

ゆうゆうだより

2022年4月1日

65号

◇発行 公益社団法人 春日部市シルバー人材センター 編集/広報部会
春日部市浜川戸二丁目9番地1
電話:(代表)048-752-4747 (会員専用)048-752-4775 FAX:048-763-5210
ホームページ <https://webc.sjc.ne.jp/kasukabe/>

◇会員数 1,273人 ◇男性 902人 ◇女性 371人 (令和4年3月1日現在)

毎月20日はシルバー安全・安心の日

基本理念

自立 自主

自分たちのものとして考えます
自分たちの力で育てます

共助 共働

ともに仲良く働きます
お互いに助け合います



古隅田川河畔

目次

1P	令和4年度定時社員総会、「桐の会」	総会のお知らせ
2~3P	事務局からお知らせ	4P フレイルとは
5P	就業案内	6P 事業活動の計画
7P	「桐の会」だより	8P 職場探訪ほか

令和4年度定時社員総会のお知らせ

日時 令和4年6月16日(木)
受付: 12:30 開会: 13:00

会場 春日部市民文化会館 小ホール

6月初旬に議案書と委任状(ハガキ)を送付します。

ご出席をお願いします。(議案書は会場にお持ちください)

やむを得ず総会を欠席される方は、委任状に必要事項を記入のうえ、必ずご返送をお願いします。

総会終了後、会員互助会「桐の会」総会を開催する予定です。

※新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、総会の開催方法が変更になる場合があります。その場合、改めて書面にてご案内を申し上げます。

事務局からお知らせ

ゴールデンウィークの対応について

ゴールデンウィークのセンターの営業日は下記のとおりとなりますので、4月分の就業報告書の提出にご協力ください。

なお、センター営業日以外にお越しいただいた時は、センター門扉に設置してある郵便受に就業報告書を封筒に入れてご提出ください。

記

※「就業報告書」「勤務実績通知書（派遣）」は、**5月3日（火・祝）**までに事務局までご提出ください。

【センター営業日と営業時間】

4 月		5 月		
27日（水）	28日（木）	2日（月）	3日（火・祝）	6日（金）
8:30～17:15	8:30～17:15	8:30～17:15	9:00～15:00	8:30～17:15

注) 4月29・30日、5月1・4・5・7・8日はお休みとなります。

個人賠償責任保険のご案内 (保険期間は、令和5年4月30日まで)

(自転車運転中の賠償事故に備えてご検討ください)

- ・更新を希望される方も、新規同様のお手続きが必要となりますので、加入申込書に必要な事項をご記入のうえ、保険料を添え下記受付期間中にお申し込みください。
- ・**自動更新ではありません。**
- ・ご家族で、車の保険に特約で入られているか、すでに個人賠償責任保険に加入している方は、加入の必要はありません。
- ・保険適用開始は、令和4年5月1日（日）午後4時からとなります。
- ・受付予定日時

4月13日(水)	} 午前 9:30~11:30 午後 1:30~3:30
4月14日(木)	
4月15日(金)	
- ・保険料 1,990円

令和4年度年会費等の 口座引き落としについて

令和4年5月2日(月)に、郵便局口座から**3,200円**(年会費900円、保険料2,000円、互助会費300円)を引き落としいたします。今一度口座残高をご確認ください。

***万が一、残高不足等で引き落としができなかった場合、口座引き落としは一回のみの為、事務局にお持ちいただくこととなります。**

*一度引き落とした年会費は、お返しすることができません。

ご不明な点がございましたら、事務局までお問い合わせください。

植木学校、襖・障子・網戸 学校は中止となりました

2月・3月に予定されていた植木学校、襖・障子・網戸学校は、新型コロナウイルス感染拡大予防のため、中止となりました。

センターのQRコードができました!



こちらから直接センターのホームページへアクセスできます。

コロナ感染拡大防止対策を継続していただくようお願いします



万が一、コロナに感染した方・濃厚接触者になった方は、すみやかに事務局までご連絡ください。

皆んなで守りましょう！ 安全就業心得

- (1) 作業は、安全第一を心掛け、急いだりあわてたりしないこと。
- (2) 器具類は、使用する前に必ず点検すること。
- (3) 服装、履物は、作業に合った動きやすいものにすること。
- (4) 作業前には、軽い柔軟体操をして体をほぐすこと。
- (5) 加齢による諸機能の低下を十分に認識し、無理をしないこと。
- (6) 作業現場では、常に整理整頓を心がけること。
- (7) 共同作業では、合図、連絡を正確に行うこと。
- (8) 帰宅するまでは仕事のうち、交通事故に気をつけること。
- (9) 酒気を帯びての就業は、絶対つつしむこと。
- (10) 健康には、常に注意し、健康な状態で就業すること。
- (11) 仕事の前日は、十分睡眠をとるように心がけること。

※お手元にメモしておいて下さいね！

【配分金の支払い日】

ゆうちょ銀行への振込み日



〈令和4年支払日〉
4月20日(水)
5月20日(金)
6月20日(月)

【派遣賃金の支払い日】

埼玉りそな銀行(りそな銀行も含む)への振込み日



〈令和4年支払日〉
4月21日(木)
5月20日(金)
6月21日(火)

フレイルとは

新型コロナウイルス感染症防止のため、外出を控えている方も多くおられるかと思いますが、自宅でも動かないままでいると生活不活発（動かないこと）になり、心身の活力が低下することが心配され、特に高齢者にとってはフレイル状態（健康な状態と要介護状態の中間の段階）になることが危惧されます。身体や頭の働きが低下し、歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりします。

その対策には3つあります。一つは、タンパク質をとり、バランスよく食事をし、水分も十分に摂取するなどの「栄養」です。次に、歩いたり、筋トレをしたりするなどの「身体活動」。さらに就労や余暇活動、ボランティアなどに取り組む「社会参加」です。皆さんも自宅での運動や散歩など適切な運動を心掛け、フレイルにならないように気を付けてお過ごしください。

自宅でも、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていると…



健康的な日常生活を送るために、自宅でも積極的に取り入れよう！

- 家族や友人と積極的に交流しましょう。直接交流ができなくても、電話やメールなどで話すことでストレスや不安が緩和されます。また、電話で話すことで、口内の筋力を鍛えたり、認知機能の低下を防いだりすることもできます。
- 自宅でできる趣味活動を楽しみましょう。
- 規則正しい生活をし、睡眠時間や食事時間をしっかり確保しましょう。
- 階段の昇り降りや、イスの立ち座り運動も筋力維持に効果的です。家事などを合わせて、1日2000～3000歩を目標に歩きましょう。
- ラジオやテレビの体操、当センターホームページのそらまめ体操などを活用してみましょう。



除草班スタッフ大募集

【就業内容】

- 健康で体が丈夫な方
- 自転車に乗れる方
- 性別・年齢は問いません
- 休日は土・日・祝日
- 就業場所は市内、公共の場所、民間企業、家庭の庭の除草
- 就業時間 8時～16時位（変動有り）
- 配分金は繁忙期：10万円以上、閑散期は除草以外の仕事も紹介



○ お問い合わせは
 シルバー人材センター事務局
 ○ TEL：048-752-4747 担当：安田



こんなお仕事もやっています。
 会員の方も是非ご利用ください。

リサイクル自転車販売

【各種取り揃えています！】



刃物研ぎ



【のこぎり以外の刃物】

襖・障子・網戸の張替え



『襖張替え紙質、絵柄も各種取り揃えています』

まだ時間に余裕がある方！

もう少し働きたい方！

お仕事の条件が合えば、ひとつの仕事に限らず
 2カ所、3カ所のお仕事をする事ができます。
 詳しくは事務局にご相談ください。

女性向け入会説明会開催



お友だちをセンターに
誘ってみませんか？

＝手づくりサロン同日開催＝



女性だけのリラックスした雰囲気での「女性向け入会説明会」を開催します。説明会の後、「手づくりサロン」として「マットこぎん刺し」の楽しい体験をご用意しております。ぜひ、未入会のお友だちやお知り合いをご紹介ください。ご入会して頂いた場合には、ご紹介した方とご紹介された方に除菌セットをプレゼントいたします。

- 日 時：令和4年5月21日（土）
午前9時30分～
- 会 場：当センター 2階洋室
- 対 象：市内在住60歳以上の女性の方
- 費 用：無料
- 問合せ：春日部市シルバー人材センター
048-752-4747



こぎん刺しとは、青森県津軽に伝わる刺し子の技法のひとつです

	日 時 ・ 会 場		内 容
第1回	4月21日(木)	当センター 2階 洋室 14時	第1部 就業に最低限必要な 接客マナー
第2回	5月19日(木)		第2部 安全就業について
第3回	6月16日(木)		

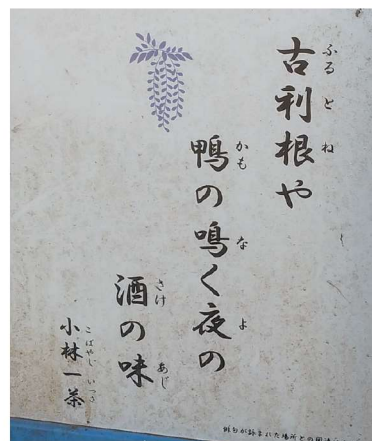
※受講対象者には業務担当が個別にお知らせ致します。
※就業する際は必ず受講してください。

就業時研修

研修部会より



かすかべ
おちこち



古利根川の
句碑めぐり

会員互助会「桐の会」だより

会員互助会「桐の会」会長 加藤 隆

令和4年度「桐の会」計画表

4月	「ゆうゆうだより第65号」に第四回屋外イベント参加者募集記事掲載
5月	5月6日(金)、5月9日(月) 第四回屋外イベント【むらさきの里野田めぐり】参加者募集受付
	5月15日(日) 第四回屋外イベント開催【むらさきの里野田めぐり】
6月	定時社員総会・会員互助会「桐の会」総会
7月	「ゆうゆうだより第66号」に第五回屋外イベント参加者募集記事掲載
8月	
9月	第五回屋外イベント開催(宮代)
10月	「ゆうゆうだより第67号」に第六回屋外イベント参加者募集記事掲載 第六回屋外イベント開催(大宮)
11月	シルバーまつり予定
12月	
1月	「ゆうゆうだより第68号」に第七回屋外イベント参加者募集記事掲載
2月	
3月	第七回屋外イベント開催(幸手)

厳しかった冬の寒さも通り過ぎ、待ちに待った桜の季節がやってきました。古より花と言えは桜と決まっています。滝廉太郎作曲の「花」にも歌われ、桜咲く隅田川河畔のうらかな風景が目にかびます。春日部でも古利根川河畔の桜など、見どころがいっぱいです。

今までは屋外イベントとして、ウォーキングを中心に各所を巡ってきました。幸い講師バンク登録には、医師、社会保険労務士、経済評論家や趣味の分野では、料理、写真、将棋、自彊術など10名を超える方々が登録されています。

コロナ禍が一定程度収束した段階で、順次屋内イベントを開催していく予定です。また、小旅行、落語、映画鑑賞なども検討中です。乞うご期待！

400年の歴史と伝統を持つ醤油の街・野田と一緒にウォークしませんか！

- 開催日 令和4年5月15日(日曜日) 小雨決行
中止の場合はこちらからご連絡します。
- 募集人数 30名(A班15名・B班15名)
- 集合場所 春日部駅 野田線ホーム
- 集合時間 9時00分(時間厳守) マスク着用・飲み物持参
(※往復の電車賃が必要です)
- 申し込み受付 先着順
5月6日(金) 9時30分～11時30分
5月9日(月) 9時30分～11時30分
シルバー人材センターに直接又は
会員専用電話 048(752)4775

むらさきの里
野田旧市街巡り
参加者募集



是非、ご家族やご友人をシルバーにお誘いください

センター入会へのきっかけとして、ご家族やご友人の方からのお声が増えて入会される方が増えています。入会を考えている方は、身近な方からのお声があると安心して一歩踏み出せるということがあると思います。

ご友人を紹介した人、ご入会された方には「除菌セット」をプレゼントします。詳しくは事務局までお問い合わせください。

会員紹介 キャンペーン

職場探訪 公園トイレ清掃班



「最近、公園が大変綺麗になりましたね」という声を良く聞くようになりました。当人材センターで、公園トイレ清掃班を立ち上げて一年が経過しました。センターが用意したワゴン車に会員さんと用具を乗せて、市内に点在している公園を巡り清掃をするもので、全国のシルバ一人材センターにも例がありません。

現在4人の会員とドライバー会員が2人、計6人でローテーションを組み仕事に従事しています。

一日に18か所を巡るのは大変なように思えますが、9時スタートで終了は大体15時半。手慣れた会員がテキパキ就業していました。

昼食時の仲間との会話が一番楽しいひとときです、と会員の1人は語ってくれました。

息の合った仲間どうし、仕事も遊びも楽しんでいきます、とのこと。



雪割草展示会を訪ねて

雪割草展示会が3月12・13日、庄和総合支所でありました。

愛好会（代表者・北見シルバ会員）の皆さんが丹精を込めて育てた、250個ほどの鉢が玄関ロビーの一角に陳列され、色や形のさまざまな愛らしい花に、多くの来場者が見入っていました。

（雪割草とは、雪解けを待ちきれずに、雪の間を出るようにつぼみを覗かせる事から、この名前が付いたと言われています。新潟県の県花に指定され、北陸や東北地方の日本海側を原産とするキンポウゲ科の草花）



訃報のお知らせ

心よりご冥福をお祈りいたします



お名前	地域
鳥海 勝典	栄町

令和3年12月16日～4年3月15日現在

編集後記

今年も、年越しの新春、立春、そして今盛りの春と「3度目の春」を迎えています。桜も「染井」から「枝垂れ」「八重」、そして緑の葉へと進むのでしょうか。そして春4月は入学、入社などの新しい季節でもあります。仕事をする手にも「気持ち新たに・・・」の思いが伝わるのではないのでしょうか。また、新型コロナウイルスの感染に対して更なる感染防止対策と体力の維持・向上に取り組むべきと気が引き締まります。さて、今号では会員報を通じて、皆さまにはお仕事現場の紹介と頑張っている会員の方の姿を紹介しています。皆様もお体に気を付けて過ごして下さい。

Y・K記