

シルバー人材 としま

2021
4



会員数：1,608名
男：1,017名／女：591名
(2021年4月1日現在)

（ふくろう便）



体力測定会

昨年11月18日(水)に、帝京平成大学内集会室で体力測定会を行いました。コロナ禍で外出自粛を余儀なくされ、高齢者の体力が衰えてきて、フレイル状態にある方が増えてきたという話もありましたが、シルバー会員の皆さんは、就業等を通じて体力維持・向上に努められており、全体的には平均値を上回る、非常に良い成績でした。(実施内容等については、2ページをご覧ください)

腕や肩周りの柔軟は大丈夫

コロナ禍でも、 体力の維持・向上に 取り組もう！

焦って転ばないようにしっかり歩こう

手先の器用さは衰えていませんか

始める前に準備体操

立つ、座る、起きる、問題なく出来るかな

第11回定時総会のお知らせ

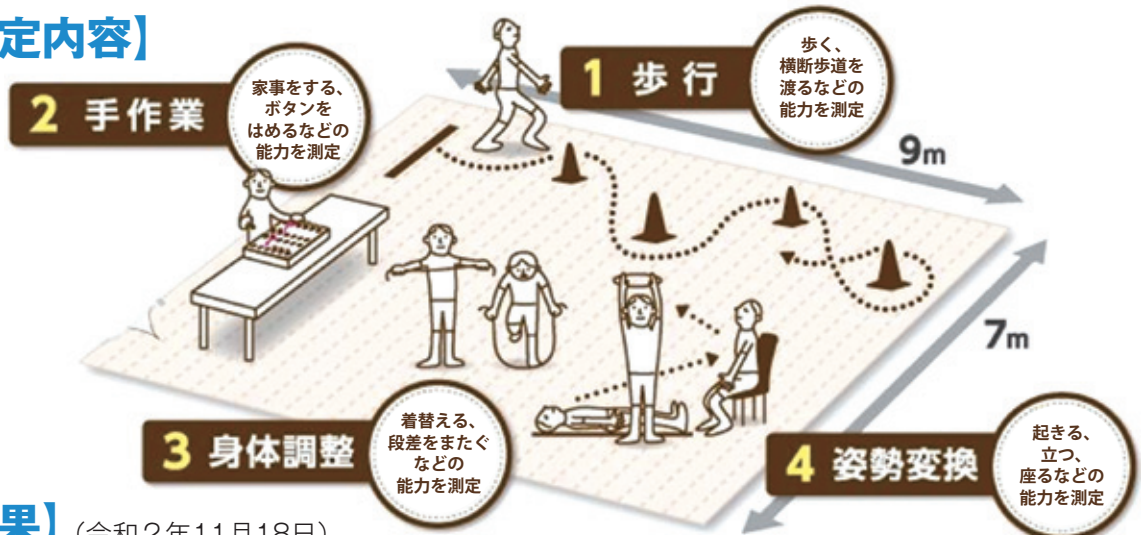
日時 令和3年6月29日(火)
午前10時から (受付開始：午前9時30分)
場所 **としま区民センター8階多目的ホール**
(豊島区東池袋1-20-10)
ご案内 5月下旬頃に総会開催通知等を郵送いたします。駐輪場はありますが、利用台数には限りがありますので、出来るだけ徒歩でのご来場をご協力願います。

* 令和3年度事業計画及び予算(概要版)を同封いたします。詳細はHPに掲載しております。



体力測定会

【主な測定内容】



【実施結果】 (令和2年11月18日)

	歩行	身体調整	手作業	姿勢変換	総合得点
種目別	3.5/5	3.2/5	4.6/5	3.2/5	14.4/20
総合判定	チーター 6人	ウマ 15人	イヌ 10人	ウサギ 3人	カメ 0人
評価	← 高い 普通 低い →				

【総評】 自立体力・総合得点の平均は14.4点でした。手作業能力の平均は、平均よりかなり良い点数です。一方、姿勢変換能力の平均は、平均をやや下回ります。全体的にはなかなか良い成績です。起きる、立つ、座るなどの能力が低い傾向にあるため、足踏みや、つま先の上げ下げなどを行うことで基礎的な体力を維持するよう努めていってください。

体力測定会のお知らせ

- 日時** 令和3年9月29日(水) 午前10時～午後4時
- 場所** 帝京平成大学池袋キャンパス内集会室(東池袋2-45-1)
- 人数** 45名(各回15名×3回実施)
- 申込** センターへお申し込み下さい(先着順)
- 特典** 後日、参加者全員に①体力診断結果、②トレーニングメニュー、③合格証書をお渡しいたします。



体力測定 インタビュー



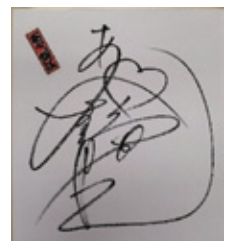
令和元年11月より、3時間歩きながら清掃する「街づくり」事業で就業しています。始めたころは、酷く疲れたものの、1年が過ぎ、気が付けばすっかり身体も慣れ、体力もつき、楽しく仕事に参加しています。そんな中、体力測定にも大きな変化が現れ、6歳も若い判定と嬉しい結果を手に入れました！
(山田 美恵子 会員)

これからシルバー応援フェスタ



2月12日(金)午後1時30分～4時、セシオン杉並にて『これからシルバー応援フェスタ』を近隣のシルバー人材センターと共同で開催いたしました。

今回は、歌手のあべ静江さんをお招きし、シルバー世代の楽しい生き方についてご講演いただきました。途中には、大ヒットした「みずいろの手紙」を歌っていただき、参加者の皆さまは、当時を思い起こしながら聞き入っておりました。その後、多くの方が入会手続きし、会員となりました。





地域班活動報告

3月は、各地域班で班会議が行われました。新型コロナウイルス感染症の影響で、なかなか班活動の計画ができていませんでしたが、感染症対策をしっかりし、無事に活動を終わることができました。

今年度も班活動の企画を随時お知らせいたしますので、お気軽にご参加ください。

※第7班（千早・要町・高松・千川）は、11月30日（月）に開催しました。

4班（東池袋・南大塚）

3月20日（土） 23名参加

内容 特殊詐欺等の防犯講座



5班（南池袋・高田・目白）

3月21日（日） 23名参加

内容 高齢者向け振込詐欺の最近の実態及び予防と対策



6班（池袋・西池袋）

3月21日（日） 33名参加

内容 班会議のみ

3月21日（日）IKE・Bizにて第6班地域班会議が開催され、今後の活動計画や新入会員の紹介、センターの現状報告などを行いました。また、令和2年度は6班では恒例のカラオケなどの交流活動を行えませんでした。参加された皆さまからは活発なご意見やセンターへの要望もあり、有意義な時間となりました。



3班（上池袋・池袋本町）

3月27日（土） 20名参加

内容 お花見散策 （池袋本町公園～上池袋さくら公園）



1班（駒込・巣鴨）

3月29日（月） 19名参加

内容 お花見散策 （門と蔵のある広場～染井よしの桜の里公園）



8班（長崎・南長崎）

3月29日（月） 16名参加

内容 班会議のみ



2班（北大塚・巣鴨）

3月30日（日） 13名参加

内容 班会議のみ





シルバー総合保険制度について

令和3年度のシルバー総合保険制度は変更ございません。同封する案内をご確認ください。

なお、ご案内のとおり経路途中における自転車賠償事故は、シルバー総合保険制度では**補償対象外**となります。

自転車賠償責任保険等の詳細を知りたい方は、事務局安全担当職員（花見・上野）までお問い合わせください。



ごみゼロデーボランティア大募集！

豊島区では毎年5月30日前後を「ごみゼロデー」とし、区内前期での一斉地域清掃活動を行っています。

昨年度はコロナ禍で中止となってしまいましたが、今年度はボランティアを募集します。

一緒に豊島区をきれいにしましょう。

日時 令和3年5月28日（金）9時～10時

場所 センター周辺・大塚駅周辺 ※場所は変更となる場合があります。

申込 事務局まで（締切5月14日（金）まで）



4月より家事援助班を立ち上げました！

就業会員相互の作業内容の共有や、スキルアップ・親睦等を目的として、令和3年3月24日（水）に家事援助班会議を初開催し、4月より本格的に家事援助班を設置しました。

今後、会議での検討結果やアンケートなどを踏まえて、研修会や講習会、交流会などを実施してまいります。



ショートメッセージサービスの利用を開始します！

携帯電話のショートメッセージサービスを活用して、会員の皆さまへ災害発生時等の緊急連絡などを伝達できるようになりました。詳しくは、同封のチラシをご覧ください。



業務研修会を開催しました

昨年度は、大変な状況の中、就業ありがとうございます。

3月は、9つの業務の研修会を開催し、業務内容の確認やクレーム等を共有することができました。今年度も皆さまが安全に活動し、何事もなく1年を終えることができるよう、研修会の内容を活かし就業に取り組んでいただきたいです。

出席された皆さま、日程の調整ありがとうございました。



学校開放管理業務



自転車駐車場管理運営業務



小学校児童通学案内業務





わか事探訪 —おすすめスポット— Vol.4

旧平和小学校（現西部区民事務所）（豊島区千早2-39-16）

かつて平和小学校と呼ばれた小学校がありました。高度成長期に設立され最盛期には、700名以上の生徒が通学していましたが、生徒数の激減により1998年4月に要町小学校と統合し、現在は要小学校となり、平和小学校は廃校となりました。ただ当時 この廃校が注目されるようになり、テレビや映画の撮影の舞台として数多くのシーンで使われ、我々も頻りに画面を通じ見る事ができました。

今でもテレビで古い再放送の場面で見ることができ、愚息の通学風景が思い出され、懐かしく思いました。今は、平和小学校の校庭は西部区民事務所として、体育館は千早地域文化創造館多目的ホールとして姿を代えて区民の憩いの場所になっています。

近くに来た時には寄ってみてください。（福井 和平）



有楽町線
千川駅より徒歩6分

会員投稿募集中！

会員の皆さま、
自分自身のことを発信してみませんか？

- ・趣味 ・今熱中していること
- ・好きなもの・好きなこと
- ・おすすめの食べ物やレシピ
- ・今まで取り組んでいたこと
- ・これからチャレンジしたいこと
- ・コロナ禍での過ごし方 などなど

どんなことでも構いません！匿名での掲載も可能です！
会報を読んでいる皆さまに、ご自身の経験を共有してみませんか？
気になる方はぜひお気軽に担当までお問い合わせください。
お待ちしております！（担当：吉田）

会員投稿

相模原市から越えてきて、シルバー人材センターを知り、入会して2年目。
この5月から新設される“手芸サークル”に申し込みをしましたが、世界中に蔓延している“新型コロナウイルス”の影響で開催が延期となっていました。けれど、幾多の困難を何とか乗り越えてきたシルバー世代だからこそ“明けぬ夜はない”という言葉の重みを知っています。
どんな時代でも笑顔と絆を築き、どんな時代でも笑顔と絆を築き、元気に過ごせるよう心がけています。有と月並みですが思っています。有と月並みですが思っています。有と月並みですが思っています。
難うの感謝と共に。（山崎 全子）

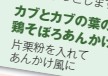


会員投稿

新型コロナウイルス感染症対策で自粛の為、皆様慣れない巣ごもりで窮屈な日々を過ごされたかと思うことです。私の唯一の楽しみは美味しい物を頂くてみましたので、ご参考になれば幸いです。
『やがて命に代わるもの』…好きな言葉です。（伊藤 真理子）

▼玉子と枝豆のバター炒め
沸き卵にマヨネーズ、牛乳か生クリームを入れるとふわふわします。

▼カブとカブの葉の♪
鶏そぼろあんかけ
片栗粉を入れてあんかけ風に



会員投稿

青春カンバック！
シルバー人材センターにお世話になって早いもので3年になります。
初めは家内より、家内の会社でもシルバーさんにお世話になっているので、父さん一度弱いてみたら？と言われて入ってみたら、みなさんとても楽しく働いているので安心して仕事ができる環境に感じました。
私は、今でもサッカーというスポーツを通じて生涯を走り抜けています。大塚中学校（現巣鴨北中）の時にサッカー部に入部をしたのをきっかけに、帝京高校でサッカーを続け大学、そして企業に社会人としてもサッカーにたずさわり、お陰様で全国大会でも優勝を体験することが出来ました。今はシルバーの全国チームで東京代表監督としてリーグを戦っています。
サッカーを通じて多くの人々と知り合い、ワールドカップ（7回）でも世界で戦う選手を目の当たりにしました。出来ない事を可能にする努力、一日も休む事なく続ける力を養う謙虚な気持ちも大切に、これからも、シルバー人材センターの仕事と同様、生涯を健康で日々を大切に、楽しく過ごして行きたいと思っております。（渡邊 博）

2014年、全日本シニア大会で優勝し、バルセロナ遠征を行ったときの写真



就業現場紹介

— 豊島リサイクルセンター —

今回は、豊島リサイクルセンターで仕事をしている3名を代表して、会員の赤川堯司さん取材しました。

こちらの施設では、区民より粗大ごみとして出された家具等の中から使用可能なものを修理・清掃し、抽選により区民や区内で働かれています方に無料で差し上げているそうです。

運ばれてくるものはメタルラックやプラスチック衣装ケース、椅子などが大半を占めるそうですが、楽器やデジカメなどもあり驚きました。会員の皆さまは全くの未経験からスタートしたにも関わらず、今では簡単なものであれば大体のものは修理できるとおっしゃっていました。

レジ袋の有料化や使い捨てプラスチックの廃止等、環境問題が注目されている今こそ、さらなる活躍が期待できる現場だと感じました。これからも豊島区のエコ活動を盛り上げるために頑張っていたきたいです！

- 就業場所** 豊島リサイクルセンター（北大塚3-29-11）
- 仕事内容** 受付業務、展示品の清掃、家具等の簡単な修理
- 就業日** 月、火、土、日（8時～17時15分）
- 就業人数** 3人



会報配付期間のお知らせ

次回の会報配付期間

6月14日(月)～6月20日(日)

★地域班活動の一環として各地域の協力会員が直接訪問し、配付しています。ご協力よろしくお願ひ致します。

配分金の支払日について

3月就業分 …… 4月15日(木)

4月就業分 …… 5月18日(火)

※配分金明細書の到着は配分金支払い日より後になる場合があります。ご了承ください。

事務局人事異動

<新任>事業担当係長 曾根田 豊

会員の皆様の健康と働きがいのため、全力で頑張りますので、よろしくお願ひします。



<退任>業務担当係長 山田 剛史

お世話になりました。今後は業務推進員として皆様の職場に伺います。

会員表彰募集

本年6月の第11回定時総会では、以下の会員表彰を行います。長期在籍者表彰に該当する方は総会開催通知発送時にご案内いたします。また、特別表彰(*)の顕彰を希望する方は事務局にご連絡ください。

表彰の種類		対象
会員表彰	長期在籍者表彰	センターの在籍年数10年の会員 ★平成22年4月1日～平成23年3月31日に入会し、継続して在籍されている会員の方
	特別表彰(*)	センターの会員又は団体として地域社会等への貢献が顕著な場合又はセンター事業や地域活動の発展に寄与し、その業績が顕著な場合で、豊島区、公共的団体等から表彰を受けた会員または団体

※特別表彰を受けるには理事の推薦等が必要になります。会報1月号(令和3年1月発行)に詳細を掲載していますが、ご不明な方は事務局までご連絡ください。

編集後記

今回は、健康について考えてみました。

健康とは、身体的にも社会的にも良好な状態を言います。ですから、病気でないだけでは健康とは言えません。

今は、人生100年時代! さあ、これからどのように日々過ごしていこうかな?

生活習慣病の予防や、筋肉・関節の機能維持のためには運動が必要です。そこで、どのくらいの運動をすればいいのか…?

シルバー世代の私たちには、強度を問わない運動を毎日40分程度行うことがいいようです。よく聞く骨粗しょう症による骨折は、要介護の原因になるとのこと。骨は負荷がかかるほど、骨を作る細胞が活発になります。ですから、外出をする機会を増やし、身体を動かす習慣を身につけて、健康寿命を延ばしましょう!

(早乙女 富美江)

人間は動物=動く物。
《運》を《動》かす!
外に出てラッキーを
引きよせよう!!



理事会報告

令和2年度 第11回定例理事会 (2月19日)

<案件>

1. 新入会員の承認(退会)について
2. 令和3年度事業計画案及び予算案について
3. 臨時職員(業務推進員)雇用要綱について
4. 役員・常任委員の一斉改選について

<報告>

1. 令和2年1月分受託事業実績報告
2. 役員研修(しごと財団主催)参加報告
3. これからシルバー応援FESTA開催報告
4. 会員登録情報確認調査の実施について
5. 委員会開催報告
6. コロナ関連報告
7. トラブル事例報告

令和2年度 第3回臨時理事会 (3月19日)

<案件>

1. 新入会員の承認(退会)について
2. 第11回定時総会の開催について
3. 令和3年度予算案について

<報告>

1. 職員の採用について
2. ショートメールの利用について

令和2年度 第12回定例理事会 (3月26日)

<案件>

1. 規程の改正について
2. 職群班の設置等について

<報告>

1. 令和2年2月分受託事業実績報告
2. 令和2年度植木班昇格の選考結果について
3. 令和3年度スケジュールについて
4. 令和3年度事務局職員体制について
5. 役員賠償責任保険について
6. 委員会開催報告
7. 危機管理会議開催報告

綴じてください

