



事務局だより

令和8年4月

Vol.60

御所市シルバー人材センター ☎0745-63-2119



ホームページ



LINE



会員表彰



10年表彰

10

木村 茂美様
松村 照子様
米田 洋子様
中野 孝一様



20

20年表彰

中本 杉雄様

皆様の長きにわたるご支援に深く感謝いたします。
ご健康に留意され、今後ますますご活躍されますことを願っております。

お花見 散策&ランチ 行ってきました

葛城川～柳田川 川沿いをぶらぶらと

絶好のお花見日和、青空の下で満開の桜を楽しみました。

今回は、少人数での開催となりましたが、シルバー近くの桜並木はまるでトンネルのよう。

ゆっくり歩きながらおしゃべりにも花が咲き、春のひと時を満喫しました。

約1時間、桜に包まれたあとは、みんなでランチへ。

ごせ町料理koeさんの地元の食材を使ったお料理と。心もお腹も満たされる一日となりました。



Delicious

心も体もリフレッシュ!

ヨガ



今回はヨガの「太陽礼拝」を中心に、全身をゆったりと動かします。呼吸と動きを合わせることで、集中力や体幹強化にも効果的です。

日程：4月30日(木)

時間：①13:50～

②15:30～

持ち物：ヨガマット・飲み物、動きやすい服装、裸足

定員：各回8名

会場：いきいきライフセンター 2F 介護指導室

駐車場：シルバー人材センターへ

申込：事務局まで 〆切 3/27

次回予告：6/2 (火) 15:00～

太陽礼拝とは…

太陽に感謝を捧げるヨガの代表的な動き。

12のポーズを呼吸に合わせて流れるように行うことで、全身の筋肉をほぐし、血行を促進。



春の健康パークゴルフ大会

令和8年3月26日(木)開催



朝からお天気があやしい日でしたが、春の恒例イベント”パークゴルフ大会”を開催しました♪ 初心者からベテランまで、男女問わず多くの方にご参加いただき、和やかな雰囲気の中、楽しいひとときとなりました。

足元の悪いコンディションではありましたが、皆さんわいわいと笑顔でプレーを楽しまれました◎ 最後は、表彰式と記念撮影を行い、無事に大会を終えることができました!

次回をお楽しみに(^.^)





事故発生のお知らせ

日時	内容	事故の種類	状況	再発防止
2026/3	草刈り	負傷	草刈り作業中、草の中に潜んでいた長さ約20cmの針金が、草刈り機の刃の回転によって飛び出し、右足の土踏まず上部に刺さるという事故が発生しました。病院にて切開・消毒・縫合の処置を受けました。	<ul style="list-style-type: none"> 作業区域内の異物の除去を入念に行う 長袖・長ズボンに加え、足を覆う安全靴を着用する 飛散物から身を守る保護メガネ・フェイスシールドを使用する

安全パトロールを実施しました！

3月17日・19日の2日間、2班に分かれて7名の委員が参加し、安全パトロールを実施しました。

17日のパトロールでは、個人宅での剪定作業においてヘルメット着用・脚立の使い方も適切で、安全対策は良好でした。一方、小学校での伐採作業では、1本の木を2方向からチェーンソーで切断している場面があり、安全面でのリスクについて委員間で意見が交わされました。

19日は雨天のため、葛城公園では道具の保管状況を中心に確認しました。

倉庫内の整理整頓は行き届いていましたが、棚の上段への重い道具の保管やガソリン類の「火気厳禁」表示については、改善をお願いしました。

今後も安全第一で作業に取り組んでいただきますよう、お願いいたします。



ハンドメイドde楽しも♪

3月は、竹調リングハンドルと大判の布を使って、フリーバッグ作りを楽しみました。

それぞれご持参の布で、手縫いや結びなど工夫しながら制作。世界にひとつだけの素敵なバッグが出来上がりました。

残り時間には、次回の制作に向けた編み物レッスンも行い、簡単なコースター作りに挑戦。

皆で教え合いながら笑顔あふれるひとときとなりました。



毎月 第2火曜日 開催



5月のお題は、沢山ありすぎてなににしようかとただいま思案中

お楽しみに♪
ご参加お待ちしております。

日時：5月12日(火)14:00～
場所：シルバー人材センター
申込：事務局まで
〆切 5/11



ちょっと一息が大切です

4月に入ったと思ったら、もう暑いと感じるこの頃です。これからは気温の上昇と共に**熱中症のリスク**が高まります。のどが渇く前にこまめな水分補給を心掛けましょう。

「ちょっとしんどいな」と感じたら、
早めに一休みを。

☆熱中症予防のポイント

- ・喉が渇く前に水分補給
- ・帽子や日陰で直射日光を避ける
- ・こまめに休憩
- ・体調不良は早めに対応（よく睡眠）
- ・通気性の良い服装で涼しく



～事務局からのお知らせ～



この度、4月より事務局長が 榎田 充宏より 上芝 健太に代わりました。
今後ともどうぞよろしくお願いたします。

また、パート職員の久野 裕子さんが嘱託職員として新たにスタートされます。
引き続き温かく見守っていただけますと幸いです。



☆さらに、今月より **Smile to Smile** の”お知らせ”より、毎月コラムの発信を始めます。
日々の暮らしに役立つ耳より情報などをお届けしてまいりますので、ぜひ楽しみにご覧下さい。

