

公共施設就業会員募集一覧

◎申込受付期間 令和6年4月15日(月)～令和6年4月25日(木)

- 希望される方はセンターで「就業希望申請書」を受け取り、記入のうえ提出をお願いします。
- 希望する方の面接を「4月26日(金)」に実施予定です。面接時間については、受付時にお知らせします。
- 就業等で面接日に都合がつかない方については、個別にご相談ください。

業務内容	地区	就業日・時間等	募集	開始時期	備考
受付管理業務 中央公民館(本館・分館)	東 関山	週3日程度 平日 17:00～21:15 土 8:30～13:00、13:00～17:00、 17:00～21:15 日祝 8:30～13:00、13:00～17:15 (配分金目安額=月 43,000円)	2名	6月	シフト制
受付管理業務 西口行政センター	本町	週3日程度 8:30～12:45、12:45～ 17:00、17:00～21:30 (配分金目安額=月 45,000円)	1名	8月	シフト制 車通勤不可
受付管理業務 ハストピア	関戸	週3日程度 8:30～15:15、15:00～21:45 (配分金目安額=月 67,000円)	1名	8月	シフト制
受付等管理業務 西新宿会館	西新宿	週1～2日程度 月: 10:00～12:00 水・土: 8:30～12:30 (配分金目安額=月 20,000円)	1名	5月	シフト制
黒浜公園受付管理業務	黒浜	週3日程度 6:30～12:00 12:00～17:00 他 (配分金目安額=月 40,000円)	1名	7月	シフト制
環境美化推進委託	駅前	週2日程度 8:00～10:00、16:00～18:00 (配分金目安額=月 20,000円)	2名	7月	シフト制 車通勤不可

就業会員募集情報

業務内容	地区	就業日・時間等	募集	開始時期	備考
製品箱詰め業務	関戸	週3日程度 8:30～16:00 (配分金目安額=月 60,000円)	1名	即時	シフト制
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
会場準備・片付け業務	東	毎週土曜日 16:00～16:30、 20:00～20:30 (配分金目安額=月 6,000円)	1名	即時	



令和6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

自転車に乗るならかぶろうヘルメット
つけて安心大事な命

加藤 悦子 会員

令和6年 4月号
(2024年 4月号)



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

第197号

シニア活躍推進宣言
埼玉県

令和6年 4月 15日 発行

「見つけよう!生きがい。歩もう!共に。」

会員増強委員会

■会員憩いの場「ほっとスペース♪」

★フレイル予防体操とちよい足しレシピ(試食付き)

日程: 4月27日(土) 10:00

★ポッチャ大会

日程: 5月18日(土) 10:00

★ハーモニカに合わせてみんなで歌おう♪

日程: 6月22日(土) 10:00

参加費: 各回500円

場 所: シルバー人材センター

申込先: 048-768-3110



総務委員会

スマホ相談会



・4月19日(金) 10:00

・6月10日(月) 10:00

・5月17日(金) 14:00

・6月20日(木) 14:00

・5月27日(月) 14:00

場所: 蓮田市シルバー人材センター 第1会議室

定員: 各回10名 参加費: 無料

内容: Wi-Fi 接続、WEB 検索、マップの使い方(各会とも同内容)

※個別相談の時間もあります

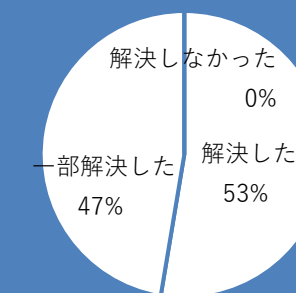
予約方法: 電話予約(048-768-3110)



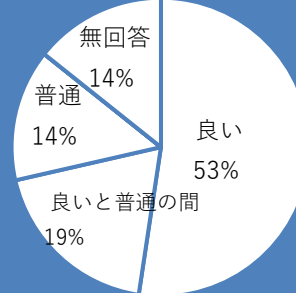
■スマホ相談会アンケート結果

スマホ相談会に参加された方を対象にアンケートを実施しました。「相談会に参加してよかった」「今後も参加したい」、「他の方にも進めたい」など多くの嬉しい声をいただきました。

相談事は解決しましたか



総合的な満足度



■ ご存じですか？腰痛借金

腰痛は職業疾病の6割をしめています。また、腰痛は腰への日頃の負担が蓄積され、腰痛借金といわれています。腰痛借金をためないようにすることが大切です。職場でできる簡単な腰痛ストレッチ等をご案内します。

高齢者でも楽にできる腰痛体操

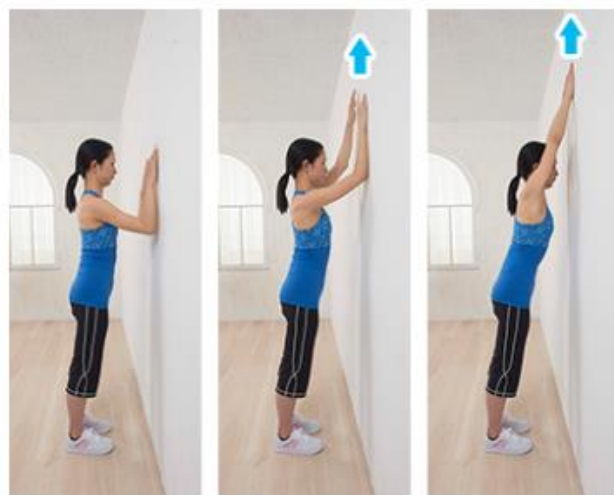
体操を行うにあたっては、定期的に専門家の指導を受け、痛みの強い時期は休止してください。

STEP1 楽に行える体操です。

壁伝い背伸び

(腰部脊柱管狭窄症の人は注意して行ってください)

壁から10cm離れて両手両ひじをつき、息を吐きながら両手を壁伝いにあげていき、体全体を十分に伸ばしたら、その姿勢を30秒間保つ。毎日10秒ずつ増やし、3~5分保つことを目標とする。



上体前倒し

息を吐きながら体の力を抜いて上半身を前に倒し10秒保つ。朝昼晩5~10回。



片脚あげ

背中をつけたまま片脚をあげて10秒保ち、腹筋と脚の筋肉を強くする。朝昼晩左右交互に5~10回。



背中で壁押し

背中全体でゆっくりと壁をできるだけ強く押す。朝昼晩5~10回。



STEP2 少しだけがんばりが必要な体操です。

パピー

(腰部脊柱管狭窄症の人は注意して行ってください)

うつぶせに寝た状態から両ひじをつき、その姿勢を30秒保つ。毎日10秒ずつ増やし、3~5分保つことを目標とする。



両もも抱え込み

ももの裏側を腕で抱え込み、できるだけ胸に近づけて10秒保つ。慣れてきたら30秒程度保つ。朝昼晩5~10回。



■ スマホワンポイントコーナー Vol.03

これからの季節屋外でスマホを使う機会が増えてきますが、日中画面が暗くて見づらい事があります。そんな時は画面を**明るく**してみましょう。

○ Android の場合

⚙️「設定」>「ディスプレイ」(一部機種では「画面設定」)>「明るさのレベル」で表示されたスライダを右にドラッグ

○ iPhone の場合

⚙️「設定」>「画面表示と明るさ」>「明るさ」のスライダを右にドラッグ



■ 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)			
5月		隊員名	パトロール学区
8日	(水)	鈴木 次雄(運転)・滝沢 正気	黒浜小~黒南小
15日	(水)	野口 哲夫(運転)・熊倉 健	黒西小~黒北小
17日	(金)	古川 三郎(運転)・本多 敏・麦倉 宏	平野小~蓮北小
24日	(金)	鈴木 正高(運転)・瀬谷 隆雄	中央小~蓮南小



事務局

■ 植木・除草・草刈班 会員募集中

センターでは植木、除草、草刈ができる会員を各募集しています。年間の仕事量は季節的増減がありますが、これから迎える繁忙期に備えて、就業できるかたを募集しています。



■ 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)にご指定の口座から引き落としさせていただきます。

■ 事務局職員人事

採用	田口 真帆	臨時職員	令和6年4月1日付
退職	小林 玉枝	臨時職員	令和6年3月31日付



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		
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		
ホームページアドレス	https://webc.sjc.ne.jp/hasudasilver/		

ホームページへ
QRコードからアクセス

