

- ・ 3月分就業報告書のご提出についてのお願い
- ・ 配分金振込日のお知らせ
- ・ 地域班長紹介
- ・ 転倒事故を防止しよう
- ・ 住所や連絡先に変更があったとき
- ・ 家事援助（スマイルサポート）グループ就業会員の募集について
- ・ スマイルサポートについて
- ・ 着付け教室

北 SC 通信

第 69 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. 3月分就業報告書のご提出についてのお願い

会員の皆様におかれましては、日頃より就業やボランティア活動などシルバー人材センターの運営にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

例年のことではございますが、決算作業を円滑に進めるために3月の就業報告書につきましては**提出締切日 4月5日（水）必着**でお願いいたします。ご都合の悪い場合には、お手数をおかけしますが担当者へ事前にご連絡をいただけますようお願いいたします。



※ポストへの投函は配達に**3日～7日**かかります。早めの投函をお願いいたします。

2. 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	明細書到着日目安
3月分	4月5日（水）	4月25日（火）	4月24日（月）～25日（火）
4月分	5月8日（月）	5月25日（木）	5月24日（水）～25日（木）
5月分	6月5日（月）	6月23日（金）	6月22日（木）～23日（金）



いつも就業ありがとうございます。
 提出締切日（翌月3営業日）までに就業報告書をご提出くださいますよう、ご協力をお願いいたします。

就業音声案内

男性用 03-3907-3001 **女性用** 03-3907-3002

3. 地域班長紹介

令和5年度の地域班長をご紹介します。よろしくお願いいたします。

令和5年度地域班長一覧表						(敬称略)
地区	担当地域	班長氏名	地区	担当地域	班長氏名	
王子東	王子1. 2. 3丁目	栗林 秀幸	赤羽西	桐ヶ丘1丁目(1~10番地)	新田 和枝	
	王子4. 6丁目	太田須美子		桐ヶ丘1丁目(11番地~)		
	王子5丁目	中島 八郎		桐ヶ丘2N地区	佐藤 愛子	
	豊島1. 2丁目	佐々木 仁		赤羽西1. 2. 3丁目	郷 幸子	
	豊島3丁目	南部美和子		赤羽西4丁目	小池 弘明	
	豊島4. 6丁目	松島 和子		赤羽西5丁目	佐藤 征子	
	豊島5丁目(1~4番地)	照山 黛		赤羽西6丁目	山田みや子	
	豊島5丁目(5番地)5-5-6まで			赤羽北1. 2丁目	栗原 正明	
	豊島5丁目(5番地)5-5-7以降	岡村 信治		赤羽北3丁目	近藤 二六	
	豊島5丁目(6番地)			西が丘1. 2丁目	鈴木 勝利	
	豊島7丁目	清水 音先		西が丘3丁目	朝枝 順子	
	豊島8丁目	寺井 郁子		浮間1丁目	根本 守雄	
	東十条1. 2. 3丁目	田中 秋生		浮間2. 4. 5丁目	金子 秀敏	
	東十条4. 5. 6丁目	首藤 義憲		浮間3丁目(1~9番地)	村 瞳	
	王子西	中十条1. 2丁目		高橋 俊久	浮間3丁目(10~34番地)	斎藤 久子
中十条3. 4丁目		八木 園彦	滝野川東	堀船1丁目	小澤 明	
上十条1丁目・十条台		天野 三郎		堀船2丁目(2~24番地)	荒金リツ子	
上十条2丁目		田畑 和子		堀船2丁目(25~27番地)	栗林 敏夫	
上十条3. 4丁目		佐藤 富夫		堀船3丁目(1~9番地)		
上十条5丁目		藤森 賢次		堀船3丁目(10~45番地)・堀船4丁目	鈴木 彰	
十条仲原1. 2. 3. 4丁目		横田ミドリ		上中里2丁目	島崎加代子	
王子本町1. 2. 3丁目		森永 典生		上中里3丁目	城田 実	
岸町1. 2丁目	藤掛 収司	栄町		井上 英昭		
赤羽東	神谷1丁目	内田 誠史	昭和町・東田端1. 2丁目	菅野美佐子		
	神谷2丁目	島長 浦一	田端新町1. 2. 3丁目	岩崎 雄二		
	神谷3丁目(1~13番地)	伊藤セツ子	滝野川西	滝野川1丁目	林 育子	
	神谷3丁目(14~57番地)	田辺 洋一		滝野川2丁目	高木美和子	
	志茂1丁目	小林 文子		滝野川3丁目(1~60番地)	田中 克造	
	志茂2丁目	戸叶 雅之		滝野川4. 5丁目		
	志茂3丁目	岩瀬 行夫		滝野川3丁目(61~88番地)	伴 ひさ子	
	志茂4丁目	大畑 茂雄		滝野川6丁目	山口千鶴子	
	志茂5丁目	成川 龍夫		滝野川7丁目	今野 満	
	岩淵町	粕谷 俊夫		上中里1丁目	石上 裕子	
	赤羽1. 2. 3丁目	増野 光男		西ヶ原1. 2丁目		
	赤羽南1. 2丁目	阿部 重治		西ヶ原3. 4丁目	清水 光由	
赤羽西	赤羽台1丁目	大谷 達夫		中里1. 2. 3丁目	西山 茂巳	
	赤羽台2丁目			田端1丁目	塩田ヒサ子	
	赤羽台3. 4丁目	黒川富美男	田端2. 3. 4. 5. 6丁目	鈴岡 陽子		

4. 転倒事故を防止しよう

～ 転倒事故を防止しよう ～

シルバー人材センターの就業中の事故で最も多いのが「**転倒事故**」です。転倒事故は軽微な事故と思われがちですが、転倒した際に頭などを強く打った場合、死亡事故などの重篤事故につながる恐れがあります。

転倒事故の原因の一つに「**加齢による身体機能の低下**」があります。「何でもない所でつまずくことが多くなった」や「ちょっと歩いただけでも息切れする」と最近感じる方は、もしかしたら身体機能が低下しているかもしれません。身体機能を向上させ、転倒事故を防止するための効果的な運動をご紹介しますので、ぜひご自宅で実践してみてください！

(安全管理委員：大槻)

おうちで簡単にできる筋力強化運動

- **つま先立ち**
主に下腿(かたい)
三頭筋を鍛える

かかとを1、2、3
でしっかり上げて、
1、2、3でゆっくり
おろす



- **股関節の屈曲**
主に腸腰筋を鍛える
- 1、2、3でひざを胸
に引きつけ、1、2、3で
ゆっくりもどす

※上半身をひざの方に
動かさないように
※足を交互に動かすと
比較的多く続けられる



- **ひざの伸展**
主に大腿(だいたい)
四頭筋を鍛える

1、2、3でひざを床と
平行になる
まで伸ばし、
1、2、3でゆっくり
おろす



- **足関節の屈曲**
主に前頭骨筋を鍛える

1、2、3でつま先を
天井に向け、
1、2、3でゆっくり
おろす

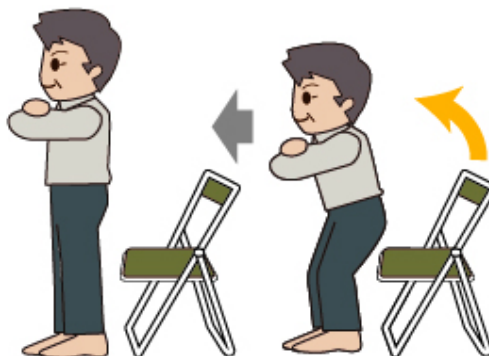


※つま先を天井に向けてすることで前頭骨筋も鍛えられる
※慣れてきたらもう少し足を高く上げ、太ももの裏をイスから軽く離してみよう
※足を交互に動かすと比較的多く続けられる

- **イスからの立ち上がり**
主に大腿(だいたい)
四頭筋を鍛える

1、2で立ち上がり、
次の1、2で座る

※立ち上がる時は手を使わないよう腕を組む
※ひざをしっかり伸ばす
※ひざ痛がある人はできる範囲で



「中高年者の元気長寿のための運動プログラム 監修：財団法人日本体育協会」より

5. 住所や連絡先に変更があったとき

住所や連絡先に変更がありましたら、必ず事務局までご連絡をお願いいたします。

※緊急連絡先・携帯電話についても、変更がありましたらご連絡ください。



6. 家事援助（スマイルサポート）グループ就業会員の募集について

家事援助では「今まで自分でやっていたことが出来なくなった」という方のご依頼が増えており、地域の方の困りごとを解決する地域貢献にもなっています。仲間と楽しくグループ就業出来る方を募集しています。

各地区（赤羽・王子・滝野川の3地区）リーダー会員のもと、室内清掃や除草、粗大ごみの搬出・家具移動などグループで就業しています。室内清掃では換気扇や窓の清掃が多く依頼されます。

1. 就業について

- (1) リーダーから就業の案内がありますので、自分で就業を受けるかどうかを決めることができます。一日2～3時間空いた時間に働きたい方など働き方をご自身で選べます。
- (2) 就業報告書は地区リーダーがまとめて提出しますので、会員の方は報告書提出の手間がありません。
- (3) 未経験の方は、ハウスクリーニング講習会（年4回開催）に参加して清掃方法を勉強できますし、現地でリーダーから研修を受けることも可能です。就業しながら清掃のコツを習得できます。
- (4) エプロンを貸与します。
- (5) 配分金単価 1,150円～（就業内容により異なります）

2. 就業条件

- (1) 足腰が丈夫な方
- (2) なるべく自転車での移動ができる方

担当 中野・川田 TEL:03-3908-8400



7. 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。



★令和5年度 第1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4月18日(火)
 - 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



8. 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1回【月曜・自装コース】

※このイベントは中止になりました。

全8回【月曜日：午後5時～7時】

回	月日	内 容	回	月日	内 容
1	4月 3日	着付けの基礎知識、半襟つけ	5	5月 8日	訪問着などと帯結び（袋帯）
2	4月10日	ふだん着と帯結び（名古屋帯）	6	5月15日	訪問着などと帯結び（袋帯）
3	4月17日	ふだん着と帯結び（名古屋帯）	7	5月22日	訪問着などと帯結び（袋帯）
4	4月24日	ふだん着と帯結び（名古屋帯）	8	5月29日	総復習

第1回【水曜・自装コース】

全8回【水曜日：午後5時～7時】

回	月日	内 容	回	月日	内 容
1	4月 5日	着付けの基礎知識、半襟つけ	5	5月10日	訪問着などと帯結び（袋帯）
2	4月12日	ふだん着と帯結び（名古屋帯）	6	5月17日	訪問着などと帯結び（袋帯）
3	4月19日	ふだん着と帯結び（名古屋帯）	7	5月24日	訪問着などと帯結び（袋帯）
4	4月26日	ふだん着と帯結び（名古屋帯）	8	5月31日	総復習

第1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8回【月曜日：午後1時30分～3時30分】

	月日	内 容	回	月日	内 容
1	4月 3日	他装の心がまえ、訪問着の着付けと帯結び	5	5月 8日	喪服の着付けと帯結び
2	4月10日	訪問着・付け下げ等の着付けと帯結び	6	5月15日	振袖の着付けと帯結び
3	4月17日	留袖の着付けと帯結び	7	5月22日	振袖の着付けと帯結び
4	4月24日	留袖の着付けと帯結び	8	5月29日	総復習

【全コース共通】

◆受講料：8,800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3/20(月)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