

シルバー 世たがや

Vol. 174



2023. 夏号

撮影：寺坂 恵 会員

- ・ 自転車は 止める勇気が 防ぐ事故
- ・ まず健診 健康管理の 出発点
- ・ 毎日の 心の健康 笑顔から

令和5年度「安全標語」入選作品



★★ 目 次 ★★

P 2 … 令和4年度第4回組長連絡会議 開催

P 3 … 総務部会からのご案内
地域組織・会員部会からのお知らせ

P 4 … 安全委員会からのお知らせ

P 5 … 事故一覧 最近の事故報告
【傷害事故】・【賠償事故】

P 6・P 7 … お仕事訪問

- 選挙ポスター掲示場の巡回作業
杉浦 美智子 会員
- 除草作業 後藤 誠隆 会員
- 市民緑地門扉開閉
(弦巻4丁目松の木鈴木市民緑地)
櫻井 悦子 会員
- マンション清掃 貴船 キヨ 会員

P 8 … 「シルバーまんま」惜しまれて終了
新人職員紹介
事務局だより

令和4年度第4回組長連絡会議

第4回組長連絡会議が以下のとおり開催されました。

1. 日時・場所 令和5年3月24日(金) 午後1時30分 開始
宮坂区民センター 大会議室
2. 参加者数 32名(山田会長他)
3. 司会者 中浜地域組織・会員部会長
4. 会議内容
 - (1) 会長挨拶 山田会長
 - (2) 現況報告 小湊事務局長
 - (3) 前回会議録の確認 石川地域組織・会員部会員
 - (4) センター地域組織設置要綱案について
 - (5) 地域活動懇談会開催報告3件(前回以降開催分)
土屋組長(三軒茶屋組)、西田組長(喜多見組)、増木組長(砧組)
 - (6) ボランティア実施報告2件
永田組長(下馬・上馬組)、日原組長(上町組)
 - (7) 各分会・委員会報告
(「シルバーせたがや173号」を含む)
各分会長・委員長
 - (8) 協議事項
 - ① これからの地域活動の取り組みについて
中浜地域組織・会員部会長
令和5年度は地域活動懇談会・ボランティア・
新入会員の3点に絞る。
 - ② おたがいさまbankについて 石川地域組織・会員部会員
ボランティアの活動の一つとして説明
 - (9) 意見交換
新入会員の連絡先等の情報がわかりづらいとの意見があり、
地域組織・会員部会で改善検討することとなった。
5. 事務局からの連絡
理事の推薦書提出依頼、活動費振込日程(3/24)、新年度の事務局職員の変更、
新年度計画書提出依頼等の連絡あり
6. その他 永田組長(下馬・上馬組)退任の発表及びご挨拶



(山田 会長)



(小湊 事務局長)



(山田 副会長)



総務部会からのご案内

いままでコロナで開けなかった「さわやか相談」を9月4日(月)から再開します。基本毎月第1月曜日午前10時から12時、午後1時から3時まで宮坂本部で理事が相談にのります。就業のご相談、その他何なりとお話してください。

コロナもようやく落ち着いてきたようなので「用賀あったかサロン」では囲碁、将棋を再開しました。お仲間をおさそい合わせてご参加ください。サロンでは、毎回終了後に碁石、駒の消毒をして次回も安心して来ていただだけけるように対策をしています。今、烏山地区に烏山「あったかサロン」開設の計画を進めています。今まで用賀まではアクセスが悪く来られなかったけど烏山までなら来られる方、テレビ相手に一人で一日を過ごしている方など集まって話をするだけでも楽しいかと思えます。ここでも囲碁、将棋ができるよう検討しています。また運営のお手伝いいただけるボランティアの方も募集しています。

シルバーでは、女性会員がなかなか増えないのが悩みで、現在男女比率は2：1です。就業については男性女性の区別なく出来る仕事も多くありますので検討してみてください。

地域組織・会員部会からのお知らせ

地域活動・会員部会から会員の皆さまへ

長く続いたコロナ禍と会報誌が班長の個別訪問による手渡しやポストイングから郵送に変わったからか、かつての地域の交流と賑わいの輪が縮まった感じがします。今年は、地域の活性化と会員相互の親睦を深める為に次の3点を中心に取り組んでまいります。

一つ目は新たに入会された新会員が一日も早くセンターや組に馴染んで頂く為に、「担当の組長や班長が訪問し」信頼を結ぶか、又は「各組で新会員の集いを開き」親しく相互理解を深めることをはじめます。

二つ目は全組が「地域活動懇談会」を開催し、交流の場を設ける計画です。コロナ禍で途切れている会員間の親睦を図る為にも、今年は初めての参加も期待しています。

三つ目は社会貢献（ボランティア）活動への理解です。身近な所で何かをすることで、ちょっと明るい感じにならないか、そう考えることがボランティアの入口です。例えば近所の清掃や雑草とりもそうです。個人ではなく、組・班単位で出来る活動を紹介してまいります。一人一人の年に一度のご協力に期待します。

安全委員会からのお知らせ

安全委員会では、令和5年度活動重点目標を次の4点に決めました。

1. つまづかない、ころばない、転倒防止の意識付け
2. 自転車利用者の交通ルール厳守とヘルメットの着用
3. 緊急時連絡カードの携帯と自転車保険の加入促進
4. 安全就業に関する情報提供と共有化

特に、自転車利用者への活動重点目標の根拠として、令和4年度での自転車による事故が6件ありました。

令和5年4月から自転車乗車時のヘルメット着用が努力目標となったこと、70歳以上の方は歩道の車道寄りを走ってもルール違反ではないことを、もう一度確認したいと思います。

また自転車保険の加入は東京都の条例で義務化されていますので未加入の方はぜひ加入されるようお勧めします。

さらに、安全意識の徹底として日頃気を付けているつもりでもついうっかり！はあるものです。安全も健康もまずは自己管理が基本です。私たちは高齢であることを自覚して慣れたところでも道の段差に注意し、もう一段階ペースを落として自転車に乗り、区健康診断などを積極的に受診して心も身体も元気ですごしましょう。

次ページに掲げました前回報告（2023.春号）から令和4年度3月までの報告の要約では、発生した傷害事故のうち、転倒事故が7件でした。通院30日から70日におよぶ大きな怪我が4件あり、そのうち雨天時の自転車利用中の転倒では40日におよぶ大きな怪我となっています。

これから、梅雨の時期を迎え降雨が増えてきます。自転車利用中はもちろん、歩行時も足をすべらせやすい時期となりますので、転倒に十分注意していきましょう。なお、就業途上での自転車利用事故は他に1件ありました。

また同期間内の賠償事故の原因では、不注意による突発的な事故に比べ、判断ミスに起因する事故が多くありました。就業中に判断できかねる事象が発生した場合、安易に自己判断するのではなく事務局へ相談し、事故の発生を未然に防いでいきましょう。

なお、令和4年度全体の事故発生状況では、前年度比で傷害が7件増加で計17件、賠償が9件増加で同じく計16件となっています。

事故一覧 最近の事故報告【傷害事故】（令和5年5月22日現在）

件数	月日 時間 天候	発生 区分	就業 内容	事故発生状況	傷害 内容	入・通院 日数
1	11月28日 16:30 晴	就業 途上 (復)	駐輪場 管理	自転車に乗って帰宅中に公園の近くを通った時、ランニングをしている人とぶつかりそうになったため、避けようとした際にバランスを崩して転倒した。転倒した際に腰を地面に強打した。	打撲	通院10日 見込み
2	1月5日 06:30 晴	就業中	屋内作業	大型暖房器具に電源を入れるためコンセントの位置に1人で暖房器具を移動しようとした。その際5cm程度の段差があったため持ち上げようと力を入れたら腰に痛みが走った。病院で診察をしたら圧迫骨折をしていたことが判明した。	圧迫 骨折	通院60日 見込み
3	1月5日 14:50 晴	就業中	屋外 清掃作業	発注者宅にある駐車場から庭に移動する際、段差につまづき前のめりに転倒。その際、左手小指側から着地し、地面に強く打ち付けた。	骨折	通院70日 見込み
4	1月30日 11:00 晴	就業中	屋外 清掃作業	玄関のガラス戸の上部を拭くために高さ30cmの台の上に乗って作業していた。その際、バランスを崩して床の石畳に横向きに転倒した。	手首の 骨折、 肋骨の ヒビ	通院30日 見込み
5	2月3日 07:05 曇	就業 途上 (往)	屋内 清掃作業	自転車で向かう途中、後ろから来たバスが気になり避けるため、道路から歩道へ自転車の進行を変更したら、段差でバランスを崩して、転んで左肩、左肘、左手を打撲、擦傷した。	打撲 擦傷	通院10日 見込み
6	2月20日 07:00 晴	就業中	駐輪場 管理	不正利用している自転車がないか確認を行っていたところ、ラックに足を引っかけて転倒した。その際に右の肋骨をラックに強打した。	骨折	通院7日 見込み
7	3月22日 10:30 晴	就業中	屋外作業	庭園内の飛び石の通路を移動しながら掃き掃除をしていた。移動するため飛び石に右足をおく瞬間、足元が滑り体のバランスが崩れ右足首（外側）がもつれ、右足首（外側）を飛び石に強打し出血した。	打撲	通院2日 見込み
8	3月28日 07:40 雨	就業 途上 (往)	屋内作業	雨天のためレインコートを着て自転車を走らせていた。右に曲がろうとしたとき、雨でタイヤが滑り体のバランスが崩れ、右側に転倒、右手首を地面に強打した。	骨折	通院40日 見込み

事故一覧 最近の事故報告【賠償事故】（令和5年5月22日現在）

件数	月日 時間 天候	発生 区分	就業 内容	事故発生状況	財物 名称	損害 程度
1	1月26日 13:30 晴	就業中	植木の 剪定	剪定中、放射状に伸びている枝を左手で掴み、右手の鋸で切り離し内庭に切った枝を落としていた。小さめの枝を切り始めたとき、元が枯れていて鋸が進み左手で掴むのが間に合わず落下して飛び跳ねて、隣の塀の横にあった自動車右側ドア付近に当たってしまった。	車両 右側ドア	凹み傷
2	1月26日 13:00 晴	就業中	家事援助 サービス	マンションが改修工事をしている影響で、断水が起きた。断水を知らされておらず、風呂掃除をしようとして水がでなかったため、蛇口を開けたり閉めたりして、開けばなしのまま帰ってしまった。	ガス代 および 水道代	シャワー が数時間 出しっ放 しだった
3	1月30日 10:05 晴	就業中	駐輪場 管理	上段ラックにとまっていた自転車を降ろそうとした際に、自転車のフレーム（泥除け）とラックレバーを押しながら、勢いよく降ろしたところ、フレーム（泥除け）部分が歪んでしまった。	自転車の フレーム (泥除け)	破損 および 変形
4	2月21日 17:00 晴	就業中	駐輪場 管理	ステッカーを貼り替えるため、管理人がステッカーを剥がしたところ、自転車のフレームの塗装が剥がれてしまった。	自転車の フレーム	塗装が 剥がれて いる
5	3月21日 14:15 晴	就業中	家事援助 サービス	トイレ（自動）の清掃を行う際、自動トイレの操作が分からず手で便座を上げた。便座を無理に上げたため便座の根元の一部を破損した。	便座 カバー ・便座等	オートで 作動 しない

選挙ポスター掲示場の巡回作業

杉浦 美智子 さん



シルバー人材センターと関わってから何年経つか忘れてしまいました。家事手伝いの就業をしていました。しかしながら4年前からのコロナ感染症流行により、家庭内の仕事が出来なくなりました。ここ数年は週2回午前7時から午前9時位の時間でマンション清掃を行っています。

また、不定期ですが並行して国政選挙、地方選挙等のポスター掲示場の確認をしています。

今日はマンション清掃を終えてからのポスター掲示場の確認になりました。

弦巻3丁目公園の北道路にある掲示場から始めます。4月23日(日)の世田谷区議会議員選挙および区長選挙のポスター掲示場に貼られているポスターの剥がれ、汚れ、覆い物の有無等の確認、検査を指定されている31か所行います。時には掲示場をゆすって確認をします。掲示場の位置がありますので2時間ほどかけて一か所、一か所確認、検査して歩きます。

齢75歳を過ぎると体の回復に時間が掛るようになりましたが、続けられる間は務めさせていただきます。



お仕事訪問

除草作業

後藤 誠隆 さん



(左から、中込、吉村、後藤各会員)

今日の就業場所は、区内屈指の公園にほど近くの閑静な佇まいに建つ邸宅のお庭の除草や周辺の掃除となっています。こちらの発注者は、大のお得意様で月1回毎にお邪魔して下草刈りや芝生の雑草取りを行い、毎回ご信頼をいただいております。今日は私以外に、先輩の女性お二人、中込基子会員と吉村公子会員とチームを組んでいます。こちらの発注者の就業では、最も繁忙の時には45リットルのゴミ袋が30を超えることもあるハードな場合もあります。

そろそろ除草就業は5年を経過しているので、自分では卒業かも？と思っておりますが、後継者不足を感じており、単発以外に季節ごと等の定期的な発注も多く、除草作業への参加者がぜひ多いと良いなと思っております。とにかくチームでは、発注者に喜んでいただくことを糧に、健康で日々の就業に取り組んでいきたいと思っております。

就業以外では、令和元年度から地域組織の烏山地域の組長を任せられ、いまやコロナ明けの地域懇談会開催の会場探しに取り組んでいます。

(注：発注者様のご了解をいただき、お庭で撮影いたしました。)



市民緑地門扉開閉

—弦巻4丁目松の木鈴木市民緑地— 櫻井 悦子 さん

神奈川県から、ここ弦巻の緑の豊かな土地に惹かれ転居してまいりました。当時知人もなく地域の事も手探りの状態でした。「地域の方」との繋がりが生まれればという期待でシルバーに入会を6年前にいたしました。学生時代に取得したキャリアを活かすことが出来ずに社会人になり、子育てや介護を経ての自分時間をどう過ごすかという事がこれからの課題になっていた時でした。

入会后、家事援助・買い物代行などの就業もよい経験となりました。その後、散策と緑が大好きな私にうってつけの門扉開閉と植物の管理の就業のお話をいただき、自宅からも程近く4人体制で私は週2回お当番をしています。



この季節は木々の間を抜ける風がとても心地よく季節折々に彩る花や実を愛でるひとは至福の時間となります。この公園は解放されることになって未だ日も浅く来訪者もさほど多くはありませんが丸太のベンチで親子連れが一休みしている姿には心なごみます。お散歩途中の地域の方々とのちょっとした会話に自分に立ち返る一言をいただきほっこりとしています。就業時間が自分の暮らしの清涼剤となっていると感じております。



お仕事訪問

マンション清掃

貴船 キヨ さん



シルバー人材センターには20年程前に、猪俣邸のボランティアをしている時に声を掛けていただき入会しました。今は自宅の近くの大きな公園のそばにある20戸ほどの4階建てマンションの清掃をしています。マンションの清掃は、週2回月曜日と木曜日9時から10時30分の1時間30分程です。共有部分階段・手摺り拭き・廊下・自転車置き場等の掃除・モップ拭きなど10項目ほど決められた清掃をしています。先ず雑巾で拭きながら4階まで上がり、全体の汚れを見回しその日の重点的に清掃をする所を決めてスタートします。また、年2回ほど廊下をスポンジで磨いています。特に雨の日や風が強く吹いた日などは、いつもと違ったモップ掛け掃除があったりで大変な時もあります。



以前年4～5回ギックリ腰をしていたのですが、4階までの階段を上ったり下ったりと上下することで、今では腰の痛みも無くなり、これもエクササイズと楽しく階段を行き来しています。時々このマンションの住民の方々に声を掛けていただき、とても嬉しく、挨拶を交わすことでも張り合いとなっています。

この清掃は、自分のペースで出来るので私に合っているように思い、楽しく喜んでおり、このマンションの清掃に出会えて良かった。これからも猪俣邸のボランティアにもかかわり、体操にも参加しながら体を動かして、体調管理に気を付けて続けていきたいと思っています。



「シルバーまんま」惜しまれて終了。多謝！

平成18年に結成された「シルバーまんま」（会食サービス）は、区の高齢者施策に参入するかたちで介護予防事業の一環として始めました。この会食サービスは、ひとり暮らしの高齢者に家庭的な食事を通し、ふれあいの場を提供するのが目的でした。

月1回ボランティアの会員さんが手作りで食事を作り、おしゃべりやイベントをやりながらたくさんの方々に楽しいひとときを提供してきました。

しかしながら、コロナ禍で休止を余儀なくされた等のため、利用者様やボランティア会員が減り活動が困難になり、惜しまれながら令和5年3月14日で「シルバーまんま」（会食サービス）を終了しました。

長期にわたり食事等を提供してくださったボランティア会員の方々に世田谷区長より感謝状が贈られました。お疲れ様でした。本当にありがとうございました。



区の方から感謝状を受け取る



区長からの感謝状



提供した食事の一例

事務局だより

令和4年度 事業報告

- ・会員数 2,786名
(対前年度比 113人減) 以下同じ
- ・受注件数 19,420件 (179件減)
- ・契約金額 13億1,470万円 (4.9%増)
- ・配分金額 9億9,898万円 (4.3%増)
- ・就業率 81.3%
(10.0ポイント増)

令和4年度においても新型コロナウイルス感染症の影響を受ける中、当センターは高齢者の安全を最優先とした事業活動を行いました。就業については、受注の際に発注者と安全について十分な確認を行い、新型コロナ対策がとられている環境下での受注に限りしました。

就業以外の活動では、11月からは「あったかサロン」が再開しましたが、その他グループ別会議やボランティア活動などは最小限の開催となり、前年度に引き続き制約された条件下での運営となりました。

このような状況の中、事業実績として契約金額においては令和3年度と比べて4.9%の増となりました。しかしながら令和元年度と比べると3.6%の減となり、新型コロナ前の実績までには戻っていない状況となっています。

また、会員数においても年度末会員数は2,800名を割り、減少傾向が続いています。令和5年5月8日から新型コロナウイルスについて、5類感染症に位置づけることとなったため、ウィズコロナの下、センターのPR活動を活発に行い受注や入会者の増加策に力を入れてまいります。

第44回

せたがやふるさと区民まつり

8月5日～6日開催！

本年度も引き続き、若林公園と松陰神社、国土館大学世田谷キャンパスの一部で開催されます。

設置されたステージにて大人から子どもまで楽しめる様々なパフォーマンスが繰り広げられます。若林公園では、ふるさと物産店や子どもコーナーなどの様々な催し物を行います。

さわやか相談



《実施の再開》

- ◆実施を見合わせていた「さわやか相談」は、**9月4日(月)**から再開いたします。
- ◆担当理事が、宮坂本部で皆様のご相談やご意見をお伺いいたします。
- ◆毎月第一月曜日、時間は10～12時、13～15時です。

新人職員紹介



小川 葉月 主事

4月より世田谷区シルバー人材センターに入職いたしました、小川 葉月（おがわ はづき）と申します。烏山支部に配属となり、マンション清掃業務を担当しております。会員のみなさまが知識と経験を活かし、これからも元気に輝いていただけるよう事務局職員として努めてまいります。どうぞよろしくお願いたします。

■会費納入のお願い■

令和5年度の会費（年1,000円）が未納の方は、宮坂本部または烏山支部へ早急にお納めください。

同好会だより 会員の楽しい広場

◆囲碁同好会

★連絡先 田村 進 ☎090-7856-3519

◆俳句同好会「あったか俳句会」

★連絡先 松田 周三 ☎090-1251-7851

表紙の写真

掌にのるほどの大きさの可憐な白い花。九品仏の浄真寺で7月下旬から8月中にお目にかかれそうです。 寺坂 恵



編集後記：コロナの終息に向かい、4年前の「シルバーせたがや」の中身に戻すべく準備段階に入りました。出来るだけ会員の皆様为满足できる内容をそろえ、復活前段の内容とし、文面に今後の特集、行事の予告を入れてあります。会員の皆様の興味を引く記事を掲載し続けます。

令和5年7月1日発行 通算第174号 編集発行：公益社団法人 世田谷区シルバー人材センター

本 部：〒156-0051 世田谷区宮坂1丁目24番6号

烏山支部：〒157-0063 世田谷区粕谷1丁目7番34号

☎03-3426-9211(代)

▼ホームページ

検索

→「世田谷区シルバー」

<https://webc.sjc.ne.jp/setagaya/>

