



慣れと油断は禁物 新型コロナウイルス

高齢者組織であるセンターでのシルバー世代の目下の関心事は、いつ頃ワクチン接種が始まるかということでしょう。政府報道によれば、4月頃より高齢者に対するワクチン接種が順次始まる模様です。

新型コロナの収束については、一部学者の話では、収束まで3年から5年が現実的と言われており、ウイルス感染症が完全に終息するには、開発されたワクチンを多くの人々が接種して抗体が7割を確立した時点、ということになります。

ワクチン接種にあたっては、少なからず副反応リスクを伴うようであり、接種は会員諸氏のそれぞれの自己判断による選択ということになります。

もはや感染拡大前の生活はそう簡単には取り戻せず、感染率を低い状態に保ち、ワクチン接種が行き渡り、治療薬が完成するまでは、従来通り3密を避け、周りに人がいる場所では、人との距離をとり、マスクを着用し、新生活様式を守り、会員一人ひとりが社会に対する責任を自覚して生活しなければなりません。

コロナ慣れせず油断せず、今まで通りの感染予防を日頃の生活習慣として、毎日をお過ごしください。

(安全・適正就業推進委員会 委員長 稲垣)

接種券発送時期：接種開始時期に合わせて個人単位で送付

・ **LINK FOREST (関戸公民館) ヘルプ永山 (永山公民館)**

・ **2月16日付 多摩市ホームページより**

多摩市シルバーセンター初の取り組み 就業品質向上研修のオンライン視聴

当センターのホームページで配信!

コロナ禍の中で中止した就業品質向上研修について、1月25日にオンライン視聴用の撮影収録を行いました。

集会形式をとらない初の試みでしたが、講師のご理解のもと、無事に終了しました。当センターのHPで会員の皆様限定でご覧いただけます。

渡辺久美子講師の講演と安全標語優秀作品の紹介、運動不足を解消する会員若返りエクササイズが、主な内容です。

(高長代理 福田)



★クロッカス

「コロナに負けるな!」 多摩市SC会員の健幸づくり

多摩市は、身体面での健康だけでなく、だれもが幸せを実感できる「健幸まちづくり」を進めています。

実現の鍵は一人ひとりの主体的な行動です。コロナ禍の中、どんな取り組みをしているのか、安全・適正就業推進委員会の委員である理事の皆さんにお聞きしました。

●健幸づくりの実態に迫る!

① 食生活

「バランスのとれた食事」「三食の時間を守る」が最多回答。「医食同源で清浄な食事」「季節を問わず水分補給」「晩酌は一定量、飲みすぎない!」「シイタケと豆腐のメニューづくり」等、様々なこだわりがありました。基本は「バランスよく、規則正しく、おいしく」ですね。

Ⅱ 身体活動

ウォーキング、ジョギングが定番です。季節を肌で感じ健康維持を楽しめますので、多摩市の環境を活かした工巧な運動としてお勧めです。

ストレッチ、バーベル、瞑想と5つのチャペット体操など、「自身の好みに合わせてエネルギーを燃やしている」ようです。

Ⅲ SCの就業や活動

口を揃えて、SCの就業・活動は良い影響があるとのことでした。

「キョウイク (今日、行くところがある)」「キョウウイク (今日、用がある)」です。

「就寝前に明日やること (楽しいこと)」を考える「運転業務が脳機能の動きを維持」「生活のメリハリ」「奉仕」という意識がやりがい、生きがいに「など緊張感や刺激に関する回答がありました。」

Ⅳ ワクワクできること

ワクワクできることがないという方がいる一方で、「落ち着いたら長年の念願の場所に訪れたい」「日々は好日!小さなことに感動する心を忘れず、限りある命を全うする」という回答もあり、「考え方ひとつなのかな?」と感じる結果でした。

「愛孫娘と一緒にいるとき」「ワクワクできることは秘密」という回答も登場し、まさに十人十色です。

●会員若返りエクササイズに挑戦して

オンライン研修撮影で、若返りエクササイズに挑戦した渡会理事と内田理事。撮影終了後のお一人から「体がポカポカ! いい経験をさせてもらった」との声がありました。



◆ 渡会理事

これまで使っていなかった筋肉に刺激よく外を歩き、階段を登る時は足腰を鍛えようという気持ちはあったが、運動で筋肉を鍛える意識は薄かった。

エクササイズに挑戦することになり、家で事前に練習した結果、使っていなかった筋肉が刺激を受け、2日後にはお尻のあたりが凝っているのに気づいた。

簡単に見える動きでもしっかりとやると結構疲れ、良い運動! 年を取ると体力が衰えるので、せつかく覚えたいエクササイズを継続してやっていた。

◆ 内田理事

若返りの成果は口ごとの積み重ねから日ごろから健康でよく歩くと、仕事もし

ているから、運動や体操は特に意識していなかった。時々ラジオ体操する程度。

でも、若返りエクササイズに挑戦することになって、すぐに出ると思ったら、実際には難しくてよるけてしまった。

口頃やっていない結果だと思つ。やる気を出し、撮影に備えて家で練習し動きも覚えただけ、今では家で毎日、洗面所の鏡の前で5分程度、自分の動きを確認しながら実践している。

● 転ばない身体をつくる3つのポイント

① 身体のバランスを保つ

② 足の筋力を保つ

③ 身体の柔軟性を保つ

ちよつとした時間を活用して効果的な運動をしてみませんか。当センターのホームページにて、3月15日～31日の間、両理事のエクササイズ動画が視聴できます。

一緒に実践しましょう。(高長代理 福田)

「理事会決議の省略」による みなし決議の報告

緊急事態宣言下のため、2月理事会決議事項は法令及び定款の規定に基づき、「理事会決議の省略」によるみなし決議により、次の理事長提案議案が承認同意されました。

●承認事項

● 会員の入会について、この度は郵送による入会申請により21名が承認され、総数1146名。

● 令和2年度第1次補正予算を承認。

● 令和2年度第2次補正予算を承認。

● 令和2年度第3次補正予算を承認。

● 令和2年度第4次補正予算を承認。

● 令和2年度第5次補正予算を承認。

● 令和2年度第6次補正予算を承認。

● 令和2年度第7次補正予算を承認。

● 令和2年度第8次補正予算を承認。

● 令和2年度第9次補正予算を承認。

● 令和2年度第10次補正予算を承認。

● 令和2年度第11次補正予算を承認。

● 令和2年度第12次補正予算を承認。



★おしごと情報コーナー

就業できる方を募集しています。お気軽に担当までお問い合わせください。タートルが赤色のお仕事をご希望の方は早めにご連絡をお願いします。

清掃 担当: 若山 就業先: 多摩市立武道館 住所: 諏訪4丁目 内容: 施設内の日常清掃(床、トイレなど) 時間: 7時30分~19時(1日3~6時間) 頻度: 月14~17日 シフト制	見守り 担当: 奥山 就業先: こばと第一保育園 住所: 諏訪4丁目 内容: 登降園時の見守り 時間: 7時30分~9時及び16時30分~18時 頻度: 月10日	清掃 担当: 奥山 就業先: 豊ヶ丘2丁目1番住宅 住所: 豊ヶ丘2丁目 内容: 敷地・共用部等の清掃 時間: 9時~16時 頻度: 月11~13日	清掃 担当: 篠崎 就業先: 健康センター 住所: 関戸4丁目 内容: 施設清掃(ホール、廊下、トイレ等) 時間: 7時30分~19時(1日3.5~5時間) 頻度: 月15日程度 シフト制	担当: 若山
清掃 担当: 奥山 就業先: ヴィータ聖蹟桜ヶ丘 住所: 関戸4丁目 内容: 施設の清掃 時間: 7時~11時 頻度: 月15~20日	清掃 担当: 奥山 就業先: 樫の木会 住所: 貝取2丁目 内容: 敷地・共用部の清掃 時間: 10時~13時 頻度: 月9日程度	配膳 担当: 奥山 就業先: 延寿ホーム 住所: 蓮光寺1丁目 内容: 食事の片付け、食器・エプロン洗い 時間: 7時~10時 頻度: 月14~16日程度	通学路見守り 担当: 若山 就業先: 多摩第三小学校通学路 住所: 乞田五差路、乞田新大橋 内容: 児童・生徒への安全意識向上の声掛け・見守り 時間: 7時30分~8時30分、14時20分~16時20分 頻度: 月10日程度	担当: 若山
調理補助 担当: 奥山 就業先: デイサービスろーるきゃべつ 住所: 貝取1丁目 内容: 昼食作り、片付け、介護補助業務 時間: 9時30分~14時 頻度: 月8日程度	清掃 担当: 奥山 就業先: コンフォート聖蹟 住所: 関戸4丁目 内容: マンション共用部の清掃 時間: 9時30分~11時30分 頻度: 月10日程度	清掃 担当: 奥山 就業先: 諏訪福祉館 住所: 諏訪5丁目 内容: 複合施設の館内清掃 時間: 8時30分~12時・13時~17時 頻度: 月11~13日 シフト制	清掃 担当: 奥山 就業先: エステート聖ヶ丘-3団地 住所: 聖ヶ丘3丁目 内容: 敷地・共用部等の清掃 時間: 9時~15時 ※9時~12時もあり 頻度: 月13~15日	担当: 篠崎

令和3年度会費・保険料免除のお知らせ
 令和3年1月7日、政府は1都3県に新型コロナウイルス（コロナウイルス）対策として緊急事態宣言を再発令しました。
 これを受けてセンターは、高齢者である会員及び職員、また公益目的の団体であること等をふまえ、1月12日にセンター緊急事態宣言を発生しました。
 併せて、深刻なコロナ禍で会員の経済的負担の軽減を図るため、令和3年度においても会費・保険料免除を継続することが1月22日の理事会（みなし決議）にて承認されましたので、ご報告いたします。（事務局 安宅）

マスク・検温計配布のご案内
 新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、緊急事態宣言が再発令され延長となりました。このような状況下で就業頂いている会員の皆様をはじめ、日々当センターを支えて頂いている全ての会員の皆様、この度、センターとして洗えるマスクと検温計をご用意しました。コロナ禍での生活が続きますが、会員の皆様、前向きに健康な日々を送れますよう、またウイルス感染症が終息の日を迎えられるよう、その日が来るまでセンター会員一丸となつて難局を乗り越えていきたいと思います。
 （安全・適正就業推進委員会委員長 稲垣）



荷物仕分 担当: 熊谷 就業先: 物流会社 配送センター 住所: 南野1丁目 内容: 荷物の仕分け 時間: 5時30分~8時30分(一部、5時30分~10時) 頻度: 月12~16日程度	配布 担当: 田村・小林 就業先: 市内各所(自宅周辺地域) 住所: 同上 内容: 市広報誌のポスティング 時間: 配布指定日の中で都合の良い時間帯 頻度: 月2~4日
備品運搬 担当: 熊谷 就業先: 島田療育センター 住所: 中沢1丁目 内容: 台車での備品運搬 時間: 9時~11時30分 頻度: 月8日程度	配送 担当: 田村・小林 就業先: 市内各所(15~20か所) 住所: 同上 内容: 広報誌などの荷物を会員宅へ配送 時間: 配布指定日の中で都合の良い時間帯 頻度: 不定期(2~3か月に1回程度)



病棟用務 担当: 熊谷 就業先: 島田療育センター 住所: 中沢1丁目 内容: ベッドメイク、清掃、備品交換など 時間: 10時~15時 頻度: 月9~11日
--

★9時~16時30分 当センター会議室で行います。
2021年1月発生状況(2件)
 ①印刷業務での傷害事故
 印刷作業中に電動ホチキスで左手人差し指第一関節を骨折。
 ②植栽作業中の賠償事故
 一般家庭の植栽刈込作業中に切断した枝が3mほど離れた駐車場のフェラーに当たり変形した。
 再度自身と周囲の安全を確認し、日々の就業をお願いします。
 （安全就業推進員 奥山）

次回就業公開募集のご案内
 5月6日(水) 7日(金) 10日(月)
★9時~16時30分 当センター会議室で行います。
事故報告
 ①印刷業務での傷害事故
 印刷作業中に電動ホチキスで左手人差し指第一関節を骨折。
 ②植栽作業中の賠償事故
 一般家庭の植栽刈込作業中に切断した枝が3mほど離れた駐車場のフェラーに当たり変形した。
 再度自身と周囲の安全を確認し、日々の就業をお願いします。
 （安全就業推進員 奥山）

★令和3年度安全標語決定
 「安全・適正就業推進委員会」にて投票の結果、6作品が入選しました。後援会員は2作品入選です。
 （安全就業推進員 奥山）
 ●財団共通テーマ「危険予知」
 1位(後藤 勝憲 会員)
 その作業、危険予知して報・連・相みんなが共有みんなが安全!
 2位(後藤 勝憲 会員)
 わが命、我が身を守る危険予知!
 3位(谷岡 文彦 会員)
 あぶないよ!と声を掛ける勇気に聞く勇氣

和田施設試掘調査
 公共や植栽業務の車両や道具保管に使用している和田施設で、埋蔵文化財の試掘調査が行われました。
 試掘当日に熊谷理事長と稲垣専務が状況を確かめました。
 （事務局 林）

3月分就業報告書提出のお願い
 3月の就業報告書は、年度末になりますので、4月1日(木) 必着です。
 センターのポスト投函も可能です。

会員の広場 (岡村 祥子 会員)
 福嶋歯科医院を紹介され、いつも桜ヶ丘まで歩くとコース内にあり、ぜひと希望し働き始めて6ヶ月が過ぎました。職種は清掃です。
 院長先生とスタッフの方は若い方ばかりで、うろろとして邪魔にならないためにはどうしたら良いか考えました。
 現場見学の時に先生から「前職は清掃業務でしたか」と聞かれ、「清掃の経験はありませんが、主婦をしていたのでお母さんの気持ちで働きたいです」とお伝えし、「それはいいですね」と仰っていただきました。
 制服はピンク色です。仕事では、その日の待合室の人数や先生・スタッフの動きを見極めて、診察室と作業場のどちらから先に行つるか、手順を考え工夫しています。
 帰る時に「気を付けてお帰り下さいね」とお声をかけていただく時には、この仕事で良かったと思える瞬間です。

安全衛生委員会からのお知らせ
 1月12日に発出した「センター緊急事態宣言」(新型コロナウイルス対策方針)をふまえて、感染リスクを避けるため、2月開催の安全衛生委員会についても1月同様に産業医の和光先生との電話による委員会開催いたしました。
 初めに令和2年度派遣事業の実績報告、年次有給休暇取得状況及び事故報告を行いました。
 次に新型コロナウイルスワクチン接種について、会員から聞かれた場合に、現時点でセンターの対応はどうかあるべきかを和光先生にお尋ねしました。
 以下は、和光先生の現時点(2月16日時点)での見解です。
 「まだワクチンが始まっていないので、打ち始めた段階で色々なテスターなどが出てくると思うので、それを待つという形の答えになると思います。この話を踏まえ、今後状況が変化していく中で、センターとして和光先生に随時照会及び相談をさせていただきます。市からの情報にもアンテナをはっていただき、かかりつけ医ともつながりながら、あらためて会員の皆様へ感染することなく、また感染させることがないように充分お気を付けて、ご活躍ください。
 （多摩派遣事業所長 安宅）