



あいあい

あらかわシルバーだより

編集・発行：公益社団法人

荒川区シルバー人材センター

〒116-0012 荒川区東尾久4-32-7

TEL 03-3810-1141

FAX 03-3810-5750

ホームページ <http://webc.sjc.ne.jp/arakawa>

令和
元年度

荒川SC安全就業標語

過信するな 見直そう 五感の老化も 視野に入れ

筋力強化講座 開催

11月25日(月)



▲清野氏の講座を傾聴する会員

「高齢者が筋力強化について学ぶことで転倒事故を未然に防ぎ、健康寿命の延伸等につながる」ことを目的とした筋力強化講座が清野諭氏のもとで開講。

健康長寿でいる為には、①多様な栄養素を摂取（特にたんぱく質）②習慣的な運動 ③活発な外出や社会参加の **健康長寿3つの柱** が重要とのこと。



▲じゃんけんを使った脳トレ

中でも印象的だったのは、**さあにぎやか**(に) **い** **た** **だ** **く** (魚、油を使った料理、肉、牛乳、野菜、海藻、芋、卵、大豆製品、果物) といった10食品中、7点以上は一日の食事に取り入れることで、筋力や骨の量が落ちにくくなるのお話でした。

健康寿命を延ばして、いつまでも元気であるよう心がけましょう！

荒川 昔と今 ▶▶▶ 荒川区役所

荒川区は昭和7年に北豊島郡南千住町・三河島町・尾久町・日暮里町が東京市に編入と同時にこの4町を以て荒川区が制定されました。この庁舎は昭和7年、荒川区発足当時の庁舎です。その後、昭和11年に新庁舎が完成、32年後の昭和43年7月に現在の庁舎が落成して現在に至っています。旧庁舎の跡には昭和50年区民会館（サンパール荒川）がオープン。区民のランドマーク的な存在となっています。

旧荒川区役所 ▶
(提供：荒川区)

▼ 現荒川区役所



旧区役所跡地にある ▶
サンパール荒川



●●● 冬場の事故増加について ●●●

東京都シルバー人材センター連合より、上半期における就業中の事故件数が前年度を大幅に上回る報告がありました。これから本格的な冬を迎え、路面の凍結や体を縮こまらせて歩くことによる転倒事故などの増加が懸念されます。就業前の準備体操、帰宅前の会員同士の声かけ等安全意識を高めて業務に臨みましょう！



新メンバー紹介

就業機会創出員：岩田 裕子 いわた ゆうこ

就業機会創出員として、岩田 裕子を迎えました。皆さま、よろしくお願いたします。



会員手帳をお申込みの方へ

会員手帳が到着いたしました！領収書（申込者控え）を持って、センターにお越しください。

※手帳のお渡しは、お申込みいただいた方に限ります。

1月の予定



7日(火) 午後1時30分～午後2時30分
ころばん体操・あらみん体操
(センター地下会議室)

31日(金) 午前9時30分～午後4時
一日サロン (センター 2階会議室)

※12月末と1月最初の一日サロンはございませんので、ご注意ください。

※センター業務休業期間は12月28日(土)から1月5日(日)となります。

ゴルフサークルのお知らせ

新春・もみじ会コンペを開催します！



日 時：1月28日(火) 午前8時20分 集合
先着順

場 所：土浦カントリー倶楽部 (茨城県稲敷市)

連絡先：センター野口まで

寒風を吹き飛ばして楽しみましょう！



理事会だより

令和元年度第8回定例理事会(11月20日開催)

新たに14名の入会者を承認し、今後の会員拡大に向けた取組みを協議するとともに、就業機会促進強化月間ならびに安全就業強化月間の実施結果を報告しました。10月分事業実績は、前年度同月と比較し、1.5%の増加となりました。



編集委員コラム

北国から雪の便りが届き始め、そろそろ今年を振り返る季節になってきましたが、令和となり様々な出来事があった1年の「マイ出来事トップ10」や「今年のマイ漢字」など考えてみてはどうでしょうか。ちなみに今のところ今年のマイ漢字は「還」ですかね。〇

