

令和7年  
6月  
第29号

# すまいる すまいる

内野  
公益社団法人 伊豆の国市シルバー人材センター

会員数：478名  
男性：327名  
女性：151名

リクエスト企画

## 【山椒みそづくり&ランチ会（お土産付き）】 参加者募集！

講師こだわりの【山椒みそづくり&ランチ会】を開催します。

昨年7月に男性限定で開催し、大好評だった「ちりめん山椒づくり」。  
その後、女性会員さんからも多くのリクエストのお声をいただいていたので  
今年は何なたでもご参加いただける「山椒みそ」をつくります！  
作った「山椒みそ」はお土産としても、お持ち帰りいただけます♪

日時：7月9日（水）午前10時～午後1時

場所：シルバー人材センター会議室

参加費：1,500円（お土産付き）

人数：先着10名様 **※要予約**

持ち物：エプロン



## ＼ eスポーツ（座ってできる体験型スポーツ） /

『太鼓の達人』と言えば分かる方も多いはずですが、  
お子さんやお孫さんが、テレビで太鼓のゲームを、リズムに乗ってやっているの  
見たことはありませんか。

事務局でも、太鼓の達人を皆さんで楽しんでもらえる時間を作りました。

少しでも興味がある方は、ぜひご参加ください。

日時：① 7月9日（水）午後2時～4時

② 7月17日（木）午前10時～12時

場所：シルバー人材センター会議室

申込：事務局まで要予約



## ◇参加者、大募集中◇

参加ご希望者は、シルバー事務局までご連絡ください。

### スマホのお悩みなど お教えします！

「スマホの使い方が分からない」、「LINEを始めたい」等々…、スマホの活用方法を広げてみませんか？

講習会ではなく、個別でお教えいたします。

ご希望の方は、事務局まで  
**事前にご連絡**ください。



### 優しい英会話教室

英語が堪能な会員さんを講師に迎え、初心者でもOK、気軽に楽しむ英会話教室を4月より開講しています。

日 程：毎週木曜日

時 間：午後5時～6時

場 所：シルバー会議室

参加費：500円



### お仲間で趣味の時間

皆様の趣味（**囲碁・将棋・編み物…等々、室内でできる内容であればOK**）をお仲間で楽しんでみませんか？

シルバー事務局の一部屋を開放いたします。

「〇〇をやりたい！」、「〇〇をやりたいけど、他にも誰かいるかな？」など、最初は事務局が取りまとめますので、まずはお気軽に事務局までご連絡ください！

## 衛生委員会より

4/23（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「**5月病**」について、ご講話いただきました。

この時期は、環境の変化により心が疲れてしまうことがあります。ストレスや睡眠不足、人事異動などが要因となることが多いそうです。

- ・好きなことをして、ストレスを発散する
- ・無理をせず、我慢しない
- ・よく食べて、よく睡眠をとる
- ・体を動かし、日光を浴びる

予防対策を取り入れ、気持ちよく過ごして欲しいと思います。



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