

2023
No137

Active Aging

http://www.silver-brain.com/ibaraki/kamisu/
mail : kamisu@sjc.ne.jp

★笑顔あふれる 高齢化社会の実現へ★



神栖市シルバー人材センター事務局通信

発行元
発行日

シルバー人材センター事務局
令和5年11月20日(月)



寒暖差疲労に注意しよう

寒暖差疲労とは、気温差によって身体機能を調節する自律神経が働きすぎて、エネルギーを消費してしまうため起こる症状です。主な症状は疲労感やめまい、食欲不振など。1日の最低気温と最高気温の差が7度以上、または前日との気温差が7度以上で症状が現れやすいと言われています。朝方・日中・気温差が大きい季節の変わり目には寒暖差疲労が起きることがあります。

寒暖差疲労の対処法

身体を温める

寒いときは首元や肩甲間部、内腿をカイロや温かいタオルで温め、運動をするときは外しましょう。38度～40度の湯に15分程度つかると良い。

首と肩の筋肉の緊張を緩める

首・肩の筋肉をストレッチすると副交感神経が優位になり、自律神経のバランスが整います。頭をうつむかせたり、上を向いたり、左右にたおし首の筋肉を伸ばす。肩甲骨の周りや背中、太ももの裏、ふくらはぎを伸ばす。



令和5年9月 月次報告

		(前年同月比)
会員数	407人	99.0 %
男性	234人	
女性	173人	
契約金額	11,621,362円	92.3 %
	(累計71,030,979円)	103.0 %
地方公共団体	6,256,480円	
民間事業所	2,549,709円	
一般家庭	2,688,773円	
独自事業	126,400円	
受注件数	151件	108.6 %
	(累計928件)	105.4 %
就業実人員	224人	97.3 %
	(累計267人)	102.2 %
就業率	55.0%	98.2 %
	(累計65.6%)	103.3 %

連続無災害
目標「100日」



現在53日

緊急時の連絡体制

当センター休業時(土日祝祭日・年末年始・時間外)に就業中の不慮の事故または急病等により瞬時にセンターに連絡をとらなくてはならない場合。

急病・事故発生

担当職員の携帯電話へ連絡

※事前に番号を確認してください。

担当職員への連絡前に人命最優先の行動(緊急車両の手配等)をお願いします。

※就業中は「会員証」「事故対応カード」を必携してください。



12月・1月の予定



12月4日(月)	10:00～安全ミーティング(支所)	1月4日(木)	御用始め
12月7日(木)	13:30～入会説明会(本所・支所)		13:30～入会説明会(本所・支所)
12月14日(木)	10:00～事務連絡調整会議(本所)	1月5日(金)	10:00～安全ミーティング(支所)
12月20日(水)	配分金支払日 (配分金明細・事務局通信発行日)	1月11日(木)	10:00～事務連絡調整会議(本所)
12月21日(木)	9:00～刃物研ぎ受付(支所)	1月22日(月)	配分金支払日 (配分金明細・事務局通信発行日)
12月25日(月)	9:00～元気朝市(本所)	1月23日(火)	10:00～第10回理事会
	9:00～刃物研ぎ受付(本所)	1月25日(木)	9:00～刃物研ぎ受付(支所)
	10:00～安全ミーティング(本所)	1月29日(月)	9:00～元気朝市(本所)
12月26日(火)	10:00～第9回理事会		9:00～刃物研ぎ受付(本所)
12月28日(木)	御用納め		10:00～安全ミーティング(本所)

令和5年度重篤事故9月速報

全シ協発行「安全ニュース」より、全国で発生した重篤事故(6ヶ月以上の入院～死亡)速報です。

性別等 仕事内容	事故の状況	安全 帽	安全 帯	交通 手段
女性81歳 就業途上 (入院)	発注先へ自宅から駅に向かって歩いている途中、信号機のない交差点を横断していたところ、直進してきた乗用車に衝突され頭部裂傷2カ所、外傷性クモ膜下出血、骨盤骨折など。	—	—	徒歩
女性87歳 就業途上 (入院)	自転車除草作業に向かった際、後方から走行してきた車両に接触されたもの。その際、転倒し、頭を強く打ち付けたものと思われる。脳挫傷。	—	—	自転車

令和5年度、これまでに全国で発生している事故には次のような特徴があります。

①就業途上の事故が増加傾向です。

自転車を乗られる方はヘルメット着用。自動車運転は早めの点灯と歩行者・自転車に十分注意してください。(自転車用ヘルメットは事務局で無償貸与しています。)

②飛石事故は依然多数発生しています。

駐車車両は作業前に移動してもらうこと。防護ネットを各自持参・使用してください。

③死亡事故は剪定作業中の転落が8割を占めている。

三脚の安定設置。ヘルメット・安全帯を有効に使用してください。

女性会員による会員拡大推進大会

令和5年11月7日（火）水戸市において標記大会が開催され、榊原副理事長・遠藤会員・原会員、事務局の金井・石橋が参加してきました。



県内のシルバー女性役職員や会員100名を超える参加者が集まりました。

事例発表をしたのは、会員数1,000人未満では会員数増加日本一の埼玉県鶴ヶ島シルバーさん。

女性委員会の活発な活動が紹介されました。

ロビーでは県内8センターが手芸品等を展示しました。

当センターも手芸品やアルミ風車を出店、参戦です！

遠藤会員と原会員がステージにて当センターの活動を紹介されました。

遠藤会員は「楽しく活動することが何より大切」と熱弁をふるわれました。



**ゴルフ・手芸同好会 メンバー募集中！
気軽に事務局にお問い合わせください。**



就 業 情 報

年間で契約している就業先では、就業会員が不足しているところがあります。ご希望の仕事ではなくても、「自宅に近い」とか「これならできそう」という就業先があれば、事務局にお声をかけてください。

発注者：神栖市
場 所：神栖市中央公園
内 容：屋外清掃作業
就業日：週2～3日程度
時 間：8：00～11：00
単 価：2,640円/回～
その他：

超急募！

発注者：神栖市
場 所：神之池緑地
内 容：トイレ清掃等作業
就業日：週1日程度
時 間：9：00～16：00
単 価：5,280円/回
その他：作業は自転車を利用します。

超急募！

発注者：介護老人福祉施設（30486）
場 所：神栖市賀地内
内 容：屋内清掃
就業日：週2～3日程度
時 間：8：30～14：00
単 価：3,960円/回
その他：

超急募！

お正月用ミニ門松販売します！



27cm

加藤時一会員の力作
「お正月用ミニ門松」好評につき今年も販売します。
室内のインテリアにも最適！

12月18日（月）より本所・支所で展示・販売をします。今回予約受付はしませんので何卒ご理解の程お願いします。
1本900円 1対（2本）1,800円です。1本で飾っても特に問題はありません。

お客様の声

R5年10月中に事務局によせられたお客様の声です。

R5.10.3（剪定作業：波崎地区のお客様から）



支所に支払いに見え「すごくきれいに仕上がりました。作業してくれた方によりしくお伝えください。」とのことでした。

R5.10.5（剪定作業：波崎地区のお客様から）



支所に支払いに見え「すごくきれいに仕上がりました。作業してくれた方によりしくお伝えください。」とのことでした。

R5.10.17（剪定作業：神栖地区のお客様から）



本所に来所され「7月に剪定してもらった松が枯れてしまった。」とのことでした。
※シルバーには枯れ保障がありません。剪定期間・方法を十分打合せしてください。

年会費の納入について

- ◆ 年会費 2,000円
- ◆ 会員情報提供書
- ◆ 運転免許証
- ◆ 自動車任意保険証書

※自賠責保険とお間違えのないよう注意してください。

発注者：神栖市観光協会
場 所：矢田部サッカー場管理棟
内 容：屋内清掃作業
就業日：要相談
時 間：8：00～16：00
単 価：6,160円/回
その他：女性会員

急募！

発注者：神栖市の企業・一般家庭
場 所：波崎地区
内 容：除草（草ぬき）作業
就業日：要相談
時 間：9：00～16：00
単 価：要相談
その他：

急募！

発注者：神栖市文化・スポーツ振興公社
場 所：神栖市土合体育館
内 容：屋内清掃作業
就業日：火・木・土の週2日程度
時 間：8：30～12：30
単 価：3,520円/回
その他：女性会員

超急募！