

# シルバー はつかいち通信



事務局  
ニュース  
No. 296

安全は 無理せず 焦らず 油断せず

シルバーは 会員ひとりひとりが 広告塔  
シルバーは 会員ひとりひとりが 営業マン

## 会員拡大

会員の皆様のご協力をお願いします！

会員さんのご主人、奥さん、友人知人、サークルやクラブのお友達、  
隣近所の人に、ひと声かけてください!!!



### ◆ 今月号の主な内容 ◆

- ◎ 「**第52回、定期総会**」の開催通知
- ◎ 事務局員異動のお知らせ
- ◎ 入会説明会日程
- ◎ 施設管理要員募集
- ◎ 会員専用サイト <Smile to Smile> について
- ◎ 支所だより(佐伯・大野)、施設管理員募集
- ◎ 会員募集(なごみの会)「**パークゴルフを楽しむ会**」
- ◎ 「**ゴルフ同好会**」第1回 **理事長杯争奪大会**の開催
- ◎ <**浴衣着付け教室**>の開催案内

2024・5 月号



◆ 5月の入会説明会 ◆

- 5/ 7 (火) 13 : 30 ~ (廿日市本所)
- 5/23 (木) 13 : 30 ~ (大野支所)
- 5/27 (月) 13 : 30 ~ (廿日市本所)

説明会風景 →



「第52回 定期総会」開催案内

令和 6年度 定期総会 を、  
6月18日 (火) に、  
ウッドワン さくらびあ大ホールで  
開催します。

多くの方の出席を  
お願い致します。



人事異動

4月 1日付で、事務局職員の異動がありました

- ◎ 新任 (本所) 別所 清
- ◎ 退職 (本所) 大倉 修司

◆ 新任の挨拶 ◆ 別所 清

皆様のお力となれるように頑張りますので、  
どうぞよろしくお願い致します。

衛生委員会 報告

◎ 令和 5 年度 第 11 回 衛生委員会 (令和 6 年 3 月 21 日 開催)

◆ 「**疲労の原因と回復方法**」について

【疲労回復】

疲れを感じた時、どうやって疲労回復を図っていますか？  
良く寝る等、様々な方法がありますが、身体の根本から元気になれる  
「栄養素」を取り入れてみましょう！

《ポイント》

**睡眠・休養にも  
気を配り、  
体調管理を  
行って  
いきましょう!!!**

▼ 疲労全体をカバーする 栄養素

- ① ビタミン B1 →→→ 糖質からのエネルギー生成
- ② ビタミン B2 →→→ タンパク質・脂質・糖質 の代謝、乳酸などの 疲労原因物質を  
除去するのに必要
- ③ カルシウム →→→ 筋肉のスムーズな動きを助け、精神的な疲労・ストレス緩和
- ④ 鉄 →→→→→ 体内に酸素を運び、疲れやすさを除去する

▼ 筋肉疲労・肉体疲労

- ① ビタミンB1 + アリシン を含む、おすすめ食材  
・豚肉・うなぎ・豆腐・ネギ・ニンニク 等は新陳代謝をスムーズにする

▼ 慢性疲労

- ① ベータカロテン・ビタミンC・ビタミンE を含む、おすすめ食材  
・緑黄色野菜・果物・酢・梅干し・アーモンドは免疫力低下を招く活性酸素・疲労  
物質を除去する

▼ 疲労回復・新陳代謝に不可欠な、動物性たんぱく質

- ① ビタミンB1 を含むおすすめ食材  
・豚肉：食肉の中でもビタミンB1 含有量が突出している
- ② イミダゾールペプチド、ビタミン Aを含むおすすめ食材  
・鶏肉の中でも胸肉に多く含まれており、抗酸化作用と共に細胞機能の低下を防ぎます  
・皮膚や喉・鼻の粘膜等を保護し、感染症の予防にもなります



## Smile to Smile (会員専用サイト) について

このサービスは、シルバー人材センターと会員の皆様とを結ぶコミュニケーションツールです。今後、センターが実施する様々なデジタル化に必要となりますので、是非登録をお願いします。

お早めに  
申込みを!

### サービス利用までの流れ (概要)

- ① センターから、通知書をお渡しします。
- ② 通知書に記載の「ログインID」と「パスワード」を、Smile to Smile のWEBサイトにアクセスし、ログインします。  
URL : <https://www.s22s.jp/>
- ③ ご自身で、新しいパスワードとメールアドレスを登録して手続きを行います。
- ④ サービス利用開始!!!

▼ マニュアル動画はこちら!

動画 URL: (約10分)

<https://nsis.ageless80.jp/public/seminar/view/2840>



※ ご利用に際しては登録が必要となりますので、まずは事務局までお申込み下さい。  
申込先: 本所 ☎ 0829-20-1468

## 大野支所・宮島出張所だより

### 室内用 段差解消 スロープを提供します!

室内用の「段差解消スロープ(新品)」が、3つあります。幅は全て1m、高さは3cmが1つ、4cmが2つです。居室内の、ちょっとした段差を解消してみたいはかがででしょうか!? ご興味がおありの方は、大野支所(54-0224)までお電話ください。

## 佐伯支所だより

### 剪定・除草作業のシーズン本番に向けて

今年も剪定、除草作業が始まります。体調管理と共に、個々に気を付けて本番を迎えましょう。今年も、よろしくお願い致します。

### また、春の「佐伯総合スポーツ公園」除草作業の開催について

5月21日(火)・22日(水)・23日(木)、予備日24日(金)を予定しております。会員の人数も、年々減少しています。多くの参加、お待ちしております。佐伯地区以外の会員様も大歓迎です。ただし、定員になり次第締め切ります。宜しくお願い致します。

### お知らせ

### 「ゴルフ同好会」(なごみの会) 理事長杯 開催案内

【第1回 理事長杯】この度、会員の皆様の体力・技術鍛錬の成果を御披露頂きたく、理事長杯を開催することとしました。奮ってご参加ください。

◎ 開催日: 5月24日(金) スタート AM 9:03

◎ 場所: 広島紅葉カントリークラブ

住所: 廿日市市友田 220-3

TEL: 0829-74-1313 FAX: 0829-74-0683

◎ 料金: 約 6,000 円(税込、食事付)人数で変更有。

※ 応募締切: 5月17日(金) 本所事務局(日野)まで。



新たに、なごみの会において、「パークゴルフを楽しむ会」の会員を募集することにしました。近郊シルバーセンターからの誘いがあることや、パークゴルフ自体が体力増進、会員相互の親睦に役立つものと思います。入会希望の方は、事務局の日野まで連絡をお願い致します。尚、入会時になごみの会会員として登録しますので、会員以外の方は、入会金1,000円のお支払いをよろしくお願い致します。

なごみの会 副会長 巖 忠昭

**施設管理 要員 募集 !! 担当：道前（どうまえ）**

◆ 原 市民センター、夜間・休日 受付 業務員  
（令和6年6月～就業） 1名

**募集!!**

- ・ 就業時間：平日 17：00～21：45  
土日 8：30～21：45
- ・ 勤務体制：1か月、3名でシフト就業  
（国民の祝日は、休館）
- ・ その他：市民センター勤務、未経験会員を優先



※ 5月7日（火）までに、電話で、応募下さい。応募多数の場合、後日 選考会を実施。（事務局 ☎ 20 - 1468）

♥ **得意自慢** ♥  
を募集します!!!

皆さんの 趣味や特技を 募集  
しています。

是非、事務局まで 一報ください！

今後の活動において、事務局ニュースの  
紙面掲載や催し物などでも、紹介させていただきます。

腕自慢の方、  
変わった趣味  
等をお持ちの方、  
**大募集!!**

◎ 令和6年3月末日 現在  
会員数 592名（男性450名、女性142名）

「**浴衣 着付け教室**」を開催

一級講師の中村敬子氏に  
無料にて教えていただきます。  
この機会に自分で着たい方、  
興味ある方、参加してみたい  
いかがでしょうか？



- ◎ 日にち：5月22日（水）
- ◎ 場所：シルバー人材センター 本所
- ◎ 時間：▼ 午前の部  
10：00～12：00  
▼ 午後の部  
13：30～15：30

※ どちらか都合良い方をお選び下さい。

※ 料金：無料

（注）当日の持参物については、別途  
お知らせ致します。

※ 申込〆切：5月10日（金）

申込みは、本所 忠田（20-1468）まで

**廿日市市 最大のイベント !!!**

**はつかいち 桜 まつり** に参加

4月7日（日）、木材港北の「昭北グラウンド」で  
「はつかいち 桜まつり」が開催されました。

当日は好天に恵まれ、満開の桜の中、多くの  
人出で賑わいました。

当シルバー人材センターでは、普及啓発の一  
環として参加し、普及啓発部会の皆さんが、会場  
内で「普及啓発チラシ」を配布し、盛んにPRを  
していただきました。



**事務局ニュース No. 296**

- ◆ 発行日 令和6年5月1日
- ◆ 発行人 高嶋 真二
- ◆ 発行所 公益社団法人  
廿日市市シルバー人材  
センター

※ 禁無断転載

● **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](mailto:hatukaichi@sjc.ne.jp) ◆ ホームページ → <http://webc.sjc.ne.jp/hatukaichi/>