

シルバー大島会報

1月 会員数
男性 86名
女性 121名
合計 207名
会員数目標 230名

公益社団法人
大島町シルバー人材センター
〒100-0101
大島町元町地の岡30-2
(郷土資料館内)
☎ 04992-2-1777
FAX 04992-2-1776



職場紹介

学校用務員

昨年（令和6年）6月より、第一中学校の用務員として就労しています。

毎月10日程度、午前8時～午後3時まで3人交代で配置されます。

用務内容は、職員室などの清掃や庭の掃除です。

第一中学校は松の木が多いので、風の強い時期は松葉掃除が大変ですが、教職員・生徒達が気持ちよく授業ができるよう心がけています。

「おつかれさま」の声に励まされ楽しく就労しています。

桜咲きました

郷土資料館（シルバー人材センター）の庭にある大島桜が咲き始めています。

機会がありましたらご覧ください。



1月は68%の会員が就業しました

会員紹介制度で会員数アップ！

新規入会者を紹介いただくと商品券1,000円分を贈呈します。

友人・知人など誘って、一緒に働きましょう！

就業会員が減少すると、あなたの現場がなくなってしまうかもしれません。

ご協力よろしくお願いします。

40周年記念誌の会員投稿について

当センターは令和7年6月に設立40年となります。

そこで40周年記念誌作成にあたり、会員さんからの投稿を募集します。

思い出や大変だったことなどどんなことでも構いません。

投稿してくださる方は事務局にご連絡ください。

令和6年度1月 事業実績

月	区分	受託件数	就業 延日人員	契約金額（単位 千円）			
				配分金	材料費	事務費	計
1月	公共	32	1,073	5,402	292	550	6,244
	民間	18	260	1,484	39	148	1,673
	計	50	1,333	6,887	332	698	7,918
6年度 累計	公共	323	10,761	53,884	2,335	5,408	61,628
	民間	341	2,870	16,063	605	1,605	18,274
	計	664	13,631	69,947	2,941	7,014	79,903

安全委員会

救命救急講習会



講習会に参加した感想

救命処置の基礎知識やAED操作方法など説明を受けました。

胸骨圧迫（心肺蘇生）やAEDの作動を体験しましたが、実際に倒れている人を発見した場合の対応はなかなか難しいと感じました。

浅沼 しのぶ

ダミー人形を使用した心肺蘇生法は消防団、ジオガイド研修などで何回も受講しましたが、実施方法がだいぶ変わりました。

シーケンスが簡素化されたことと、マウスとマウスの人工呼吸については実施者の判断に任せる消極的な要請に変化しています。

また周囲の人に応援要請する際にAEDを持ってくるよう依頼する項目が増えました。20名ほどの参加者が二班に分かれ、

役割を交代しながら実地で緊急時の対応を学びました。

何回も経験があるはずなのに気道確保で鼻をふさぐ動作を忘れたり、心臓マッサージで体がついつい離れてしまうなど、

頭の中では分かっているけど、実際には思い通りに動けないことが実感されました。今回初めて新品のAEDパッドの粘着力を体験しました。

とても強力で衣類の隙間から装着は難しいことが理解できました。これらの知識を本番で役立てるためには今後も度々の訓練が必要だと感じました。

田附 克弘

就業できる丈夫な身体づくりと健康管理に努めましょう！

今のバランス機能などを確認する！

開眼片足立ち 評価表（65歳～79歳）

得点	男 性	女 性
10	120秒以上	120秒以上
9	73～119秒	67～119秒
8	46～72秒	40～66秒
7	46～72秒	26～39秒
6	21～30秒	18～25秒
5	15～20秒	12～17秒
4	10～14秒	8～11秒
3	7～9秒	5～7秒
2	5～6秒	5～7秒
1	4秒以下	3秒以下

予防・改善できる可能性のある病気・病態と身体活動の目安

1日あたりの活動歩数	速歩の時間	予 防 が 期 待 で き る 可 能 性 が あ る 病 気 ・ 病 態
2, 000歩	0分	●ねたきり
4, 000歩	5分	●うつ病
5, 000歩 (外出3, 000歩＋ 家2, 000歩)	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症（血管性認知症、アルツハイマー病） ●心疾患（狭心症、心筋梗塞） ●脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）
7, 000歩 (外出4, 000歩＋ 家3, 000歩)	15分	●がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮 内膜がん） ●動脈硬化 ●骨粗しょう症
7, 500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下（特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度）
8, 000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症
9, 000歩	25分	●高血圧症（正常高値血圧） ●高血糖
10, 000歩	30分	●メタボリックシンドローム（75歳未満）
12, 000歩	40分	●肥満

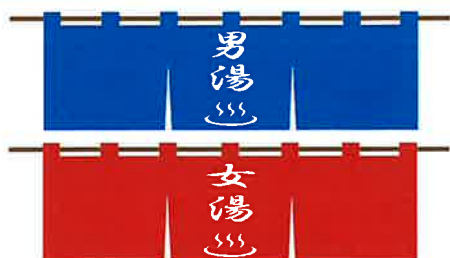
ウォーキングには、心身の健康に多くのメリットがあります。

- ・生活習慣病の予防・改善
- ・心肺機能の向上
- ・骨粗しょう症の予防
- ・肥満解消・ダイエット効果
- ・腰痛や膝痛の緩和
- ・便秘解消
- ・睡眠の質の向上
- ・精神的なメリット
- ・認知機能の向上
- ・体力向上



ウォーキングは、特別な道具や場所を必要とせず、誰でも手軽に始められる運動です。日々の生活にウォーキングを取り入れることで、心身ともに健康な生活を送ることができます。

御神火温泉、浜の湯の 回数券について

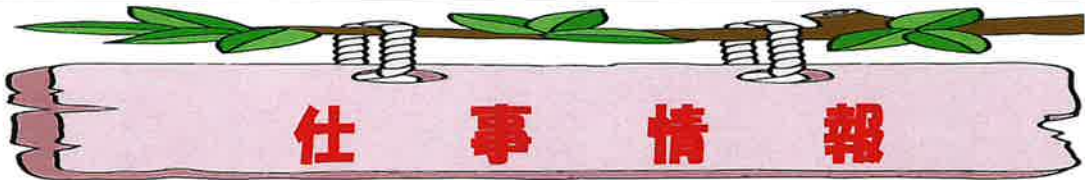


第32号で温泉の年間パスポートの件をお知らせしましたが、回数券（12枚）もありますのでお知らせいたします。

70歳以上の方の料金は下記の通りとなります。

御神火温泉 3,000円
浜 の 湯 1,500円

70歳以上を証明するものを持参して下さい



仕事情報

急募**1. 大島医療センター**

就業内容 屋内・外清掃
 就業時間 8時～16時（早番）
 9時～17時（遅番）
 就業日 平日
 配分金 7,000円

急募**2. 消防本部庁舎**

就業内容 屋内・外清掃
 就業時間 13時～16時
 就業日 月・金
 配分金 4,610円

急募**3. 浜の湯**

就業内容 受付・屋内・外清掃
 就業時間 8時半～13時 ①
 13時～19時半 ②
 配分金 4,050円 ①
 5,850円 ②

急募**4. 大島町役場庁舎（夜）**

就業内容 屋内清掃
 就業時間 17時～20時
 就業日 月・水・金
 配分金 3,150円（清掃）
 3,680円（トイレ）

5. 桜株（泉津地区）

就業内容 トイレ・外清掃
 就業時間 任意
 （概ね2～3時間）
 就業日 月・金
 （3月・4月 毎日）
 配分金 4,200円

6. 水道検針

（北の山・元町地区）
 就業内容 水道メーター検針
 就業時間 終わり次第
 就業日 奇数月
 配分金 115円（1件あたり）

7. 水道集金

（元町地区）

就業内容 水道集金
 就業時間 終わり次第
 就業日 毎月
 配分金 115円（1件あたり）

8. 大島町役場庁舎（昼）

就業内容 屋内・屋外清掃
 就業時間 8時半～17時
 就業日 月・水・金
 配分金 6,300円

9. 大島公園

就業内容 屋内・外清掃
 就業時間 8時半～16時頃
 （バスダイヤ改正により前後有）
 配分金 6,330円

10. 除草作業

就業内容 草刈機使用
 就業時間 8時半～16時
 就業日 平日
 配分金 7,670円（1日）
 3,840円（半日）

11. 元町消防分団

就業内容 屋内・外清掃
 就業時間 任意
 （概ね1～2時間）
 就業日 月2回
 配分金 1,960円

12. 大島高校

就業内容 トイレ清掃
 就業時間 （概ね3～4時間）
 就業日 水曜日
 配分金 4,790円（プール無）
 5,410円（プール有）

13. 漁港便所〈元町〉

就業内容 トイレ清掃
 就業時間 任意
 （概ね1時間）
 就業日 月・水・金