

いきいき人生



公益社団法人大田区シルバー人材センター

〒144-0055 大田区仲六郷1-6-9-125
TEL.03-3739-6666 FAX.03-3734-0722
E-mail.ota@sjc.ne.jp
<http://www.ota-sjc.or.jp>



会員数 3,025名
男 1,726名
女 1,299名
2024/5/31時点

シルバーサロン再始動! 令和6年5月23日(木)

【シルバーサロン大森】こらぼ大森3階寺子屋 開設時間10時~13時(毎週木曜日)

会員と職員計34名参加のもと、情報交換・交流の場「シルバーサロン」がリニューアルオープンしました。

佐伯ブロック長の司会で大越会長のサロン再開の挨拶の後、大田区地域包括支援センター大森の戸澤潤様の歓迎のご挨拶があり、最後にボランティア活動の「シルバー農園、開園から閉園」のビデオ上映がありました。

これから毎週木曜日には、会員や地域の皆さんとお茶を飲みながら楽しくお話ができます。また、会員が講師となり、大田区の歴史や文化の話、防災の話などのイベントを開催することもあります。

また、毎回実施される「スマホ使い方相談」はスマホ支援員が親切丁寧に対応します。

他の地域からの参加も大歓迎です。お気軽にお立ち寄りください。



自己紹介



地域包括支援センター大森
戸澤様のご挨拶

【シルバーサロン蓮沼】蓮沼分室 開設時間10時~13時(毎週木曜日)

会員と職員計20名が集合して開催されました。今回は、「スマホ使い方相談」の開催日だったため、スマホ支援員3名が対応しました。文字入力の方法、俳句のメモへの保存、経路案内、乗換ナビ、音声入力、天気予報、防災アプリの使い方など、個別の相談に対応しました。

参加者からは、「楽しみが増えました」、「これからは、いろいろ試してみます」などのお話がありました。

毎週木曜日、さまざまなイベントを開催します(ない場合もあり)ので、楽しみにしてください。



スマホ使い方相談

【シルバーサロン調布】調布分室 開設時間13時~16時(毎週木曜日)

リニューアルオープンを迎え、大越会長より挨拶がありました。その後、「談話コーナー」に参加した会員が、自己紹介ととっておきのエピソードなどを披露し、楽しい会話が花が咲きました。

「スマホ使い方相談」にも多くの会員が興味を示し、3名のスマホ支援員は大忙し。丁寧な説明が好評でした。

最後に荒井ブロック委員の指導で簡単ストレッチを行い、大盛況のうちに初日を終わりました。参加者は、スタッフと職員を含め35名でした。



談話コーナー

「スマホ使い方相談」開催日

シルバーサロン大森・調布:サロン開設時(毎週)

シルバーサロン蓮沼:サロン開設時 第2・4木曜日のみ

第73回大田区子どもガーデンパーティー 各地で開催! 4月28日(日)

5年ぶりに大田区内の公園、小・中学校、会館、広場、緑地など10か所において開催され、五月晴れにも恵まれて多くの来場者で賑わいました。当センターからは、下記3地区の近隣ブロックから約50名の会員がボランティアとして参加しました。大田区の発表では、合計来場者数は60,629名でした。

馬込会場 梅田小学校

馬込会場では、シルバー会員15名が協力して、9時から16時まで、会場整理と駐輪場案内のボランティアに当たりました。

子どもたちが、校庭でゲームや軽スポーツなどで1日を楽しく過ごせるように、ジュース・駄菓子・焼きそば等、売店も用意されました。体育館では、吹奏楽の演奏や和太鼓の演奏、ダンスやソーラン踊りが披露され、多くの子どもたちと大人が楽しみました。

当日は快晴で、熱中症対策にも気を付けて、会場案内と駐輪案内に努めました。



萩中会場 萩中公園

萩中会場では、糀谷・羽田・蒲田東の3ブロックから合計17名が参加し、9時30分から15時まで第一会場の萩中公園内3か所で道案内を行いました。

航空会社2社や、白パイの着せ替えコーナーでは親子連れの長い列ができ、制服を着ての記念撮影に嬉しそうに笑顔で応じていました。久しぶりの開催に、多くの子どもたちや、親子連れが楽しんでいました。

季節外れの暑さに見舞われ、水分補給と休憩を取っての活動でした。ブロックの皆さん、お疲れ様でした。



六郷会場 多摩川緑地区民広場

六郷会場は多摩川緑地にて開催され、大勢の親子連れで賑わいました。六郷地域の各小中学校や町会、その他各種団体が協力し、ローラーコースターやバスケシュート、スライム作り、ちぎり餅等の各種売店など34ものプログラムが、広い敷地内で展開されました。

各中学などのブラスバンドによる演奏もあり、大いに盛り上がりました。

当センターからは六郷ブロック会員が9時15分から15時まで午前・午後各10名で2カ所の駐輪場整理に当たり

ました。炎天下のため、熱中症にならないよう水分補給を怠らず、元気にボランティアに励みました。駐輪用に用意された広い緑地も、たちまち満杯になりました。



今年の3月は観測史上最高の暑さになり、東京では3月31日に28℃の夏日を観測しました。これらを考えると今年の夏は熱中症の発症率が大幅に上がるかもしれません。従来の熱中症対策では、症状や応急処理、予防法等基本的な事柄を重点にお願いしていました。

さらに熱中症予防では、水分補給や適切な休憩取得が大切なことを記してきましたが、他にもいくつかの予防法のアイデアがありますので紹介したいと思います。

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



1) 氷枕や冷却グッズ: 首の脈を冷やすことで、体温を下げる効果があります。

2) スポーツドリンクに果物を加える: スポーツドリンクに果物を加えることで、水分と電解質だけでなく、ビタミンやミネラルを摂取できます。

3) 手持ちのタオルを使う: 凍らせたタオルを首や額に巻くことで、局所的に体温を下げることができます。

4) 日傘を使う: 直射日光を避け、体温上昇を抑えることができます。特にUVカット率の高い日傘を選ぶと効果的です。

5) ミストファンを使う: ミストファンは水を微粒子化して霧状にし、涼しい風を送ることができます。屋外での活動時に使用すると、体温を下げるのに役立ちます。

これらの方法を組み合わせることで、より効果的に熱中症を予防することができます。ただし、症状が現れた場合は速やかに適切な処置を行い、医療機関を受診することが重要です。

※イラストは環境省のHP、文はChatGPTを一部引用 適正・安全委員会

環境美化活動・懇親会 蒲田東ブロック 4月20日(土) 大田区産業プラザPiO 6階

京急蒲田駅周辺の美化活動終了後、大田区産業プラザ PiO 6階において懇親会を開催しました。今回は能登半島の大震災など身近なテーマとして「防災力を高める講座」を取り上げました。

講師は元消防士で、ブロック役員の阿部慶一会員です。

第一部は「防災とは予防」であり、起きる前に対策を取ることが大切であること。そのためには ①自宅の安全性を高めておく(耐震強度、ハザードマップの活用) ②寝室を自宅で一番安全な場所に(家具の

固定など) ③頼りになるのはご近所力(災害時以外にも大切) など具体的な事例を交えた説明がありました。

第二部では、クロスロード(Yes・No)ゲームです。クロスロードとは、「岐路」、「分かれ道」、「出会う場所」という意味です。グループに分かれてクイズ形式の設問に対して全員参加型で行います。正解は無く皆さんでどうすれば良いかを考えるゲームです。

身近に感じる講座で、今回は続きが予定されているそうです。

ハツラツ! 会員の声 Vol.86 多くの仕事に従事してきました

ごとう としひろ

後藤 寿弘さん(81歳)【蒲田東ブロック役員】



平成18年に当センターに入会し19年目を迎えます。昨年の定時総会では、15年間就業とボラ

ンティア活動を継続したことに對し、15年表彰の栄誉を頂きました。その間、シルバーパスの受付業務、学校施設管理、学校清掃、薬剤投入(6年連続)、派遣業務では、選挙事務・開票作業、事務補助など多くの仕事に従事してきました。

ボランティア活動では、交通安全運動、環境美化活動などに参加しました。

現在は、蒲田東ブロック役員と

して環境美化活動・懇談会に参加し、他のブロック役員と共にブロック活動を盛り上げ、会員の皆様との親睦をはかっております。

趣味は麻雀で、脳の活性化や指先の運動をしています。余暇は平和島で楽しんでいます。

今年に入り体調を崩して3週間ほど入院・加療をしました。そこで人生の終焉を迎えるまでは、楽しく有意義に暮らして行こうと感じました。

大田区からのお知らせ

熱中症に気をつけましょう!

●以下のような予防法があります

- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分・塩分補給を行いましょ。
 - ※たった5%水分を失うだけで熱中症の症状が現れます。
- ・エアコン等を活用して部屋を涼しくし、暑さから体を守るため、適切な室温(28℃)・湿度(50%)で過ごしましょう。
- ・外出時は帽子や日傘で日差しを防ぎ、涼しい場所で時々休憩をとるようにしましょう。
- ・1日7種類以上の品目の食事を心掛け、栄養バランスのとれた食事を心がけましょ。
 - ※栄養バランスが偏ると体力低下につながり、熱中症を引き起こしやすくなります。



●熱中症(特別)警戒アラートが実施されます

「熱中症警戒アラート」に加え、健康に対する重大な被害が生じるおそれのある場合に「熱中症特別警戒アラート」を発表します。

発表内容には、具体的に取りるべき熱中症予防行動も含まれています。

熱中症予防情報サイト



問合せ先:大田区高齢福祉課
電話 03-5744-1250
FAX 03-5744-1522

「お困りごと相談」のお知らせ

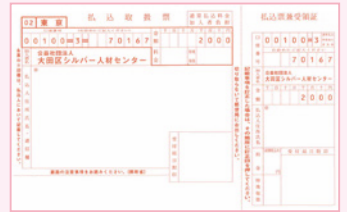
次の日程で「お困りごと相談」(就業上のトラブルや悩みの相談)を予定しています。

相談日時	7月22日(月) 13時30分～
場所	センター本部 作業室
申込方法	会員番号・氏名・住所・電話番号・相談内容を任意の紙にご記入の上、本部に郵送又はご持参ください。
問合せ先	事務局 鈴木 電話 3739-6666

令和5年度及び令和6年度分の会費について

令和5年度分の会費を未納の方、令和6年4月～令和6年6月分の配分金から会費が控除されていない方を対象に7月末に払込取扱票を郵送します。

会員登録を継続するためには会費を納めていただく必要があります。お近くの郵便局でお振込みいただきますようお願いいたします。



令和6年度 前期 ハウスクリーニング・安全研修のご案内

家庭系のお仕事にご興味のある方、専門家が教えるコツを学んで就業に生かしてみませんか?

日 時	①7月24日(水)9時30分～12時15分
場 所	こらぼ大森(大森西2-16-2-3階)
日 時	②7月30日(火)13時15分～16時
場 所	蓮沼分室(西蒲田3-19-1ふれあいはすぬま1階)
申込期間	7月5日から 7月12日まで(抽選)
申 込 先	蒲田分室 03-6715-9855

※詳細は同封のチラシをご確認ください。

レッツトライ!家事援助!!

お仕事の内容や、安心して就業できる仕組みをわかりやすく説明します。個人家庭で就業する心配事や質問など、会員コーディネーターがお話を伺います。

ぜひご参加ください。

★ご依頼のあるご家庭での『体験就業』もあります。コーディネーターが同行します。

日 時	7月24日(水)10時00分～12時00分
場 所	蓮沼分室(西蒲田3-19-1ふれあいはすぬま1階)
申 込 先	蒲田分室 03-6715-9855

今後の配分金の支払日について

6月分 7月31日(水)

※就業報告書は、就業が終わり次第速やかにご提出ください。

大田区在住の
60代・70代・80代
が活躍中!!

Enjoy your life!
ちよとよく働きませんか?

入会資格

- ・大田区にお住まいで、60歳以上の方
- ・健康で就業と社会奉仕活動に参加意欲がある方
- ・会費(年間2000円)を納めていただける方

問合せ先

公益社団法人大田区シルバー人材センター TEL 0120-200-027 (平日8:30～17:15)

入会手順

- 1 「入会説明・登録会」の予約 (電話でお問い合わせください)
- 2 「入会説明会」へ参加する
- 3 「入会登録」をする ※入会説明会と同日開催
- 4 会員証の送付(理事会承認後、会員証を送付します)

