

令和7年  
3月  
第26号

スマイルでスマイル  
石川  
公益社団法人 伊豆の国市シルバー人材センター

会員数：477名  
男性：327名  
女性：150名

最後の  
ご案内



## 配分金明細（請負のみ）、 事務局からのお知らせ等の郵送を止めます！

昨今の郵便料値上げや、フリーランス新法の施行に伴い、来月、令和7年4月1日より当センターでもペーパーレス化に進んでいきたいと考えております。

郵送を止める代わりに、シルバー会員専用サイト「smile to smile」やLINE、ホームページ等で、事務局からの情報を確認できるようにいたします。

**※配分金明細は、LINEでは確認できません！**

**配分金明細を確認するには、会員専用サイト「smile to smile」の登録が必要です！**

ペーパーレス化への事前準備として、会員の皆様には、[①会員専用サイト「smile to smile」](#)と、[②LINE](#)、2つの新規登録をお願いいたします。

①LINE…下記QRコードからお友だち登録してください。

②smile to smile…既にご送付している「ログインID・パスワード通知書」が必要になります。

「smile to smile」の登録がない会員の方々には、毎月の配分金明細を事務局まで取りにお越しいただくことになりますので、ぜひ登録をお願いいたします。

なお、登録方法がご不明な方は、下記日程でスマホ講習会を開催いたします（**要予約**）。

講習会へのご参加が難しい場合には、個別で職員がお手伝いすることも可能です。

ご希望の場合には、**事前にご連絡の上**、事務局までお越しください。

現時点の登録者数

smile to smile	121名
LINE	224名



LINEのお友だち登録はこちら→

## スマホ講習会

シルバー会員専用サイト「smile to smile」と、LINEの新規登録をシルバー職員がお手伝いいたします。ご自分では登録の操作が難しい、途中で分からなくなってしまった等々、新規登録についてご不明な方は、ぜひ講習会にご参加ください。

日時：①3月24日（月）午前10時～12時

②4月25日（金）午後1時30分～午後3時30分

場所：伊豆の国市シルバー人材センター 会議室

持ち物：スマートフォン、ご自身のメールアドレスを書いたメモ

パスワード(英語の大文字・小文字、数字を使った8桁)を考えて来てください。

備考：シルバー事務局まで要予約



2/26 (水) に衛生委員会を開催し、産業医である「村田内科クリニック」の村田大一郎先生に、「花粉症」と「ノロウイルス」について、ご講話いただきました。

・**花粉症**について

暖かくなると非常に多くの花粉が飛散します。  
病院を受診し、早めに対策することが重要です。  
点眼薬、点鼻薬、飲み薬にも眠気が出ないものなど何種類もの薬があります。  
目の周りに塗る、目の痒みを抑える薬も出ています。  
かかりつけ医とご相談されると良いと思います。

・**ノロウイルス**について

この時期は流行します。  
予防には手洗い・うがいが一番重要です！  
石鹸で 30 秒以上、2 回行うと効果的！

／ 気を付けましょう ／



◎ 予防対策を取り入れて、健康で安全な生活を送りましょう！！

／ **笑いながら出来る硬式テニス、参加者募集中** ／

2 年前、2 人で始めたテニスも、今は 30 代～70 代、8 人と大所帯になりました。

週 1 回 2 時間、参加できる時に参加する、初心者から OK です。

外で運動をしたい方、参加しませんか？

参加者募集中です！シルバー会員でなくても大歓迎！

日 程：毎週土曜日、もしくは日曜日

場 所：狩野川リバーサイドパーク テニスコート

参加費：1 回 300 円



このミニ会報は「会員の皆様同士、また会員の皆様と私ども事務局職員の交流の場」として

色々な情報発信として発行することにいたしました。

ぜひご意見、ご要望等をお寄せいただけましたら幸いです。

各お申込み・お問い合わせは **伊豆の国市シルバー人材センター**

 **055-948-9526** まで



ホームページはこちら

## ～伊豆の国市シルバー人材センター 来年度の企画を考えております！～

### 優しい英会話教室

いまから英語？と言うと、ムリ！と思う方も、でも外国の方と、少しでも会話が出来たら・・・  
と思う時が1度でもあった方は、参加してみませんか？

1回500円程度で、誰でも参加できる、気軽に楽しむ英会話教室です。



### eスポーツ



eスポーツとは、簡単に言うとお孫さん達が家でやっている対戦ゲームのスポーツ版です。  
「太鼓の達人」と聞けば、分かる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。室内で手だけを動かす、軽い運動です。eスポーツで、楽しく認知機能の改善を目指しましょう！

### パドルテニス（テニスの縮小版スポーツ）

室内でできるテニスです。ラケット、ボールは一般のテニスの物とは違うので、  
運動量は外で行うテニスより少なく、気軽に体全体を動かすことができます。



### その他

やってみたいスポーツや講座、以前にもお知らせいたしましたが、シルバー人材センターの  
会議室を使って、何か企画しませんか？

事務局でお手伝いしますので、企画がある方はご連絡ください。