

公益社団法人 目黒区シルバー人材センター

# シルバーめぐろ

令和3年10月1日

# 282号

令和3年9月1日現在

男性 730名  
女性 501名  
合計1,221名

### 発行・編集

本部：目黒区目黒1-25-26(田道ふれあい館)  
TEL▶03-3793-0181 ▶FAX03-3793-0588  
分室：目黒区目黒本町2-1-20  
TEL▶03-5721-2593 FAX▶03-5721-2594  
HPアドレス▶<https://www.meguro-sc.or.jp/>

## 目黒区長との懇談会

令和3年7月6日(火)10時から目黒区総合庁舎4階特別会議室にて、令和3年度の目黒区長と目黒区シルバー人材センターとの懇談会が開催されました。コロナウイルス感染症拡大防止のため、センターからは会長・副会長・各委員会委員長のみが参加し、人数を制限し感染防止対策を実施して行われました。青木英二目黒区長と木塚会長の挨拶に続き、各委員会の報告・センターから目黒区への要望・意見交換などが行われました。



◀懇談会の様子



### 区への要望事項

- 1 政策目的随意契約による事務事業の発注増加について
- 2 「めぐろ区報」一面を使用したセンターPR記事の掲載等について

## 会員増員強化月間

全国シルバー人材センター事業協会が設定する「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間(10月)」に合わせ、当センターでも10月を「会員増員強化月間」に設定しています。



## 女性対象入会説明会



令和3年9月7日(火)13時30分から本部会議室で開催し、7名の方が参加されました。板垣事務局長よりシルバー人材センターの概要の説明、



▲説明会の様子

家事援助・育児支援のコーディネーター及びリフォーム班の会員から就業についての説明を行いました。その後の参加者と女性会員担当部会員との懇談会では、参加者から活発な質問がありました。

## 会員紹介キャンペーン 令和3年10月1日～令和4年3月31日

目黒区シルバー人材センターは、会員増員の取り組みとして「会員紹介キャンペーン」を令和3年10月1日から令和4年3月31日まで、期間限定で実施します。当センターには、目黒区在住で健康で働く意欲のある原則60歳以上の方が入会できます。会員の皆様の友人・知人・ご家族の方に、当センターに入会するよう勧めていただき、その方が入会されたら、紹介して下さった会員に「QUOカード1,000円分」を進呈いたします。

### 入会説明会

【日時】毎月第2木曜日 13:30～  
【場所】田道ふれあい館 地下1階当センター本部会議室  
【TEL】03-3793-0181

予約制



- STEP 1 シルバーに入会したい、話だけでも聞いてみたい、という方がいらっしゃいましたら、「会員紹介カード」をお渡しし、入会説明会への参加予約をするようご案内ください。
- STEP 2 新規入会希望者は入会説明会参加時に「会員紹介カード」を事務局へ提出してください。
- STEP 3 新規入会希望者が入会手続きを行い、会員登録が完了したら、紹介して下さった会員に「QUOカード1,000円分」を進呈いたします。(後日、郵送いたします。)

※令和4年3月までに会員登録が完了した場合を対象とします。  
※新規入会者へのQUOカード進呈はございませんので、予めご了承ください。  
※新規入会希望者が複数いる場合は、会員紹介カードをコピーするか、事務局窓口でお受け取りください。

## センター紹介パネル展

センターのPRおよび会員募集を目的とし、区総合庁舎1階西口ロビーにてパネル展を今年度も開催致します。総務委員会の委員が交代で案内をいたします。会員の皆様には、区内の知人、友人などにこのパネル展をご紹介頂きながらのご来場をお待ちしています。

●開催期間：10月18日(月)～10月22日(金)の5日間



昨年の様子

※コロナ禍の中での開催となりますので、ご来場時のマスク着用等感染防止にご協力をお願い致します。

目黒区シルバー人材センターのホームページはこちら!

詳細や最新情報を掲載中。ぜひご覧ください。 <https://meguro-sc.or.jp> ▶▶



目黒 シルバー



# 「フレイル」って何？ ご存知ですか？

「新型コロナウイルス感染症」で  
自粛生活が長引く昨今、  
生活不活発・フレイルなどに注意が必要です！

フレイルとは加齢により心身が老い衰えた状態（虚弱）の事です。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下がみられる状態を指します。このまま放っておくと要介護・寝たきり・認知症等になる可能性があります。持病があっても健康でいられるようにフレイルに早く気づき、正しく治療や予防をすることが大切です。

あなたは  
いくつ当てはま  
りますか？

## フレイルチェック をやってみましょう。

- ① 体重が減った(半年で2~3kg減)
  - ② 疲れやすくなった(わけもなく疲労感がある)
  - ③ 筋力の低下(階段を昇るのがつらい・握力の低下等)
  - ④ 歩くのが遅くなった(青信号で渡り切れない)
  - ⑤ 活動性の低下(最近外出することが減った)
- ▶▶▶ 以上の内3つ以上該当する場合はフレイルの可能性がります。



毎日の生活の中にフレイル予防を取り入れ、

心身ともに健康な状態を保ち続けることが大切です。

新型コロナウイルス感染症が終息した後は、地域貢献活動(メグちゃんデー)、各地域班のカラオケ会・

歩こう会、またイベント等にも積極的に参加し、交流の場を増やして楽しい張りのある生活を送りましょう。

### No.2

口腔ケア。入れ歯の調整・  
食後の歯磨き・口を大きく  
「あ〜い〜う〜べ〜」と動かしましょう。  
唾液もよく出て、免疫力をアップ！

### No.1

一日3食バランスの良い食事。  
ちょいたして栄養値アップ  
(お味噌汁に卵・ごはんは軽煎、しらす等)。  
ゆっくり噛んで(誤嚥防止)

### No.3

無理せず自分のペースで  
運動・筋力トレーニング  
(左右片足立ち1分間ずつ・  
室内でつま先立ち・  
ラジオ体操等・・・)

### フレイル にならないための 予防とは

### No.4

つまずき防止のため、  
歩くときは足首を上げるの  
ではなく、太ももを先に  
出すようにして歩く

### No.5

家族や友人、会員、隣人との  
つながりを切らさないことが大切です。  
意識して、メールや電話をしたり  
人とのつながりを  
保つようにしましょう。

## 見つけた!あのヒト!

会員の皆様の趣味のコラムをスタートしました。各地区輪番で紹介する予定です。掲載をご希望の方は、班長・地区担当理事までご連絡ください。

### 木版画で「古代エジプト」を描く

センターの仕事は、数年前に東山公園の管理・清掃の就業をしました。当時を振り返ってみると公園に来る人たちのコミュニケーションが懐かしく思い出されます。今は、就業はしていませんが趣味で絵を描くことを楽しんでます。若い頃から水彩画、アクリル画、木版画を描いてきましたが、その中でも木版画は



鳥森班  
三浦 忠夫



かなり描きました。特にエジプトに旅行に行ってから、古代エジプトの遺跡の壁画や古代エジプトを舞台にした映画、セシル・B・デミルの「十戒」「ラメシス二世」や「クレオパトラ」「狩りをする人々」を描きました。目黒区展への出展やギャラリーで個展を開いて、みなさんに披露させていただいています。

### 太極拳で心と身体をリフレッシュ

中国武術の太極拳で手軽に心とからだをリフレッシュして、これから必ずやってくる老いをしなやかに受け止めていけるように、体の軸を安定させるために続けています。太極拳を始めて約20年。初伝～中伝～準師範～現在は、師範を取得しています。そのお陰で元気に



駒場班  
芝崎 惇子



センターでのお仕事を続けさせていただいております。センターでの仕事は、保育園での教室やおもちゃの整理整頓、清掃(消毒)など、約2時間(17時～19時)を週3回の就業です。保育園からは大変重宝がられ喜んでいただいています。

## “少し様子が変わる”と思ったら…

当センターは「目黒区見守りネットワーク」に協力団体として参加しています。 地域貢献推進委員会

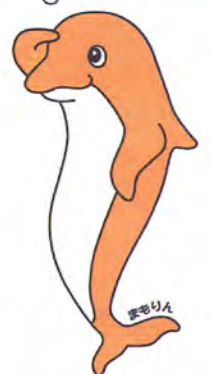
目黒区見守りネットワーク(愛称「見守りめぐねっと」)は、日常生活の中で何らかの支援を必要としている人の「ちょっと気がかりなこと」に気づいたときに包括支援センターへ連絡することで、地域をゆるやかに見守っていく取り組みです。多くの方に興味を持っていただくことで、いくつもの「見守りの輪」を作っていきます。見守り対象は、高齢者や子ども、障害者など何らかの支援を必要としている全ての方です。“少し様子が変わる”と思ったら、包括支援センターに連絡しましょう。

- 新聞や郵便がたまっている…
- 洗濯物が干しっぱなし…
- 昼間でも雨戸が閉まったままになっている…
- ここ数日、姿を見ない…
- 不自然な服装をしている…
- 最近、怒鳴り声がよく聞こえる…
- 自宅への帰り道が分からない様子…

※お近くの「包括支援センター」へ連絡を!

包括支援センター	電話番号
北部包括支援センター	03-5428-6891
東部包括支援センター	03-5724-8030
中央包括支援センター	03-5724-8066
南部包括支援センター	03-5724-8033
西部包括支援センター	03-5701-7244

元気で  
イルカな?



● 連絡を受けた包括支援センターでは、職員が訪問するなど状況を確認し、その後、必要な支援を行います。(連絡した方のことをお話しすることはありません)