

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
<https://www.ota-sjc.or.jp>



会員数 2,988名
男 1,704名
女 1,284名
2024/10/31時点

【老人いこいの家】敬老の日・お楽しみ会報告

シルバー人材センターが受託運営している大田区老人いこいの家は鶴の木、仲池上、千束、仲六郷の4館で、会員がシフトを組んでいきいきと就業しています。今年9月16日敬老の日は、各いこいの家で盛大なお楽しみ会を開催しました。

鶴の木老人いこいの家

玄関を入ると輪投げ、ゲートボール(写真左)、バスケットボールのコーナーでお出迎え。広間ではトランプ等のゲームやコーラス、輪踊りも行われました。定員10名のクラフトテープを使った小物づくり(写真右)は午前・午後の2回行われ、素敵なかごが出来上がりました。

来場者の皆さんは「童心にかえるわね」と、楽しい時間を過ごされ「ここはみなさん優しいからいいのよ」とうれしい声も聞かれました。



仲池上老人いこいの家

仲池上では“いこいde遊ぼう!”をテーマに50名の来館者が楽しく過ごしました。

「ゲームで遊ぼう!」は、広間でカロム、ジェンガ、オセロ、トランプ、紙相撲、ドキドキアンパンチなど(写真左)、集会所ではスポーツゲーム(楽しいビアポン)と輪投げを楽しみました。

「手作り教室」(写真右)は、色々な布地とラップの芯を利用して、「コードクリップ」を手作りしました。また、自主事業の「ぬり絵を楽しむ会」、「ハンドメイド教室」の作品を展示しました。



千束老人いこいの家

千束地区の3つの保育園(千束保育園、洗足池保育園、にじいろ保育園大岡山)の園児の皆さんの作品を展示し、世代をこえた地域交流を行いました(写真下)。また、利用者の作品展示はもちろん、家族連れを含めた40名以上の来館者と就業会員が参加し、各部屋での10種類ものゲームや前庭の芝でパターゴルフ等を楽しみました。敬老の日とこどもの日と一緒にきたような大賑わいでした。



仲六郷老人いこいの家

仲六郷では9月16日から9月30日までロングランの「作品展」を開催。出展者は40名以上、作品はキルトの大作から絵画、書、バッグ、人形、小物まで展示されました。初日には近隣の方々など30人をこえる見学者が来館され、地域住民の交流の場となりました。

また、自主事業として月1回開催されている「絵手紙教室」(井上正行講師)の15名の生徒さんによる見事な絵手紙作品も並びました。



秋の地域イベント

今まで経験したことのない暑くて長い今年の夏もようやく収まりはじめ、各地域イベントは例年になく大盛況でした。当センター会員も積極的に参加しました。

萩中ふれあいまつり 9月28・29日(土/日)

萩中文化センター

萩中文化センターの利用者・関係団体が一同に会する萩中ふれあいまつりが9月28日(土)、29日(日)の2日間盛大に開催されました。



当センターのブース

今年も羽田・糀谷ブロックの会員10名がボランティアで、シルバー人材センターブースを出店。メインは当センターのPRですが、「組紐」の小物作りや(写真)ゲーム等で来場者を集め盛況でした。体育館では踊り、エアロビクス、バンド演奏、ロビーでは作品展示、エントランスではフリーマーケットも開催、これぞ地域の秋祭り!といった趣でした。

遊戯の集い「カーレット」 10月10日(木)

シルバーサロン蓮沼

今回は、総合型地域スポーツクラブ「ソシオ大森」から和田インストラクターをお招きして、参加者20名で「カーレット」を行いました。

カーレットは、「だれでも楽しく参加できる」をモットーに企画された卓上で行うカーリングで、長さ3.6m、幅60cmの専用マットを用いて、直径6.5cmのストーンを滑らしてハウスの中心に近づけるゲームです。

参加者は初めてのゲーム体験で悪戦苦闘しましたが「とても楽しかった」「来てよかった」「またやりたい」などの感想がありました。



カーレット・ゲーム

第32回 きらら祭り 10月5日(土)

大田区立久が原福祉園

～ときめき♡煌めき☆ゆらめき～をテーマに、恒例のお祭りが開催されました。会場は、雨天にもかかわらず多くの来場者でにぎわいました。

当センターからは調布地区の会員がボランティアとして参加。それぞれ駐輪場整理、模擬店案内、記録写真撮影を担当しました。写真担当の5名には、デジタルカメラが貸与され、職員の説明に従って楽しいシーンをたくさん撮影しました。



シルバーカメラマン勢揃い

今回は、撮影する側に立つという新しい形のボランティアです。

ボランティアで参加した11名の会員は、忙しくも充実した一日を終え、笑顔で会場を後にしました。

第8回ふる浜まつり 10月13日(日)

大森ふるさとの浜辺公園

秋晴れのなか、10時～14時まで、大森西地区自治会連合会主催のおまつりに会員16名が、大森海苔のふるさと館周辺のボランティアに参加しました。



ブロック長ガイダンス

野菜・米・卵などの販売補助

地域の関係団体の協力を得て、子どもからお年よりまで楽しめるお祭りで、会員が駐輪場の案内や整理、野菜・米・卵などの販売補助に協力しました。

ステージでの和太鼓や金管楽器演奏、よさこい、キッズダンスなどの演技で盛り上がるなか、会員と地域の皆さんが一体となり、「ふる浜まつり」を楽しみました。

一昨年のこのコーナーで花粉症について、孫子兵法書より「知彼知己者、百戦不殆」(彼を知り己を知れば、百戦殆うからず)を引用させていただきました。

まずは彼(来年春の花粉症の状況)です。どうなっているでしょうか。

花粉の飛散量は、前年春(2024年今年の春)の飛散量が多いと少なく、前年夏(2024年今年の夏)の気象が「高温・多照・少雨」だと多くなる傾向があります。日本気象協会が9月26日に2025年春の花粉飛散予測を次のように発表しました「今年の春の花粉の飛散量は平年並みか少なく、夏は猛暑・多照であったため、花粉の飛散量は広い範囲で例年より多くなるでしょう」。たいへんです。来年の春は花粉が沢山飛散する様子です。

では次に、己(自分の対策状況)はどうなっていますか?花粉症対策の重要なポイントは、

- ①花粉との接触を最小限にすること(環境整備)です。外出するときはマスクや眼鏡を着用し、花粉が付着しにくい服装に。通常のマスクでも花粉をおよそ70%減少します。不織布がおすすめです。眼鏡をすることで目に入る花粉量は減少します。ウールなどの花粉が付着しやすい衣類は避け、綿、ポリエステルなど花粉が付着しにくい衣類を選びましょう。



- ②自分の免疫機能をいい状態に保つこと。日頃から、睡眠をよくとる、規則正しい生活習慣を身につける、適度な運動をする。

鼻の粘膜を正常に保つために、煙草や過度の飲酒は避ける。

- ③化学伝達物質であるヒスタミン等の放出に対して抗ヒスタミン剤での抑える(対症療法としての薬)。それでもなかなか良くならない場合は、

- ④舌下免疫療法(根本的治療):間違っって過剰な免疫反応をおこさない様に「花粉は異物ではないよ!」と改めて自分の免疫に伝えてあげること、をお勧めします。

ここまで準備して花粉を出迎えるのなら「百戦殆うからず」ですね!

皆様にはもはや孫子の格言の続き「不知彼而知己、一勝一負。不知彼不知己、每戦必殆」(彼を知らずして己を知れば、一勝一敗す。彼を知らず己を知らざれば、戦うごとに必ず殆うし)は不要です。



大田派遣事業所(大田区シルバー人材センター)
産業医 ヨコヤマクリニック 横山真也

ハツラツ!会員の声

Vol.90

明るく!楽しく!朗らかに!

■ 小林 喜美子さん(79歳)【馬込ブロック役員】



シルバー入会は13年前。仲池上老人いこいの家、矢口ゆうゆうくらぶで5年ずつ就業しました。以前よりブロック役員を拝命、今は環境美化活動に参加しながら活動前の準備運動の指導役を引き受けています(写真右)。11年前からのスポーツセンター通いをきっかけに、高齢者を対象とする“公園体操”の実践講習や講義を受け、2年前には公益財団法人体力づくり指導協会の「高齢者体力づくり支援士」の“マスター”資格を取得。栄養と運動、フレイル予防、脳のトレーニングなど、どのように暮らせば、幸せなシニアライフを送れるのか勉強しました。また、町会の敬老会

などからお声掛け頂き、“健康体操”の指導をさせて頂くことがあり、地域のシニアの皆様の役に立てて光栄に思っております。

もともと身体を動かすことと人とお話しすることが好きで、かつては“新舞踊”の教室に20年ほど通い、演歌や流行歌に合わせて、人前で踊っておりました。コロナをきっかけにその教室がなくなり、少し寂しい思いをしております。

その代わりと言っては何ですが、以前より毎月一回は主人と温泉巡りをしており、全国津々浦々をほぼ制覇いたしました。これからも健康で歩ける限り、続けていきたいと思っております。

運動も生き方も「いい加減が良い加減」をモットーに明るく、楽しく朗らかに、無理せず参りたいと思います。



大田区からのお知らせ

特殊詐欺が増えています!

特殊詐欺被害は犯人からの電話がきっかけです。自宅の電話に自動通話録音機を設置して対策しましょう!



◆自動通話録音機おすすめポイント

無料で貸し出し!

小型の機器で置き場所に**困らない!**

設置は**簡単!** 使い方も**簡単!**

電話の相手に**自動で警告後、録音開始!**

◆対象

区内在住のおおむね65歳以上の方

◆申込方法

問合せ先か大田区立消費者生活センター、地域包括支援センター(区内23か所)、蒲田・大森・池上・田園調布警察署の窓口へ、本人の氏名、年齢、住所が確認できる書類(健康保険証など)を持参。

◆問合せ先

防災危機管理課生活安全担当

電話 03-5744-1634 FAX 03-5744-1519

健康診断を受診しましょう

令和5年度に会員を対象に実施した「健康診断受診状況調査」の結果では、調査時点で大田区の特定健康診査や病院での健康診断を受診済・受診予定の会員は全体の約51%でした。令和4年度が約52%でしたので、ほぼ横ばいと言えます。大田区では、40歳以上の大田区国民健康保険の加入者は特定健康診査、後期高齢者医療制度の加入者は長寿(後期高齢者)健康診査が6月から来年3月末まで無料で受けられます。対象者の方には受診票が送付されていますのでご確認ください。センターでは、健康診断受診済であることが基本条件のお仕事もあります。元気に過ごすためには、自分の身体を知ることが大切です。進んで受診しましょう。

第3回 植木剪定基礎(低木)研修のご案内

植木剪定基礎研修会を開催します。初心者の方、興味のある方、お気軽にお申込みください。

日 時: 12月20日(金)9時~16時
※雨天の場合は中止です。

場 所: 鶴の木3丁目

服 装: 動きやすい服装(長袖)

持 ち 物: 飲み物・弁当

申込期間: 12月4日から12月10日まで(抽選)

申 込: 事務局 03-3739-6666



※詳細は同封のチラシ・Smile to Smileをご確認ください。

令和7年度 公共業務募集のお知らせ

令和7年4月開始の公共業務の就業会員を12月2日(月)から募集します。

- 自転車整理業務
- 老人いこいの家管理業務
- 施設管理業務

などの職種があります。

応募締切は、12月16日(月)です。ご興味のある方は同封の【公共業務募集一覧表】をご覧ください、お問合せ・ご応募ください。



一般事務セミナー開催のお知らせ

事務関係の就業に興味のある方や、エクセル・ワードを学び直したい方を対象に下記の日程で一般事務セミナーを開催します。

日 時: 1月20日(月)15時~19時終了予定 (Excel中級編)
2月17日(月)15時~19時終了予定 (Word中級編)

場 所: 蒲田パソコンスクール (大田区蒲田5丁目40-16 蒲燃第3ビル)

申込方法: いきいき人生12月号に同封されている申込チラシに会員番号・氏名・電話番号をご記入のうえ、本部に郵送かFAX又はご持参ください。

※申込多数の場合は、抽選方式を取らせていただきます。悪しからずご容赦下さい。



問合せ先: 事務局 池村 03-3739-6666

Smile to Smile登録会の開催について

会員専用サイト「Smile to Smile」において、請負・派遣事業の最新の就業情報を提供しております。

未登録の方は下記の登録会にご参加ください。

12月11日(水)10時~16時
消費者生活センター 第五集会所

12月16日(月)10時~16時
萩中集会所 第一集会所

12月18日(水)10時~16時
シルバー人材センター本部 作業室

※予約不要。上記時間内であればいつでも受付可能です。

今後の配分金の支払日について

11月分

12月27日(金)

※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。