秩父市シルバー人材センター
通信 シルバー秩父
令和8年11月号
令和8年10月末
会員数689名

就業安全評価測定会を開催しました

10月14日（水）、16日（金）にフレイル予防教室サポーターが講師を務め、就業安全評価測定会を開催しました。

近年、転倒・転落事故が多くなっています。この会は「自分がどのくらい転倒しやすい状態にあるのかを知り、安全意識を高めることを目的」とし、今回は、除草作業や駐車場業務などに従事する会員の方を中心に実施しました。



講習は実際に体を動かし楽しく行われました

動画を視聴した後は、転倒予防に備えて、フレイル予防教室のサポーターが立会いのもと、敏捷性の測定を行いました。

ステップの上に足を交互に乗せ、なるべく素早く繰り返すものです。この動作で転倒のしやすさがある程度わかります。

自己の現在の状況を知ることは、とても重要なことです。これがわかると、何をどうすれば良いのかがわかり、対策をとることができます。



測定はステップの上に足を交互に素早く乗せます

また、今回、受けられなかった方や、対象とならなかった方も、今後の就業のために定期的な測定、対策が必要です。

転倒・転落予防の一つとして、当センターでは、フレイル予防教室を行っています。この教室は、皆様が長く安全に就業するために必要な対策を、楽しく学べる教室になっています。

見学からはじめられます。ぜひ一度遊びに来てください！

ドライバードックを開催しました

10月26日（月）、秩父中央自動車学校にて、事業委員会主催で、ドライバードックを開催しました。

秩父警察署及び秩父中央自動車学校の講師による県内の事故状況やシニアの事故の現状などの報告があり、注意すべき点などを学びました。

警察署の担当者からは、特殊なメガネを装着し、飲酒運転の疑似体験を行ったり、後出しジャンケンによる脳トレーニングなど、運転に必要な反射神経を鍛えるゲームを行い、教室は大いに盛り上がりました。



疑似体験や脳トレなどを交えながら行われました

その後は車に乗り、実際にハンドルを握って実地講習を行いました。教官の指導の下、S字クランクや段差越え、車庫入れなどを行い、参加者30名全員が無事、修了することができました。



荒川公民館まつりとチャレフェスに参加しました

11月1日(日)に、荒川公民館まつりが、また、翌週の11月8日（日）には今年度最後となるウニクスチャレフェスが開催されました。

まんじゅう班を中心として、女性委員会、事業委員会がPR活動を行いました。

両日とも、秋晴れの行楽日和となり、多くの人でにぎわい、

売れ行きも良く、まんじゅうは完売しました。



荒川公民館まつり



ウニクスチャレフェス

チャレフェス！



3月から行ってきたチャレフェスは、今年は今回が最後となりますが、来年は3月7日（日）から始まる予定です。買い物がてら、遊びに来てください。

植木剪定講習会 参加者募集中!!

・令和8年12月7日（月）
＊雨天の場合は8日に順延
午前9時集合
・場所　下水道センター構内
金室町19－7
※これから植木剪定業務を始めたい方、興味ある方はぜひご参加ください。
申込みは事務局まで


ベテラン会員が
丁寧に指導します

夜祭後ゴミ拾いボランティア 参加者募集中!!

今年もゴミ拾いボランティアを行います。一緒に街をきれいにしましょう！
・12月4日（金）8時から
・福祉女性会館集合
詳しくは
別紙チラシをご覧ください！



報告 連絡 相談



作業場所等に変更があった場合は事務所に連絡を

事務所から指示があった作業場所・内容に変更があったときは、すぐに事務所に連絡してください。事務所が把握せずに作業を行い、事故があったときは、保険が適用にならない場合があります。
特に植木剪定作業や草刈作業は安全確認等を十分に行わずに作業を行うと、事故につながりやすくなります。
変更があったときは、すぐに作業を行わずに、事務所まで連絡をしてください。

職員の異動

次のとおり人事異動を行いました。
【退職9月30日付け】
本部　真手　雪乃（正職員）

フレイル予防教室のご案内

・クラブハウス21（火曜日）
13時30分～15時
・花の木交流センター（木曜日）
11時～12時30分
13時30分～15時
・宮崎公会堂（金曜日）
13時30分～15時
の3ケ所で行っています。
いずれの教室も見学は自由です。
事前連絡無しで構いません。
気軽に遊びに来てください！



新規入会会員対象
会費無料
キャンペーン実施中
令和8年度分会費が無料になります

親睦会グラウンドゴルフ大会
12月大会開催のお知らせ

・令和８年12月16日（水）
　午前９時集合
・場所　別所総合運動公園
・参加費　500円
・初心者歓迎・貸クラブあり
　参加賞あり！
　申込みは事務局まで
・締め切り　12月11日（金）

親睦会新年懇親会
開催のお知らせ

親睦会では今年度も新年懇親会を開催します。多くの方のご参加をお待ちしています！

・日時　令和９年１月21日（木）
　午後６時～
・会場　民宿　山宝
　荒川小野原２８２
・会費　７０００円
・申込みは事務局まで
　送迎バス運行等詳細は、追ってお知らせします。



昨年度、歌舞伎
クラブの披露

軽音楽サークル
『シルボン☆スター』
立ち上がる！

令和８年６月に軽音楽サークル『シルボン☆スター』が産声を上げました。ありそうでなかった・できそうでできなかった、そんなサークルを立ち上げ、活動しています。

現役引退後も社会参加をし、生きがいや自己実現を果たし、毎日を楽しく過ごして行けるよう、音楽を通してみんなにエール送れるような、そんなサークルを目指します。

内容は、フォークソングやポップスなど懐かしい曲をギターやドラムの伴奏に合わせ、歌を唄い、バンド活動として楽しんでいます。

・活動内容
昭和の懐かしいヒット曲の演奏
（ギター、ドラム、カホン等）

・活動日時
月１回

・活動場所
秩父市勤労者福祉センター



今現在、ギター・キーボードやピアノ・ハーモニカなど楽器演奏のできる方、やってみたい方歓迎します。

「ちょっと見学してみたい」「どんな雰囲気か知りたい」という方、気軽にシルバー事務所までお問い合わせください。



人生楽しく
器楽（きらく）に行こう♪

健康麻雀クラブ
『立直（リーチ）』（仮称）
入会者募集します！

この度、会員の新たな交流の場として、健康麻雀クラブ、『立直（リーチ）』（仮称）を創設いたしたく、男女会員を募集する事になりました。

麻雀は認知症の予防・改善に効果的と言われています。認知症の発生予防や症状改善について、現在多くの医師や研究者が追求し続けており、そうした中で重要と思われる内容の一つに「積極的な社会活動」があると言われています。それは、他者との関わりやコミュニケーションをとる事であり、そのツールとして「趣味を多く持つこと」の重要性が示唆されています。

そして、趣味の中で最も良いとされているのが「知的活動を伴うもの」であり、特に『麻雀』は脳機能の活性化に効果があり、複数の論文の中で議論され、その有効性が確認されていると言われています。

また現在、厚生労働省主催の【全国健康福祉祭（ねんりんピック）】の正式種目に採用されている事からも、その有効性が期待出来ます。

私たち健康麻雀クラブは、

＊賭けない（金銭）
＊飲まない（アルコール）
＊吸わない（たばこ）



この三訓を基本ルールとして、楽しみながら脳の活性化・認知症予防を追求する頭脳スポーツです。是非、一緒に楽しく頭と指先の運動をしましょう！

入会を希望される方は、石井あるいは齋藤までご連絡下さいお問い合わせ先の電話番号につきましては、シルバー事務所までご確認ください。