

シルバー

2024・8

青梅

(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/

暑さ真っ盛り 熱中症をひき起こす原因と予防

環境 気温や湿度が高い・風が弱い・急に暑くなった・日射しが強い・締め切った室内・エアコンのない部屋。

★**予防** エアコン、扇風機、カーテンを上手に使うって夏の目安は室温28℃、湿度65%ですが、体調を考慮して調節してください。

高齢者 体内の水分が不足しがち。体内の水量は高齢者50%・成人60%・小児75%です。

★**予防** 水分補給は喉が渇く前に(1日2ℓ目安に)こまめに摂る。大汗かいたら塩分・糖분을摂る。入浴前後、就寝・起床時に水分摂取。

行動 激しい筋肉運動や、慣れない運動、長時間の屋外作業、水分摂取できない状況。

★**予防** バランスの良い食事と暑さに備えた体力づくり、無理のない運動、『体調がおかしい』と感じたら誰かに相談。



※ 十分な予防策をとって体調管理をしてください。

熱中症予防対策研修会開催

29名が参加し、始めに宮寺安全管理委員長から『暑熱順化』で体を暑さに慣れさせましょう!と開会挨拶があり、研修会がスタートしました。青梅市役所保健師の松山講師より「熱中症対策について」、理学療法士の石井講師から「膝痛・腰痛予防について」のご指導を戴きました。

腰への負担軽減と腰痛を防ぐ プチ生活術



ナイスな笑顔でお話して戴きました

さかいみちお
新理事 酒井通雄 さんプロフィール

- 【出身地】 奥多摩町峰谷 【ニックネーム】 みっちゃん
- 【沢井地区】 日向和田駅から御岳山民宿地まで標高差636m奥行約10km
- 【若いころの取組み】 徒歩⇨バス⇨電車利用で片道2.5時間の通学時間
これで精いっぱい部活に取り組めず
- 【会員歴】 入会H28年 会員歴8年 就業先は庭園管理
- 【趣味】 自前で自宅のメンテナンス 大作業からペンキ塗り
- 【今はまっていること】 自宅で筋トレ 腹筋・腕立て伏せ・ダンベル
各100回/日 仕事への為でもある!!!

※前任者からのアドバイスを活かし、就業と同様に力を尽くしていけるように宜しくお願いします。

7月20日 東原フール売店 オープン!!



スタッフ一同で記念撮影

夏休み入って最初の土曜日、
10時の開場を待つ人達の行列あり
調理場も開店準備で大忙し!
今年からエアコン2台を導入しま
した。
スタッフ一同で集合写真を撮った
後、試食させて頂きました。とても
美味しかったです!!



開店前のスタッフミーティング



初日オープン時の開店式



ラーメンに舌鼓



仕込みの様子

～特殊詐欺被害～

今年に入り、管内で特殊詐欺の被害を12件認知しており、被害総額は約3,900万

～新紙幣が発行されました～

「古いお札は使えなくなるので、交換します。」

「取り替える手続をするので、ATMに行ってください。」

などと言う話は全てウソです

青梅警察署 防犯係

『公園管理・バラの植栽』

公園樹木班 植木内公園担当 河辺地区 加藤 新太郎

公園樹木班では四年ほど前から植木内公園のバラの植栽区画の管理を専属の担当者を決めて管理しています。

今までF氏が担当していましたが、都合で退会されたため現在は加藤が担当しています。担当といっても素人なので、本やネットで学習して、施肥や消毒の時期、剪定等の季節ごとのやり方を研究してきました。

当初、月一回三名体制での作業でしたが、現在では月二回四名体制で作業しています。その努力のかけがえがあつて、今年の春は見事に咲いてくれました。公園を訪れる住民の方からも「きれいだった」とお褒めの言葉をいただきました。加藤をはじめ公園樹木班一同、力が入ってきています。これから忙しい時期は五名体制にする確認もしています。

ただ苗を植えたとき、心無い方に盗難にあつたりして空いているスペースが目立ちます。何か対応していただけるとより充実するとおもいます。



植木内公園 (新町3丁目)



『地域サロン管理業務』

新町地区 原島 敏枝

「地域サロン」富岡一丁目自治会館は、青梅と飯能の境にあります。都営バス「岩井堂」から徒歩2分。今の季節は、岩倉街道の新緑の若葉が美しく癒されます。「地域サロン」ってどんなところ？ 60歳以上の方が気軽に集まれる交流の場で、囲碁、将棋、紙芝居、カラオケ（自治会館によって利用できない所もあります。）イベント開催など、楽しく過ごしていただく場所です。5月13日（月）は紙芝居の講演がありました。関連の歌を歌って、脳トレをして、笑い声が響き盛り上がりました。雨が降っていたにもかかわらず、24名の方が来て下さいました。帰る際は、皆さん足元は大丈夫かな、傘を忘れないか、出入り口に集中しないかなど、声掛けと見守りを心がけました。私は4月に就業しまして、2名で月2回、各一人勤務です。利用者への見守りと開錠、受付、実施中のクリーンアップ、閉錠、緊急時の対応など、30項目をチェック、市役所への報告が勤務内容です。7月から「涼しみ処」として旗をかがげ、熱中症対策も担い、一般の方誰でも利用できる場として解放されています。お気軽に、近くの開設されている自治会館に立ち寄って見て下さい。



6月の事業実施状況報告

登録会員数	1,034人
前年同月比	6人減
就業実人員	591人
前年同月比	18人減
就業率	57.2%
前年同月比	1.4%減
受託件数	372件
前年同月比	27件減
契約金額	37,717千円
前年度対比	77千円減
受注 公・民間事業比	64.2%/35.8%

第5回理事会から

令和6年度第5回理事会は7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12人(男性10人、女性2人)
 - ・第2号議案 特定費用準備資金等取扱規則の制定について
- 2) 協議事項
 - ア 行事の実施について
- 3) 報告事項
 - ア 6月分事業実施状況報告
6月末会員数1,034人(男性834人、女性200人)
 - イ 第1回安全就業職場巡回 6月26日
 - ウ 第3回広報部会 6月27日
 - エ 熱中症予防対策研修会 6月28日 S&Dたまぐーセンター
 - オ 第2回総務部会 7月3日
 - カ 財団会長会議 7月8日 東京しごとセンター
 - キ 就業者面接 7月9日・10日
 - ク 第9回計画推進委員会 7月12日
 - ケ 6B事務局長会議 7月16日 東村山SC
 - コ その他
 - ・定期総会出席状況報告について
 - ・東原プール売店の開店式について
 - ・全国シルバー人材センター事業協会定時総会決議に関する支援要請(市長面談)について 8月6日 市役所

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。

☆☆各種相談日☆☆

9月の相談日は、13日、27日の金曜日です。

午前10時～午後3時

就業の上でお困りのこと等、お気軽にご相談下さい。

新入会・退会者紹介(敬称略)

※入会・退会者名は公開していません。

令和6年度就業支援講習
【10月実施講習】

1 福祉・家事援助サービ
(ハウスクリーニングⅢ)

締切 8月29日(木) 15時

※講習会場は市外です。
応募の際はご注意ください。

申込み ☎ 24・8171

※入会・退会者名は公開していません。

8月分の就業報告書提出締切日は9月3日(火)
配分金支払日(口座振替日)は9月30日(月)です