



神栖市シルバー人材センター事務局通信

発行元 / シルバー人材センター事務局
発行日 / 令和7年11月20日(木)

寒暖差疲労に注意しよう



残暑厳しい秋が過ぎ、11月も後半となりました。
朝晩の寒暖差の影響で、体調を崩されている方はいませんか？

寒暖差疲労とは、季節の変わり目や日中と夜間の気温差が激しい時に、体が気温の変化に対応できずに疲労感や体調不良を感じる状態です。

寒暖差疲労の主な症状

- 全身のだるさ、疲労感 ・頭痛やめまい ・肩こり、首こり
- 寝つきが悪い ・食欲不振、胃もたれ ・手足の冷え、むくみ などなど

寒暖差疲労の対処法

- 適切な服装・・・気温の変化に対応できるよう重ね着を心がけよう。
- バランスの良い食事・・・魚・ナッツ・緑黄色野菜がおすすめです。
- 規則正しい生活・・・毎日同じ時間に寝起きし、適度な運動を。
- 適度な入浴・・・ぬるめのお湯でゆっくりと。自律神経の働きを整えます。

令和7年9月 月次報告

		(前年同月比)
会員数	398人	96.6 %
男性	223人	
女性	175人	
契約金額	12,545,018円	104.0 %
	(累計74,060,266円)	104.4 %
地方公共団体	6,587,983円	
民間事業所	2,834,984円	
一般家庭	2,886,801円	
独自事業	235,250円	
受注件数	118件	98.3 %
	(累計812件)	103.3 %
就業実人員	233人	104.9 %
	(累計256人)	100.7 %
就業率	58.5%	108.5 %
	(累計64.3%)	104.2 %



12月・1月の予定



12月1日(月)	10:00～安全ミーティング(支所)	1月5日(月)	仕事始め
12月4日(木)	13:30～入会説明会(本所・支所)	1月6日(火)	10:00～安全ミーティング(支所)
12月18日(木)	9:00～刃物研ぎ受付(支所)	1月8日(木)	13:30～入会説明会(本所・支所)
12月22日(月)	配分金支払日 (配分金明細・事務局通信発行日)	1月20日(火)	配分金支払日 (配分金明細・事務局通信発行日)
	9:00～元気朝市(本所)	1月26日(月)	9:00～元気朝市(本所)
	9:00～刃物研ぎ受付(本所)		9:00～刃物研ぎ受付(本所)
	10:00～安全ミーティング(本所)		10:00～安全ミーティング(本所)
12月26日(金)	仕事納め	1月27日(火)	10:00～第7回理事会
		1月29日(木)	9:00～刃物研ぎ受付(支所)

連続無事故 目標「100日」



現在7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。

令和7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。)

性別等 仕事内容	事故の状況	安全 帽	安全 帯	交通 手段
男性71歳 就業途上 (入院)	就業先へ向かう途中、信号のない交差点を自転車(ヘルメットなし)にて走行中、左側から来た自動車に接触。自動車のフロントガラスに頭部・顔面を打ち付け、その後自転車ごと数メートル先の地面に落下。意識不明のまま病院に搬送された。脳挫傷、外傷性くも膜下出血他。	×	—	自転車
男性72歳 就業中 (入院)	高さ3m程の木の剪定作業中に、バランスを崩して転落。フェンス際の植栽帯の木を切るのに6尺の三脚の4・5段目から身を乗り出す格好で切ろうとし、落下したと推測される。現場は平地アスファルト舗装で、会員はヘルメットを着用していなかった。頭蓋骨ひび割れ、内出血。	×	—	—

9月は2件の重篤事故報告があり、そのうち死亡事故はありませんでした。
9月までの累計は17件となり、前年度同月より3件増加しています。

災害速報



飛び石による物損事故が発生



発生日時	令和7年11月12日（水）午前9時頃
事故の当事者	男性会員（67歳）
場所及び作業名	神栖市土合本町地内（草刈作業）
事故の内容	飛び石により隣接する建物のガラスを割ってしまった。
会員の皆様へ	防護ネット等を使用するとともに、高刈り（5cm程草を残す）、回転数をおとし振り幅を狭く（90cm程度）するよう注意して下さい。

※シルバー保険での対応となります。

刈払機作業スタッフ講習



11月11日(火)～12日(水)に県シ連主催による「刈払機作業スタッフ講習会」が稲敷市で開催され、当センターで草刈作業をしている2名の会員が参加しました。

Smile to Smileを利用しよう！

配分金明細書（請負・委任）は、2026年3月分より紙からWebに切り替わります。

先にお送りした「ログインID」と「パスワード」でログインして、スマホやパソコンなどのメールアドレスと新しいパスワードを登録してください。

スマホなどで、ご自分の配分金明細（請負・委任）や就業条件の確認、広報紙の閲覧などに利用できます。

不明な点は事務局におたずねください。



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。



女性会員のワークショップ



10月31日(金)当センター本所「会議室」で「女性会員のワークショップ」を行いました。9名の女性会員と2名の女性職員が参加し、3つのテーマにそって、色々な意見交換を行いました。参加された皆さん、貴重なご意見をお聞かせ頂きありがとうございました。✧

就業情報

希望のお仕事ではなくても「自宅から近い」「自分にもできそう」などあれば、気軽にお問い合わせください。

発注者：民間会社（14374）
場 所：神栖市土合本町地内 女性子どもセンター
内 容：屋内清掃作業
就業日：土日祝含む月7日前後
時 間：①8：45～12：15 ②13：15～16：45
単 価：1回3,535円
その他：

発注者：神栖市
場 所：神栖市木崎地内 中央公園
内 容：トイレ清掃・ごみ拾い
就業日：要相談
時間及：トイレ清掃 8：00～15：00 6,060円/回
単 価：ごみ拾い 8：00～11：00 3,030円/回
その他：自転車があると便利です。

発注者：神栖市文化・スポーツ振興公社
場 所：土合体育館
内 容：屋内清掃
就業日：火・木・土
時 間：8：30～12：30
単 価：1回4,040円
その他：

発注者：介護老人保健施設（30486）
場 所：神栖市賀地内
内 容：屋内清掃作業
就業日：要相談
時 間：8：30～14：00
単 価：1回4,545円
その他：