

シルバー

青梅

2024・2

(公社) 青梅市シルバー人材センター
 電話 0428(24)8171
 FAX 0428(22)7948
 青梅市千ヶ瀬町1丁目50番地
 E-mail ome@sjc.ne.jp
 URL https://webc.sjc.ne.jp/ome/

安全就業心得 みんなで守る10ヶ条+α

安全就業基準、作業別安全就業基準を守ることで、安全性は確実に高まります。

<p>慌てない 急がない</p> 	<p>整理整頓</p> 	<p>必ず点検</p> 	<p>合図・連絡</p> 	<p>動きやすい服装</p> 
<p>交通事故</p> 	<p>準備体操</p> 	<p>健康は常に注意</p> 	<p>無理しない</p> 	<p>十分な睡眠</p> 
<p>防護策</p> 	<p>乗るなら被る</p> 	<p>凍結・滑り</p> 	<p>令和5年度12月現在事故発生件数は10件、前年度対比で傷害事故は3件減、賠償事故は2件増となっております。概ね例年と同様の事故件数で推移しておりますが、これからの季節、時には降雪もある寒さになり、働く環境が大きな影響を受ける事になります。</p>	

普段の安全就業心得に加えて冬期には、積雪や凍結による「転倒」「転落」、路面の凍結による「スリップ事故」「交通災害」、暖房器具等による「一酸化炭素中毒」といった冬期特有の災害が加わってきます。加えて自己健康管理として「炬燵から出て無理せず短時間体操」をすることで、運動器官の障害や移動機能の低下による要介護や寝たきり(ロコモティブシンドローム)になりにくい状態を維持して、虚弱高齢者状態(フレイル状態)を先延ばしできるよう、今日を再出発の日として全員で事故件数の削減に改めて踏み出しましょう。

第2回スマホ教室

～スマホの基本とLINEの使い方講座～



シルバー会員の皆さまはスマートフォン(スマホ)をお使いでしょうか。「最近持ち始めたばかり」、「便利機能をもっと知りたい」というシルバー会員の方に向けて11月から12月にかけてスマホ教室を開催しました。スマホアドバイザーという専門の講師をお招きして、基本操作からLINEの使い方、青梅市シルバー人材センターのLINE公式アカウントの登録方法を説明していただきました。参加者から質問が飛び交う中、講師はひとつひとつの質問に丁寧に答えていて、時折笑い声が聞こえる和やかな雰囲気での講座となりました。

『健康体操教室』参加しました

河辺地区 戸塚 俊之

令和5年12月20日(水) S&Dたまぐーセンターで「健康体操で身体能力をアップ、ケガのない体づくりをして、安全就業に役立てましょう！」をテーマに、健康体操教室が開催され、26名が参加しました。講師は青梅市スポーツ施設運営パートナーズ、トレーナーの「坂田 恵先生」です。

①準備運動では、両手をしっかりと組合せて、ゆっくり呼吸をしながら両手を上にあげて、全身を伸ばす。そのまま左右に倒すを繰り返す。(体の側面をストレッチし疲れを緩和する。肩こりの改善や筋肉の疲労回復に効果的) ②正しい歩行方法の姿勢は、背筋を伸ばしアゴを軽く引き、かかとを地につけて前方を見つめて、足の親指でけり、踏み出して進む。(猫背にならない) ③足の筋力をアップし、つまずかない。壁や椅子を使ってアキレス腱を伸ばす。(伸ばす時に反動をつけない) ④肩甲骨を外回し、内回しをくり返し、身体を柔軟にする(肩こりの改善に役立つ) ⑤腰の筋肉を和らげる。頭の位置を動かさず、ゆっくり前後左右に腰を5〜6回まわす(血流が良くなってケガの予防につながる) ⑥呼吸方法、鼻から大きく吸って、お腹を引っこめる。口からゆっくりお腹が空になるまで静かに吐く(体幹、肩関節への刺激で姿勢の改善) ⑦体幹筋をきたえる(スクワット) 上半身を伸ばした状態で、ヒザの屈伸をする運動。大腿部、もも、ふとももの腰からヒザまでの強化を目的とする。文章ではなかなか表現が難しいですが、トレーニングの基本を休憩しながら60分間みっちり受けました。普段あまり使っていない筋や筋肉を動かせました。帰りには体が軽くなり、参加された皆さんも大満足。やはりプロのトレーナーの指導は違います。会員の皆さん、次回の開催には是非ご参加下さい。

S & Dたまぐーセンター



屈伸運動



両手を上に伸ばす運動



ステップを交えた全身運動

～1月下旬に配分金支払証明書を郵送しました～

◎配分金収入等に対する所得税の取り扱いについて

シルバー人材センターで得た配分金収入は、所得税法上「雑所得」に区分されます。雑所得の金額は、原則として雑所得の総額から必要経費(上限55万)を控除した額です。

◎一般的な会員の所得計算例(配分金と公的年金等のみ)

(配分金－必要経費55万円)＋(公的年金－公的年金等控除)－基礎控除48万円

※公的年金等の控除額については、税務署で用意される「公的年金等に係る雑所得の速算表」をご参照ください。

尚、配分金収入、公的年金収入以外の収入がある場合の所得控除およびその他の控除について等ご不明の点がありましたら、税務署にお尋ねください。

第27投票区駐車場整理業務ぶるぶる日誌 (第四小学校体育館)

東青梅地区 日下部 栄

空を見上げると今にも雨が降り出しそうな鉛色の空で、気温は最低温度7℃で東京都心は12月上旬なみの寒さであると言う。

令和5年11月12日の今日は青梅市長選挙日である。業務は第27投票区(第四小学校体育館) 駐車場の車、バイク、自転車などの車両整理業務である。

体制は2人1組×4組の8人で午前6時30分から午後8時30分まで、3.5時間1組の長丁場である。2人1組であることから、1人は歩道側で「空車」「満車」カードを持ち自動車・バイクなどが安全に退出してもらう係と、もう1人は駐車場内に安全に案内する係に分かれ、30分または1時間交代での業務となった。

投票所に来られる人達は、高齢者が運転する自動車、タクシーで乗りつけてくる人、家族に車で送迎されてくる人、またバイク、自転車、徒歩で来られる人達など多種多様である。第四小学校体育館は車が最大3台で満車となり、道路側で待つてもらおう時も多々多くなるので、安全第一で気が抜けない状態である。車で来られる人達には、安全に駐車してもらうために案内する難しさと、満車で案内できない申し訳なさがあるが、高齢者が投票所に来ることの難しさが解ったような気がする。

今回の投票率は39.5%で前回(36.5%)を上回ったとのことであるが、投票所に来なくても投票できる仕組みができないか(自宅投票、巡回投票所)とか、ライドシェアなどで手軽に来られないか等、将来的になにか改善できないか考えてしまおう今日この頃である。

ともあれ、業務された皆さん寒い中ご苦労様でした。寒さで投票所トイレを2度も借用したのは自分だけだったのか。



第27投票区

「リタイア後の生活」

今井地区 内野 久美子

仕事を辞めて6年が経ちます。

退職後は時間に縛られず自由に過ごせるのだと楽しみでした。四季を感じながら愛犬とのんびり散歩する。念願だったフラワーアレンジメントの教室にも通い始めました。それなのに暫くしたら何だか物足りないですよ？やっぱり私には仕事が必要なんだと気が付きました！そして退職した翌年4月にはシルバーへの入会を決めていました。

暑い夏の東原プール売店や美術館での仕事を通して社会と繋がっている実感を得ることができました。シルバーの友達も出来て、この年になって新しい友達ができるとは思ってもいませんでした。シルバーに入会して良かった！

いつになっても新しいことにチャレンジできるんだ。そう思いました。これからも健康第一で続けていけたら幸せだと思います。



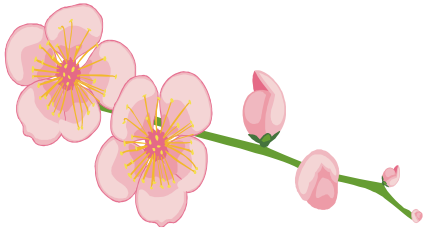
愛犬 カレンちゃん



クリスマスのフラワーアレンジメント

12月の事業実施状況報告

登録会員数	1,081人
前年同月比	11人減
就業実人員	605人
前年同月比	8人減
就業率	56.0%
前年同月比	0.1%減
受託件数	411件
前年同月比	13件減
契約金額	34,220千円
前年度対比	458千円増
受注 公・民間事業比	60.0%/40.0%



1月理事会から

令和5年度第12回理事会は1月18日(木)に開催されました

1) 議事

- ・第1号議案 会員の入会申込者の決定について
入会申込者7人(男性4人、女性3人)
- ・第2号議案 職員給与規程の一部改正について
- ・第3号議案 職員の勤勉手当に関する基準の一部改正について
- ・第4号議案 役員賠償責任保険について
- ・第5号議案 第76回定期総会の開催日時および場所について
令和6年6月14日(金)午後2時開催
住友金属鉱山アリーナ青梅 第1スポーツホール

2) 報告事項

- ア 12月分事業実施状況報告
12月末会員数1,081人(男性867人、女性214人)
- イ 第9回広報部会 12月26日
- ウ 第5回安全管理委員会・支援員合同会議 1月10日
- エ 第5回計画推進委員会 1月12日
- オ 就業者面接 1月15日
- カ 第5回総務部会 1月15日
- キ 6B事務局長会議 1月16日
- ク 第3回事業部会 1月17日
- ケ 事故報告について

審議案件は承認され、最後に今後の予定が報告され閉会しました

「腕章をつける際のワンポイントアドバイス」



◎就業の上でお困りのことなど
お気軽にご相談ください。

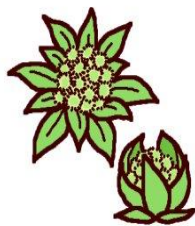
三月の相談日は…
第二・四金曜の8・22日です。
(午前10時～午後3時)

安全ピン



腕章の安全ピンに長めの輪ゴムを通して上着の二の腕に付けると、直接安全ピンを生地には刺さないため生地を傷めないで使用することが出来ます。※ゴムが緩いと落ちてしまうので、ゴムの力が強いものにしましょう!

※入会・退会者名は
公開していません。



新入会・退会者紹介(敬称略)

2月分の就業報告書提出締切日は3月4日(月)
配分金支払日(口座振替日)は3月29日(金)です