



# シルバー多摩だより

令和6年  
2月号  
2024年2月1日  
Vol.523



発行  
公益社団法人  
多摩市シルバー人材センター

題字：筆耕就業 関根芳郎 会員

◆ 生涯現役 地域で働き 地域に貢献 TSC 月刊広報紙

◆ ホームページ <https://tama-sc.tokyo/>

## 多摩市・多摩市議会へ年始訪問

御用始めの1月4日に、稲垣理事長、河内専務、安宅常務理事の三役で、多摩市と多摩市議会に伺い、日頃の当センターへのお力添えに対する感謝と、新たな年へ懸ける公益法人としての取り組みや使命についてお伝えしました。



市長室にて(写真上)

阿部市長、須田副市長、陰山副市長がそろって出迎えていただき、所管の伊藤健康福祉部長と五味田高齢支援課長も同席されました。能登半島地震や振り込み詐欺について話題になり、高齢化が進む地方での災害対応の現実を目の当たりにし、都市部で一人住まいの高齢者が多い中での安否確認の難しさや、デジタル技術活用だけでなく、「互いに助け合うアナログ対応」の重要性に話が及びました。

市議会正副議長室にて(写真下)

続いて市議会の正副議長室へ移動。三階議長、橋本副議長が笑顔で歓迎してください、やはり能登半島地震が話題の中心になりました。また、会員が担っているたま広報や市議会だよりの配布についても話が及び、高齢者が元気に働ける仕組みとしてセンターへの期待について言及いただきました。

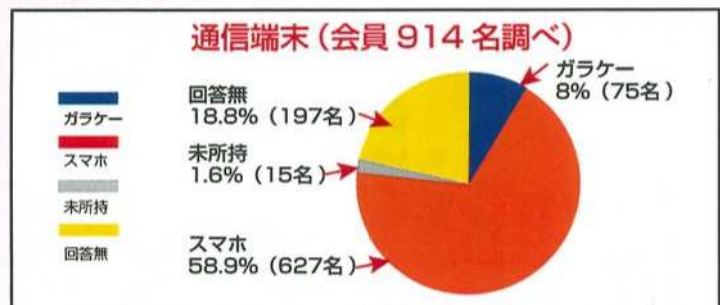
震災被害の全貌もわからない中、市の行政(市役所)・立法(議会)にとつて、他人事とは言えない課題として真摯に捉えられていることが、懇談の中で伝わってくる年始の訪問でした。  
(福田業務執行理事 同行・記)

## 会員アンケート結果の速報と協力ありがとうございました！

10月に実施した会員アンケートの速報として、アンケート結果の概要をご紹介します。

アンケート対象：1,364名 回答数：914名 (回収率67%)

スマートフォンの有無については、全体の約6割にあたる627名の方が持っており、携帯電話と合わせると約8割弱の方が通信端末を持っているという結果でした。



その使用法は、電話機能やインターネットの閲覧、LINEの使用が多く、LINEは回答者の半数にあたる449名の方が使用しています。また、センターのHP閲覧は615名(67.2%)、SMS(ショートメール)によるセンターからの連絡の閲覧は731名(79.9%)と、いずれも高い値でした。

### 「シルバー多摩だより」について

- 毎月見る方396名、たまに見る方は317名で78%の方は見ている
- 興味のある記事
  - ① おしごと情報コーナー 471名 (51.5%)
  - ② トップ記事 239名 (26.1%)
  - ③ 職場訪問・安全巡回 148名 (16.2%)
- Webで見える方476名 (52%)
- これまで通り毎月発行希望513名 (56.1%)

世の中の変化に対応して、会員の皆様のデジタル化が進んでいることが伺えます。これらを踏まえ皆様への情報提供について、デジタル手段も含めた今後の在り方を検討して参ります。

## 注意 ★騙されないで！ 高齢者を狙う特殊詐欺

最近、多摩中央警察署管内で、市役所の職員と名乗る電話で、「医療費、年金、税金等の還付金があるが手続きがされない」といって還付できない。すぐに、銀行等のATM(現金自動受け払い機)に行き、着いたら携帯電話で連絡をするようにと云って、着いたという電話を掛けると、ATMを操作させ、お金を振り込ませる「振り込み詐欺」が多発しています。



東京都や市役所等は、ATMで各種還付金を振り込むことは絶対にありません。冷静に対応し、すべし110番してください。市では、防災行政無線を使用し、平日の8時30分から17時、犯人による電話が多発した地域に放送を流しています。

放送内容は、アンサーバック  
電話番号050・5433・9162で  
確認することができます。

## 辰年生まれの会員に突撃インタビュー

今年72歳の「辰年」の年男・年女に該当する会員77名(令和5年12月31日現在)の皆さんの中から、現在就業中の方を対象に抽選した結果で、2名の会員の方にインタビューをしました。

笹間 正宏 会員

(たま広報配布・植栽就業)

家庭の植木剪定や刈込み、草刈り等がメインで、広報配布はサブ的な就業です。2年弱の就業経験で藤田リーダーのもとで勉強中！色々教えてもらって技術的に進歩するのがうれしいですね。仕事が終わった後に、お客様に喜んでもらうのがやり甲斐です。

家にいると付き合ってもそんなにないが、会員同士で「コミュニケーション」するのが、健康にも通じていますよ。

才丸 やさ 会員

(市民交流センター清掃就業)

貝取の市民交流センター共用部の清掃をする民間企業での就業中。

多くの高齢市民が元気に楽しく通っている施設で、利用者からやさしく「ありがとう」と声を掛けられ、無理ない範囲で体を動かすし、心も健康になります。未就業の会員の方、身構えずに勇気をもって一歩踏み出してみたいかがでしょうか。

## 理事会の決定・審議案件の概要

令和5年度第1回の臨時理事会(1月9日開催)及び令和5年度第10回理事会(1月31日開催)への提案・報告の案件についてお知らせします。

### 《臨時理事会》

#### ●承認事項

職種の改称について

清掃及び植栽、草取りの職種及び安全巡回指導員の呼称について、会員・入会希望者、お客様向けに変更することを承認。

#### ●承認事項

14名の新会員承認を提案

承認後は総数1429名に。

#### ●協議事項

令和6年度予算の概要について

1月末時点での予算編成の概要について協議。

#### ●報告事項

営業開発の進捗状況について報告

請負・派遣事業の1月の事業実績額の報告

\*請負3億9454万円(前年度比4%増)

\*派遣1億559万円(前年度比22%増)

会員及び就業の状況について報告

理事活動の報告等

事務局の組織・人事について報告

## 名誉理事長が理事会へご列席！

12月28日、理事会に当センターの名誉理事長である阿部市長がご列席されました。

例年の来賓という立場が変わり、着座で言葉を交わしながらのご挨拶。

その後、事務局にも足を運んでいただき、職員へ励ましの言葉をかけていただきました。



## ご協力をお願い 被災地支援義援金募金

能登半島地震により、被災された皆様にお見舞い申し上げます。当センターでは被災地支援のため、義援金募金箱を事務所内の入口カウントナーに設置しました。

お寄せいただいた募金は、多摩市社会福祉協議会を通じて、共同募金会に送金され、共同募金会により被災地に届けられます。



《設置期間》2月29日(木)まで





**清掃** 担当:奥山  
※新規のため調整中  
就業先:多摩クリニック  
住所:諏訪5丁目  
内容:共用部清掃  
時間:12時~14時  
頻度:月に8日程度

**保育補助** <派遣> 担当:奥山  
※保育士の資格のある方  
就業先:おだ認定こども園  
住所:落合5丁目  
内容:保育補助  
時間:①9時~15時 ②15時~19時  
頻度:月8日程度

**清掃** <派遣> 担当:熊谷  
就業先:多摩センターペベリビル  
住所:落合1丁目  
内容:ビル共用部清掃(トイレ、床、階段等)  
時間:8時30分~11時30分  
頻度:月12日程度

**応募要件**  
応募にあたっては次のことをご確認ください。  
※の事は、  
☑全ての会員が応募可  
タイトルの事は、  
☑現時点で就業していない会員  
または  
☑の事に就業中の会員 }が応募可  
※に分類される仕事  
配布・筆耕・PC・生活支援・ヤマト運輸

★おしごと情報コーナー  
就業できる方を募集しています。

**清掃** 担当:奥山  
就業先:田村クリニック  
住所:落合1丁目  
内容:共用部清掃  
時間:7時30分~9時30分  
頻度:月に10日程度

**運転** 担当:奥山  
※運転業務のため規定により75歳  
就業先:啓光えがお  
住所:南野3丁目  
内容:利用者送迎業務(車はハイエース)利用者の支援業務はありません。  
時間:8時~9時45分、15時25分~17時25分  
頻度:月に8日程度

**調理補助** <派遣> 担当:熊谷  
就業先:KDDI多摩研修センター  
住所:鶴牧3丁目  
内容:レストランの洗い物、下膳、調理補助等  
時間:6時~10時  
頻度:月12日程度

**清掃** 担当:奥山  
就業先:ハイマート聖蹟桜ヶ丘  
住所:関戸4丁目  
内容:マンション共有部清掃  
時間:9時~11時  
頻度:月に10日程度

**配布** 担当:田村  
就業先:関戸4丁目/和田(野猿街道、宝蔵橋付近)/豊ヶ丘5丁目  
住所:同上  
内容:市広報紙等の配布物ポスティング  
時間:各自の都合の良い時間帯  
頻度:月2~4回 ※ポスティング期間の指定有り

**清掃** <派遣> 担当:奥山  
※新規のため調整中  
就業先:あいクリニック  
住所:貝取  
内容:共用部清掃  
時間:8時~12時、14時~18時  
頻度:月に10回程度

**清掃** 担当:奥山  
就業先:多摩大学付属聖ヶ丘中学高等学校  
住所:聖ヶ丘4丁目  
内容:トイレ清掃  
時間:8時~12時  
頻度:月に13日程度

**植栽**  
12月6日、班をまたいだ植栽混成チームが就業している、落川の個人宅を訪ねました。  
リーダーの宮崎会員と大須賀会員に、大森会員、大村会員が加わり、ベテラン勢ぞろいで、みんなが手分けして手際よく作業を進めています。中には、全く違う業種から植栽を選んで就業し、数年たった今は「植栽を選んでよかった」と誇りを持っている方も...。  
気を使うのは、樹木剪定、技術向上、安全性の面で、苦労はあるが、楽しさも伴うとのこと。会話も作業も楽しい現場で、出来栄もバッチリでした。(植栽担当 浅井理事)

**和田ワークプラザIIマップ**

●申込締切→2月9日(金)  
●申込み・お問い合わせ  
電話=042・371・3580  
事務局=専門就業係(田村・小林・林)

**業務内容**  
・発注者の問合せ対応  
・作業受付、お知らせ書類の作成、送付  
・作業現場の確認、写真撮影  
・受注処理、進捗の管理  
・消耗品や機材の管理、発注、納品対応  
・各種書類の作成、計算、印刷、整理  
・事務局へ書類等の持ち運び、運営各種連絡調整

**ワークプラザII 事務・管理業務スタッフの募集**  
令和6年度より、グリーンサービス(植栽)事業強化のため、センター事務の一部をワークプラザIIにおいて展開していく予定です。運用開始にあたって、左記の通り就業会員を募集します。詳しくは、QRコードで、ホームページにアクセスしてください。  
人数↓4名程度  
時期↓令和6年4月~令和7年3月(1年契約)  
場所↓多摩市和田440の1 ワークプラザII  
時間↓9時~4時(1時間休憩あり)  
就業日↓平日(月~金)の中でシフト制  
頻度↓10日前後  
(4名でローテーションシフト就業の場合)

**住宅**  
年末の肌寒い晴天、清掃業務の一環で団地の掲示板を巡回し、画鋲で掲示物を止める作業中の牧田リーダーと打越会員にお話を伺いました。  
団地清掃といっても、各住宅によって内容の違いがあります。まず、仕様に基づいている作業が、お客様からの直接の指示・命令がないか、また、冬期のため転倒事故予防の観点から、お二人それぞれと会話して確認しました。  
業務中迷う事の質問もあり、就業会員間のコミュニケーション・仕事の雰囲気等について笑顔で明るく報告してくれました。(住宅担当 福田理事)

**冬期安全巡回報告**  
1週間書き続けると、幸福感が高まり、抑うつ傾向をさげるといふ研究報告もあります。  
例えば、「今日は朝から天気がよくて気持ちよかったです」「テレビに好きなタレントさんがよく出ていた」「粉末のおだしを買いにスーパーに行ったら、いつもより安かった」等々。できたら、ノートなどに書いて、振り返ることができるようになるといいですね。  
(公認心理師 浅沼友喜枝 監修 産業医 田村豊)

**Vol-2 シニア世代の健全アドバイス ポジティブな感情を増やそう!**  
私たちの日常生活では、ポジティブ(前向き)な出来事のほうが、ネガティブ(否定的)な出来事よりも多いものです。  
しかし、ポジティブな感情や体験は忘れやすく残りづらいという特徴があり、一方、ネガティブな感情や体験はその真逆で、いつまでも残る特徴があります。さらに、「ピーク・エンドの法則」で、人間の記憶はピーク(最も感情が動いた時の記憶)とエンド(最後の記憶)が記憶に残りやすいと言われています。  
アメリカの心理学者で「ポジティブ心理学」を提唱したマーティン・セリグマン教授は、1日の終わり(エンド)に今日よかったことを(または感謝すること)を3つ書くことで、日常生活の何気ないプラスの出来事に気づけるようになってくるといっています。  
アメリカの心理学者で「ポジティブ心理学」を提唱したマーティン・セリグマン教授は、1日の終わり(エンド)に今日よかったことを(または感謝すること)を3つ書くことで、日常生活の何気ないプラスの出来事に気づけるようになってくるといっています。

**2月の就業公開募集**

★日程  
2月1日(木)・2日(金)・5日(月)  
★時間:9時~16時30分  
★場所:センター会議室

※初日の午前中は混みます  
※先着順ではありません  
※相談ブースは各日12時~13時は閉まります

**次回日程**  
5月1日(水)・2日(木)・7日(火)

**必見情報!事務局掲示板**

- 12月事故発生状況 1件
- 2月分就業報告書提出(請負) 締切日12月1日(木)
- センターのポスト投函も可能 1月分配分金支払日12月15日(木)
- センター受付時間(月~金) 8時30分~12時、13時~17時15分
- なお、12時、13時は、留守番メッセージが流れます。ご用の方は、13時以降にご連絡ください。

**安全衛生委員会からのお知らせ**  
※本委員会は12月25日にセンター会議室にて開催  
●新型コロナウイルスの感染者が再び増加傾向です。症状も多様化してきて、特に軽症の場合は本人に自覚症状が無いケースもあります。あらためて「感染しない・感染させない」ことを意識して対策することが大切です。  
●冬の身の回りに潜む危険を知って転倒予防を心がけよう!【屋外編】  
●冬の転倒予防注意点をお知らせします。今回は屋外での注意点を記載します。  
●路面の凍結、積雪に注意する(雪やみぞれの日は自転車に乗らない)  
●積雪時はスノーブーツや滑り止め付きの靴を履き、小さな歩幅で靴の裏全体を地面につけて歩くようにする  
●両手が自由になるリュックサックやショルダータイプのバックを選ぶ  
●天気予報に注意し、悪天候の時は外出をさけるよう事前に調整する  
●最後に、寒い日が続く自宅にこもりがちになると、日常的な身体活動が減少して、運動機能や感覚機能が弱まり、転倒のリスクが高まります。転倒を防ぐには、日頃から可能な限り体を動かし、身体機能の維持に努めましょう!

元気・健やかコーナー