

会報

第 100 号
令和 7 年 5 月



自主・自立、共働・共助

シルバーいなぎ

公益社団法人稲城市シルバー人材センター



令和 7 年定時社員総会のお知らせ

定時社員総会は、令和 7 年 6 月 19 日(木)に開催します。会場は、稲城市中央文化センターホールです。受付は 12 時からです。

総会の開始に先立って、当センターの名誉会長である高橋勝浩稲城市長と、ご来賓を代表して稲城市議会議長に、ご挨拶をいただく予定です。

併せて、当センターの発展に長年貢献された会員の表彰を行います。

令和7年定時社員総会

報告事項

- 令和 6 年度事業報告
- 令和 7 年度事業計画及び収支予算

決議事項

- 令和 6 年度収支決算の承認の件
- 定款の一部変更の件
- 理事・監事の選任の件
- 外部理事の選任の件



○当日は資料をご持参ください

「定時社員総会招集のご案内」を全会員に郵送します。

○出欠の確認をします

会員の皆様は、ご出席ください。やむを得ず、欠席の場合は、必ず**委任状をご提出**ください。出席・欠席を明確にご記入の上、ハガキをお出してください。**全会員のご提出**をお願いします。



出欠ハガキは、6 月 12 日(木)午後 5 時までに到着するよう、必ず、全員が出してください。



森雅代事務局長就任のご挨拶



令和 7 年 4 月 1 日付で事務局長を拝命いたしました森雅代と申します。どうぞよろしくお願い申し上げます。

稲城市シルバー人材センターは、高齢者の生きがいと働く環境を整え、活力ある地域社会づくりに寄与するため、昭和 55 年 5 月に稲城市高齢者事業団として設立し、今年で 45 年目を迎えます。これまで、会員の皆様が長年培われました経験や能力を活かし、健康や生きがいを実感しながら就業を通じ、活力ある地域社会づくりに貢献してこられた歴史ある団体の事務局長として、重責を仰せつかり微力ながら精進してまいる所存です。

日頃より会員の皆様には、就業いただきながら、専門部会、委員会、地区会活動等に積極的に取り組んでいただいていますことに心より感謝申し上げます。

稲城市では高齢者の人口割合が年々増加している中、当センターに期待される役割は、より一層重要となっており、会員の皆様方におかれましては、引き続き「安全就業」を第一に、更なるご活躍の程をお願い申し上げます。

また今後につきましても、事務局職員一丸となり、これまでと同様皆様と共に、市民から愛されるセンターを目指し、会員が働きやすい就業環境の整備を進め、就業体制の確立を目指してまいります。

つきましては、会員の皆様のご指導とご協力を賜りますようお願い申し上げます。就任の挨拶とさせていただきます。

松本葉子常務理事退任のご報告

松本葉子常務理事兼事務局長が令和 7 年 3 月 31 日をもって退任されました。令和 3 年 4 月から令和 7 年 3 月までの 4 年間、新型コロナウイルス感染症流行の影響を受ける中、会員増加と事業実績の増加に貢献され、デジタルデバйд解消への取り組みにも尽力されました。ありがとうございました。

希望職種交代要員募集案内

★令和7年7月以降に予定されている「希望職種交代要員募集計画」を掲載しています。

★申込み期限は、交代月の2か月前の月末です。
役員面接と就業前研修（無給）があります。

交代月	グループ	募集人員	主な就業時間
8月	地域振興プラザ	女1名	8:30~16:45
8月	中央文化センター	男1名	16:30~22:30
8月	中央文化センター	女1名	8:30~17:30
8月	ふれんど平尾	男1名	12:30~21:30
10月	第四文化センター	女1名	8:30~17:30
10月	城山文化センター	女1名	8:30~17:30
12月	城山文化センター	女1名	8:30~17:30
12月	福祉センター	女1名	8:30~17:00
R8年1月	第三文化センター	女1名	8:30~17:30
1月	第四文化センター	男1名	16:30~22:30

★シフト制の仕事で、簡単なパソコン操作が必要です。

★応募は、HPの情報または事務局にて仕事の内容、就業時間帯等を確認し、事務局に来所または電話でお申し込みください。

★仕事の概要は、当センターのHPの中の「会員専用ページ」で閲覧できます。「会員専用ページ」で閲覧するためのユーザー名・パスワードは、下記のとおりです。

◎ユーザー名：
◎パスワード：



6月～10月の入会説明会日程

お知り合いの方に、入会をお勧めください。

入会説明会日程

6月 5日 (木)	6月10日 (火)
7月 8日 (火)	7月10日 (木)
8月 7日 (木)	8月12日 (火)
9月 9日 (火)	9月11日 (木)
10月 9日 (木)	10月14日 (火)

開始時間：13時30分（終了は15時頃を予定）

開催場所：稲城市シルバー人材センター事務局

稲城市地域振興プラザ3階

要電話予約：042（377）2212

令和6年度実績

- 事業実績（令和6.4.1～令和7.3.31）〔速報値〕
 - ・受託件数 2,227件
 - ・契約金額 264,000千円（前年同期比5.7%減）
 - ・就業実人員 517人（就業率92.2%）

●令和7年3月末日現在会員数

会員数 561人 平均年齢 75.2歳

男 373人 〃 75.7歳

女 188人 〃 74.4歳

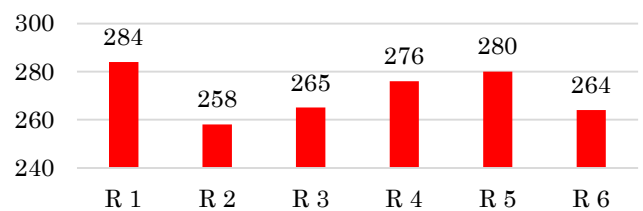
●事故発生件数（令和6.4.1～令和7.3.31）

事故の種類	R5年度	R6年度	増減
傷害事故	8件	7件	1件減
賠償事故	8件	0件	8件減
車両事故	4件	1件	3件減
合計	20件	8件	12件減

最近までの事業収入・会員数の推移

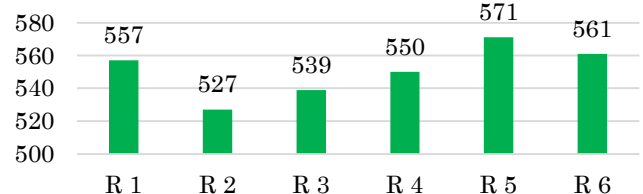
R1～R6までの事業収入

（百万円）



R1～R6までの会員数

（人）



令和6年度就業意向調査結果

当センターでは、毎年、前年1月から12月まで一度も就業しなかった会員に対してアンケート調査を実施しています。1月に調査票を送付し、2月末まで回答を受け付けました。今回の対象者は80名でそのうち33名の方から回答がありました。

対象者のうち、退会者が8名、健康上の理由・家庭の事情・他で就業中・就業を依頼しても辞退等の理由で未就業となった方が30名でした。

未就業の方には優先的に仕事を紹介することになっています。80名のうち、5名の方に就業していただくことができました。

おうちでできる転倒防止運動メニュー

令和4年度から令和6年度の傷害事故のうち、もっとも多かったのは転倒事故でした。健康と安全には密接な相関関係があります。日頃からフレイル予防を心掛け転倒事故防止対策をとりながら安全就業を続けましょう。

転倒災害防止対策のポイント

4S(整理・整頓・清掃・清潔)

- ・歩行場所に物を放置しない
- ・床面の汚れ(水・油・粉など)を取り除く
- ・床面の凹凸、段差などの解消

転倒しにくい作業方法

- ・時間に余裕を持って行動
- ・滑りやすい場所では小さな歩幅で歩行
- ・足下が見えにくい状態で作業しない

その他の対策

- ・作業に適した靴の着用
- ・職場の危険マップの作成による危険情報の共有
- ・転倒危険場所にステッカーなどで注意喚起

(出典:厚生労働省の「STOP! 転倒災害プロジェクト」より)

簡単な運動メニューのご紹介

昨年度の6年目研修で「訪問看護ステーション THE NEXT 稲城」の理学療法士真壁海都氏をお招きし自宅でできるトレーニング法を学びました。無理のない範囲で行ってください。

①ランジ動作



②スクワット動作



③つま先立ち



- ① 足を前に出し、太ももの前の筋肉を鍛える
- ② お尻を下方に落とし、お尻の筋肉と太ももの前の筋肉を鍛える
- ③ ふくらはぎの筋肉を鍛える

トレーニングを実施するにあたり、普段運動習慣がない方や基礎疾患などがある方は、医師にご相談ください。



フレイル予防には、日頃のトレーニングが重要！！

1. 毎日の外出

毎日の外出で「生活機能障害」を防ぐ

- ・五感の活性化
- ・社会に参加
- ・変化を感じる

脳トレ

2. 下半身を鍛える

毎日の運動を心掛ける

- ・特に下半身
- ・スクワット運動

筋トレ

3. 体格指数を20以上

BMI(体格指数)を22以上25以下に

- ・BMI=体重[kg]÷身長[m]÷身長[m]
- ・バランスの良い食生活

食トレ

会員のひろば

多摩川清掃に参加しました

多摩川清掃は、毎年、4月の第一日曜日に、実施されています。4月6日朝9時北緑地公園で、大金会長が「多摩川を美しくする会」の副会長として「みんなで協力して多摩川をきれいにしましょう。」と挨拶しました。



シルバー会員は、多摩川緑地公園にも集まり、両会場で清掃活動を行いました。

就業ご希望の方へ

事務局では常時就業のご相談をお受けしています。お気軽に事務局へ相談に来てください。植木剪定（未経験可）、清掃業務は常時募集しています。その他現在募集中の希望職種以外の就業情報は、ホームページの会員専用ページの「会員へのお知らせ」欄に就業内容の詳細も記載してあります。

ご興味のある方は、お電話等で直接、事務局にお問い合わせください。ホームページの「会員専用ページ」閲覧方法は、本号の2頁に掲載されていますので、ご覧ください。

植木剪定グループに入りませんか！

現在の植木剪定グループのメンバーは未経験者でしたが、東京しごと財団の研修を受け現場での経験を積んで技術を身に付けました。年間を通じて多くの受注量を抱え、少ない人数でこなしています。意欲ある方に、ぜひ私達の仲間に入って活動してほしいと思っています。（中島グループリーダー談）



市内一斉防犯パトロール



市内一斉防犯パトロールは、例年7月と12月の2回、第3水曜日に実施されます。詳しくは、稲城市のホームページや稲城市広報紙に掲載されます。シルバー会員も是非参加してください。

地区会の後に懇親会を開く

東長沼第一地区は、第3回地区会を3月22日（土）の13時半から行い、引き続いて14時から懇親会を開きました。場所は東長沼自治会館の2階です。会費として1,000円を集め、地区長さんたちがおいしいお弁当と飲み物を準備してくれました。乾杯し、懇談しました。会話が弾み楽しい時間を過ごすことができました。



青パト車での市内パトロール

当センターでは、隔月に稲城市所有の青色灯のパトロールカーをお借りして、市内の防犯パトロールを行っています。



4月は森事務局長と小野理事が担当しました。この活動に参加したい方は、事務局にご連絡ください。

健康ハイキング

3月28日（金）に予定していた『よこやまの道』のハイキングは、雨天のため中止になりました。

タイトル写真：南山地区のジャイアンツタウンに向かう**稲城南多摩線**が開通しました。撮影者は広報委員の久東光代会員です。

令和7年5月発行

公益社団法人稲城市シルバー人材センター

〒206-0802 東京都稲城市東長沼 2112-1

稲城市地域振興プラザ3階

☎042-377-2212