録お手伝いします

「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便利なサービスです。

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。

登録のお手伝いをご希望の方は、事務局職員が対応しますので、センター窓口までお越しください。



【持ち物】

- ・「Smile to Smile」ログインID・パスワード通知書（R6年6月下旬以降に送付済み）
※紛失された方は再発行いたします。

※お願い

- ① 対応時間は、平日の9:00~12:00と13:00~17:00です。
- ② 職員が通常業務と並行して登録のお手伝いをさせていただきます。お越しいただいたタイミングによっては、お時間をいただく場合があります。特に月末月初は多くの会員様がお越しになりますのでご注意ください。
- ③ ご持参いただいた携帯機種が古いもの、データを収める容量が少ないもの、またトラブル発生等により、当日登録が完了できない場合がございます。予めご了承ください。

【ご自身で登録される方へ】

WEBサイト[Smile to Smile]にアクセスし、昨年6月下旬以降に送付いたしました「Smile to Smile」ログインID・パスワード通知書に記載させていただいているログインID・仮パスワードでログインします。（※紛失された方はお問合せください）

右のURLまたはQRコード（A）からアクセスし登録をお願いいたします。

ログイン後は、画面に従って新しいパスワードとメールアドレスを登録し、手続きを行います。手続きが完了しましたら、「Smile to Smile」のホーム画面が表示されます。

また、初回登録・ログインマニュアル動画をご覧になりたい方は右のURLまたはQRコード（B）からアクセスください。

(A) 初回ログイン

<https://www.s22s.jp>



(B) マニュアル動画

<https://nsis.ageless80.jp/public/sem>

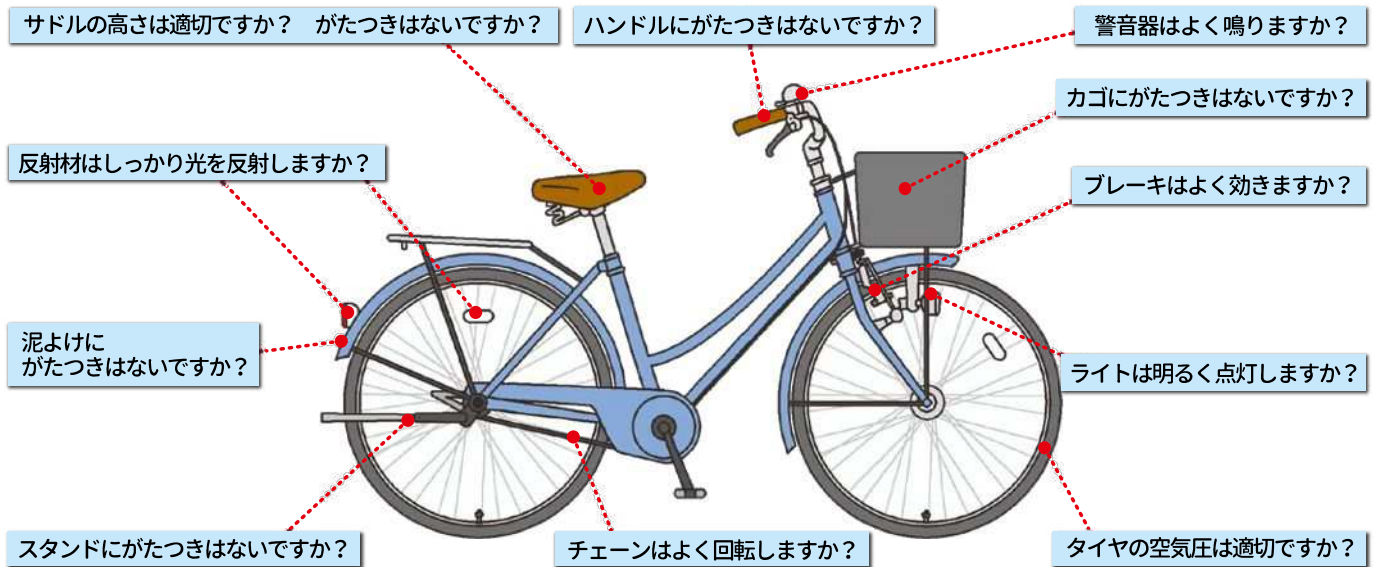
[inar/view/2840](https://nsis.ageless80.jp/public/sem/inar/view/2840)



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

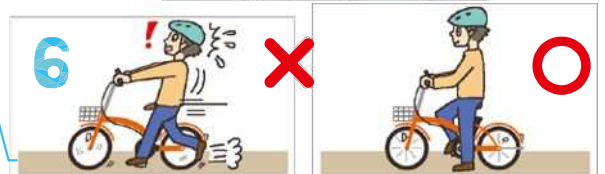
常にブレーキをかけられるようにしましょう



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

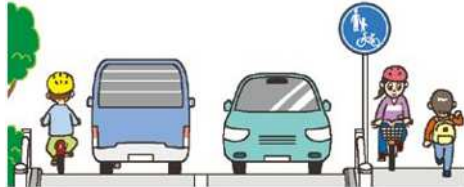


自転車を安全に利用するために

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。