

令和5年1月号(第58号)

事務局だより

令和5年1月25日発行

12月末現在会員数 男性393名 女性221名 合計614名

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

E-mail hamura@sjc.ne.jp

ホームページ <https://webc.sjc.ne.jp/hamura/>

『フレイル予防体操』を実施しています

○令和5年4月より、開催曜日(毎週金曜日)が増えます!

午前10時~12時

今までお時間が合わず通えなかった方も、ぜひお越しください♪

『フレイル予防体操』は、DVDを見ながら、1回2時間程度(休憩込)の運動を週1回行っています。

現在、毎週火曜日午前10時~12時に行っていますが、会員の要望もあり来年度より金曜日の部を増やします。

費用は「無料」です。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?

火曜日の部も募集しています。



イスを使い、無理のない程度にゆっくりと体を動かします

令和5年度安全標語が決定しました

昨年12月に「安全標語」の募集を行いました。応募総数68点から、安全・適正就業推進委員会にて選考した結果、以下のとおり決定しました。たくさんのご応募ありがとうございました。

入選した安全標語につきましては、東京都シルバー人材センター連合の安全標語に推薦する他、事務局だよりへの掲載や毎月のセンター入口の看板に掲示するなど安全意識向上に活用させていただきます。

最優秀

『なにごとも 無理せず 気負わず ゆとり持ち』 片岡 正男

優秀

『まず歩こう 出来る事から フレイル予防』 岡上 晃輝

『無理せず続ける適度な運動 自分の体は自分で守る』 佐藤 良平

佳作

『帰宅するまでは仕事のうち、交通事故に気をつける。』 中西 基務

『朝ごはん しっかり食べて さあ仕事』 深野 富士雄

『健康は安心安全への第一歩。』 葉袋 善一



ご協力ありがとうございました。

令和5年2月分 安全標語

『気がつこう 目の衰えと 感覚のズレ』

羽中地区 田村 幸男

興味のある方はお電話
ください！
☎042-554-5131

求人情報

ホームページでも
公開しています！

急募

急募

急募

	就業場所	就業日	就業時間	募集人員	作業内容等
1	西友 河辺店 (河辺駅 北口正面)	月～金 (ローテーション就業)	①8:30～11:45 ②14:30～17:45	1	カート整理・周辺美化作業 (交通費・電車代支給 男性希望)
2	市内雑居ビル (小作台1-2)	月・木	9:00～10:00	1	共有部分の清掃作業
3	事業所 (神明台4-10)	週2～3日	9:00～16:00	1	屋内清掃及び食堂の 準備と片付け作業
4	川崎3丁目地区	毎月13日～15日 29日～1日		1	広報等配布(200部)
5	羽村西小学校 (羽加美4丁目)	月～金 (隔週ローテーション)	17:00～19:00	1～	つなぎ管理作業 (ドア・窓の施錠の確認等)
6	市内公園トイレ	月・水・金 (ローテーション就業)	8:30～15:00 (終了時間は前後することがあります)	1～	公園トイレ清掃作業
7	市内小中学校	月～金 (ローテーション就業)	7:00～15:00	1～	学校施設清掃業務 (労働者派遣)

〔植木剪定講習会〕 2月28日(火) 午後1時～4時 会場:田の上公園

植木剪定作業の就業意向がある方を対象に、植木剪定講習会を開催します。
植木剪定に興味のある方であれば、未経験者でも大歓迎です。

【持ち物】刈込ばさみ・植木用ノコギリ(持っている方)、
長袖・長ズボン、軍手(ゴム製)・運動靴

○希望の方は2月10日までに事務局までお申し込みください。



イスを使った筋トレで足腰を鍛えましょう！

無理のない範囲で
5～10回続けましょう！



① スクワット



② 足上げ



③ 開眼片足立ち



④ かかと上げ

運動健康増進プログラム「体力チェックと運動講座」

(羽村市・杏林大学共催)

体力測定を実施し、結果の解説と今後役立つ運動の方法をアドバイスします。

開催日時	申込締切
令和5年2月4日(土曜日) 午前コース 10:00～12:00・午後コース 1:30～3:30	2月1日(水曜日)※先着順

【場所】 S&D スポーツアリーナ羽村(スポーツセンター)

【対象】・20歳から79歳までの羽村市民の方(令和4年4月1日現在)

・前回体力測定を受けたことがある場合は、前回より半年経過している方

・医師に運動を制限されていない方

【申込・問合せ先】

福祉健康部健康課(保健センター内)へ電話でお申し込みください。

☎042-555-1111(内線 624～626)

おねがい



手芸班・編物班より

手芸品・編物品製作用の生地・毛糸等を提供していただける方が
いらっしゃいましたら
お譲り下さい。

