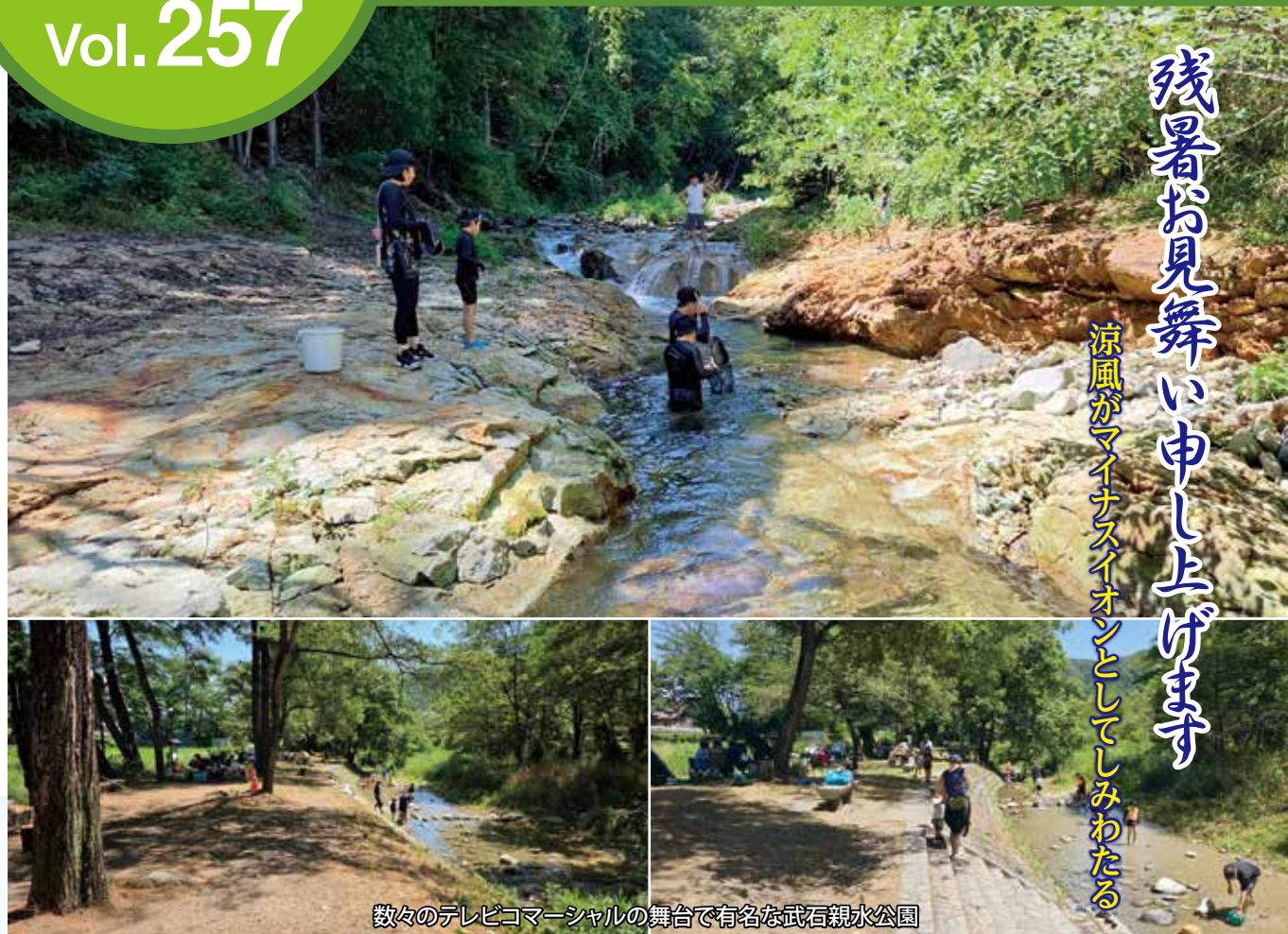




上田地域シルバー だより

公益社団法人上田地域シルバー人材センター
長野県上田市常磐城三丁目2番10号
TEL.(0268)23-6002 FAX.(0268)26-4828
ホームページ: <https://webc.sjc.ne.jp/uedasc/>
E-mail: uedasc@sjc.ne.jp

Vol.257



残暑お見舞い申し上げます

涼風がマイナスイオンとしてしみわたる

数々のテレビコマーシャルの舞台で有名な武石親水公園

自然な川で楽しめる 武石川 武石親水公園

都会では味わう事の出来ない川との触れ合いができる、そんな川が上田市武石にあります。猛暑、酷暑と騒がれる今日この頃ですが、そんな事もここでは無関係な事で、爽やかな風、冷たい流水と生き物が待っています。子供たちが夢中で川の中の生き物と対峙している姿は、昔の風景を思い出します。

川は、幼児でも楽しめる浅瀬、小中学生が楽しめる急流や滝もあります。河川が多い上田市ですが、老若男女が楽しめる貴重なスポットであることは間違いありません。また、入口近辺では松林が広がりその下でシートを広げ、ランチを楽しむ事もできます。



上田地域シルバーだよりは
こちらの QR コードから
見ることができます



就業情報案内 新携帯メール配信に登録しましょう!

ueda003@sjc.ne.jpにメールを送信してください。
タイトルはメール登録 本文には会員氏名を記載のうえ送信してください。
ueda-silver@raidens3.ktaiwork.jpより情報が配信されます。



安全講習会

8月26日(水)

8月26日(水)上田文化会館(上田市中心公民館)大ホールにおいて、シルバー人材センター安全適正就業委員会による「熱中症予防の安全講習会」が開催されました。

当日の気温は37.2℃の猛暑日。ちなみに前日(25日)の上田市は今年最も暑い最高気温38.2℃を観測するなど連日猛暑が続くにもかかわらず約130人程のご参加をいただきました。柳沢委員長の「自分の身は自分で守る。自分は大丈夫と思わないでこの講習を活かしてより一層の注意をしてください。」と開会の挨拶がありました。



①熱中症予防について

〈依田窪病院 患者サポートセンター 橋詰保健師〉

前日・作業前・仕事時の対策など、命を守るための具体的な対策を伺いました。



②フレイル予防について

〈上田市役所 高齢者介護課 長谷川保健師〉

自分らしく暮らし続けるためのフレイル予防が大切で、特に「社会参加」「栄養」「身体活動」の3本柱が重要です。また噛む力の維持のため咀嚼訓練や定期的な



歯科受診などオーラルフレイル(口腔機能の低下)予防も大切という内容の興味深いお話もありました。

③健康ストレッチ

〈上田市役所 健康推進課 鷲巣健康運動指導士〉

身体をバランス良く動かすストレッチ体操を行いました。足首等のストレッチやふくらはぎマッサージなどは身体を柔らかくし、呼吸(鼻から息を吸って口から静かに息を吐く)は大変いい運動になりますという内容でした。



参加された女性(78歳)は「今日の講習会は色々な方から参加のお声がけをいただき楽しみに夫も誘ってきました。特に健康体操は気持ち良くてとても良かったです。」とお話ししてくださいました。

フレイルとは？

医学用語の「frailty」の日本語訳。

～病気ではないけれど、年齢と共に、筋力や心身の活力が低下、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のこと。

ボランティア報告

和田班 参加者 10 名
湯遊パークゲート草刈り

R8
7/16



長和班 参加者 28 名
福井公園内草刈り・剪定

R8
7/16



長野県シルバー連合会の安全・適正就業パトロールを実施

県連合会主導による安全・適正就業パトロールが7月31日に上田事務所で行われました。連合会からは、内田指導員、前澤推進委員(諏訪SC)が見えられ、植木剪定作業状況を点検しました。

作業従事の会員さんからは、作業前に危険な個所の確認・隣家への挨拶、ガラス窓等破損防止対策(防護ネットの設置)、脚立等の転倒防止対策など、安全な作業の取り組み内容について、聴き取り調査を行いました。

その後の講評では、「安全対策についての意識が高く、大変良い現場であった。他の会員さんも同じレベルになるように、防護ネットの使用を徹底するなど組織一体となって取り組んでほしい。」との話がありました。



支所安全パトロール

令和8年度 安全就業パトロール実施 令和8年7月22日(水) AM8時から8時20分

実施主体: シルバー人材センター長和支所(対象者10名)

実施内容: 安全パトロール時「下和田バイパス青原公園横の駐車場」

今年は以下の2点を中心に行いました。

- ①チェック表を参考に安全作業の概要確認 ②熱中症による重篤事故の状況及び防止策概要の講習

草刈りグループの熱中症対策



連日30度を超える暑さの中、草刈りを続ける会員グループの皆さんに熱中症対策について伺いました

1. 作業時間の工夫

このグループでは、作業場所周辺にお住まいの方に配慮して、朝7時から作業を始めていました。朝の涼しい時間帯に作業をできるだけ進めていました。

2. 朝の打ち合わせで確認

作業前に分担場所、日程、担当などの確認だけでなく、前日の睡眠の様子や服装などについても確認していました。

3. 休憩は日陰で(約30分に1回は確実に)

作業をしていると「もう少しやってしまうとキリがいい」という気持ちが出やすいこともあるわけですが、リーダーのMさんが大きな声で「おーい!」と声をかけ、草刈り機の音を立てているとメンバーも近くの仲間に声をかけて休憩の時間を設けていました。日陰をうまく使って、体力の回復に努めていました。



木陰で休憩

4. 熱中症対策(服装など)

首の後ろにはタオル、作業用具によっては

フェイスシールドなどをつけることもあるそうです。全員が空調作業服を身につけていました。また、腰には水分の入ったボトルをもち、休憩時や喉が乾いた際にはすぐに口を含められるように用意をしていました。



空調作業服

5. 熱中症対策(睡眠)

「熱中症の対策は?」と尋ねてみると「仕事が終わったら早く寝ること。ぐっすり休むことが大切だ」と教えていただきました。

この取材を通して、グループ内でお互いに声かけられる人間関係づくりが熱中症を防ぐためにも改めて大切なことを教えていただきました。

危険を予測し準備が必要な草刈作業では、石飛事故・キックバック事故・熊や蜂・アブ・蛇など被害、傾斜地での転倒など様々な危険が想定され、車での移動には交通事故にも気をつけなくてはなりません。さて、皆さんはどんな熱中症対策をされて作業に取り組んでおられますか?熱中症は室内でも起こります。よろしければ睡眠、食事、服装、体調管理、グループ内の約束ごとなど、広報委員会まで教えてください。

令和8年度 東信4シルバー人材センター連絡会 役員研修会行われる

令和8年8月28日 小諸グランドキャッスルホテルにて長野県シルバー人材センター連合会常務理事・事務局長 宮下善人氏による「シルバー事業の現状と今後のセンター運営について」と題する講演が行われ、上田地域シルバー人材センターからは、関理事長他11人が参加しました。

- 1.シルバー事業の歩みとシルバーを取り巻く背景
- 2.会員の拡大と就業機会の拡大
- 3.安全就業の推進
- 4.フリーランス法を背景とした契約方法の見直し

- 5.デジタル化の推進
- 6.センター会員の介護予防効果
- 7.センターの組織と役員の役割

以上の項目について説明をうけました。長野県内のシルバー会員数は平成21年の19,066人からゆるやかに減少を続け、令和2年からは減少スピードが早まっております。会員が減少し続けることにより高齢者は増えているがシルバーには入ってこない→仕事の依頼はあっても対応する会員がいないという状況ですが、地域の発注者からの様々なニーズに対応し、シルバーの存在感やイメージアップを図り会員を増やすことが求められています。



役員研修会の様子



役員交流会の様子



令和8年度 安全標語 最優秀賞

草刈り作業 防石ネットは 必需品

(長和地区 水越孝信さん)

令和8年度 事故報告 (令和8年6月29日～8月31日) 安全・適正就業委員会

事故種類	報告日	性別	地区	就業内容	事 故 概 要
賠償事故	6月29日	男	真田	草刈作業	石飛びのため隣接する住宅の窓ガラスにひびが入った
	7月23日	男	丸子	草刈作業	石飛びのため駐車していた軽自動車の右後方のガラスを破損した
	8月 6日	男	真田	草刈作業	石飛びのため通行中の軽乗用車助手席ガラスが破損した
傷害事故	7月 8日	男	上田	農作業	ズッキーニの収穫作業中、倒れていたのを発見され救急車で搬送された(熱中症の疑い)

理 事 会 報 告

■ 7月30日開催 ■

◎ 承認事項

◆ 議案第1号 新規会員の承認について

6月新規会員24人が承認されました
6月末の会員数 1,689人でした

◎ 審議事項・報告事項

- 令和8年6月末の事業実績(累計) 102.3%でした
- 未収金 14件(7/8現在)
- 事故報告(6月) 賠償事故3件・傷害事故1件

■ 8月25日開催 ■

◎ 承認事項

◆ 議案第1号 新規会員の承認について

7月新規会員9人が承認されました
7月末の会員数1,672人でした

◎ 審議事項・報告事項

- 令和8年7月末の事業実績(累計) 101.2%でした
- 未収金 18件(8/17現在)
- 事故報告(7月) 賠償事故2件・傷害事故1件



配分金の振込日



9月分▶10月20日(火)

10月分▶11月20日(金)

11月分▶12月21日(月)