

浅川河川敷清掃ボランティアのお知らせ

コロナ禍が続くなか3密を避け、「浅川河川敷清掃ボランティア」を下記の通り実施致します。
他のボランティア活動やイベントが中止になっていますが、規制や自粛が段階的に緩和され、暑さのピークが過ぎたため行うものです。お申し込みは、事務局まで。(先着100名予定)

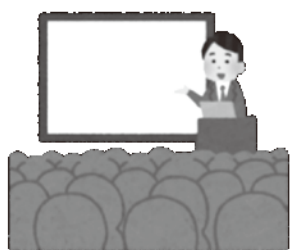
日 時：令和2年10月25日(日)
集合時間：午前9時30分から(雨天中止)
集合場所：八王子市役所駐車場もしくは大横町公園
(詳細は後日案内します)
清掃場所：鶴巻橋～萩原橋～浅川橋 両岸
問合せ先：事務局(☎042-626-1274)

※3密を避けるため、人数は制限せざるを得ませんので、ご承知願います。
※軍手・トンガ・袋は、事務局で用意します。(長靴着用がおすすめ)

多くの皆様のご参加お待ちしております。



シルバー会員大募集



センターでは企業や家庭、自治体などから仕事を受注し、会員の皆様に提供していますが職種によっては就業する会員がいないために、発注に応えられない場合もあります。引き続き会員の増強につきまして皆様のご理解とご協力をお願いします。

なお、緊急事態宣言等の関係で、3月から5月まで入会説明会が開催できませんでした。その後再開していますが、感染拡大防止の観点から少人数での開催を余儀なくされており、回数を増やして対応している状況です。通常通りの定期開催は12月以降にずれ込む見込みです。

開催時間や場所等詳細につきましては事前にセンターにお問合せいただくようお願いします。
(問合せ先 ☎626-1274)

大横保健福祉センター駐車場利用についてのお願い

大横保健福祉センターでは定期的に乳幼児健診がなされており、この日は駐車場が混雑することが予想されます。会員の皆様におかれましては、以下の健診日は利用を控えていただく等のご配慮をお願いします。



10月の乳幼児健診日程は次のとおりです。

1日(木)、7日(水)、21日(水)、23日(金)、26日(月)、27日(火)

なお、11月の乳幼児健診日程は次のとおりです。

4日(水)、16日(月)、17日(火)、18日(水)、26日(木)、27日(金)

2020.10

八王子シルバーニュース



おおるり

<https://hachioji-sjc.org/> ☒ hachioji-sc@sjc.ne.jp

発行 公益社団法人八王子市シルバー人材センター
〒192-0062 八王子市大横町 11-35
TEL 042 (626) 1274
FAX 042 (626) 5159

Vol.405



「自己防衛強化月間」継続中!

八王子市内において、新型コロナの感染者が急増しており、最も危惧すべき感染経路不明のケースが増加しており、沈静化の兆候がみられません。八王子市の清掃事業所ではクラスターも発生してしまいました。八王子市シルバー人材センターは、リスクが高いといわれている高齢者で構成されている団体であり、これらの状況を鑑み、自衛手段として実施していた「自己防衛強化月間」を継続することで、感染防止に注力していきます。

- ① 期間中、会議・打ち合わせ・研修等を実施する場合は、適切な感染防止(換気、マスク着用、消毒、少人数)を徹底するとともに、参加者の名簿を作成していただくことになります。
- ② 不要不急な外出は自粛してください。
- ③ 提出物は、引き続き、郵送もしくは大横保健福祉センター外に設置してあるシルバー専用ポストに投函してください。
- ④ センターへの来所は、必要がある場合のみとさせていただきます。なるべく事前に連絡願います。
- ⑤ まだ、会員証を交換していない方及び会費未納付の方は、随時受付しておりますので、④の対象外といたします。(事前連絡不要)
- ⑥ 月初の就業報告書提出は、③の対応をお願いいたします。(広報配布業務については、以前の自粛期間と同様の対応をお願いいたします。)
- ⑦ 入会説明会及び面談は、状況を見定め、適切な感染防止(換気、マスク着用、消毒、少人数)のうえ順次実施します。(日程未定)
- ⑧ 就業につきましては、発注者側の都合もあり、上記の適切な感染防止を行い継続となります。
- ⑨ 各種委員会は、再始動しています。また、各地区の地区会議も順次開催しています。
- ⑩ 不明な点は事務局(626-1274)まで、お問合せください。

自己防衛のため、手洗い・うがいの励行を!

就業の請け方に関する注意

会員の皆様が就業をされる際には、必ずセンターを経由しなければならないことはすでにご存じとは思いますが、一部の方が「直接発注者様から依頼を受け、現金のやり取りをしている。」という情報が入っています。このような行為は重大な問題であるとともに、シルバーの信用を失墜させることになります。実態が判明した場合は、処分の対象となりますので、くれぐれもご注意ください。悪質であれば、法的手段を検討せざるを得ません。

なお、発注者様向けにはホームページ等でお知らせを出していますが、直接依頼や相談を受けた場合には、契約の流れを説明いただけるようお願いいたします。

入院を伴う病気・ケガや体調不良の報告義務について

請負・派遣の就業形態を問わず、会員の皆様が入院を伴う病気・ケガや体調不良になった際には、「就業再開確認書」の提出をお願いしています。この書類は、病気明けの就業再開意向の確認に必要不可欠なもので、ご家族にもご同意をいただき、必ず提出してください。（書類は、事務局に用意してあります。）

また、緊急時に「ご家族や知り合いに連絡がとれない」という事例が発生しています。緊急連絡先が変わった際や連絡先を追加したい方は、事務局（626-1274）まで連絡願います。

「3密」を避けましょう！

- ① 換気の悪い「密閉空間」 むんむん
- ② 多数が集まる「密集場所」 ぎゅうぎゅう
- ③ 間近で会話や発声をする「密接場面」 がやがや

気をつけましょう！（安全管理委員会より）

熱中症に注意！

厚生労働省と環境省は、「マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気付かないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまう」

⇒屋外で人と2メートル以上の十分な距離を確保できる場合は、適宜マスクを外すよう奨励している。

● 熱中症予防のポイント

- ・暑さを避け、涼しい服装に
- ・喉が渇かなくても水分・塩分補給
- ・エアコンを活用。こまめに換気を
- ・体調不良時は無理せず自宅療養

気温が35度を超える日は特に注意！ 運動は原則中止、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動すること。

脱水症に注意！

- ・「脱水症」は、水分と塩分（ナトリウムやカリウムなどの電解質）からなる体液が減少することにより起こる
- ・体液は、①酸素と栄養素を体内に運搬②尿と汗として老廃物を体外に排出③発汗により体温を調節するなど重要な働きを担う
- ・体液の喪失が非常に多い場合や失われた水分や塩分を十分に摂取することができない場合⇒脱水症への注意が必要
- ・マスク着用⇒体温の上昇を招き、気が付かないうちに脱水症状を起こす恐れ

● 脱水症の予防、対策

⇒こまめに水分を補給すること。汗をかいた時は、適度な塩分も忘れずに！

※コーヒーや紅茶などカフェインを含む飲料やアルコール飲料には利尿作用があり、水分補給目的での摂取は適さない。

「フレイル健診」（日本経済新聞より）

今年の4月から75歳以上を対象に、要介護になる手前の状態が判断する「フレイル健診」が始まっています。

フレイルは「虚弱」を表す言葉で、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、加齢に伴う体重の減少や筋力の低下など身体的な衰えだけでなく、認知症やうつなどの精神的な要素、引きこもりなどの社会的な要素も判断材料とするとのこと。

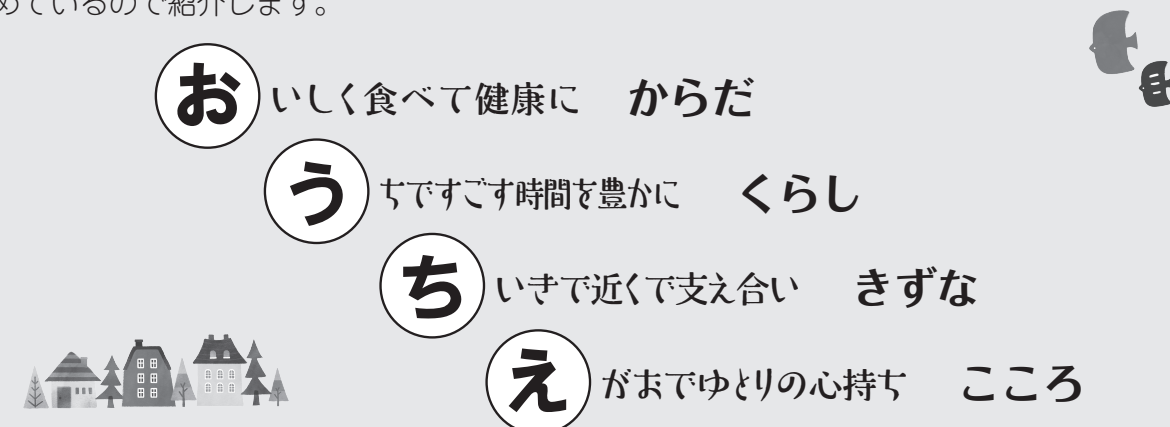
参考までに、質問票の15項目を紹介します。

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| ① 現在の健康状態は | ⑧ 1年間に転んだことがあるか |
| ② 毎日の生活に満足しているか | ⑨ ウォーキング等の運動を週に1回以上しているか |
| ③ 1日3食きちんと食べているか | ⑩ 周りから物忘れがあると言われるか |
| ④ 半年前に比べて固いものが食べにくくなったか | ⑪ 今日が何月何日かわからない時があるか |
| ⑤ お茶や汁物等でむせることがあるか | ⑫ たばこを吸うか |
| ⑥ 6カ月間で2～3キログラム以上の体重減少があったか | ⑬ 週に1回以上は外出しているか |
| ⑦ 歩く速度が遅くなってきたか | ⑭ 家族や友人との付き合いがあるか |
| | ⑮ 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいるか |

新型コロナの影響で外出機会が減り、家に引きこもりがちな高齢者は注意！

おうち時間を楽しく

自粛生活が長引き、フレイル（心身の活力が低下し、要介護へ移行する中間の状態）の進行が懸念される中、東京大学高齢社会総合研究機構が、「おうち時間」を楽しく過ごす知恵をまとめているので紹介します。



募集

初級英会話教室受講者

脳を活性化し、生き生きと健康に過ごすことを目的に、「脳トレ英語教室」を開講することになりました。11月から（初回は11/4）毎月第1水曜日10：30～12：00。

会場は、下柚木にある「東部交流室」で、会場の都合で先着6名といたします。なお、レッスン受講料教材費は500円です。申し込みは、080-7378-6421 設楽まで。