



2026 .8

八王子市シルバーニュース

おおるり Vol.472

八王子市シルバー人材センターは
令和8年度に 50 周年を迎えました
<https://hachioji-sjc.org/> ✉ hachioji-sc@sjc.ne.jp



酷暑にそなえて!熱中症対策!

当センターで産業医を務めていただいている勝田医院院長の
勝田真行医師より熱中症対策のアドバイスをいただきました。



勝田真行医師

令和2年4月1日から現職

産業医の役割

- ①安全衛生委員会への参加
- ②職場巡視
- ③健康診断結果のチェック

熱中症とは高温・多湿の環境に体が対応できていない病気です。
昨年のデータですが、暑さ指数(WBGT)が30以上で11時から15時の時刻に救急要請が多く、9,125人の方が救急搬送され、その内半数(52.6%)の方が65歳以上の高齢者でした。
発生場所として住居(46.4%)道路(38.7%)公衆(屋外)(9.4%)と約半数が室内で起きています。

年齢別では、65歳以上の高齢者が4,803人で全体の半数以上を占め、2,488人が入院を必要とする中等症以上と診断されて年々増加傾向を認めます。

熱中症の症状は体が限界をもう超えているサインなので、経過観察・ちょっと休んででは治りません。積極的に応急処置を行うか、救急車を呼んで医療機関を受診してください。

そうならないために、予防方法をしっかり実践しましょう。



熱中症の症状

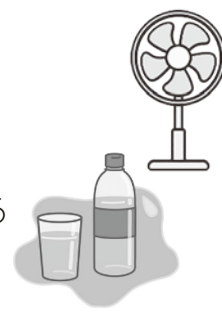
- ・熱失神(めまい・顔面蒼白・失神)
- ・熱けいれん(筋肉痛・手足がつる・筋痙攣)
- ・熱疲労(全身倦怠感・悪心嘔吐・頭痛)
- ・熱射病(意識障害・体温上昇・言動が不自然)

熱中症の対処方法

- ・少しでも涼しい場所に移動
- ・服をゆるめ風通りをよくする
- ・水分・塩分の摂取
- ・首・脇の下・足の付け根を冷やす
- ・介助してくれる人を呼ぶ

熱中症の予防法

- ・熱中症特別警戒アラート発表時または暑さ指数(WBGT)35以上は外出を避け暑さ対策をする
- ・こまめな水分摂取
- ・暑い時は活動せず、涼しく風通しの良い場所(施設・部屋)にいる
- ・シャワーやタオルで体を冷やす
- ・クーラー・扇風機を使う



* センターホームページの「新着情報」に掲載の熱中症対策記事もご参照ください。

2026年7月から「役員報酬制」がスタート!

6月19日の定時社員総会において役員報酬制度の導入が承認されたことを受けて、6月29日の理事会において令和8年度の報酬額を決定しました。
来年3月までの報酬月額は次のとおりです。

非常勤理事：18,000円/月
役割に応じて、4,000円から12,000円までの手当てを加算
その他交通費としての費用
監事の報酬に関しては、理事会ではなく監事間の協議で決定されます。

これからは理事の役割と責任がこれまで以上に求められることになります。
会長以下理事全員が身を引き締めて活動していく所存でありますので、ご協力をよろしく
お願い申し上げます。

会員の声 「植木班見習い日記②」 中部 石原祐子さん

皆様こんにちは。植木班見習いの石原祐子です。

私は令和2年からベビーサポートの仕事をしており、今回5回シリーズで保育サポートの講習会に参加したため、6月の植木班の仕事は清水リーダーのもと、2日間のみでした。ツバキとマツの剪定を教えていただきました。

中旬には、飛騨高山まで、私の運転で熟女4人旅、剪定ボランティアに行ってきました。

1日目は友人の奥飛騨ガーデンホテル焼岳に泊まり、美味しい料理と、約3億6千万年前に海底が隆起してできた地層から湧いている「うぐいすの湯」（またの名を「美人の湯」）に入り、日々の疲れを癒しました。2日目は早朝奥飛騨を出発して一路高山市内へ。約1時間で到着。受付を済ませ、ラジオ体操後剪定開始。今回の樹種は、ハナモモ、ネムノキ、ドウダンツツジ等で、長く伸びた枝を短く切り戻し、木の内側の混んだ部分や絡んだ枝を透かしました。3日目、宮川の朝市や古い街並みを散策して東京に戻りました。

7月に入り、4日の植木班の研修会に参加しました。都立多摩職業能力開発センターの峰岸正樹先生のご指導で、クロマツ、アカマツの勉強をしました。先生の著書「庭木の自然風剪定」を購入して日々研鑽しています。また、研修会では、初めて見習いでお世話になった外之原前委員長にもお会いでき、うれしい再会でした。奈良岡現委員長はじめ委員の皆様には大変お世話になりました。

その後、私の支援者のお一人である小川愛子リーダーに声をかけていただきました。女性ならではの細やかなアドバイスがとてもありがたく、剪定道具のことも教えていただき、帰宅後即、充電式バリカンを注文しました。7月中旬までに、60時間を突破しました。猛暑の中、頑張ります。



会員の声「地域連絡員としての第一歩」 西南部 吉本治夫さん

「もしもし、八王子市シルバー人材センターの西南部の地域連絡員をしています、吉本治夫と申します。・・・」

今年の4月、地域連絡員に任用された私は、この一言から活動を始めました。

地域連絡員は、会員の皆さまとシルバー人材センターをつなぐ橋渡し役として、センターからの情報等をお伝えするとともに皆さまの近況やご意見・ご要望をお聴きしセンターへ届けることが主な役割です。

じつは、5月12日から26日までの間で5日間、センターを経由して「生活支援サービス研修」というのを受講させていただきました。研修の内容は大変勉強になり地域連絡員としての視野が大きく広がりました。

当初は「地域連絡員としてなにをすべきか」と悩んでいた私にとって、この研修を通じて学んだ超高齢化社会での地域福祉サービスの一つとして、シルバー人材センターというコミュニティの中で活動に自然体で取り組みばよいのだと気づきました。あまり肩ひじ張らずに会員の皆さまのお役に立てるよう努めようと思っています。

少し余談ですが、「おおるり」6月号の会員の声で配布班の渡邊健男さんが書かれていた「最初の配布員」はたぶん私のことだと思います。八王子には多くのシルバー会員の方がいらっしゃいます。街中で偶然出会った人が、シルバーのキャップを被り、名札や腕章をつけていたら、「お、頑張ってるな！」つながりが生まれるとは、なんとうれしいものですね。



環境整備の社会奉仕活動 ～ご協力をお願い～

例年行っている植木班、除草班、地域委員会の社会奉仕活動を次のとおり行います。
この活動は地域をきれいにするだけでなく地域の会員同士がつながれる貴重な機会です。
現在、参加申し込み者が少ない状況です。皆さんの温かいご協力をお願いいたします。

- 実施予定日 **9月24日（木）午前8：30（集合）～正午（予定）**
※9：00 から作業開始です。
- 雨天予備日 9月25日（金）午前8：30（集合）～正午（予定）
- 実施場所 市役所各事務所（11 施設）
- 活動内容 植木の手入れ・除草・清掃等
- 募集内容 **除草、清掃のお手伝いをしていただける方を募集しています**
- 申込方法 8月14日（金）までに事務局へ
担当 竹内・飯村 ☎042-673-6753

**【急募】
参加者
大募集**

第8回シルバーさつき会「ダベリング会」開催のお知らせ

盛夏の八月「おおり」をご覧の会員の皆さま、お元気でしょうか？
毎日暑い日が続いておりますが、「ダベリング会」では、次のとおり計画を立てました。
暑い日々ですが頑張って外出してみませんか。冷房の効いた涼しい部屋で歌ったりゲームを競ったりと、口を動かし体を動かし、脳も動かして、みなでお菓子を食べながら楽しく過ごしましょう。今回の会場は子安市民センターです。

- 日時：8月26日（水）13:30～16:30頃まで
- 場所：子安市民センター 3階 調理室 ☎042-646-1220
- アクセス：JR八王子駅南口バス乗り場 ①より
南大沢行き→子安一丁目下車→徒歩1分
- 会費：500円（お茶とお菓子付き）
- 持物：帽子、日傘、汗拭き、熱中症予防の自分の飲み物（会場でお茶の用意有り）
- 申込：山田→042-622-1600 留守電にメッセージを残してください。
大澤→042-635-7755 （氏名、会員番号、電話番号）
- 締切：8月16日（日）先着20名



パソコン班からのお知らせ

◆「スマスマ登録サポート」

スマスマの登録支援を実施しています。会場は「えきまえサポートセンター」と「東部交流室」です。受付時間は業務時間の開始から終了 40 分前まで随時受付します。ただし、通常業務を優先しますので、お待ちいただく場合がございます。対応時間は 15 分から 30 分程度です。

◆「無料スマホ講座」

「スマスマ」をスマートフォン（スマホ）に登録したが、まだスマホの操作がよくわからないので「スマスマ」を見ることができない方、スマホの使い方を基礎から勉強したい方を対象に、スマホを上手に使いこなせるように学習します。詳細は次のとおり。申し込みの締め切りは各開催日の2日前まで。

- 開講日：①8月5日（水） ②9月2日（水）
- 時 間：13:00 から 15:30 までの2時間半
- 定 員：各回 10 名 先着順
- 会 場：①横山本部作業室 ②東部交流室
- 申込方法：電話で「無料スマホ講座の申込」とお伝えください。
☎042-673-6753



お知らせ

- ・創立50周年記念誌「**五十年のあゆみ**」を、横山本部・えきまえサポートセンター・東部交流室に用意してあります。ご自由にお持ちください。(数に限りがあります)
- ・JR 八王子駅北口のペDESTリアンデッキに新しいシルバーの横断幕を設置しました。



入会案内

入会申込は、原則として公式ホームページ内の『**オンライン入会申込**』にて承っております。

ネット環境のご利用や操作が難しい方には、窓口のパソコンで同様の動画をご視聴いただける『**随時入会説明会**』にてお手続きいただけます。**随時入会説明会**は、①並木町の「**横山本部**」、②「**えきまえサポートセンター**」、③「**東部交流室**」にて、業務時間中であればいつでも入会説明会(動画視聴による説明約30分)を受けていただけます。当日お待ちいただかないよう事前に電話予約をお願いいたします。①来所日時、②お名前、③連絡先をお伝えください。

なお、ホームページでの『**オンライン入会申込**』と『**随時入会説明会**』ともに動画視聴により入会の説明を受けていただいたあと、「**入会面談**」は**対面で行います**。面談時にご不安な点やご不明な点などご質問いただけますので、お気軽に入会をご検討ください。

センターのホームページはこちらから

URL(<https://hachioji-sjc.org/>) のQRコード



令和8年7月1日現在 会員の状況

男性	1,741 名
女性	782 名
合計	2,523 名
平均年齢	75.5 歳

センターへの連絡について

◆横山本部

- 住所：八王子市並木町 15-15 1 階
- 開所日：土・日曜日、祝日、年末・年始を除く平日
- 開所時間（窓口・電話）：8:30～17:15
- 電話番号：代表 042-673-6753
FAX 042-673-7851
- ※お電話の際には、始めに会員番号とお名前（フルネーム）をお願いします。
- 緊急連絡先（就業中の事故及びケガなど）042-673-6757
- ※時間外及び土・日・祝日は ALSOK 総合警備保障（株）につながります。

◆えきまえサポートセンター

- 住所：八王子市東町 5-6
生涯学習センタービル（クリエイトホール）地下1階
- 開所日：土・日曜日、祝日、年末・年始を除く平日
- （毎月第一火曜日（休館日）はお休み）
- 開所時間（窓口・電話）：9:00～16:30
- 電話番号：042-649-2545



◆東部交流室

- 住所：八王子市下柚木 2-5-23
増田第10ビル3号室
- 開所日：土・日曜日、祝日、年末・年始を除く平日
- 開所時間（窓口・電話）：9:00～16:00
- 電話番号：042-682-2021



編集後記



梅雨明け前から暑い日が続き、梅雨明けと同時に「猛暑」となっています
▼最高気温40℃越えの「酷暑日」が何日あるか心配になります▼勝田先生が書かれているとおり「熱中症の症状が出るということは、すでに体の限界を超えている」わけで、これまで以上の予防処置をしなければ危険だという認識が必要だと思います。(山本)