令和４年 11 月 24 日発行

11月 事務局だより（第78号）

発行：一般社団法人金ケ崎町シルバー人材センター　事務局
〒029-4503　金ケ崎町西根辻岡２８番地
ＴＥＬ（44）3219　ＦＡＸ（34）2029

発行日現在会員数
男性　７８名
女性　３８名
計　１１６名

会員の福利厚生

先月開催された令和４年度第３回理事会において、会員の皆さんの交流及び、魅力あるセンター作りを目的に、福利厚生活動を実施することが決議されました。

それにともない、囲碁・将棋・麻雀・卓球が出来るように準備を進めてまいりました。

まずは、お披露目もかねて、第１回福利厚生活動を開催しますので、是非ご参加ください。

- 令和４年１２月１３日(火)
  午前９時３０分～
  金ケ崎町生きがい交流センター
- 囲碁、将棋、麻雀、卓球、おしゃべりだけもＯＫ
- 非会員の方でも参加できますので、お知り合いの方にもお誘い合わせの上でご参加ください。
  （※原則金ケ崎町内在住の方）

また、１３日以降に利用されたい方は、お気軽に事務局までご連絡ください。

これから寒くなって家の中にこもりがちになりますので、楽しみのある、目的のある生活をして、さらに若返りましょう！

他にも、楽しめる活動がありましたら、是非事務局まで教えてください！

11 月分の就業報告書の提出期限は
12 月7日(水)です。
11 月分の配分金振込日は 12 月23日(金)です。

デジタル時代

総務省が毎年実施している通信利用動向調査によると、情報通信機器の世帯保有率については、携帯電話やスマートフォンなどのモバイル端末では、９割を超えていて、その中でも、スマートフォンの普及が進んでおり、８ 割以上の世帯で保有しているそうです。

会員の皆さんも携帯電話やスマホを持っている方が多くなってきております。

センターでも、毎月配布している配分金明細書や事務局だより、各自に連絡している就業情報など、スマホを使って発信できるようになるサービスの導入も検討しております。

そのようなサービスを利用してみたいという方が多いことが導入の条件になりますので、声を聞かせてください。　使いこなせるかという心配には、事務局が対応予定ですのでご検討をお願い致します。

カレンダー配布

今年も当センターのカレンダーを製作いたしました。１２月から配布致しますので、ご希望の方は早めに事務局までお越しください。

今年は要望が多かった３ヵ月カレンダーにしましたので、是非ご利用ください！

雪かき作業会員募集

今年も、間もなく積雪の季節がやってきます。冬期間の作業の一つに除雪・雪かき作業がありますが、作業が重労働の為、例年、希望する会員さんが少ない状況です。　これからの時期、問い合わせや依頼に対応するため、あらかじめ就業会員を確保したいので、ご協力いただける方は、事務局までご連絡をお願い致します。

雑　学　コ　ー　ナ　ー

明日 11 月 25 日は「いいえがおの日」です。「いい(11)笑顔=にっこり(25)」という語呂合わせであることが由来となっています。

「笑顔」には人間が健康でいるための様々なパワーが秘められています。

「笑う門には福来たる」ということわざがあるように、笑顔でいるだけで精神を整える作用があります。

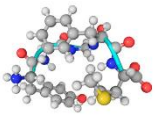
当然ですが、嫌なことがあった時や悲しい気分の時には沈んだ表情になりがちですよね。

自然に笑顔になれるのが一番良いですが、気分が沈んでいる時にでも無理やり口角を上げて作り笑顔をするだけで、ストレスが軽減されるそうです。

そして、ストレスが軽減されたことによって心拍数も落ち着き、リラックスすることも出来ます。

更に言えば、周りの人が気分が沈んでいる時にも、笑顔を振りまくことによって周囲の人を元気づけることだって出来るのです。

笑うことによって脳が刺激されることにより、神経ペプチドと呼ばれる免疫機能活性ホルモンが分泌されます。



そして、神経ペプチドとリンパ球が結びつくことにより、ナチュラルキラー細胞が活性化され、癌細胞や細菌に感染した細胞をやっつけてくれます。

笑顔は精神だけではなく身体も強くして体調を整えてくれることから、人間にとって欠かせないものです。

普段から笑顔を意識するようにして、病気や沈んだ気持ちを吹き飛ばしてしまうように心がけましょう。

脳　ト　レ　コ　ー　ナ　ー

●熟語ことばさがし●

【ルール】

① 言葉は、たて・よこ・ななめ　いずれかで書かれています。

② １つの文字が重複して使われることがあります。

③ ふりがなで書かれたリストから、２０個の漢字の熟語を見つけて丸をつけましょう。

紀	息	流	個	象	冷	蔵	庫	京	機
無	機	物	域	例	増	延	円	不	夫
気	師	等	金	面	扇	望	遠	鏡	婦
物	剤	身	曲	優	積	風	縁	万	円
財	薬	大	悠	局	回	高	機	連	満
破	天	荒	便	木	誘	校	江	合	床
具	歴	郵	下	家	拐	教	市	軍	風
器	史	望	庭	水	犯	師	髪	一	間
房	的	科	語	利	処	暖	夫	鏡	面
暖	室	日	明	後	日	理	金	木	犀

★ リスト ★

せんぷうき	ぼうえんきょう	かんいっぱつ	こうこうきょうし
はてんこう	みょうごにち	げすいしょり	かていかしつ
きんもくせい	れいぞうこ	ゆうかいはん	りゅういきめんせき
とうしんだい	やくざいし	れんごうぐん	だんぼうきぐ
ゆうびんきょく	れきしてき	むきぶつ	ふうふえんまん

●熟語ことばさがし●

□に数字を記入して式を完成させてください。

① □＋□ ＝ 9	⑨ □÷□ ＝ 5	⑰ □×□ ＝ 16
② □＋□ ＝ 15	⑩ □×□ ＝ 20	⑱ □÷□ ＝ 3
③ □×□ ＝ 21	⑪ □－□ ＝ 6	⑲ □＋□ ＝ 18
④ □÷□ ＝ 3	⑫ □×□ ＝ 12	⑳ □＋□ ＝ 23
⑤ □－□ ＝ 11	⑬ □×□ ＝ 14	㉑ □÷□ ＝ 25
⑥ □×□ ＝ 8	⑭ □＋□ ＝ 7	㉒ □÷□ ＝ 2
⑦ □－□ ＝ 13	⑮ □×□ ＝ 20	㉓ □×□ ＝ 10
⑧ □＋□ ＝ 0	⑯ □÷□ ＝ 4	㉔ □×□ ＝ 32