

はつかいち通信

【お知らせ版】

安全は 無理せず 焦らず 油断せず

事務局
ニュース
No.321

第54回定期総会のご案内

「令和8年度 定期総会」を、**6月19日（金）**
ウッドワン さくらびあ 小ホールで13:30から開催します。

※ 案内状は、6月初旬に配付予定です。

同封の「出席票」を必ずご持参ください

【お知らせ】

本年度から事務局ニュースを、奇数月は「通常版(従来どおり)」、偶数月は「お知らせ版(A4表裏1枚)」とさせていただきます。

ご理解をお願いします。


◆ 今月号の内容 ◆

- ◎ 第54回定期総会開催のお知らせ
- ◎ 入会説明会日程
- ◎ 衛生委員会報告「つまづき・転倒防止について」
- ◎ 特殊詐欺に注意！

● 新入会員数の状況

令和8年4月1日から4月30日まで

	地域班	入会人数
廿日市	佐方	1名
	廿日市	2名
	宮内	2名
	阿品台	3名
佐伯	四季が丘	1名
	津田	1名
大野	大野4区	2名
	大野10区	1名
宮島	宮島	1名



新たな仲間づくり計画
～会員10万人超の増加を目指して！～

公益社団法人 廿日市市シルバー人材センター

2026年6月号

公益社団法人 廿日市市シルバー人材センター

〒738-0023

廿日市市 下平良 一丁目1番5号

TEL (0829) 20-1468 (代) FAX (0829) 20-1470

◎ 令和8年4月末日 現在

会員数:558名 (男性:438名 女性:120名)

【6月・7月の入会説明会】

- 6月 9日 (火) 午後1時30分～ (本所)
- 7月 3日 (金) 午後1時30分～ (本所)
- 7月14日 (火) 午後1時30分～ (大野支所)
- 7月22日 (水) 午後1時30分～ (本所)

説明会風景→



衛生委員会 報告

◎ 令和8年度 第1回衛生委員会 < 令和8年4月16日 (木) 開催 >

「高齢者の転倒予防運動」について

高齢者の転倒は骨折に結びつきやすく、そのまま寝たきりにつながるおそれもあり、転倒予防のための運動をすることが大切です。

はじめよう筋力強化運動

・立った状態でスクワット

ゆっくりと両ひざを曲げ、ゆっくりと伸ばす。
ひざに痛みがある場合は、痛みのない範囲で行いましょう。

・立った状態で太もも上げ

ゆっくりと片方の太ももをあげ、ゆっくりとおろす(左右10から20回から始めましょう)。
支持している方のかかとをあげて、のびあがるように行ってみましょう。

・立った状態でかかとのあげおろし

ゆっくりとかかたとをあげ、ゆっくりとおろす(10回から20回からはじめましょう)。
ひざが曲がらないように気を付けましょう。

・ラジオ体操

筋力強化には一番効果的です。



特殊詐欺に注意!



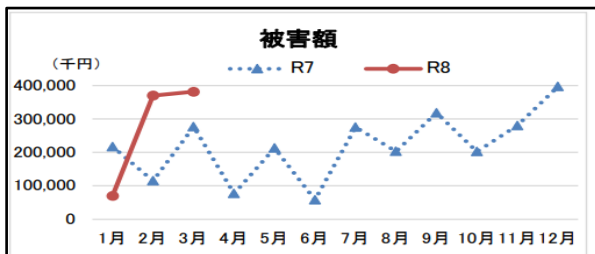
当センターの会員に、ニセ宅配業者経由でニセ警察官から特殊詐欺の電話がありました。年々手口も巧妙化しており被害額も増加していますので、ひとつと思わず気を付けてください。

特殊詐欺

認知件数 109件 被害総額 約8億2,082万円

令和8年3月末現在
※暫定値

広島県警から



【ニセ警察を見抜くポイント】

- ※警察は、【SNS】で連絡することはありません。
- ※警察は、【警察手帳】や【逮捕状】などの画像を送ることはありません。
- ※警察は、捜査等の名目で【金銭を要求】しません。

事務局ニュース No. 321

- ◆ 発行日 令和8年6月1日
- ◆ 発行所
公益社団法人
廿日市市シルバー人材センター

● 公益社団法人 廿日市市シルバー人材センターのネットワーク

- 本所 〒738-0023 広島県廿日市市下平良一丁目1番5号
TEL (0829)20-1468 (代) FAX (0829)20-1470
- 大野支所 〒739-0488 広島県廿日市市大野4137番地2
TEL (0829)54-0224 FAX (0829)54-3064
- 佐伯・吉和支所 ... 〒738-0222 広島県廿日市市津田4109番地
TEL (0829)72-2055 FAX (0829)72-2058
- 宮島出張所 〒739-0506 広島県廿日市市宮島町960番地2
TEL (0829)44-2840 (FAX兼用)

- ◆メールアドレス→hatukaichi@sjc.ne.jp
- ◆ホームページ →http://webc.sjc.ne.jp/hatukaichi/