

# シルバーたいとう センターだより

No.137

発行 公益社団法人台東区  
シルバー人材センター  
編集 総務・広報委員会  
台東区小島1-5-5  
電話 3864-3338  
FAX 3864-3383  
アドレス <http://www.taito-sc.or.jp/>  
メール [taito@sjc.ne.jp](mailto:taito@sjc.ne.jp)  
発行日 令和元年10月15日  
会員数 927人(元年9月末日現在)

## 10月は広報活動強調月間です。

十月は、広報活動強調月間です。

今後、労働力人口の減少や少子高齢化が見込まれる中、人手不足の状況がすすみ、シルバー人材センターの果たす役割は、ますます重要になってきております。

このような中で、センターに対する社会的要望にこたえていくため、会員拡充および就業拡大の更なる取り組みが求められています。

いきいきと活動されている会員の姿や、シルバー人材センターに仕事を依頼した発注者の満足度が、何よりの広報活動になると思います。

当センターは、就業先の確保、就業支援のための研修の実施、広報・宣伝活動の充実等センター発展のために力をいれていかなければなりません。

今年度も、十月に区役所で開催される消費生活展や寿作品展への参加、新聞折り込み広告などにより当センターをPRしてまいります。また、会員拡充のイベントを他区のセンターと連携して左記のとおり行いますので、非会員のシルバー世代をお誘い合わせのうえ、お立ち寄り下さい。

### これからシルバー応援FESTA

日時	令和二年二月二日(日)、午後一時から
場所	文京シビックセンター(二十六階スカイホール) 住所 文京区春日一―十六―二十一 大江戸線 春日
内容	健康講話／漫談／体力測定

※詳細はセンターだより新年号でお知らせします。



東京しごと財団「特設展示コーナー」にて



台東区シルバー人材センター「情報提供コーナー」にて

## 新会長の挨拶



生沼正篤新会長

シルバー人材センターは、高齢者が働くことを通じて生きがいを得ると共に、地域社会の活性化に貢献しております。そのためには、就業機会確保の取組みを進め、地域の高齢者の多様な選択肢を広げることが課題でございます。役員一同、シルバー人材センターの更なる発展を目指していく所存でございますので、会員の皆様のご理解、ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

**生沼新会長の経歴** 平成二十三年五月から平成二十七年五月まで台東区副区長、平成三十一年六月まで台東区芸術文化財団理事長を勤められ、現在、台東区社会福祉事業団理事長でもあります。

## 理事会だより

### 第四回理事会(令和元年七月二十三日開催)

- ・審議事項
- ① 新規入会について
- ・協議事項
- ① 令和元年度広報活動強化月間の実施及び消費生活展・寿作品展示会の参加について

### ・報告事項

- ① これからシルバー応援FESTAの実施について
- ② シルバー派遣事業の進捗状況について
- ③ 令和元年六月分事業実施状況について
- ④ 令和元年度安全就業計画について
- ⑤ 平成三十年事故状況について

### 第五回理事会(令和元年八月二十三日書面による決議)

- ・提案事項
  - ① 新規入会について
- ### 第六回理事会(令和元年九月二十四日開催)
- ・審議事項

### ① 新規入会について

- ・協議事項

- ① 消費生活展及び寿作品展示会の参加について

### ・報告事項

- ① 令和元年7月分及び8月分事業実施状況について
- ② 令和二年度シルバー人材センター安全就業標語の募集について
- ③ 転倒予防教室について
- ④ シルバー人材センター安全大会への参加について

## 委員会だより

### 第二回総務・広報委員会(令和元年九月十日)

### ・議題

- ① センターだより十月号について

### 第二回安全管理委員会(令和元年七月三日)

### ・議題

- ① 委員長の選任について
- ② 令和元年度安全就業実施計画について
- ③ 平成三十年度の事故の概況等について
- ④ 令和元年度安全就業パトロール巡回指導について

- ⑤ 令和元年度「安全対策実施計画」及び「安全巡回指導」の実施状況について
- ⑥ 令和元年度安全就業標語について

### 第三回安全管理委員会(令和元年九月十三日)

### ・議題

- ① 令和元年度安全就業パトロール巡回指導の実施結果について
- ② 令和元年度「安全対策実施計画」及び「安全巡回指導」の実施状況について
- ③ 令和二年度安全就業標語募集について
- ④ 安全用品の配付について

## 契約金の「目安となる価格」を改定いたしました

十月一日から、契約金の「目安となる価格」を改定いたしました。これは、国が改定した最低賃金を参考に実施するものです。十月以降の新たな契約から適用いたします。

詳しい内容は、ホームページをご覧ください。事務局までお問い合わせください。

## 安全就業研修会を 開催しました

令和元年七月二十五日、「危険予知トレーニング(KYT)」の研修会が小島社会教育館で開催されました。

講師は、中央労働災害防止協会教育推進部ゼロ災推進センターの鈴木 博仁所長でした。

K 危険 Y 予知 T トレーニングは、危険をテーマにリーダーを中心とした話し合いの中から、

一 職場・作業の危険を考え、情報を共有する

↓危険感受性を鋭くする

二 対策を考える↓問題解決能力を向上させる  
三分かり合つて自分達で対策を決定する↓実践への意欲を高める

四 短時間で話し合い、指差し呼称で確認する  
↓集中心力を高める

(当日の研修資料「危険予知活動の推進」より)  
というプロセスの中で、KYTで安全作業を習慣化することが、大切であることが、わかりました。

また、二人職場においても、現場で現物を指差しながら、一人KYTを実施することで事故を防止することができず。

鈴木所長の歯切れのよい指導で四十四人の受講生一同が、指差し呼称を実践しました。

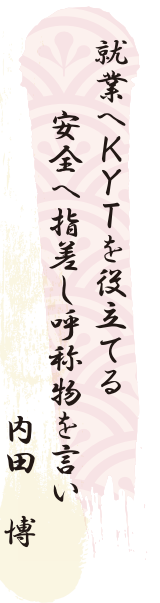
研修終了後のアンケートでは、

・安全確認の大切さを感じた(指差し確認をすること)

・一人KYTについて、マンネリ化しないような気持ちが大切だと感じた。

・わかりやすく、ユーモアも交えて楽しくきかせていただきました。

という感想がありました。



就業へKYTを役立てる  
安全へ指差し呼称物を言い

内田 博

## シルバー人材センター 安全大会

今年度のシルバー人材センター安全大会が、九月二十日東京しごとセンターにて開催され、当センター安全管理委員会から佐橋委員長、加藤委員、太田局長、秋山次長の四名が参加しました。

一、表彰式

- (一)安全就業優良シルバー人材センター
- ・公益社団法人豊島区シルバー人材センター
  - ・公益社団法人北区シルバー人材センター
  - ・公益社団法人福生市シルバー人材センター
  - ・公益社団法人檜原村シルバー人材センター
- (二)安全就業標語

【テーマ一】

「作業方法・手順の確認とルールの遵守徹底」

・最優秀(怖いのは、慣れと手抜きと ルール無視! (多摩市))

・優秀(ま、いいか 気持ちの緩みが 事故を生む (品川区))

・優秀(安全は 常に基本の 順守から (大田区))

・優秀(一人より 仲間がチェック 安全確認 (町田市))

・優秀(事故ゼロで おわる作業に 笑顔の和 (稲城市))

【テーマ二】「センターごとに設定したテーマ」

・最優秀(事故ゼロへ 事例に学ぶ 危険予知 (目黒区))

・優秀(転倒は いつでも どこでも 誰にでも (豊島区))

・最優秀(落ちてます 五感・筋力・注意力(狛江市))

・優秀(知らぬ間に 積る疲れが 事故招く (東大和市))

・見たつもり おつとあぶない その一歩 (西東京市)

二、安全就業に関する事例発表

表彰された四つのシルバー人材センターが安全就業への取り組み事例を発表

三、基調講演「高齢者の転倒予防について」

日本転倒予防学会  
理事長 武藤 芳照 氏

### 安全宣言

東京都の全てのシルバー人材センターは、「安全はすべてに優先する」との基本理念のもと、組織一丸となって、事故ゼロを目指す。

一、危険または有害な作業を内容とする業務は受注しない。

二、事故の未然防止のために必要な知識・技能の情報を共有する。

三、事故の情報を分析し再発防止を徹底する。

平成二十七年七月二日

東京都シルバー人材センター連合





安全就業巡回指導を  
実施しています

実施日	担当委員	施設名	コメント
6月14日	金子 委員	鶯谷駐車場	①年1度は健康診断を受けて、体調管理には充分注意すること。 ②脚立を使用し、電灯を交換する際には2人で行うこと。 ③全体的にルールを守り就業している。 ④就業現場では、日頃から道具類の整理整頓を心掛けるように。 ⑤就業中は、名札を付け、会員証を持参すること。
	吉良 委員	入谷駐車場	
7月2日	佐橋委員長	千束保育園	
	加藤 委員	TX浅草駅北駐車場	
7月5日	中野 委員	清光寺	
	金子 委員	東上野保育園	
7月10日	中野 委員	仲御徒町駅前駐車場	
	高木 委員	TX浅草駅南駐車場	
8月2日	佐橋委員長	隅田公園リバーサイドギャラリー	
	財団同行 太田 委員	隅田公園自転車駐車場	
9月12日	難波 委員	浅草橋保育園	
	高木 委員	新御徒町駅前駐車場	

転倒予防教室の  
お知らせ

日時 十月二十八日(月) 午後二時～  
場所 小島社会教育館二階ホール  
講師 (株)余暇問題研究所  
取締役 上野 幸氏  
(区内老人福祉館主催 「面白脳トレ」講師)

申し込み

電話にて 03(38864)3333

シニア世代の食事

シニア世代では、中年期のようなメタボを心配するよりも、「低栄養」を予防することが大切になってきます。  
量は食べていても、食品に偏りがあると低栄養状態になることもあります。  
元気で長生きするために、次の指針を毎日の食生活に取り入れていきましょう。

老化予防を目指した「食生活指針」

- ① 三食をバランスよくとり、欠食は絶対さける
- ② 動物性たんぱく質を十分にとる
- ③ 魚と肉の摂取は、二・三程度の割合にする
- ④ 肉は、さまざまな種類や部位を食べるようにする
- ⑤ 油脂類の摂取が不足にならないように注意する
- ⑥ 牛乳は、毎日二百mL以上飲むようにする
- ⑦ 野菜は、緑黄色野菜、根菜類などたくさん種類を食べ、火を通して調理し、摂取量を確保する
- ⑧ 食欲がないときは、おかずを先に食べごはんを残す
- ⑨ 食材の調理法や保存法を覚える
- ⑩ 調味料を上手に使い、酢・香辛料・香味野菜もとり入れる。味見してから調味料を使う
- ⑪ 和風・中華・洋風とさまざまな料理をとり入れる
- ⑫ 家族や友人と会食する機会を豊富につくる
- ⑬ かむ力を維持するため義歯は定期的に点検を受ける
- ⑭ 健康情報を積極的にとり入れる

(出典：東京都健康長寿医療センター)

健康診断は、  
受けて  
ますか？

就業にあたり、健康が第一です。年に一度は、総合健康診査や加入している健康保険組合などで行う定期健康診断など、必ず受診して下さい。

高血圧や糖尿病等の生活習慣病は、自覚症状がないまま、進行します。

健康診断を受け、早期発見・早期治療に努め、はつらつとしたシニアライフを楽しみましょう。

健康診断を受けない理由

- 一位 定期的に通院して検査している
- 二位 健康診断を受ける時間がない
- 三位 具合が悪かったら医療機関にかかる
- 四位 体に心配なところがない

(平成二十九年区民意識調査)

定期的な体重測定を習慣づけ、やせすぎていないか  
チェックすることもお忘れなく！  
また、シニア世代は若い頃と比べて水分を体内にためておく機能が衰えたり、のどの渇きも感じにくくなることなどから、脱水症状を起こしやすい傾向があります。こまめな水分補給を心がけましょう。

ご相談等は

台東保健所保健サービス課栄養担当  
電話 03(3847)9440まで

## シルバーパス交付事務に 四十四名の会員が従事しました

九月二日から三十日まで区役所や区民館など八つの会場で、令和元年度「東京都シルバーパス」の更新手続きが行われました。この業務に四十四名の会員が従事しました。

従事された皆さんは、事前に行われた更新業務説明会で制度の概要や業務内容などの説明を受け、更新業務に臨みました。

難しい内容のものもありましたが、無事に約1万人の方に新しいパスを交付することが出来ました。



## 令和元年度接遇研修が 開催されています

九月十二日から接遇研修が開催されています。

研修の目的は、適切なマナーを身につけることにより、就業先の施設等に関わる全てのお客様に気持ち良く施設等をご利用いただくとともに、苦情への対応や不必要なトラブル防止等に関するコミュニケーションスキルについて再確認することにより、明るく爽やかな笑顔で対応できる能力を向上させること

とです。

講師は、他のシルバー人材センターでも講師を務めている経験豊富な方です。

今年度、対象となる方には事務局よりお知らせをお送りいたしますので、是非受講してください。

## 会員のひろば

### 台東区美術展

第四十二回台東区美術展(主催:台東区教育委員会、台東区美術会)が九月六日から十一日まで、隅田公園リバーサイドギャラリーで開催され、今年も当センター会員四名が出展されました。

### 水墨画



画題 五重の塔  
作者 牧野 民子さん  
「最近、写経や仏画を描いています。五重の塔は画きたかった仏閣の一つです。」



画題 天空の城  
奨励賞  
作者 小菅 邦弘さん  
「先生から色の濃淡の使い方が上手で遠近感が良く描かれていますとはげまされました。」

### 洋画



画題 下町風俗資料館  
作者 石井 多嘉子さん

「何を描こうかと思案の末、不忍池の辺りにある下町風俗資料館を描きました。」



画題 学ぶ  
作者 小松原 文代さん

「後期高齢者になり、初心に戻り学び直そうと思いき直そうとちで描きました。」

※作者への取材等は、石森相談役・藤川實さんをお願いしました。



## 北齋没後百七十年記念 「北齋と川柳」

北齋没後百七十年を記念した川柳展が八月十二日から十六日まで隅田公園リバーサイドギャラリーで開催されました。

当センターの会員である内田博さんが、主催者の一人として携わられました。



## 毛筆筆耕講習会が 開かれました

毎月第二火曜日に午前十時より小島社会教育館ホールにて毛筆筆耕講習会が開かれています。

封筒の宛名書きや卒業証書等決められたテーマに沿って筆耕の練習をしています。会員を対象とした毛筆筆耕講習会に是非ご参加ください。

## パソコン講座を 開催しました

毎月六十歳以上の区民の方を対象にパソコン講座を開催しています。十月のテーマは、「初めてのパワーポイント」、「宛名シール、名刺等の作成」です。興味のある方はご参加下さい。

詳しくは、区の「広報たいとう」をご覧ください。



## 折り紙塾が ひらかれました

九月二十四日(火)午前十時からシルバー人材センター会議室において、会員を対象とした折り紙講習会が開かれました。今回のテーマは「ハロウィン」でした。毎月第四火曜日に楽しく折り紙の技術を勉強していきますので是非ご参加ください。

参加希望の方は事務局までお問合せ下さい。



## 令和二年度 安全就業標語を募集!

安全就業の普及・啓発活動の一環として、安全に就業する意識をより一層高め、事故防止を目指すことを目的に募集いたします。



### テーマ

- ・転倒予防
- ・就業中および経路途上の交通事故防止

### 申込み

十月十六日(水)

十一月三十日(土)

- ※一人何点でも可
- ※ハガキ・FAX・メール等で事務局までご応募ください。
- (FAX番号・メールアドレスは一面右上に記載しています)
- 参加者全員に粗品進呈。

シルバー人材センターへの  
要望・提案をお聞かせください