

# みんなで仲良く わきあいあい

第162号

令和2年

10月号

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2年度 荒川SC安全就業標語

足腰の筋力鍛えて 転倒予防

会員数(理事会開催日：令和2年9月16日現在) 1,683人(男性：1,027人・女性：656人)

## 安全強化月間です

10月1日～10月31日

夏の疲れが蓄積する時期に、フレイル予防体操を行い、安全就業を心掛けましょう。



フレイルとは、加齢に伴う筋力の衰え、疲れやすくなることにより家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。

運動機能を維持するためには、日常生活で運動習慣を取り入れることがとても大切です。あいあいでは、自宅で出来るフレイル予防体操をご紹介します。(無理のない範囲で行いましょう)

### 1 つま先上げ



椅子に浅く座ります。かかとを床につけたまま「1・2・3・4」でつま先をすねにひきつけ、「5・6・7・8」で元の位置に戻します。

※すねの筋肉を意識して10～20回くり返します。

### 2 かかと上げ



座ってでも立ってでもどちらでもかまいません。つま先を床につけたまま「1・2・3・4」でかかとをできるだけ上にあげ、「5・6・7・8」で元の位置に戻します。

※ふくらはぎの筋肉を意識して10～20回くり返します。

### 3 もも上げ



椅子に浅く座り両手は椅子のふちを握ってください。上体はまっすぐのまま「1・2・3・4」で太ももを胸に引きつけ、「5・6・7・8」で元の位置に戻します。

※太ももの付け根を意識して10～20回くり返します。

### 4 ひざ伸ばし



椅子に浅く座り両手は椅子のふちを握ってください。上体はまっすぐのまま「1・2・3・4」で片方のひざを伸ばして太ももに力を入れ「5・6・7・8」で元の位置に戻します。

※太ももの全面の筋肉を意識して10～20回くり返します。

## 安全就業優良シルバー人材センターとして表彰されました



東京都シルバー人材センター連合から、安全就業事業への取り組みが特に優れていると認められ、当センターが「安全就業優良シルバー人材センター」として表彰されました。

引き続き安全意識を高め、事故に遭わないよう安全就業に努めましょう。

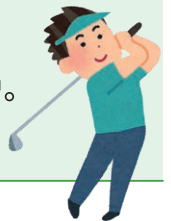
## 就業機会促進強化月間

10月は就業機会促進強化月間です。お友達、ご近所の方にお仕事紹介のお声かけをお願い致します。また、会員さんからのご発注もお待ちしております。詳しくはセンターまでお電話ください。(電話：3810-1141)



## ゴルフサークルもみじ会 告知

ゴルフサークルもみじ会は、新型コロナウイルスの影響により、活動を休止中。令和3年3月頃から活動再開を予定しております。



## 11月の予定

※毎年開催しております会員文化祭は、新型コロナウイルスの影響により中止となりました。その他の予定に関しましては、未定となっております。ご理解のほど、よろしくお願い致します。

## 理事会だより

令和2年度第6回定例理事会(9月16日開催)

今月は、11名の入会者が承認されました。また、「安全強化月間」「就業機会促進強化月間」、(10月1日～31日)の実施内容及び、「会員文化祭」の開催内容について審議しました。

9月分の事業実績は、前年度同月と比較し、2.4%の減少となりました。



## 編集委員コラム



3カ月ぶりにお届けする「あいあい」となりますが、今年も残すところあと3カ月を切ってしまいました。専門家は新型コロナウイルスが再びピークを迎える恐れがあると警鐘を鳴らしています。秋は体調を崩しやすい季節でもあります。健康管理をいつも以上にしっかりと行っていきたいものです。U