

# お知らせ

令和7年2月20日

秩父市シルバー人材センター

電話 22-4454 (福祉女性会館内)

## 今年度で退会を予定している方へ

今年度で退会を予定している方は3月13日(木)までに退会の手続きをしてください。

手続きは事務所にお越しいただき、退会届に記入していただきます。

印鑑は不要です。吉田、荒川の各事務所でも手続きできます。

やむを得ない事情で事務所に来られない方は、電話にてご連絡ください。

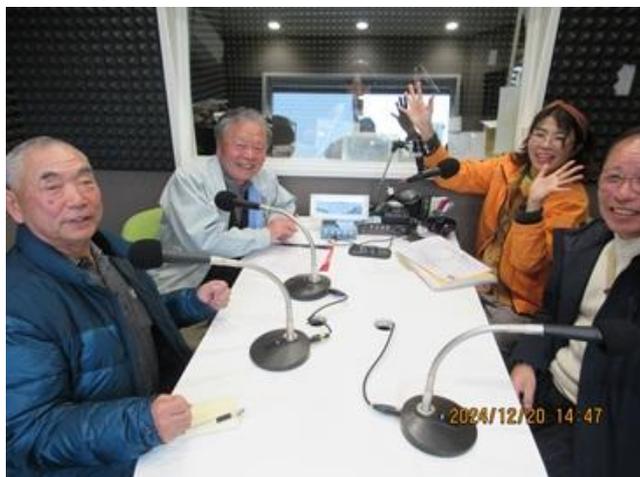
退会手続きを済ませておかないと、4月以降、新年度の会費(4,800円)が発生してしまいます。十分にご注意ください。

尚、令和6年度中に退会手続きを行い、令和7年度中に再入会の手続きを行う場合は、1年分の会費をご負担いただきますのでご注意ください。

## ちちぶエフエムでPR

12月15日(金)はプラチナ会(今井一征会長、橋本登美男会員、伊藤兼夫会員)、1月17日(金)は、植木班(坂本三男会員、山口隆一会員、新井善二会員)また、外部の提供番組「その時人生が変わった」に鈴木忠夫理事(1月15日)、山口隆一会員(1月22日)の出演で放送されました。

通常の放送は毎月第3金曜日14:30~15:00の予定です。(ちちぶエフエム 79.0MHz)



プラチナ会



植木班

## 農園班が腐葉土を販売

注文申込 3月10日(月)までに事務局へ  
☎22-4454

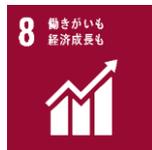
※注文順に販売します。

引渡し日時 4月2日(水)  
9時30分～11時

引渡し場所 福祉女性会館  
無人野菜販売所横

内容 1袋(8kg)400円  
10袋以上の方1袋サービス

数に限りがありますので無くなり次第  
終了となります。



## 参加者募集

### 《親睦会グラウンドゴルフ大会》

期 日 3月15日(土)  
会 場 別所運動公園競技場  
集 合 午前8時30分  
競技開始 午前9時  
会 費 500円  
申 込 み 事務所まで  
申込締切 3月7日(金)

- ※ 小雨決行・雨天中止
- ※ 参加賞・お茶付きです。
- ※ 貸しクラブを用意してありますので、初めての方もこの機会に始めてみませんか。



## プラチナ会活動

会員親睦会所属のプラチナ会(今井一征会長)では、会員を募集しています。普段は、シルバー事務所隣の集会室にて月2回カラオケで楽しく活動しています。

例会日(カラオケ練習日)  
3月3日(月)・21日(金)  
4月7日(月)・24日(木)  
各日 13:00～17:00

興味ある方はぜひ見学に来て  
ください。

## 囲碁・将棋クラブ日程

日時 3月 8日(土)、23日(日)  
4月12日(土)、26日(土)  
(いずれも午後1時から5時までです。)  
会場 福祉女性会館 第5会議室(和室)  
**※会員募集**  
初めての方もこの機会に始めてみませんか。  
上記日程の日に会場へお越しください。



## 新年会開催される

1月16日(木)ホテル美やまにて親睦会主催の新年会が開催されました。参加者は36名でした。歌舞伎サークルの発表等大変盛況でした。

今後も多数の参加をお待ちしています。



## 転倒に注意

就業中の転倒事故がありました。

清掃作業中に道具を持ちながら階段を下りていたところ、最後の段を踏みはずしてしまい転倒し、骨折をした報告がありました。

転倒のけがは、治癒するまでに時間がかかるため日常生活への影響は大きいものになります。高齢者のけがは、若年層より長引くことが予想されます。日頃から転ばないように心掛ける事が大切になります。

転倒予防のポイントとして、「階段の昇降は、足元に十分注意する」「時間に余裕をもって行動」、「歩行場所に物を放置しない」、「転ばない体づくり(身体機能の維持・向上)」等があります。

(「中災防転倒防止」で検索するとホームページに参考になることが掲載されています。)



「道具を持ちながらの時は、バランスを崩したり、足元が見えなかったりするので十分注意する。」

## フレイル予防教室参加者募集

秩父市シルバーでは、転倒のリスクを下げるために、独自事業としてフレイル予防教室を開催しています。

会員、一般問わず募集しておりますので、お知り合いの方にもお声がけください。

教室は、

- ・福祉女性会館 (火曜日)
- ・宮崎公会堂 (金曜日)
- ・花の木交流センター (木曜日) の3ヶ所で行っています。

興味を持たれた方は事務局(22-4454)まで連絡をお願いします。



# 転倒災害防止のためのチェックシート

あなたの職場の危険をチェックしてみましょう！

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1 通路、階段、出口に物を放置していませんか                       | ➡ | 通路、階段、出口などの歩行する場所には、物を放置しないようにしましょう。                 |
| <input type="checkbox"/> 2 床の水たまりや氷、油、粉類等は放置せず、その都度取り除いていますか          | ➡ | 床面が水、氷、油、粉類等で汚れている場合には放置せず、すぐに取り除きましょう。              |
| <input type="checkbox"/> 3 安全に移動できるように、十分な明るさ(照度)が確保されていますか           | ➡ | 移動中に物につまずかないよう、適切な明るさ(照度)を確保しましょう。                   |
| <input type="checkbox"/> 4 作業靴は作業に適したちょうど良いサイズのものを選び、定期的に点検していますか     | ➡ | 作業に適した靴を選んで着用し、靴底の擦り減りがないかなど、定期的に点検をするようにしましょう。      |
| <input type="checkbox"/> 5 ヒヤリ・ハット情報を活用して、転倒しやすい場所の危険マップを作成し、周知していますか | ➡ | 職場の危険マップを作成し、危険情報を共有しましょう。                           |
| <input type="checkbox"/> 6 段差のある箇所や滑りやすい場所などに、注意を促すステッカー(標識)をつけていますか  | ➡ | 転倒の危険性がある場所にはステッカー(標識)をつけて、注意喚起をしましょう。               |
| <input type="checkbox"/> 7 ポケットに手を入れたまま歩いていませんか                       | ➡ | ポケットに手を入れて歩かないようにしましょう。階段は手すりを使って昇降しましょう。            |
| <input type="checkbox"/> 8 転倒災害を予防するための運動を取り入れていますか                   | ➡ | ストレッチや体操などを適宜行って、転倒災害予防に努めましょう。また、日ごろの歩き方も見直してみましょう。 |
| <input type="checkbox"/> 9 転倒を予防するための教育を行っていますか                       | ➡ | 転倒予防のための教育、研修を実施しましょう。                               |