

就業会員募集情報

業務内容	地区	就業日・時間等	募集人数	開始時期	備考
製品箱詰め業務	閩戸	週3日程度シフトローテーション 8:30~16:00 (配分金目安額=月60,000円)	1名	即時	
喫煙所清掃業務委託	東	月2日 10:00~11:00 (配分金目安額=月3,000円)	1名	即時	公用車運転
飲料品・ティッシュ・トイレットペーパー 補充、陳列業務	閩戸	週3日程度シフトローテーション 9:30~17:00、10:30~17:00 (配分金目安額=月45,000円)	1名	4月	
環境美化推進委託	駅前	週2日程度シフトローテーション 8:00~10:00、16:00~18:00 (配分金目安額=月20,000円)	1名	即時	車通勤不可
品出し、発注業務	白岡市	週4日程度シフトローテーション 8:30~12:30 (賃金目安額=月65,000円)	1名	6月	
広報等配布業務	上	蓮田市上1丁目 部数:190部 (配分金目安額=2,800~7,600円)	1名	4月	

シルバー人材センターが会員に提供する業務は、臨時的かつ短期的または軽易な業務であり、就業日数と就業時間は、おおむね月10日以内、または、おおむね週20時間を超えない範囲となります。(※派遣業務のうち業務拡大の指定職種及び業務で週30時間未満まで)


このため、シルバー人材センターでの働き方は、現役世代の労働者などが1人で行う業務を、複数の高齢者が時間や日にちで分担して行う方法(ローテーション就業)が基本となります。

理事会

■ 令和5年度 第11回定例理事会 開催(2月23日)

議案		議決結果
第30号	正会員の入会承認について	承認
第31号	令和6年度役員賠償責任保険加入について	承認

公益社団法人 蓮田市シルバー人材センター

〒349-0101	蓮田市黒浜2799番地1	蓮田市役所 西棟 1階	ホームページへ QRコードからアクセス 
電話	(048) 768-3110 [平日8:30~17:15]		
携帯	080-3155-2494 [上記営業時間外 緊急連絡先]		
FAX	(048) 768-3284		
E-mail	hasudasilver@sjc.ne.jp		
ホームページ	https://webc.sjc.ne.jp/hasudasilver/		

令和6年 3月号
(2024年 3月号)

第196号

令和6年 3月 15日 発行



シニア活躍推進宣言
埼玉県

公益社団法人 蓮田市シルバー人材センター

シルバー人材センターだより

「見つけよう!生きがい。歩もう!共に。」

理事会

■ 委員の任期満了に伴い、新委員を募集いたします

委員会活動をとおりて、より良いシルバー人材センターを一緒につくりあげましょう!

◇募集情報◇

●安全・適正就業委員会 3人

(会員が安全に就業できるよう講習会や安全パトロール等を行う委員会です。)

●広報委員会 4人

(広報誌の発行等のセンター広報活動等の計画・実行をする委員会です。)

◇募集期間◇

令和6年3月15日(金)~令和6年4月15日(月)

◇任期◇

令和6年6月19日~令和8年度定時総会まで(6月)

◇応募方法◇

シルバー人材センターへ連絡



総務委員会

■ スマホ相談会開催します

シルバー人材センターではデジタル化推進事業の一環としてスマートフォンの使い方等についての説明会を下記日程で開催致します。興味があるかたは是非ご参加ください。

★日程: 3月27日(水) 10:00~

★場所: 蓮田市シルバー人材センター 第1会議室

★定員: 10名 ★参加費: 無料

★予約方法: 電話予約(048-768-3110)



■ スマホワンポイントコーナー Vol.02

手のひらサイズのスマートフォン持ち歩くにはよいのですが、文字が小さくて見づらい、そんな時は文字サイズを大きくしてあげましょう。

○ Android の場合

Xperia シリーズ: [設定]>[画面設定]>[フォントサイズ]>大きさを調整

Galaxy シリーズ: [設定]>[ディスプレイ]>[文字サイズとフォントスタイル]>大きさを調整

○ iPhone の場合

[設定]>[画面表示と明るさ]>[テキストサイズを変更]>で大きさを調整



■ 自分の体力をしろ！

まず、自分の体力を知ってもらおう

⚠️ こんなときは要注意！ ⚠️

青信号の間に
渡れない



ペットボトルが
開けられない



椅子から立ち上がりで
何か支えが必要



「ロコトレ」でいつまでも元気な足腰を

ロコモーショントレーニング (ロコトレ)

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態 (ロコモティブシンドローム) を予防するトレーニング

ロコトレ 1 バランス能力をつけるロコトレ **片脚立ち** 左右とも1分間で1セット、1日3セット

ロコトレ 2 下肢の筋力をつけるロコトレ **スクワット** 5~6回で1セット、1日3セット

1. 転倒しないように、必ず掴まるものがある場所に立ちます。

2. 床につかない程度に、片脚を上げます。

POINT 支えが必要な人は十分注意して、机に手や指先をつけて行います。

姿勢はまっすぐ！

1. 足を肩幅に広げて立ちます。

2. お尻を後ろに引くように、2~3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。

スクワットができない場合、イスに腰掛け、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。

膝がつまさきより前に出ないようにする

オフィスに勤務する社員を含め、下肢筋力の低下と骨量の低下を防ぐロコトレに取りもう！



ウォーキングだけでは、筋力の強化が期待できないため、ロコトレも組み合わせよう！

参考：ロコEONLINE <https://locomo-joa.jp/check/locotre/>

今後の主な予定

3月19日(火)	配分金・役員報酬等(2月分)支払日	4月30日(火)	派遣賃金(3月分)支払日
3月29日(金)	派遣賃金(2月分)支払日	5月20日(月)	配分金・役員報酬等(4月分)支払日
4月19日(金)	配分金・役員報酬等(3月分)支払日	5月31日(金)	派遣賃金(4月分)支払日



令和5年度 公益社団法人 蓮田市シルバー人材センター 安全就業標語

最優秀作品

すべる つまづく 踏み外す
危険を減らせ 転倒予防

山本 良一 会員

NO MORE! 飛び石事故!

刈払機による“飛び石”“ケーブルの切断”等の賠償責任事故を無くしましょう!

※業務(請負・派遣)で刈払機を使用する方は、必ず受講してください!

■ 刈払機取扱講習会のご案内

①	令和6年4月10日(水)	10時~11時45分
②	令和6年4月18日(木)	※雨天・悪天候時は座学・実技共に中止とします 座学：蓮田市シルバー人材センター会議室または作業室
③	令和6年4月26日(金)	実技：国指定史跡「黒浜貝塚」内



参加費用：無料(各回定員10名先着順)

内容：刈払機の取扱いと安全対策について

刈払機の始動、運転、停止、刈刃交換、メンテナンス、刈り方など

※各回講習内容は同じです。ご都合の良い日程にお申込み下さい。

お申し込み > シルバー人材センター事務局 ☎048-768-3110

■ 青パト隊 日程表 (青パト隊員も随時募集中です)

◇ 青パト隊 日程表 (青色回転灯防犯パトロール)			
4月		隊員名	パトロール学区
10日	(水)	鈴木 次雄(運転)・滝沢 正気	平野小~蓮北小
12日	(金)	野口 哲夫(運転)・熊倉 健	中央小~蓮南小
17日	(水)	古川 三郎(運転)・本多 敏・麦倉 宏	黒浜小~黒南小
26日	(金)	鈴木 正高(運転)・瀬谷 隆雄	黒西小~黒北小



■ 令和6年度 会費について

令和6年4月1日(月)時点で在籍の会員の方は、令和6年度の会費 年額4,000円を4月30日(火)に指定の口座から引き落としさせていただきます。

■ 令和6年度上半期の就業報告書・勤務実績通知書の発送について

発注者様と当センターは半年更新で業務委託契約を結んでいるため、上半期の契約が完了した順に、就業会員の皆様に就業報告書・勤務実績通知書等を発送しています。まだ、お手元に書類が届いていない会員の方につきましても、3月下旬までに到着するよう努めておりますので、ご理解いただきますようお願い申し上げます。