

令和2年2月号（第23号）

事務局だより

令和2年2月21日発行

公益社団法人羽村市シルバー人材センター

〒205-0014 羽村市羽東2-3-1

電話 042-554-5131(代)

FAX 042-555-8714

H P <https://webc.sjc.ne.jp/hamura>

E-mail hamura@sjc.ne.jp

1月末現在会員数

男性 435名

女性 243名

合計 678名

シルバー人材センターで

毎週火曜日 午前10時～
(参加費無料)

『介護予防体操』を実施しています！

事務局だより第21号で、会員の皆さんへお知らせしましたが、令和2年1月14日からシルバー人材センター女性部会が中心となり、自主グループとして『介護予防体操』を開始しました。初日は20名が参加し、汗を流しました。

シルバー人材センターでは、『フレイル（健康な時より心身は弱っているものの、介護が必要なほどではないという「健康」と「要介護」の中間の段階）』を予防することが、認知症予防・介護予防に効果的なこと。また、フレイルの予防が、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を延ばすことにも繋がることから、介護予防体操を含めた健康推進事業を実施していく予定です。

『介護予防体操』は、DVDを見ながら、1回2時間程度（休憩込）の運動を週1回（毎週火曜日午前10時～12時）行い、全12回（3カ月間）を1つの区切りとしています。

3カ月後の状況に応じて、介護予防体操のレベルを上げるか、そのままレベルを上げずに継続するかを決めて進めていきます。

費用は「無料」です。現在、定員に若干の余裕がありますので、ご希望の方は、事務局までご連絡ください。

ぜひ、これを機会に生活サイクルの1つに「介護予防体操」を加えてみてはいかがでしょうか？



◀【オリエンテーション】
今の私の体力は？
健康チェックをして
運動に入ります。

イスに座って、
脚部の筋トレ
をしています。



今日からできる「感染症対策」ご存知ですか？

【予防のポイント】

☆流水と石鹸による手洗いを頻回に行いましょう。特に外出した後、口や鼻、目などに触る前には手洗いを徹底しましょう。

☆咳やくしゃみをする場合には、口と鼻をティッシュや手で覆いましょう。その後、ティッシュは捨て、流水と石鹸で手を洗いましょう。

☆鼻と口の両方を確実に覆い、隙間が無いようマスクを着用しましょう。



《 求人情報 》 就業希望者を募集中！ 就業希望の方は事務局まで連絡ください。

民間事業所・公共施設 (令和2年2月21日現在)

急募!

就業場所	就業日	就業時間	募集人員	作業内容等
1 マンション (小作台3丁目)	木曜日	9:00~12:00	1名	共有部分の清掃作業
2 マンション (神明台1丁目)	火曜日	9:00~12:00	1名	共有部分の清掃作業
3 マンション (五ノ神4-11)	週1回	1時間程度	1名	共有部分の清掃作業
4 マンション (五ノ神4-12)	週1回	1時間程度	1名	共有部分の清掃作業
5 マンション (小作台4丁目)	週1回	1時間程度	1名	共有部分の清掃作業
6 マンション (羽東1丁目)	週1回	1時間程度	1名	共有部分の清掃作業
7 マンション (五ノ神4-10)	週1回	1時間程度	1名	共有部分の清掃作業
8 事業所 (羽中4丁目)	月曜日	6:00~9:00	1名	共有部分の清掃作業・ 食事作り・ 居住者送り出し(声かけ) ※女性希望
9 事業所 (栄町3丁目)	火曜日	8:30~10:00	1名	美容院清掃

『植木剪定』、『除草作業』、『農作業』の就業希望会員は、随時募集しています!



主な行事予定



月	日	行事
2月	25日(火)	女性部会
	26日(水)	安全・適正就業巡回 理事会
	27日(木)	新入会員研修会、就業相談
3月	9日(月)	手芸講習会
	14日(土)	第1班地域懇談会
	16日(月)	入会説明会
	19日(木)	ふれあい体験講座「サボテン教室」
	25日(水)	理事会

『2月の就業相談』

日時 2月27日(木)
午前10時~12時
場所 センター相談室

令和元年度 第11回理事会報告(1/22開催)

1. 議事
 - (1) 会員の入会の承認について
 2. 報告事項
 - (1) 会員の退会等について
 - (2) 令和元年12月の事業実施状況について
 - (3) 令和元年度事業計画第3四半期の進捗状況について他
- ※第12回理事会は、2月26日(木)です。