

2024
No.149

Active Aging

http://www.silver-brain.com/ibaraki/kamisu/
mail : kamisu@sjc.ne.jp

★笑顔あふれる 高齢化社会の実現へ★



神栖市シルバー人材センター事務局通信

発行元 / シルバー人材センター事務局
発行日 / 令和6年11月20日(水)

寒暖差疲労に注意しよう



朝晩と日中の温度差が大きい日が続いています。このような日が続くと体調を崩してしまう方も多いと思います。

寒暖差疲労とは、季節の変わり目や日中と夜間の気温差が激しい時に、体が気温の変化に対応できずに疲労感や体調不良を感じる状態です。

寒暖差疲労の主な症状

- ・全身のだるさ、疲労感
- ・頭痛やめまい
- ・肩こり、首こり
- ・寝つきが悪い
- ・食欲不振、胃もたれ
- ・手足の冷え、むくみ などなど

寒暖差疲労の対処法

- ・適切な服装・・・気温の変化に対応できるよう重ね着を心がけよう。
- ・バランスの良い食事・・・魚・ナッツ・緑黄色野菜がおすすめです。
- ・規則正しい生活・・・毎日同じ時間に寝起きし、適度な運動を。
- ・適度な入浴・・・ぬるめのお湯でゆつくりと。自律神経の働きを整えます。

令和6年9月 月次報告

		(前年同月比)
会員数	412人	101.2 %
男性	237人	
女性	175人	
契約金額	12,059,369円	103.7 %
	(累計70,919,777円)	99.8 %
地方公共団体	6,979,744円	
民間事業所	2,405,554円	
一般家庭	2,549,071円	
独自事業	125,000円	
受注件数	120件	79.4 %
	(累計786件)	84.6 %
就業実人員	222人	99.1 %
	(累計254人)	95.1 %
就業率	53.9%	99.1 %
	(累計61.7%)	93.5 %

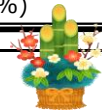
連続無災害
目標「100日」



現在14日



12月・1月の予定



12月2日(月)	10:00～安全ミーティング(支所)	1月6日(月)	御用始め
12月5日(木)	13:30～入会説明会(本所・支所)		10:00～安全ミーティング(支所)
12月20日(金)	配分金支払日 (配分金明細・事務局通信発行日)	1月9日(木)	13:30～入会説明会(本所・支所)
12月23日(月)	9:00～元気朝市(本所)	1月20日(月)	配分金支払日 (配分金明細・事務局通信発行日)
	9:00～刃物研ぎ受付(本所)	1月27日(月)	9:00～元気朝市(本所)
	10:00～安全ミーティング(本所)		9:00～刃物研ぎ受付(本所)
12月24日(火)	10:00～第9回理事会(本所)		10:00～安全ミーティング(本所)
12月26日(木)	9:00～刃物研ぎ受付(支所)	1月28日(火)	10:00～第10回理事会(本所)
12月27日(金)	御用納め	1月30日(木)	9:00～刃物研ぎ受付(支所)

緊急時の連絡体制

当センター休業時(土日祝祭日・年末年始・時間外)に就業中の不慮の事故または急病等により瞬時にセンターに連絡をとらなくてはならない場合。

急病・事故発生

担当職員の携帯電話へ連絡

※事前に番号を確認してください。

担当職員への連絡前に人命最優先の行動(緊急車両の手配等)をお願いします。
※就業中は「会員証」「事故対応カード」を必携してください。

令和6年度重篤事故9月速報

全シ協発行「安全ニュース」より、全国で発生した重篤事故(6ヶ月以上の入院～死亡)速報です。

性別等 仕事内容	事故の状況	安全 帽	安全 帯	交通 手段
男72歳 (就業中) 死亡	草を集める作業中、朝から動きが悪く、時々休憩を取るように班員から言われていた。草をバッカー車への回収中、その場にしゃがみ込んでしまった。冷房にあたり水分補給を促したが、立ち上がったところその場に倒れてしまい入院後、熱中症で亡くなられた。	○	—	—

災害速報

当センターで事故が発生しています

発生日時	令和6年11月5日(月)午前8時40分頃
事故の当事者	女性会員(70歳)
作業名	屋内清掃作業
場所	神栖市賀地内
事故の概要	清掃作業中につまずき転倒し腰をうった。病院で左大腿骨頸部骨折と診断された。

安全ミーティングに参加しよう！



本所では最終月曜日、支所では第一月曜日に、午前10時から安全ミーティングを実施しています。(祝日や施設の関係で変更する場合がありますので表面予定表でご確認ください。)

剪定・草刈・除草作業をする会員は、当日の作業はお休みにして安全ミーティングに参加、その他の会員は任意で参加できることとしています。

就業情報

ご希望の仕事ではなくても、「家に近い」とか「これならできそう」という就業先があれば事務局にお声をかけてください。

発注者：神栖市施設管理課
場 所：神栖市中央公園
内 容：トイレ・屋外清掃作業
就業日：週3日程度
時 間：要相談
単 価：1回2,880円～
その他：

発注者：民間施設(30486)
場 所：神栖市賀地内
内 容：屋内清掃作業
就業日：要相談
時 間：8:30～14:00(昼休1H)
単 価：1回4,320円
その他：

発注者：民間会社(898)
場 所：神栖市柳川地内
内 容：屋内清掃作業
就業日：要相談
時 間：6:30～10:30
単 価：1回3,840円
その他：

発注者：神栖市文化・スポーツ振興公社
場 所：神栖市土合体育館
内 容：屋内清掃作業
就業日：要相談
時 間：8:30～12:30
単 価：1回3,840円
その他：

Smile to Smileを 利用しよう！

フリーランス新法が11月1日施行されました。仕事をするにあたり、センターは会員に就業条件を明示をすることになります。

スマホなどで、
ご自分の就業条件が確認できます！！

先日会員皆様にお送りした「ログインID」と「パスワード」でログインして、メールアドレスと新しいパスワードを登録すれば、サービスが利用できます。気軽に事務局にお尋ねください。

お客様の声



R6.10.31(草刈作業：波崎地区のお客様)
支所に電話があり「今日草刈り後の回収も終わりとてもきれいになりました。」とのことでした。



R6.11.7(除草作業：波崎地区のお客様)
支所に支払いにみえ「とてもきれいになりました。歳をとって自分ではできないのでとても助かっています。」とのことでした。



R6.11.8(障子張替作業：波崎地区のお客様)
支所に支払いにみえ「とてもきれいになりました。ありがとうございました。」とのことでした。



ゴルフ・手芸同好会 メンバー募集！

気軽に事務局にお問い合わせ
ください。



発注者：一般家庭等
場 所：神栖地区
内 容：運搬作業
就業日：週2～3日程度
時 間：9:00～16:00
単 価：960円/時間
その他：普通自動車免許

発注者：一般家庭等
場 所：神栖地区・波崎地区
内 容：剪定作業
就業日：週2～3日程度
時 間：9:00～16:00
単 価：1,000円～1,100円(機械損料別途)
その他：植木の手入れを自分でされる方、大歓迎！