

シルバー大島会報

1月 会員数
 男性 85名
 女性 111名
 合計 196名
 会員数目標 220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

<http://www.sjc.oshima.ne.jp>



会員増強キャンペーン

昨年11月から実施している「会員増強キャンペーン」があと1ヶ月で終了します。

お友達を誘って会員を増やしましょう！

ご協力よろしくお願ひします。

内容

○新規入会者の紹介・・・商品券 2,000円

○3人以上の友達をシルバーへ誘う
 ……商品券 500円

入会実績は問いません
 誘った方を事務局にお知らせください。

安全管理委員会

救命救急講習会に参加しました

1月30日に消防本部で救命救急法及びAED使用の訓練があり、シルバーからも会員が参加しました。

＜講習会に参加した感想＞

過去にも何度か講習を受けた事はありました。

頭では理解していたつもりでも、改めて話しを聞いて“なるほど”、“そうなんだ”と納得する事がありました。

AEDはどんな時に使用するのか？人が倒れていたら心臓マッサージをしながらAEDを使う。これは間違っていた。

心臓が止まっている時は使わない。心臓が微細動を起こしている時に使う。

人工呼吸は、脳に少なくなった酸素を補う為に行う。心臓マッサージは人工的に脳に血液を

1月は66%の会員が就業しました

令和7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	1,021	5,431	625	626	6,682
	民間	16	243	1,421	53	142	1,616
	計	48	1,264	6,852	678	768	8,298
7年度 累計	公共	317	10,482	53,835	3,697	6,304	63,836
	民間	323	2,794	16,420	740	1,645	18,805
	計	640	13,276	70,255	4,437	7,949	82,641

流す為に行う。と必要な意味を再確認が出来ました。

実際にそんな場面に遭遇はしたくは無いし、体力的に自信も無いけれど知識がある事は良い事だと思う。

講習を受けて良かったです。

(大野 早苗)

AEDに関しては、以前災害訓練で見学した程度で体験するのは今回が初めてでした。

講習は参加者が2組に分かれ、消防本部の担当者から説明を聞いた後3名1組で緊急時の対応を学び、実際にダミー人形で心臓マッサージやAEDパットを装着し、音声の指示に従って実施しましたが、頭では分かっているように思いますが、実際にはできませんでした。

特に、心臓マッサージの位置の確認や力加減、それにAEDパット装着までの無駄のない心臓マッサージを続けることは難しいと感じました。

現場でも説明があったように2～3名で救助するのが望ましいと思いますが、声かけ、心臓マッサージ、人工呼吸、AEDパット装着などの作業を高齢者には忘れてしまうこともあるかもしれません。

今後もこのような講習会を期待したいものです。

(白井 雄二)



健康づくりのための睡眠ガイド

質の良い睡眠で健康な毎日を過ごしましょう。

■長い床上（しょうじょう）時間は健康リスクとなります。床上時間が8時間以上にならないことを目安に必要な睡眠時間を確保しましょう。

→9時間以上の長時間睡眠はアルツハイマー病の発症リスクを増加させる。

→65歳以上のシニア世代は、床上時間が約8時間以上の場合に総死亡リスクが増加する。

注：床上時間とは睡眠時間ではなく寝床に入っている時間のことです

■食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して「睡眠休養感」を高めましょう。

■長い昼寝は夜間の良眠を妨げます。日中は長時間の昼寝を避けて、活動的に過ごしましょう。



口まわりの筋肉を鍛えよう!
あいうべ体操



口元いきいき！あいうべ体操

インフルエンザ予防としても著名な「あいうべ体操」は、口のまわりや舌の筋肉をしっかりと動かす簡単な体操です。

「あ」「い」「う」「べ」と大きく口を動かして発音するだけ。特別な道具は必要なく、だれてもすぐに始められます。

期待できる効果

- ・口や舌の筋力アップ
- ・飲み込み力の維持・向上
- ・はっきりとした発音のサポート
- ・口呼吸の改善
- ・お口の乾燥予防

口元の筋肉を鍛えることは、健康維持や誤えん予防につながるといわれています。

「あ」目いっぱい口を大きく開けて
「い」横いっぱい引っ張って
「う」ひょっとこのように突き出して
「べ」舌を思い切り下にのばして
あっかんべー

食後に10回、1日3セット。

童謡の「きらきら星」に合わせて「あ」「い」「う」「べ」「あ」「い」「う」「べ」・・・とやると12回になります。ゆっくり、しっかり、声は出しても出さなくてもOK！

事務局より

「浜の湯」業務について

長年受注してまいりました「浜の湯」の清掃・受付業務について、来年度以降の契約を見送ることといたしましたので会員の皆様へご報告いたします。

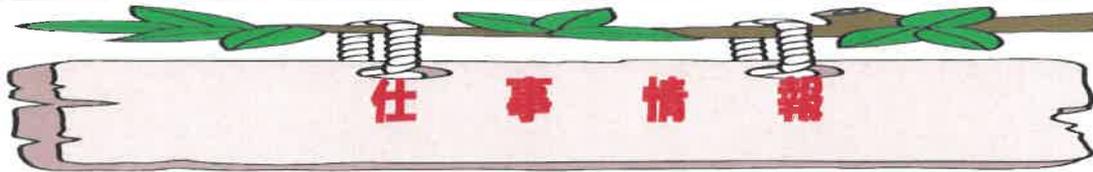
主な理由として

会員の減少により必要な人員の確保ができなくなり、安定して業務を続けていくことが難しい状況となりました。

今後も会員不足による就業現場の減少が予想されますが、改善できるように役職員一同努力してまいります。

会員の皆様にも新規入会者の紹介などご協力いただき、会員の増強ができればと思います。よろしく願いいたします。





急募

1. 大島医療センター

就業内容 屋内・外清掃

就業時間 ① 7時30分～15時30分
② 9時～17時

就業日 平日 (シフト制)

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 (シフト制)

配分金 4,610円

急募

3. 大島町役場庁舎 (夜)

就業内容 屋内清掃

就業時間 17時～19時30分

就業日 月・水・金 (シフト制)

配分金 3,150円 (清掃)
3,680円 (トイレ)

急募

4. 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 奇数月 17日～27日
の間の任意の日時

配分金 115円 (1件あたり)

急募

5. 小中学校用務員

(つばき小、一中、二中)

就業内容 清掃

就業時間 8時～15時

就業日 平日 (シフト制)

配分金 7,250円

6. 大島町役場庁舎 (昼)

就業内容 屋内・外清掃

就業時間 8時30分～17時

就業日 月・水・金 (シフト制)

配分金 6,300円

7. 大島公園

就業内容 屋内・外清掃

就業時間 8時30分～16時頃
(バスダイヤ改正により前後有)

就業日 毎日 (シフト制)

配分金 6,330円

8. 除草作業

就業内容 草刈機使用による除草

就業時間 8時30分～16時

就業日 平日 (シフト制)

配分金 9,000円 (1日)
4,500円 (半日)

9. 大島高校

就業内容 トイレ清掃

就業時間 4時間 (プール無し)
4時間30分 (プール有り)

就業日 水曜日 (シフト制)

配分金 4,790円 (プール無)
5,410円 (プール有)

※夏期シーズン

10. 資源ごみ収集 (北部地区)

就業内容 資源ごみ回収

就業時間 8時30分～概ね午前中

就業日 大島町が指定する日 (シフト制)

配分金 5,030円