



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://www.arakawa-sc.or.jp/>

平成27年7月29日(水) 開催 第2回 広報委員会



広報委員会が新体制の7名でスタートしました。様々な機会を捉え、センターのPRに努めてまいります。会員の皆様どうぞよろしくお願いいたします。

委員会では、ふれあい館へ訪問し、PR活動を行うスケジュールや担当者を決めました。また、「秋の史跡巡り」や「会員による趣味の教室」について実施案が検討されました。

※初企画の「会員による趣味の教室」については、別紙によりお知らせをしています。皆様の御応募を、お待ちしております。



委員長
山田 忠夫



副委員長
山口 浩



委員
住田 かつ江



委員
岩瀬 壽美



委員
青木 久



委員
高橋 貴子



委員
池田 雄二

「荒川シルバーの日」PR活動

スーパーマーケットのお客様を対象に、ポケットティッシュを配布し、会員募集と仕事のお願いの呼び掛けを行いました。さらに、竹うちわも配布したところ好評で、手に取られた方々はすぐにおさがっていました。次回は9月18日(金) いなげや西日暮里店で予定しています。

7/17 金

LaLaテラス
南千住周辺



台風が過ぎ、
強い風の中!!

8/21 金

赤札堂
町屋店周辺



雨にもくじけず!!

今月の1日サロン

開催日

9月30日(水)・10月1日(木)

会場

センター 2階

理事会だより

平成27年度 第5回定例理事会
(8月19日開催)

今月は、新たに18名の入会
が承認されました。

平成27年7月分の事業実績
は、前年度同月と比較して、
0.8%増加となりました。

「情報誌の配布」

就業会員募集について

- 就業開始日：
平成27年10月から
- 配布先：荒川区全域
- 募集締切日：
平成27年9月30日(水)

詳細については事務局までお願いします。
TEL 03-3810-1141 担当：加藤

体験版ころばん体操を行っています

みなさんは荒川区が行っている「ころばん
体操」に参加されたことはありますか？

不定期ではありますが、サロン開催時にこ
ろばん体操のインストラクターでもある寺澤
理事がデモンストレーションを行っています。

興味はあるけれど、会場まで行く時間が
ないという方、是非、この機会に体験してみたいはかがでしょうか？
転ばない体づくりで元気に過ごしましょう!!



「ころばん体操リーダーの寺澤理事に ころばん体操の魅力について伺いました」

- ♪ 足腰お腹の筋肉が鍛えられ、転ばない体づくり
- ♪ 自宅近くの会場(区内26カ所)で無料&事前登録
なしで気軽に参加
- ♪ 腰痛や肩こりも緩和され、バランス能力もアップ
- ♪ 基礎代謝も上がり、骨密度もアップ、老化防止にも有効
- ♪ 新しい友人もでき、ストレス解消にも!



週に1度参加するだけでも継続して行うことで、自分の身体に
嬉しい変化が見られるかもしれません。また、腰や足に持病や痛
みがあっても、椅子に座って行うこともできます。

「笑顔は健康の証し」ころばん体操で身体づくりをして、健康寿
命を延ばしましょう!!

皆さんの参加をお待ちしています。

事務職員の 交代について

岡田職員が退任し、新たに
松本由美子を迎えました。よ
ろしくお祈りします。



のろちゃん (6歳 オトコノコ)

瀬戸物屋さんの「のろちゃん」がセンターに出向き、朝
と夕方に可愛い鳴き声で私
たちを癒やしてくれています。
そんな姿に疲れも吹き飛ば
今日この頃です。



職員紹介

次長

鎌田 康

放送大学の学生(専攻:社会と産
業)をやっています。趣味は歩くこ
と。一日1万歩が目標。山にも登ります。8月に、東北
の山(秋田駒ヶ岳、森吉山)に登りました。秋には、雨
飾山(百名山36座目)に挑戦します。



編集会員コラム

年々季節が狂っているような昨今です
が、植物は正直です。梅雨時の花と言え
ば紫陽花ですが、ドクダミも梅雨の花なの
です。梅雨と共に咲き、梅
雨と共に終わります。まるで
体内時計が有るかのよう
です。厳しい夏も過ぎ、さて、
この秋は何の花と共にする
のでしょうか。M

