

シルバー はつかいち通信



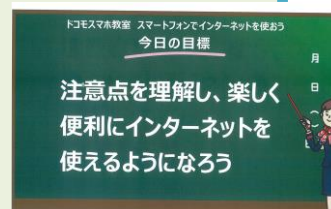
事務局
ニュース
No. 303

安全は 無理せず 焦らず 油断せず

トピックス ...

スマホ教室を開催しました!

- ◎ 日時 : 11月7日(木) 10時 ~ 11時30分
- ◎ 場所 : シルバー人材センター 本所 2階 会議室
- ◎ 講師 : ドコモショップ ゆめタウン 廿日市店 (スタッフ4名)
- ◎ 内容 : スマホの基本的な操作、便利な機能を体験
- ◎ 協力 : ドコモショップ ゆめタウン 廿日市店



2024・12月号

◆ 今月号の主な内容 ◆

- ◎ トピックス <スマホ教室>を開催しました!
- ◎ 入会説明会日程
- ◎ 衛生委員会 報告、「肩こり」について
- ◎ <年末年始の休み>のお知らせ
- ◎ <フリーランス新法>の施行
- ◎ ヒヤリハット事例募集、支所だより(大野)就業募集
- ◎ 市民センター当直員の募集
- ◎ 「お正月向け寄せ植え教室」の開催
- ◎ <得意自慢>の募集

人事異動

令和6年11月1日付で、事務局職員の採用がありました。

◎ 新任（大野支所） 隅 凧沙（すみ なぎさ）

◆ 新任の挨拶 ◆

大野支所で、採用となりました。
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。



お知らせ



事務局の年末年始の休みは、

12月29日（日）～1月3日（金）

とさせていただきます

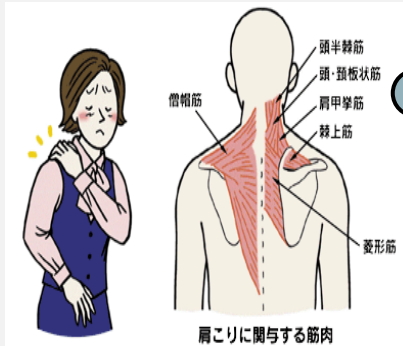


安全・適正就業委員会、衛生委員会 報告

◎ 令和6年度 第7回 衛生委員会（令和6年11月21日 開催）

「肩こり」について

首すじ、首のつけ根から、肩または背中にかけて張った、凝った、痛いなどの感じがし、頭痛や吐き気を伴うことがあります。肩こりに関係する筋肉はいろいろありますが、首の後ろから肩、背中にかけて張っている僧帽筋という幅広い筋肉がその中心になります。



《ポイント》

◆ 肩こりの原因はさまざまで、毎日のケアが大切！

◆ 原因

首や背中が緊張するような姿勢での作業、姿勢の良くない人（猫背・前かがみ）、運動不足、精神的なストレス、などで肩、連続して長時間同じ姿勢をとること、ショルダーバッグ、冷房などが原因になります。

◆ 予防

同じ姿勢を長く続けない。蒸しタオルなどで、肩を温めて筋肉の血行を良くし、疲労をとる。適度な運動や体操をする。入浴し、身体を温め、リラックスする。

◆ 治療

マッサージ療法（筋肉の血流を改善させ、筋緊張をやわらげる）、温熱療法（蒸しタオル、入浴などで、筋緊張をやわらげる）、運動療法（筋力強化）、安静・薬物療法（シップ薬、筋弛緩薬など）を行ないます。



◆ 12月・1月の入会説明会 ◆

- 12/16（月） 13：30～（廿日市本所）
- 1/ 8（水） 13：30～（廿日市本所）
- 1/15（水） 13：30～（大野支所）
- 1/21（火） 13：30～（廿日市本所）

説明会風景 →



11月より「フリーランス新法」が始まりました!!!

今後、仕事の依頼については、センター事務局から、事前に「会員就業条件明示書（報酬額、期間等）」を提示します。書面、又は、Smile to Smile等で、ご確認の上、就業をお願いします。

センターはフリーランスに対して、契約条件を就業前に書面または電磁的方法で通知することが必要となります。



条件明示



書面または電磁的手法 (Smile to Smile等)

発注者名	会員氏名	受託日	仕事内容	就業日又は期間	就業場所	報酬額	支払期日
------	------	-----	------	---------	------	-----	------

この機会に、是非、Smile to Smileの登録をしておいかがでしょうか？
大変便利なツールとなっております。
登録がお済みでない皆様には、順次、ID、パスワードをお送りさせていただく予定です。

お早めに
申込みを!

募集

< ヒヤリ・ハット > 体験を募集します

広島県シルバー連合会では、安全就業対策の一環として、「ヒヤリ・ハット」体験事例集を作成します。つきましては、就業途上や就業中の皆様の体験談を、右の要領にて募ります。ご協力をお願いします。

- ◆ 募集期間：12月20日(金)まで
- ◆ 応募方法：応募用紙が、本所・各支所にあります。必要事項を記入し、各所へご提出ください。

大野支所・宮島出張所だより

右記の就業者を募集します。

- ▼ 応募は、直接 大野支所へ 電話で。
(54-0224) 担当：高間



求人案内

- ◎ 就業場所 洗心園 (廿日市市丸石2丁目7-7)
- ◎ 仕事内容 清掃業務 (介護施設内の清掃、介護は無し)
- ◎ 就労時間 午前8:00 ~ 11:30
(1日3名で、計8名のシフト制、ローテーション)
- ◎ 就業日 1か月、15 ~ 16日出勤
- ◎ 就業開始 令和7年4月1日 ~



● 新入会員の紹介

令和6年10月1日～10月31日まで

	地域班	入会人数
廿日市	廿日市	1名
	宮園	1名
	串戸	1名
	阿品	1名
	四季が丘	1名
佐伯	友和	1名
大野	1区	1名
	2区	1名
	7区	1名

◎ 令和6年10月末日現在
会員数 616名（男性 470名、女性 146名）



あわてず、あせらず、あなどらず
交通事故に注意

♡ 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等でも、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!!

施設管理員 募集 担当：道前（どうまえ）

◎ 市民センター 当直業務（夜間・休日）

◆ **etto 宮島交流館** 1名
(宮島町 412番地)

・ 就業時間：月曜日を除く、
17:00～22:00

※ フェリーの最終便時刻の関係上、
島内在住、又は、親族等が島内
在住で宿泊が可能な会員限定。

・ 勤務体制：1か月3名で、シフト勤務
月10日程度就業。

急募!!

※ 11月29日（金）までに、電話で応募下さい。
(☎ 20-1468)。

応募多数の場合、選考会を実施（12月上旬を予定）。

なごみの会 / 広報・福利厚生部会

正月用

「お正月向け寄せ植え教室」の開催

◎ 日 時 令和6年12月20日（金）
13時30分から（2時間位）

◎ 場 所 シルバー人材センター 本所
2階 会議室

◎ 定 員 15名（先着順）

◎ 参加費 1,500円（材料費）

※ なごみの会員は、1,000円

◎ 申込締切 12月5日（木）

※ 詳しくは、別紙案内をご覧ください。

事務局ニュース No. 303

- ◆ 発行日 令和6年12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

◆ ホームページ → <http://webc.sjc.ne.jp/hatukaichi/>