

2024・10

シルバー

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/

令和6年度

全国安全・適正就業強化月間 安全標語入選作品

7月の安全・適正就業月間に際し、多くの作品を応募いただき有難うございました。テーマ別を選考した入選作品につきまして、「私は事故を起さない」大会にて表彰し、広報誌シルバー青梅に掲載いたします。

◎テーマⅠ「就業前後の安全確認」について

慣れ作業 心の油断が 事故招く

小曾木地区 嶋崎昭夫

チョット待て いつもの手順に ひそむ事故

長淵地区 原島知二

「思い込み」「いつもと同じ」はミスの元

初心に戻って手順の確認

東青梅地区 坂上博

◎テーマⅡ「暑さに対する私の備え」について

水分と、日除け帽子で、自己管理

大門地区 岩田文雄

うるおいを 望む身体に 水分補給

河辺地区 河邊登宣

就業中 無理せず 我慢せず 油断せず

長淵地区 舛永浩

健康寿命の延伸に向けた健康管理 2024.7.25 安全リーダー研修より

シニアの健康づくりは、メタボ予防から、フレイル(虚弱)予防へ！

		中年期の健康管理	シニア(高齢期)の健康管理
目標		生活習慣病の予防	老化予防 機能的な健康の維持・増進
ターゲット		メタボリックシンドローム予防 (肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常の集積)	フレイル(虚弱)予防
ポイント	食事	摂りすぎに注意、野菜はしっかり	栄養不足 に注意 魚・卵・肉・大豆はしっかりと
	運動	エネルギーを消費 (有酸素運動)	筋力、足腰をしっかりと維持 (筋トレ)→丈夫な身体づくり、 転倒予防
	社会	働き過ぎやストレスの解消	積極的に社会参加
	睡眠	十分な睡眠	昼夜のリズム、まとまった睡眠
	嗜好品	タバコは×、お酒は適量	タバコは×、お酒は適量

『地域サロン・涼み処』

新町地区 佐々木 孝信

新町七・八・九丁目自治会館は、青梅の東部新町平松緑地近くにあり、会館は平松緑地のほぼ中央部に隣接しており木造二階建ての建物で一階洋間、二階和室を使用し約一五台を収容する駐車場を併設しているとても良い条件の場所です。高齢化時代に対応した健康で明るい生活を送れるための場所で、また近年の猛暑に対応した涼み処としても利用されています。地域で気軽に集まれる交流の場・仲間づくりの場として、イベント(手品、腹話術など)・介護予防教室・健康麻雀・カラオケ・その他。パークラフトなど行っています。毎月第一、第三の木曜日十時から午後三時まで利用できます。

涼み処としては六月から九月まで利用できました。今年の六月から開設され八月までに五回を実施しました。利用者は十五〜四十三名程度となっています。作業内容は会館のイベント会場等の設営、準備、来場者の受付、イベントなどの補助・終了時会場の片付け清掃、業務報告書の作成、報告書の市役所への提出です。

この業務を行って感じたことは健康麻雀で参加した方が回を重ねるごとにとっても生き生きとした顔になり、青梅市が行った施策としてとても効果があるものだと感じました。私としてもやりがいのある仕事だと感じています。



『健康体操(介護予防)』

長淵地区 河村 進

私は、地域で行われている健康体操に参加しています。この体操は、高齢者が身近な地域で何時までも元気に自立した生活を送るために、個人では継続しにくい運動などを継続的に行っている場所(毎月2回)です。運動等の内容は、ストレッチ、筋力向上運動、リズム体操、脳トレーニング、口腔体操、レクリエーション、日常生活チェック等を行っています。

効果は生活習慣病の改善、認知症予防、ストレス改善、失禁予防等があります。

参加されている方は、良い表情で休憩時の談笑も楽しいという声が多く聞かれます。介護予防リーダーによる体操等は、青梅市内の各地で行われています。参加してみたいかがでしょうか。



沢山の方々が真剣に受講されています

『シルバー世代の現状と認知症との関わり方』

日本の高齢化率はますます上昇しており、総人口の28.7%、つまり約3.5人に一人が65歳以上の高齢者となっています。高齢化率は今後もさらに上昇し続けると予測されており、このような背景とともに認知症を発症する高齢者の数も増え続けています。2012年時点においては、認知症患者は約462万人、将来認知症を発症する可能性の高い予備群は約400万人と推計されています。さらに、最新の調査では、2025年には認知症患者が全国で約700万人となり、65歳以上の約5人に一人が認知症になると予想されています。

9月3日・第6ブロック安全就業研修

(福生市民会館にて)

認知症とどのように関わっていくかを考えてみましょう。周囲の支援やサポートがとても大切です!!

【周囲による早期対応の例】

家族の気づきで早期に治療が開始できた

早期発見のカギは家族が握っているケースが多いのです。物忘れがひどい、判断や理解力が衰えるなど気づいたら「年のせい」と考えず、医師の診断を受けましょう。

認知症の人を正しく理解して本人の気持ちを尊重

認知症であるか、ないか、という視点は問題を増やす事になります。認知症であってもなくても、出会った誰かを大切にす社会に、みんなで一歩を踏み出していきましょう。

こんなことにも気を付けましょう

- ・歯周病予防
口内の菌が血液を介して脳血管性認知症にかかり易い
- ・難聴を放置しない
難聴が認知症のリスク要因、聴力検査が必要
- ・お酒は適量に
飲みすぎは病気を介して認知症を引き起こす場合がある
(青梅市認知症ケアパス参考)

【自身や身近な方に心当たりはありますか?】

歳を取ると忘れっぽくなり、うっかりで思い出せずにボケてしまったなんて使いますが、この使い方と言う、ボケと認知症は同じようで違いがあるそうです。分かりやすい事例で言うと、朝食に何を食べたか忘れてしまい、思い出せなかったりするのがボケの疑いで、朝食を食べたのに食べたことすら分からなくなってしまうのが認知症の疑いがあるとのこと。こんな事例も身近で分かりやすいかと思しますので、参考に見てみてください。

会員状況調査票のご協力ありがとうございました。

1 調査票回収状況 ()は前年度

区分	内 訳	
調査依頼数	1,041 人	(1,064 人)
退会者 ※	43 人	(56 人)
最終調査数	998 人	(1,008 人)
回収数	840 人	(834 人)
未回収数	158 人	(174 人)
回収率	84.2 %	(82.7 %)

※ 6月の退会者

2 回収会員の就業意向 ()は前年度

区分	内 訳	
現在センターを通じて就業中	587 人 69.9 %	(589 人 70.6 %)
センターで働きたい	139 人 16.5 %	(134 人 16.1 %)
働けない ※	94 人 11.2 %	(91 人 10.9 %)
働く気がしない	4 人 0.5 %	(4 人 0.5 %)
脱会したい	6 人 0.7 %	(7 人 0.8 %)
無回答	10 人 1.2 %	(9 人 1.1 %)
計	840 人 100 %	(834 人 100 %)

※ ⇒ 理由
 ・他で就業中 49人
 ・家庭の事情 7人
 ・健康状態 26人
 ・その他 12人

8月の事業実施状況報告

登録会員数	1,040人
前年同月比	21人減
就業実人員	593人
前年同月比	4人増
就業率	57.0%
前年同月比	1.5%増
受託件数	299件
前年同月比	60件減
契約金額	40,971千円
前年度対比	4,071千円増
受注 公・民間事業比	61.4%/38.6%

☆☆各種相談日☆☆

1 1月の相談日は、8日、
2 2日の第2・4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。

第7回理事会から

令和6年度第7回理事会は9月19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)

2) 報告事項

- ・8月分事業実施状況報告
8月末会員数1,040人(男性838人、女性202人)
- ・第1回いきいきシルバーまつり青梅実行委員会 8月21日
- ・第5回広報部会 8月27日
- ・接遇研修会 8月30日、9月2日 福祉センター集会室
- ・第6ブロック安全就業研修会 9月3日 福生市民会館
- ・第10回計画推進委員会 9月4日
- ・第3回安全管理委員会・支援員合同会議 9月6日
- ・就業者面接 9月10日
- ・第3回安全就業職場巡回 9月12日
- ・第6ブロック事務局長会議 9月17日 東大和SC
- ・東原プール売店事業実施状況(8月)報告
- ・フリーランス法の対応について

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。

※入会・退会者名は
公開していません。

◎入会された方 ≪7人≫
新入会・退会者紹介(敬称略)
どうぞよろしく

受講者から好評の講座です!
「健康体操教室」
体力測定も実施予定!

健康体操で体をほぐし、柔軟性と筋力の向上を高め、安全就業に努めましょう。体力測定も実施予定ですので、自身の体力の状況を確認してみましょう!

日 時 11月13日(水)
午前10時～11時30分
会 場 住友金属鉾山アリーナ青梅
第2スポーツホール
募集人数 30人
持 ち 物 汗拭きタオル・飲み物・スポーツウェア着用(スカート不可)
申込締切 11月8日(金)
参加申込 ☎24-8171



「Smile to Smile」新規導入
先月号でもお知らせしていたとおりフリーランス法への対応で、「Smile to Smile」という会員情報システムの運用をスタートさせます。別途チラシを配布しておりますので、詳細はチラシを参照してください。

令和6年度就業支援講習
【12月実施講習】
1 包丁研ぎ
2 ステップアップ接遇II
(家庭の仕事等・発注者対応)
締切 10月24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

10月分の就業報告書提出締切日は11月5日(火)
配分金支払日(口座振替日)は11月29日(金)です