



あいあい

令和5年
2月号

令和4年度 荒川SC安全就業標語 》》 感染対策忘れずに 今日も一日安心作業

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 <https://webc.sjc.ne.jp/arakawa>

会員数(理事会開催日：令和5年1月18日現在) 1,680人(男性：1,021人・女性：659人)

令和4年度 第2回合同地区推進委員会を開催



令和5年1月23日(月) 午前10時から アクト21地下ホール



▲ 寺澤会長と会場風景



▲ 委員長による活動報告



▲ 委員長による活動報告

寺澤会長の挨拶から始まった委員会は、濱島事務局長の挨拶に続き役職員の紹介があった後、本日の委員会の議題に移りました。

令和4年度4委員会の活動内容では、

総務・事業委員会の主な活動

入会促進と就業機会促進活動、健康ウォークと会員趣味の作品展の開催

広報委員会の主な活動

都電・JR 駅構内への看板掲示、ポスター・パンフレット・前カゴカバー作成

安全管理委員会の主な活動

安全大会の開催、各種講座・講習会の開催、保育園就業現場の巡回指導実施、安全就業標語募集

女性会員拡大委員会の主な活動

女性会員募集説明会の開催、なでしこだより発行、各種教室やセミナーの実施

などについて、各委員会の委員長から今年度実施された事業の報告がありました。

最後に事務局から、地区推進委員の皆様へ会員募集チラシ配布とポスター掲示、自転車前カゴカバーの装着のお願いがあり、中村副会長の閉会のことばの後、散会となりました。

東京都労働局による訪問調査がありました

令和4年12月20日(火) 午後2時から東京都労働局需給調整事業部による訪問調査が行われました。この調査は請負事業の受託を行っている事業者(センター)に対して、適正な運営(請負契約)が行われているかどうかを確認するものでした。

今後は就業現場の確認なども行われますが、会員の皆様の就業に関する「請負業務」について、引き続きご理解とご協力をお願い致します。(事務局)



転倒予防のためのウォーキング講座を開催しました

講師:株式会社 Cowalking 篠田 洋江氏



令和4年12月26日(月)
シルバー人材センター地下会議室

ウォーキングで沢山の恩恵が受けられます。お金がかからない、気分が上がる、五感を刺激しボケ防止に繋がる等々。普通に歩くだけでは転倒するリスクも多くなるので、肩甲骨や手首・足首を回すなど関節を意識して動かすことで柔軟性のある体となり、転倒しそうになっても無意識に体が受け身になってくれるとの事。さらに、ウォーキングのコツは「足の裏全体に体重を乗せると体が安定し、足の裏が着いている時に前傾にならず上体を起こしてお腹を意識しながら直線的に歩き、後ろ足は体全体を前に押し出すような感覚で」だそうです。

3~4名ずつ交代でウォーキングしましたが、意識し過ぎてぎこちないウォーキングになってしまいました。これからは普段から姿勢を意識したウォーキングに挑戦していきたいと思える、楽しい講習会でした。
(文:結城 / 写真:鈴木)



理事会だより

令和4年度第10回定例理事会
(1月18日開催)

今月は新たに15名の入会者が承認されました。

令和4年12月分事業実績は、前年度同月と比較し0.3%減少しました。

編集委員コラム



春の足音

立春を過ぎて、まだ肌寒い日が続いています。岸边を歩いていると川も悠然と流れ、鷗たちの動きにも何か春が近づいた様なしぐさ、名もない草々もすっかり緑になり、桜も間近かな? 穏やかな春の足音が聞こえて来ます!! S