

シルバー みやげ

2024年8月20日発行
No.269

7月末日現在 会員数
男性 77名 / 女性90名
合計 167名

転倒は 日頃の運動で カバーする

令和6年度三宅村シルバー人材センター安全就業標語応募作品より



体力測定会・終了後の集合写真/三宅村文化会館

いきいきコーナー

秋バテにご注意!!

☆ **秋バテ?** 猛暑が続くなかで冷たいものを多く摂取したり、冷房に長時間当たり過ぎたことによって、内蔵や身体が冷えて自律神経が乱れ、食欲不振や倦怠感などの不調が秋まで続くことを「秋バテ」といいます。

☆ 秋バテ対策は?

- ・ 食事：規則正しく、ミネラル・ビタミン B1・たんぱく質を多く含む食品(アボガド、海藻、豆類、豚肉+玉ねぎやニンニクなど)、温かい調理方法で。
- ・ 適度な運動：短時間でよいので、ウォーキングなどの有酸素運動を。
- ・ 入浴：38~40度のぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ・ 服装：1日の温度差が激しいので、調節できるような服装を。

☆ **秋は冬への準備期間!!** ・冬が始まる前に秋バテを克服して、免疫力を高めてインフルエンザなどの感染症に備えましょう。

令和6年9月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		就業報告書提出締切日 ※8月分			ファミサボ会議	
8	9	10	11	12	13	14
	実績確定日※8月分			子育て担当打合せ	配分金支給日	
15	16 敬老の日	17	18	19	20	21
			三役会 図書館資料館打合せ	ミニ図書配架		
22 秋分の日	23 振替休日	24	25	26	27	28
		第6回定時理事会 第6回農場経営委員会	派遣給与振込日			秋分の日
29	30	26	27	28	29	30

※状況に応じて予定の延期や中止の場合があります。あらかじめご了承ください。

令和6年度7月分 請負事業実績

月	区分	受託件数	就業延日人員	契約金額			
				配分金	材料費	事務費	計
7	公共	42	680	3,837,995	332,152	531,500	4,701,647
	民間	34	287	1,477,865	4,645	159,522	1,642,032
	計	76	967	5,315,860	336,797	691,022	6,343,679
累計	公共	156	2,535	13,665,473	1,029,374	2,074,117	16,768,964
	民間	114	786	3,959,351	127,431	450,901	4,537,683
	計	270	3,321	17,624,824	1,156,805	2,525,018	21,306,647

7月末(前月増減数値) 会員数 167名 就業実人員 88名(+3) 就業率 52.7%(+2.1%)

令和6年度 派遣事業実績

	受注件数	就業延日人員	契約金額		
			賃金	手数料等	計
当年度累計	6	149	589,434	134,608	724,042

8月分配分金の支払いは

9月13日(金)

※口座に振り込まれます

(発行) 公益社団法人三宅村シルバー人材センター
(住所) 〒100-1211 東京都三宅島三宅村坪田3007番地
(電話番号) 04994-6-1244
(FAX番号) 04994-6-1003
(代表メールアドレス) miyake_sjc@triton.ocn.ne.jp
(ホームページ) <https://webc.sjc.ne.jp/miyake/index>



定 時 理 事 会

7月23日(火) 13時30分より、坪田福祉会館にて、第4回定時理事会を開催しました。

審議事項

- ① 正会員の入退会の件
- ② 臨時職員(運転者)募集の件

報告事項

- ① 令和6年6月事業実績
- ② 令和6年6月収支予算執行状況報告
- ③ 安全管理委員支援委員会報告
- ④ 農場経営委員会報告
- ⑤ 指導・会議・研修案内報告
- ⑥ 次回理事会開催日程

今月の理事会は8月20日(火)13時30分より、坪田福祉会館で開催します。

ちよつと一息
9月9日は長寿や無病息災を願う重陽(ちょうよう)の節句です。菊の花を飾り、菊酒、秋茄子、栗ご飯を楽しみましょう。

結果は個人によってばらつきはあるものの、皆さん素晴らしい結果でした。将来的につまずきや転倒しにくい体づくりのため、下肢の筋力トレーニングをお勧めしました。

【実施したテスト】

- ① 片足立ち
- ② 握力
- ③ 30秒椅子立ち上がり
- ④ 長座体前屈
- ⑤ 10m障害物歩行



テストの前に全員でストレッチを実施。

30秒椅子立ち上がりの様子

三宅島農場経営委員会

7月23日(火) 15時30分より坪田福祉会館にて、第4回農場経営委員会を開催しました。

農場の現状

◎ 柑橘類について

- ① 夏肥の施肥完了。
- ② 散水装置の点検及び修理を実施。



③ 摘果・棘取り作業を実施。

◎ 明日葉について

- ① 施肥及びスラゴ散布実施。

◎ 芋畑について

- ① 除草及び散水装置の設置。

今後の農場運営

◎ 柑橘類について

- ① 棘取り及びびかいよう病の葉の除去。

② 間引き及び摘芯。

◎ 明日葉について

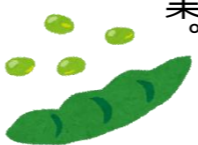
- ① 出荷を適宜実施。

◎ 芋畑について

- ① 赤目芋の追肥及び土寄せ。

◎ その他

- ① 枝豆の収穫。



普及啓発活動報告

7月27日(土)に開催された三宅島マリンスコーレ21フェスティバルにおいて、普及啓発活動を実施しました。

当日は、気温・湿度共に高く、うだるような暑さでしたが、11名の役職員で、シルバー人材センターうちわとシルバードよりを、合計約500セット配布しました。会場の来場者と出店されている方に配布をしました。ご家族で柄違いを手に取り、竹製で素敵という声も聞かれました。配布が完了したときには、会場内の至る所で、多くの方がそのうちわで涼をとっていました。活動ありがとうございました。



普及啓発活動(うちわ配布) / マリンスコーレ会場

今月の農場経営委員会は、8月20日(水) 15時30分より、坪田福祉会館で開催します。

第2回安全管理委員会

8月13日 10時より坪田福祉会館にて、第2回安全管理委員会を開催しました。

協議事項

- ① 令和7年度安全就業標語について
- ② 夏季就業について

報告事項

- ① 第1回・第2回安全管理委員長パトロール報告
- ② 第1回・第2回安全管理委員パトロール報告
- ③ 安全就業強化月間取組報告
- ④ 第3回安全管理委員パトロール日程について
- ⑤ 第4回安全管理委員パトロール日程について
- ⑥ 第3回安全管理委員会の開催日程について
- ⑦ その他

事務局からのお知らせ

熱中症に気を付けましょう

お盆休みなどで就業を一時休んでいると、暑さに慣れた身体が、元に戻ってしまいます。就業を再開する2週間前から、暑さに強い身体づくりをしましょう。

- ① 涼しい時間帯にウォーキング・筋トレ・ストレッチ等で軽く汗をかきましょう。
- ② シャワーで済ませず、湯船にお湯を張って入浴を。

*運動・入浴の前後には水分補給を忘れずに!!

- ① 手の親指の爪を逆の指でつまみます。
- ② つまんだ指を離れた時、白くなった爪の色が、ピンクに戻るのに3秒以上かかれば、脱水症をおこしている可能性があります。



・外作業はタイマーを利用し、作業時間を決めて休憩を取る。
・熱中症予防対策として、窓口業務以外の就業会員に冷感タオルを配布

・AED講習を9月、交通安全講習会を10月に予定。

・令和7年度

安全就業標語テーマ
「事故防止のための体力づくり」
「安全運転」

第3回安全管理委員会は11月13日(水) 16時より、坪田福祉会館で開催します。

安全就業強化月間 体力測定会実施報告

令和6年7月31日(水) 10時より三宅村文化会館にて体力測定会を開催しました。

当日は18名の方が参加しました。血圧測定をし、ストレッチを行った後、柔軟性や筋力の指標となる5種類のテストを実施しました。皆さんレクリエーション感覚で楽しそうに行っていました。

年会費納入のお願い

毎年度、年会費のお支払いにご協力いただき、誠にありがとうございます。令和6年度の会費の納入期限が8月30日までとなっております。お支払いが未だの方は、期限内のお支払いをお願いいたします。尚、事務所での支払いが難しい方は、事務局まで連絡をお願いいたします。

会員入会・紹介キャンペーン

昨年に引き続き、キャンペーン実施中。紹介者・入会者に記念品のプレゼントもあります。ご紹介よろしくお願ひします。

7月の会員入退会状況

【入会】なし
【退会】1名
ありがとうございました。

事務局 ☎ 6-12244

7月号の危険予知シート【予想される危険例】

ケース35 清掃作業をしています。

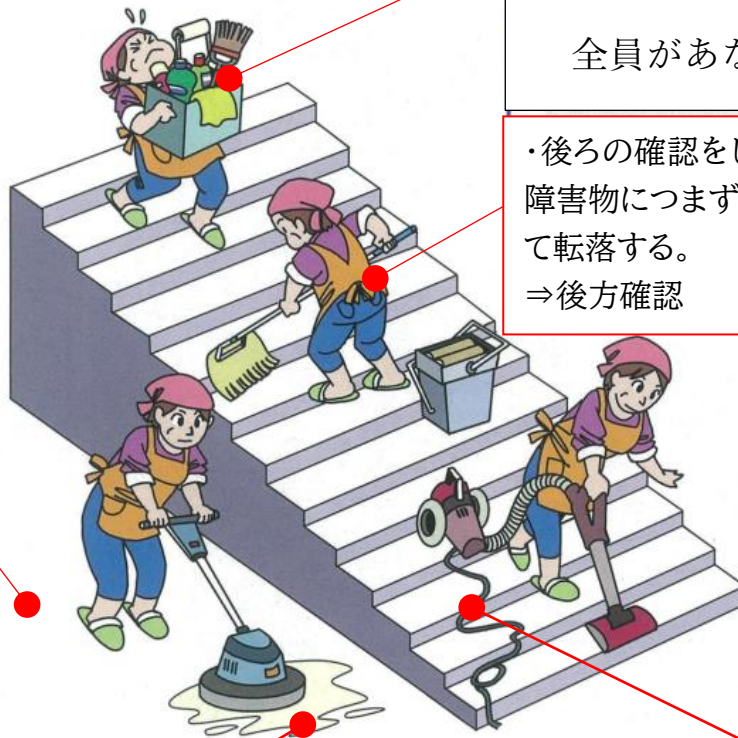
【共通】

・スリッパを着用しているため、すり足になり段差につまずいて転倒する。
または、滑って転倒する。
⇒運動靴のような動きやすい上履きをはく

・荷物で下を確認できないため、階段を踏み外し転落する
⇒荷物を減らし複数回に分けて運ぶ

全員があなたです

・後ろの確認をしていないため、後方の障害物につまずいたり、階段を踏み外して転落する。
⇒後方確認



・他人が立ち入り、ワックスで転倒する。
⇒ワックスがけの場所にカラーコーンやロープなどを設置し、立入禁止とする。

・掃除機の電源ケーブルにつまずいて転倒する。
⇒ケーブルを脇に寄せながら掃除する。

危険予知トレーニングシート 8月号

ケース 3 6 施設管理作業をしています。



ステップ 1 どんな危険がありそうですか？考えてみてください！

①

②

③

ステップ 2 上で考えた危険にあわないためには、どうしますか？

①

②

③

【裏面に先月号の危険例を掲載しています。】