

- ・令和5年度定時社員総会について（お知らせ）
- ・委任状について
- ・配分金振込日のお知らせ
- ・健康相談のお知らせ
- ・スマイルサポートについて
- ・熱中症の対策について
- ・着付け教室

北 SC 通信

第70号

公益社団法人
 北区シルバー人材センター
 北区赤羽1-1-38
 TEL03-3908-8400
 FAX03-3908-8405
<http://www.kita-sc.or.jp>
 業務日：月～金 8:30～17:15
 土日祝日はお休みです

1 令和5年度定時社員総会について（お知らせ）

定時社員総会を、令和5年6月15日（木）午後2時から、赤羽会館講堂にて開催いたします。なお、未だ新型コロナウイルス感染症への危惧もございますので、昨年同様できる限り密集しない形式をとりたいと考えております。

委任状又は議決権行使書をご提出いただいた場合には、当日の来場は不要となります。開催通知の「総会に関するご案内」をお読みいただき、委任状のご活用をご考慮いただきますようお願い申し上げます。

なお、当日出席を希望される方は、出席連絡票のご提出をお願いいたします。出席連絡票のご提出がない場合は、席の都合で入場をお断りする場合がございます。

委任状は、同封の委任状（ピンク用紙）にご署名、ご捺印の上、返信用封筒に入れて、令和5年6月7日（水）までに事務局に到着するように、早めのご返送にご協力をお願い申し上げます。（地域班長による回収はありません。）

今年も、講演・表彰式等のセレモニーは中止し、議事のみ執り行い、記念品の配付も中止いたします。

また、会場や議案書の内容が変更となった場合には、当センターのホームページ等でお知らせいたします。ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

委任状を
ご提出の方は
当日のご来場は
不要です。



今年度も記念品の
配付は
中止いたします。

セレモニー
も
中止いたします。

2 委任状について

公益社団法人北区シルバー人材センター

令和 5 年度定時社員総会に欠席される皆様へ

欠席される場合は、下記「委任状」にご記入のうえ捺印し
令和 5 年 6 月 7 日（水）までに返送してください。

委 任 状

私は、 A を代理人と定め、下記の権限を委任します。
（なお、上記代理人欄に記載しない場合には、会長 田中良雄を代理人と定めます。）

1 令和 5 年 6 月 1 5 日（木）開催の公益社団法人北区シルバー人材センター定時社員総会に出席し、その議決事項一切について議決権行使すること。

1 上記総会において提出された動議につき、議決権を行使すること。

1 復代理人を選任すること。
（復代理人とは代理人自ら出席できない場合に選任できるもの）

令和 5 年 月 日 B

【住所】 北区 C

【会員番号】 D 【氏 名】 E 印

総会書類の中に委任状があります。

ご記入いただき、同封の返信用封筒にてご郵送ください。

A 空白の場合は“会長”となりますので、ご記入がなくても問題ありません。

“議長”は無効になりますので、“議長”とは記入しないでください。

B 記入日を記入

C 住所を記入

D 会員番号を記入

E お名前を記入し印章（はんこ）を押してください。

令和 5 年 6 月 7 日（水）必着

ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

3 配分金振込日のお知らせ

	就業報告書提出締切日	配分金振込日	明細書到着目安日
5 月分	6 月 5 日（月）	6 月 23 日（金）	6 月 22 日（木）～23 日（金）
6 月分	7 月 5 日（水）	7 月 25 日（火）	7 月 24 日（月）～25 日（火）
7 月分	8 月 3 日（木）	8 月 25 日（金）	8 月 24 日（木）～25 日（金）



いつも就業ありがとうございます。

締切日（翌月の 3 営業日）までに、就業報告書をご提出ください。
出し忘れのないようお願いいたします。

5 月の就業報告書は、**6 月 5 日（月）**までとなっております。

4 健康相談のお知らせ ～心と体を楽にしましょう～

会員の皆様が元気に就業できるよう不安や悩みについて、専門スタッフが相談をお聞きしますので、お気軽にご相談ください。(健康管理・日常生活における悩みなど)

毎月月初 次回は 6 月 1 日 (木) 10 時～12 時
 場所：シルバー人材センター相談室 相談時間 20 分程度
 電話での予約は行いません。
 最終受付は、11 時 40 分になります。
 (※中止する場合があります)



5 スマイルサポートについて

スマイルサポート

これからの講習会などのお知らせ

今後、新型コロナウイルス感染症の影響により
 イベントを中止・延期することがあります。



★第 2 回「ハウスクリーニング講習会」

(スマイルサポート登録会員：年 1 回 必須研修)

- ・日 時：令和 5 年 7 月 20 日 (木)
 - ① 午前 10 時～12 時・・・「エコでやさしい掃除の仕方」
 - ② 午後 1 時 30 分～4 時・・・「プロ的な清掃の仕方」
- ・会 場：北区シルバー人材センター 赤羽区民事務所内会議室
- ・申 込：電話または FAX で (各 15 名先着順)
- ・持ち物：筆記用具、エプロン、布巾 (窓ガラス拭きの実技あり)
- ・対 象：シルバー全会員

◆申込先：北区赤羽 1-1-38
 北区シルバー人材センター TEL：03-3908-8400
 FAX：03-3908-8405
 スマイルサポート：中野・川田

6 熱中症の対策について

毎年、暑くなると熱中症で多くの方が緊急搬送されており、中には熱中症で亡くなるケースもあります。厚生労働省における熱中症死亡総数に占める65歳以上の割合も2020年は86.1%となっています。また、屋内での熱中症死亡者のうちの大多数が、**エアコンがあるのに使用していなかった**とされています。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、健康被害を防ぎましょう。

就業前

- ・暑さに慣れるまでの間は十分に休憩を取り、1週間程度かけて徐々に身体を慣らしましょう。特に連休明けは注意が必要です。
- ・前日はお酒を飲みすぎず、よく休みましょう。また当日は朝食をしっかりとるようにしましょう。
- ・就業先の休憩できる場所やトイレの場所を把握しておきましょう。
- ・糖尿病、高血圧症など持病のある方は特に自覚を持って。

就業中

- ・のどが渇いていなくても定期的に水分、塩分の補給。
- ・無理せず休憩しましょう。
- ・仲間同士、お互いの健康状態をよく確認しましょう。

服 装

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある涼しい服を。
- ・屋外では帽子をかぶりましょう。
- ・必要に応じてマスクをはずしましょう。
- ・体温を下げる工夫をしましょう。

熱中症 予防



冷却グッズもおすすめ



熱中症の症状



応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら（主な応急処置）

❄️ エアコンが効いている
室内や風通しのよい日陰
など涼しい場所へ避難



❄️ 衣服をゆるめ、からだを
冷やす
(首の周り、脇の下、足の付け根など)



❄️ 水分・塩分、経口補水液※
などを補給
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、
ためらわずに救急車を呼びましょう!

119



！高齢者は特に注意が必要です

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
就業中だけでなく、日頃から熱中症予防を心がけましょう。

☑️ 予防法ができているかをチェックしましょう

エアコン・
扇風機を上手に
使用している



部屋の温度を
測っている



部屋の風通しを
良くしている



必要に応じて
マスクを
はずしている



こまめに
水分補給を
している



シャワーや
タオルで体を
冷やす



暑い時は
無理をしない



涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



涼しい場所・
施設を利用する



緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



7 着付け教室

地域で安心して学べる

今後、新型コロナウイルス感染症の影響により
イベントを中止・延期することがあります。

北区シルバー人材センターの
着付け教室

第2回【月曜・自装コース】

全7回【月曜日：午後5時～7時】

回	月日	内 容	回	月日	内 容
1	6月12日	着付けの基礎知識、半襟つけ	5	7月10日	訪問着などと帯結び（袋帯）
2	6月19日	ふだん着と帯結び（名古屋帯）	6	7月24日	訪問着などと帯結び（袋帯）
3	6月26日	ふだん着と帯結び（名古屋帯）	7	7月31日	総復習
4	7月3日	ふだん着と帯結び（名古屋帯）			

第2回【水曜・自装コース】

全7回【水曜日：午後5時～7時】

回	月日	内 容	回	月日	内 容
1	6月14日	着付けの基礎知識、半襟つけ	5	7月12日	訪問着などと帯結び（袋帯）
2	6月21日	ふだん着と帯結び（名古屋帯）	6	7月19日	訪問着などと帯結び（袋帯）
3	6月28日	ふだん着と帯結び（名古屋帯）	7	7月26日	総復習
4	7月5日	ふだん着と帯結び（名古屋帯）			

第2回【他装着付け教室】

～他装とは相手に着付けをしてあげることです～

全7回【月曜日：午後1時30分～3時30分】

回	月日	内 容	回	月日	内 容
1	6月12日	他装の心がまえ、訪問着の着付けと帯結び	5	7月10日	喪服の着付けと帯結び
2	6月19日	訪問着・付け下げ等の着付けと帯結び	6	7月24日	振袖の着付けと帯結び
3	6月26日	留袖の着付けと帯結び	7	7月31日	総復習
4	7月3日	留袖の着付けと帯結び			

【全コース共通】

◆受講料：7,700円【前納】（会員は2,000円引き）

◆対 象：会員と一般区民の方

◆定 員：女性10名（多数の場合は抽選）

◆申込方法：往復はがきのみで6/2(金)まで（必着）

①住所 ②名前 ③年令 ④電話番号を記載の上

◆申込先：〒115-0045 北区赤羽 1-1-38 北区シルバー人材センター スマイルサポート担当

◆会 場：北区シルバー人材センター 赤羽区民事務所内会議室

※自装、他装とも ★ご自分の着物・帯等をお持ちください。

スマイルサポート担当：中野・川田 TEL：03-3908-8400

～北区シルバー人材センターの会員の皆様へ～

北区生活援助員研修

介護保険の掃除、洗濯などの訪問サービスです。

受講料無料

会員はテキスト代
無料!!

定年後の
再デビューに
ぴったり

家に居る
だけでは
もったいない!!



対象者 シルバー人材センター会員15名
研修終了後、シルバー人材センターで「生活援護員」
として働きたい方（全日程参加できる方）
旧ホームヘルパー2級以上の資格をお持ちの方は不要

先着順

日時 2023年 6/16（金）・6/20（火）・6/27（火）

会場 赤羽区民事務所会議室
※筆記用具と手鏡をご持参下さい
※時間の詳細は裏面をご覧ください
北区シルバー人材センター

申込期間・お申し込み方法は裏面をご確認ください

研修内容

○この研修を修了することで、介護保険の要支援者相当の方を対象とした訪問サービス（掃除や洗濯等の家事援助のみ）に従事する資格を取得できます（北区内のみ有効）。

日程	時間	会場	内容
6月16日(金)	午前9時30分～ 午後3時25分	赤羽区民事務所 会議室	・介護保険制度の理解 ・生活援助のための知識と技術ほか
6月20日(火)	午前9時30分～ 午後3時25分		
6月27日(火)	午前9時30分～ 午後3時40分		



掃除や洗濯などの家事援助サービス

申込方法

お電話、FAXまたは窓口で直接お申し込みください。
お電話または窓口お申し込みの方は、会員番号、氏名をお申し出ください。
FAXの方は下記事項記入の上、お送りください。

申込締切：令和5年6月5日

お申込み・お問い合わせ

〒115-0045 北区赤羽1-1-38

電話：3908-8400 FAX：3908-8405 担当：中野

<切り取り不要>

FAX専用お申し込み欄（ご記入のうえ、このままファクスまたはご持参ください）

ふりがな 氏名	電話	FAX
住所	年齢	歳
会員番号		