

## 公共施設就業会員募集一覧

◎ 申込受付期間 令和7年1月15日(水)～令和7年1月30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「2月17日(月)」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。

受注番号 (下4桁)	業務内容	地区	就業日・時間等	募集	開始 時期	備考
派遣	学校用務業務	黒浜	週3日程度 7:30～15:15 (賃金目安額=月 65,000 円程度)	2名	4月	
派遣	学校用務業務	東	週3日程度 7:00～14:45 (賃金目安額=月 65,000 円程度)	1名	4月	
派遣	受付管理業務	見沼町	週3日程度 17:00～21:15 (平日・土) 8:45～13:00 (土) 13:00～17:00 (土) 8:30～13:00 (日祝)、13:00～17:15 (日祝) (賃金目安額=月 35,000 円程度)	1名	4月	シフト ローテー ション
請負	保育園清掃	黒浜	隔週就業 7:15～9:15 (配分金目安額=25,000 円程度)	1名	即時	

## 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
広報等配布業務	市内	市内(広報配布員欠員箇所) (配分金目安額=月 4,000 円～ 12,000 円配布エリアにより変動)	—	—	欠員の順に 紹介
農作業補助	閩戸	週2日程度 9:00～12:00 (賃金目安額=25,000 円程度)	1名	3月	
トイレ清掃業務	黒浜	週2日～3日程度 8:00～12:00 (賃金目安額=月 48,000 円程度)	6名	4月	車通勤不可
夜間受付管理業務	本町	週2日～3日 17:30～翌 8:30 (配分金目安額=月 80,000 円程度)	1名	1月	PC操作 必須
製品箱詰め業務	閩戸	週2日～3日程度 8:30～16:15 (配分金目安額=月 40,000 円程度)	1名	即時	
コンビニ業務	関山	週2～3日程度 17:00～21:00 (賃金目安額=月 30,000 円程度)	1名	即時	
屋外清掃業務	関山	週1日程度 9:00～10:00 (配分金目安額=6,000 円程度)	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7年1月号

(2025年1月号)

第206号



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

令和7年1月15日発行

「見つけよう!生きがい。歩もう!共に。」

## 新年のご挨拶

理事長 中野 克己

明けましておめでとうございます。

会員の皆様には、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、平素よりシルバー人材センターの活動にご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、当センターではここ数年、会員の皆様が気軽に集える「ほっとスペース」の開催や、フレイル予防体操、会員自らの特技や資格を活かした、そろばんや英会話など各種教室運営に力を注いでおります。これらの取り組みを通じ、会員同士が交流し、自ら運営に関与できる機会を提供することで、多くの方々にご参加いただいております。

本年はこれまでの活動に加え、会員の皆様が希望する新しい仕事や、気軽に楽しめるサークル活動の企画を進め、これまでにない新たなサービスの提供を通じ、さらに多くの方々に当センターの魅力を感じていただけるよう努力してまいります。

本年もどうぞよろしくお申し込み申し上げます。

会員増強委員会

★みんなで仲良く楽しみましょう!

ほっとスペース

会場 シルバー人材センター  
定員 各回20名  
参加費 各回500円(材料費込)

フレイル予防講座

毎週月曜日(祝日除く)全10回  
令和7年1月20日(月)～3月31日(月)  
午前10時～11時30分  
参加費:1回300円

キャンペーン特別価格



1月25日(土)  
10時～12時

紙皿と落葉でつくる  
スタンドグラス



2月22日(土)  
10時～12時

みんなで楽しく  
レクリエーション



3月22日(土)  
10時～12時

卵パックでつくる  
フラワー



ご希望のかたはセンターまで連絡ください。☎048-768-3110 (定員になり次第締切)

## ★あなたの趣味・特技が仕事になるかもしれません!

今後センターでは皆さまの趣味や特技をお仕事やサークル活動等につなげたいと考えています。

会員の方で下記のような趣味・特技がありましたら是非センターにおしえてください!

油絵・水彩画 ヨガ・健康体操 絵手紙 ギター・ウクレレ 習字 カラオケ などなど...



## ■ 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。



## ■ 広報等配布業務 配布員募集！

広報等配布業務を希望される方を募集いたします。広報配布については現在約90人の会員のかたが就業しています。欠員等が発生した場合に順番にお声がけさせていただきます。



## ■ 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)

2月		隊員名	パトロール学区
7日	(金)	野口 哲夫(運転)・熊倉 健	黒西小~黒北小
14日	(金)	鈴木 次雄(運転)・鈴木 正高・箕田 好弘	平野小~蓮北小
21日	(金)	古川 三郎(運転)・麦倉 宏・本多 敏	黒浜小~黒南小



## ■ 青パト隊員募集！

青パトとは“青色回転灯を装備する自動車を使用した、自主防犯パトロール”のことをいいます。当センターでは原則として水曜日もしくは金曜日の14時30分から15時30分の1時間ほど活動しております。ご興味のあるかたはセンターまでご連絡ください。

## ■ スマホワンポイントコーナー Vol.12 (YouTube)

今年こそは新しい事を始めるぞ！と思っても、セミナーや教室に通うのはおっくうになりがち、気が付けば何もしていないまま、数か月が経ってしまう事があります。そんな時に役に立つのがYouTube、プロの方が親切丁寧に動画でやり方を解説しています。スマホさえあれば自分の都合の良い時間に好きな場所で視聴できます。私は刈払機の取り扱いや窓ふきのやり方等を学んで仕事に役立てています。  
 YouTubeのアプリを起動したら、右上の虫めがねをタップしてやりたい事を検索してください。



YouTubeのアプリのダウンロードはこちらから

©iPhone



©Android



## ■ 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、就業できるかたを募集しています。



## 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】	
F A X	(048) 768-3284	
E-mail	hasudasilver@sjc.ne.jp	
H P	https://webc.sjc.ne.jp/hasudasilver/	

シルバー人材センター

公式LINE

友達募集中

