



公益社団法人  
清瀬市シルバー人材センター

〒204-0022 清瀬市松山3-13-16

事務所 電話 042(494)0903

FAX 042(491)8692

リサイクル 電話 042(494)1918

URL <https://webc.sjc.ne.jp/kiyose>

E-mail [kiyose@sjc.ne.jp](mailto:kiyose@sjc.ne.jp)



シルバーくん



会員数 (6月末日現在) 男 488名 女 320名 計 808名



今号の主な内容

- 2 第14回定時社員総会報告
- 3 表彰者
- 4 7月は安全就業強化月間です!
- 5 正・副地域班長及び役員等合同会議の報告
- 6 こんな仕事をしています
- 7 会員投稿
- 8 地域班長紹介
- 9 就業支援講習のお知らせ
- 10 シルバー会員大募集

# 第14回定時社員総会報告

会長 河野 昌子



河野会長

晴天に恵まれた6月19日(水)、第14回定時社員総会がころぼっくりホールにて開催されました。提出いただいた議決権行使書等も含め、会員の出席率は69・8パーセント、ご協力ありがとうございました。総会開会前のセレモニーは、池永副会長の開会の辞に始まり、会長挨拶、続いてご臨席いただいた清瀬市議会議長 森田正英様、福祉保健常任委員長 原かずひろ様のご挨拶を賜り、福祉子ども部長 渡辺研二様のご紹介をさせていただきました。原様からは、清瀬市のひとり暮らしの高齢者の増加が著しいが、シルバーセンターで活動している人はたとえひとりでもしっかりと自立できているというお話がありました。名誉会長である澁谷桂司市長は公務でご多忙の中セレモニー中に駆けつけて下さりありがたいお言葉まで頂戴しました。常

にシルバーセンターへの温かいお力添えに感謝したいと思います。役員表彰として3名、20年表彰は7名、10年表彰は23名の会員の方々に表彰状及び記念品の授与があり、それぞれ来賓を交えての記念撮影もしました。永い間のシルバーセンターへのご協力に感謝申し上げますと共に、これからも宜しくお願い申し上げます。なお、セレモニー及び総会の司会は新部署に担当してもらいました。総会は、大辻理事に議長をお願いし進行了しました。先ず本間監事による監査報告、粕谷事務局長による事業報告があり、決議事項として「令和5年度計算書類等の承認の件」及び「理事1名選任の件」の上程があり、共に承認されました。第2号議案にて常務理事に選任された粕谷理事、事務局にて既にご存知の会員さんも多いと思いますが、どうぞ宜しくお願い申し上げます。最後に安田理事による閉会の辞で総会を終了致しました。なお、内容の細部に関しては、会員の皆様全員に配布済みの冊子「第14回定時社員総会招集のご案内」をご覧ください。



澁谷市長

また、会長挨拶で申し上げますが、当期経常増減額はマイナス260万、会員数・就業率の目標値への未達成など悩む状況下になりましたが、ポイント制度導入やふれあいフェスタの実施、入会方法や会員への連絡のDX化など新たな取り組みにチャレンジしております。それに地域班や交流会による諸々の企画も検討中とのこと、ひとりでも多くの方のご理解ご参加でシルバーセンター活動の活性化に向けて協力宜しくお願い致します。最後にシルバーセンターの motto 「安全最優先」については、これからの猛暑にも備えて常に脳裏においての行動を心よりお願い申し上げます。

### 貸借対照表の要旨

(令和6年3月31日現在)

資産の部		負債・正味財産の部	
流動資産	47,402,984	流動負債	32,776,629
固定資産	87,791,697	固定負債	19,280,587
		負債合計	52,057,216
		指定正味財産	0
		一般正味財産	83,137,465
		正味財産合計	83,137,465
資産合計	135,194,681	負債・正味財産合計	135,194,681

### 正味財産増減計算書の要旨

(令和5年4月1日から令和6年3月31日まで)

科目	金額
受託事業収益	323,247,704
労働者派遣事業等受託収益	3,636,853
受取会費	1,539,000
受取補助金等	40,460,000
雑収益	56,807
事業費	355,619,652
管理費	15,921,018
固定資産除却損	2
正味財産期首残高	85,737,773
正味財産期末残高	83,137,465

令和5年度決算





表彰者

センター事業に貢献された方の表彰がありました。おめでとございます。

役員表彰

小川美栄子 吉川 好郎  
中川原正昭

会員表彰 (20年)

相沢まき子 吉田 武男  
本郷 正義 笹山 昇  
井上延徒志 谷 清子  
須永 重信

会員表彰 (10年)

吉岡 安子 奥寺 のぶ  
伊藤 国子 野口 俊夫  
大貫 知 及川 文雄  
川村 雅春 金森 俊浩  
中嶋 毅 須藤 利男  
直井ミチ子 石井 勝雄  
中村 昇 越前谷久子  
尾崎 巖 鈴木 孝之  
梅澤 律子 波多美津子  
森原 伸行 高江洲義盛  
磯部 留男 川島 章幹  
篠田 益子



会員表彰 (10年)



会員表彰 (20年)



役員表彰



事務局長 (常務理事) 挨拶

粕谷 靖宏

第14回定時社員総会後の臨時理事会で常務理事に就任いたしました。私は本年3月末まで清瀬市役所で教育委員会や地域防災を所管する総務部の管理職として勤務し、これまで市のまちづくりの基本理念である「手をつなぎ心をつむぐみどりの清瀬」を念頭に施策に取り組んでまいりました。

人生100年時代といわれており、我が国の平均寿命は男性81歳、女性87歳となり、清瀬市の65歳以上の方は人口の4分の1以上の27・8%です。会員の平均年齢は75・7歳と高齢化が進んでいる状況にあります。一方、少子化に歯止めがかからず労働力不足は顕著になっており、当センターへの発注者(公共・

民間・一般家庭)から求められる業務も多様化の傾向にあります。会員個々の得意分野や希望する職種などをできるだけ迅速に活かしていただけるよう迅速な就業情報の提供や会員の皆様にとって円滑かつ効率化に資するデジタル・トランスフォーメーション(DX)への取り組みを進めたいと考えています。

これまで会員の皆様には、長い人生の中で培ってきた豊かな知識や経験を様々な活動にご尽力をいただいています。さらに健康で楽しくいきいきとした活気ある地域社会に向け、お役に立ちたいと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。



# 7月は 安全就業強化月間 です!

夏季は年間で最も事故が多い時期となり、当センターでは7月を「安全就業強化月間」に設定しています。

暑さにより、**熱中症になる恐れ**や、判断力の低下による事故などが発生する危険性が高くなりますので、会員の皆様も、より一層安全就業への意識を高め、健康で安心して就業できるよう、ご留意いただき、事故ゼロを目指しましょう!

「緊急安全就業スローガン」

**大丈夫 その慢心が 命取り**

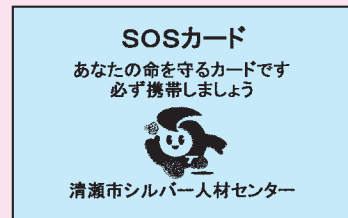


安全第一

## 会員証

はお持ちですか?

センターに関する活動の際には、必ず会員証の携帯をお願いしております。紛失や汚損の場合は、再発行いたしますので、事務局までお申し出ください。



また、入会時にお届けいただいた住所等に変更があった際は、速やかに事務局までご連絡ください。特に**緊急連絡先は、緊急時の対応で、非常に重要になります**ので、ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。なお、会員証と一緒に携帯をお願いしている「SOSカード」につきましても、紛失などでお手元のない方は、改めてお渡しいたしますので、事務局までお申し出ください。



## 「健康診査」

### のお知らせ

清瀬市では、年齢に応じた健康診査を無料で実施しております。会員の皆様におきましても、日頃の健康管理と安全就業への取り組みとして、必ず受診いただきますようお願いいたします。詳細は健康推進課へお問い合わせください。  
清瀬市 成人保健係

☎ 497-2076

4月から6月の入会者です。よろしくお祈りします。

## 新しい仲間

- |              |             |                   |             |              |       |               |       |             |       |             |              |       |       |             |        |             |
|--------------|-------------|-------------------|-------------|--------------|-------|---------------|-------|-------------|-------|-------------|--------------|-------|-------|-------------|--------|-------------|
| 旭が丘<br>岩本 信行 | 下宿<br>石川 敏男 | 渋谷員一郎<br>松山 石川 一美 | 梅園<br>木島 幸代 | 下清戸<br>大内 春章 | 石塚 泰  | 宮原賀代子<br>木村 勝 | 菅原 孝志 | 中清戸<br>石塚 泰 | 尾上 忠彦 | 野塩<br>福田 俊也 | 上清戸<br>高橋 久雄 | 於保とみ子 | 坂本 昌義 | 元町<br>長島とき子 | 清水谷みさ子 | 竹丘<br>小菅美和子 |
|              | 渡辺 隆司       |                   |             | 長谷川直子        | 古松 武志 | 月森 久人         |       | 石塚 雅子       | 佐久間史朗 | 山口抄智子       | 長坂由美子        | 伊藤三枝子 | 川島 武夫 | 新保 敏子       | 渋谷 隆治  | 川島 武夫       |
|              |             |                   |             |              |       |               |       |             |       |             |              |       |       | 村野 操        | 瀧本 洋司  | 佐俣 正子       |
|              |             |                   |             |              |       |               |       |             |       |             |              |       |       | 高橋 幸子       | 熊谷 貞夫  | 伊藤三枝子       |
|              |             |                   |             |              |       |               |       |             |       |             |              |       |       |             |        |             |





# 正・副地域班長及び

## 役員等合同会議の報告

令和6年6月4日（火）午後2時より清瀬けやきホールにおいて正・副地域班長25名、役員8名、就業機会創出員2名、事務局4名の計39名で会議が開催されました。河野会長より、季節柄ゆとりある行動のお願いと、日頃の地域班活動への感謝の挨拶がありました。



### 主な議題

- ①令和6年2月26日以降の概況報告（粕谷事務局長）
  - ②社会奉仕活動「防犯灯見守り隊」の実施協力依頼について（山下事業部会長）
  - ③事故発生状況及び事故者面談の報告、ヒヤリハット事例の提出のお願い等安全就業について（高田安全管理委員長）
  - ④地域班における現状報告（各地域班長等）
  - ⑤Smile to Smile登録推進への協力依頼について（山下主任）
  - ⑥第14回定時社員総会の配布資料についてのご希望と説明（土岡局長代理）
- 最後に並木理事の挨拶により閉会となりました。  
（総務部会）

## 市内一斉清掃

5月26日（日）、会員9名、役員5名、事務局2名の16名が当センターへ9時に集合。河野会長からの挨拶の後、ガストコース、東京病院コース、複十字病院コースの3コースに分かれ清掃を実施しました。

1時間ほどでセンターに戻り、ごみの分別を行いました。まだまだタバコの吸い殻や缶やペットボトルのポイ捨てゴミが多くみられました。Smile to Smileでの呼びかけにより初めての方にも多くご参加いただき、晴天の中気持ちの良い活動となりました。

（事業部会）



（公社）清瀬市シルバー人材センター  
事務所 ☎494-0903



## 社会奉仕活動報告

### 植木剪定

7月1日（月）、植木班会員10名による社会奉仕活動が、清瀬市郷土博物館で行われました。

今後とも会員皆様にご協力いただき、社会奉仕活動を通じて地域社会に密着したセンターを目指しましょう。

（事業部会）



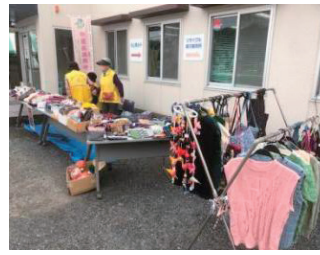
# こんな仕事をしていきます

## 手芸班

### 仲間募集中!



会員の皆様は手芸班があることをご存じですか？



私は会員になって2年を過ぎた頃・2021年冬に手芸班の存在を知り、参加させていただきました。その頃先輩メンバーが6名いらっしゃいましたが、現在は12名に増加しています。

昔は、第2会議室で内職のような仕事もあってメンバーは希望者を断るくらい沢山いたそうですが、現在は、各自が作ったものを持ち寄って販売しています。

まずは普段の活動からご紹介させていただきます。

毎月第1・第4金曜日、午後1時半から班会議をしています。販売での個



別の売り上げ集計をしたり、次の予定を連絡したり、サロンのワークシヨップは何をするかなど話し合っています。

イベントは毎月第2日曜日の『ふれあいフェスタ』へ販売で参加。シルバーサロンでのワークシヨップの開催。年一回のシルバー人材センターフェア、市民まつり、ふれあいまつり、秋の竹丘防災交流会、中里団地フリーマーケットなど、お声がかかれば随時参加しています。



特に4年ぶりに開催された昨年の市民まつりでは、大勢の市民の方がテントに押しかけて下さり、近年になり売上となり大盛況でした。

コロナ禍で3年の活動休止の間、先輩方は自宅でコッコッ作っていた方も居たそうですが、活動もできず制作意欲も失いそうになる中、2022年5月にふれあいフェスタへの参加が実現した事で色々なイベントにも出張販売をするようになりました。



現在では様々な作品を作る会員が仲間に加わり、品揃えも豊富になってきました。

昔から定番で人気のある手編み製品に加え、クラフトバンドのかご、レジンのアクセサリー、ニットソーイング、パッチワーク等々、会員はじめ一般の方々にも楽しみにしていただいています。ワークシヨップでは皆さんに色々な手作りを体験して頂けるよう、少しずつ定着させていきたいと考えています。

令和6年度事業実績等 (令和6年5月)	
■ <b>会員数</b>	807人
(目標値)	886人
達成率	91.1%
■ <b>契約金額</b>	63,058千円
(目標値)	354,611千円
達成率	17.8%
■ <b>就業率</b>	71.0%
(目標値)	85.0%
達成率	83.5%

清瀬市シルバー人材センター  
**手芸班仲間募集中**

あなたの作りだめた、自慢の手作りの品を  
お友達と一緒に販売しませんか？

**【活動日】**  
毎月第1・第4金曜日  
13:30-  
事務局2階 第2会議室

**【イベント参加】**  
・シルバーフェスタ(年1回)  
・シルバーサロンワークシヨップ  
・中里団地フリーマーケット  
・ふれあいフェスタ  
・清瀬市民まつり  
・竹丘防災まつり など随時

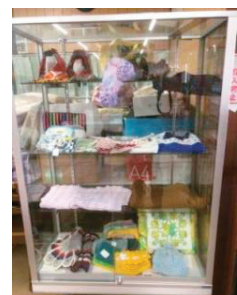
**<主な販売品>**  
・手編みセーター(人気品)  
・手編み靴下(人気品)  
・ニットソーイング製品(人気品)  
・クラフトのかご  
・レジンのアクセサリー  
・パッチワーク各種  
・ミニature調製品各種  
・ソーイング製品各種

お問い合わせ先、お申し込み先  
シルバー人材センター事務局  
TEL. 042-494-0903  
事務局担当室まで  
(2024.5月版)

ケースで一部製品を展示販売し、事務所カウンターにも少しですが展示販売していますので是非センターを訪れた折には覗いてみてください。

また、手芸大好きな方、手芸班に入っ  
て私たちと一緒に自分の作品を販売  
しませんか？  
大歓迎です!!

手芸班 新部 静江





# 会員投稿

## マンホールカードを ご存知ですか？

スマホ・パソコン班 西本 宣夫

マンホールカードは、全国の自治体が発行する、その地域の魅力的なマンホール蓋のデザインをカードにしたものです。表面には個性豊かな蓋のデザイン、裏面には設置場所や解説が記載され、収集性と知識欲を満たしてくれるコレクションアイテムとして人気を集めています。現在までに全国の自治体で1002種類発行済。

### 取得方法は簡単！

自治体の窓口（市役所等）や観光案内所などで無料配布、その土地に



行かないと入手できません！

我が清瀬市にも写真のかわいいマンホールカードがあります。

マンホールカードの楽しみ方は様々です。

**コレクション**…地域ごとに個性豊かなデザインを集めて楽しみましょう。

**街歩き**…マンホールカードを片手に、街歩きをより楽しく！本物のマンホールを探す。

**学び**…カード裏面の説明で、地域の文化や歴史を知ることができます。

**交流**…同じ趣味を持つ仲間と情報交換やイベント参加も楽しめます。

マンホールカードは、街歩きを楽しく、学びの多いものにしてくれる、新しい趣味のきっかけです。さあ、あなたもマンホールカードを集めて、街の魅力を再発見しましょう！

## 地区の花見親睦会

上清戸地域 浜平 健

去る3月30日（土）、恒例の花見親睦会を台田運動公園にて催しました。

今年は全国的に開花が遅くなる情報でやきもきしていましたが、前日の29日に東京地方の開花がようやく宣言され一応ほっとしました。

当日、公園内は午前中桜はほとんど咲いていなくて一部エリアに少し咲いていたのでその近くに座を設けました。

この様な状況の中でも12名の参加者が集まり、うち2名の女性が初めて参加してくれました。各人の自己紹介が仕事趣味等々飲み食べつつ話の花が咲きました。

午前中は人もまばらでしたが午後位から気温も夏日に近い24度超えになり桜も徐々に咲き始めた木々もありました。人だかりも増え、ブルーシートの輪が多く見えて活気が出てきました。

しかし、当日は日差しが強く暑い

## ナンプレで 脳トレしよう！

4			9	6						
		3					1	2		
6		8	3							9
		2	7							
		4		1		5				7
	1			9	5					
2		5	8		4					
		9		3				7		
	6							8	3	

(答えはp.9)

## 原稿募集

俳句や短歌、詩、旅行記や身近な話題、ふるさと自慢や趣味の話、写真や絵など、なんでも結構です。仲間と話題を共有して、会報を盛り上げていきませんか！

原稿は500字以内で、メール又は事務局へ直接お持ちください。会員の皆さんからの投稿をお待ちしております。



位でして且つ黄砂の飛来情報もありましたので少し早めに切り上げました。今回中途半端な花見の宴でしたが、来年は満開の桜の木の下で催したいと考えております。

# 地域班長紹介

各地域班でご活躍されている班長さん方を紹介させていただきます。

## 元町地域



班長 鈴木 孝之  
(シルバー歴 10年6ヶ月)

### 就業の緊張感で健康に

—現在どのような就業をしていますか？  
放置自転車の保管管理と受け渡しです。ON・OFFの切り換えにより、精神的ケジメにさらに磨きがかかりました。

### —趣味やハマっていることは？

柿・ミカン・モモ・アンズ・ブドウの鉢植えです。(植えたのが3年前。桃栗3年柿8年…生きている間に実がなるかな…)

### —今後やってみたいことは？

90歳代位まで働きたい…精神の育成とボケ防止…(日々自分自身への鞭打と鍛錬)

### —あなたにとってシルバー人材センターは？

老人に健康を与えてくれる所、老人ボケを防いでくれる所。(就業2

〜3日前から緊張感あり…たまらん感覚です)

### —自慢できる特技はありますか？

カラオケ。特に昭和時代の曲で、80点台から90点台はいつも…

### —好きな言葉や座右の銘は？

毎日コツコツと  
失敗に恐れず、学ぶこと



副班長 市川 孝彦  
(シルバー歴 6年2ヶ月)

### —シルバーは生きがい！

### —現役時代のお仕事は？

消防吏員で、おもに現場の仕事でした。

### —センター入会のきっかけは？

野菜作りに興味があり、農家の仕事をやってみたかったからです。

### —現在どのような就業をしていますか？

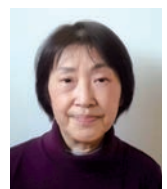
除草や農家の手伝いをしています。除草作業の人集めが大変。作業後に感謝の言葉をいただくことが良かったと感じます。

### —趣味やハマっていることは？

野菜作りに専念しています(ちなみに34種類栽培)。正月用としてキムチ作りもしています。

### —今後やってみたいことは？

草花にたずさわる園芸を試してみたい



副班長 瀧名 妙子  
(シルバー歴 5年4ヶ月)

### —人との交流は楽しい

### —現役時代のお仕事は？

介護の仕事をしていました。

### —センター入会のきっかけは？

□□ミとセンターに興味があったからです。

### —現在どのような就業をしていますか？

放課後子ども教室で子どもと向き合い見守りの仕事をしています。人との交流は楽しく、心身の健康になっています。

### —健康のために心がけていることは？

地域交流と犬の散歩をすることで。

### —趣味やハマっていることは？

ボランティアで学童等の花壇作りをしていて草花を植えています。シルバーの花壇も手伝っています。

### —今後やってみたいことは？

少しずつですが読書をしていて、これからも続けたい。

### —好きな言葉や座右の銘は？

健康第一  
人の前に灯ともせば自分も明るい

# 就業情報

Smile to Smileが早くて便利!!  
最新の就業情報の他、配分金明細なども確認できます。

### ★Smile to Smile



↓ 随時更新

### ★ホームページ

(<https://webc.sic.ne.jp/kiyose>)



・就業情報専用フリーダイヤル (0800-800-1113)

・各地域市民センター等掲示板

↓原則毎月第2・4金曜日更新

### 7月8日現在の主な就業情報

- 屋内外清掃作業
- 除草作業
- 家具リサイクル作業
- 襖・障子の張り替え作業
- 家事援助サービス
- 市報仕分・配布業務

\*Smile to Smileの登録方法や、就業情報の詳細については、事務局までお問い合わせください。



# 就業支援講習

## のお知らせ

講習でスキルを身につけ、  
新たな一歩を踏み出しませんか。

### ●ハウスクリーニングⅢ (第2回)

10/22・10/23 (2日間)

窓ガラスや床を中心とした清掃方法や様々な洗剤や用具に関する基礎知識を学びます。

### ●毛筆筆耕 (賞状書き)

11/7・11/29 (2日間)

限られたスペースにバランスよく割り付ける方法や、賞状書きの知識と技能等を学びます。

### ●包丁研ぎ (第2回)

12/4

洋包丁の研ぎ方を実習し、砥石の種類や面直しについても学びます。

### ●ステップアップ接遇Ⅱ

「家庭の仕事等・発注者対応」

12/9

家庭からの仕事で、発注者（及びその家庭）に接する際に必要な、基本的な対応方法を学びます。

\*募集は約2か月前から開始します。

詳細は事務局までお問い合わせください。

## 理事会の動き

令和6年3月期 (3月25日)

### 報告事項

- 事務局の報告
- 事業実施状況 (令和6年2月分) の報告
- 地域班長会議の報告
- 広報部の報告

### 協議事項

- 正会員の入会 (令和6年4月1日分) の承認
- 重要な使用者及び特別会員の選任
- 第14回定時社員総会招集の件
- ①定時社員総会開催日時・場所の件
- 令和6年度主要事業実施予定表
- 令和5年度収支補正予算
- 理事の就業に係る令和5年度報告及び令和6年度承認

令和6年4月期 (4月22日)

### 報告事項

- 事務局の報告
- 事業実施状況 (令和6年3月分) の報告
- 役員選考委員会の報告

### 協議事項

- 正会員の入会 (令和6年4月分) の承認
- 令和5年度収支補正予算
- 社会奉仕活動「市内一斉清掃」(5月26日) の参加

令和6年5月期 (5月27日)

### 報告事項

- 事務局の報告
- 事業実施状況 (令和6年4月分) の

報告

●総務部の報告

●令和5年度会計及び業務監査

●事業部の報告

●安全管理委員会の報告

### 協議事項

- 正会員の入会 (令和6年5月分) の承認
- 固定資産 (ユニットハウス) の除却
- 第14回定時社員総会招集の件
- ①会議の目的事項の件
- ア報告事項
- (ア) 監事報告
- (イ) 令和5年度事業報告の件
- イ決議事項
- 承認の件
- (イ) 理事1名選任の件
- ②書面による議決権行使
- ③役割分担

令和6年6月期 (6月17日)

### 報告事項

- 事務局の報告
- 事業実施状況 (令和6年5月分) の報告
- 広報部の報告
- 正・副地域班長及び役員等合同会議の報告
- 令和5年度指定管理者 (有料自転車等駐車場) の実施報告

### 協議事項

- 正会員の入会 (令和6年6月分) の承認
- 第14回定時社員総会役割分担
- 第14回定時社員総会シナリオ

## 提案箱

をご利用ください

センター事業における会員の皆様からご提案やご意見をいただくための提案箱を事務所出入口の脇に設置しております。

提案用紙の様式や記名の有無は問いません。お気軽にご投稿ください。



## ナンプレ (答え)

4	7	1	9	6	2	3	5	8
9	5	3	4	8	7	1	2	6
6	2	8	3	5	1	7	9	4
5	8	2	7	4	3	6	1	9
7	9	4	6	1	8	5	3	2
3	1	6	2	9	5	8	4	7
2	3	5	8	7	4	9	6	1
8	4	9	1	3	6	2	7	5
1	6	7	5	2	9	4	8	3

## ★事務局だより★

職員研修派遣制度により、令和6年7月1日から6か月間、西東京市シルバー人材センターと人事交流を実施しております。

派遣職員 山下 義朋 主任  
受入職員 本橋 昌紀 主任  
よろしくお願いたします。

# シルバー会員大募集

あなたのお近くにいませんか？

- ★清瀬市に居住する方
- ★年内に60歳以上になる方
- ★健康で働く意欲のある方

お友達、お知り合いの方に、シルバーへの入会のお誘い・お声かけをお願いします！

## 声かけのポイント

- 健康や生きがいづくりに最適
- 楽しみながら仕事ができます
- 経験や技術が生かされます

## 入会説明会日程

\*左記日程の13時30分より、センター2階会議室にて開催しています。

- 8月5日(月)
- 9月4日(水)
- 10月7日(月)

## 持ち物

- ①身分証明書
- ②認印
- ③緊急連絡先、免許・資格取得年月日、主な職歴を記入するためのメモ

\*入会には年度会費2千円が必要となります。(入会研修時)

\*詳細は事務局までお問い合わせください。

会員紹介カードを利用して社会参加の輪を広げよう！



Web入会で当日の手続き時間を短縮！



## 特別販売

### 『ふれあいフェスタ』

独自事業をメインとした 開催予定日

特別販売を毎月第2日曜日 8月11日(日)

に開催しています。 9月8日(日)

ぜひ、お立ち寄りください。 10月13日(日)

## フェスタ内の

### シルバーサロンでお茶しませんか？

会員の趣味や特技を通して地域の皆様との交流や仲間づくりを目的とした会員が運営するサロンです。

気軽に参加いただける小物づくりなどのワークショップも企画しています。包丁研ぎの待ち時間や、ちょっと一息つきたい時に、ゆっくりお茶をしながら、おしゃべりしませんか？

\*内容の詳細につきましては、ホームページ、センター掲示板等でご確認ください。

## 会費納入について

令和6年度の会費2千円は、会費規程により令和6年5月末日までにお支払いいただくことになっております。

就業されている方は、支払われる配分金から控除させていただきますが、未就業の方は大変恐縮ですが事務局まで直接納入、またはゆうちょ銀行にてお振込みください。また、ご希望の方は、領収証に代えさせていただきますので、ご了承ください。

また、会費の用途はシルバー保険料等の一部に充当させていただきます。

- ▼口座番号 001800-0-171886
- ▼口座名義 公益社団法人 清瀬市シルバー人材センター

## 編集後記

会員の皆様、会報シルバーきよせ「四季」を毎月読んでいただきありがとうございます。

この梅雨の時期に何となく体調がすぐれず調子が悪いと感じている方は気象病かもしれません。

気象病は気圧の関係で内耳(気圧センサー)から脳のストレスになり自律神経が乱れ、頭痛、肩こり、だるさ等を引き起こすそうです。

簡単な改善法は耳のまわりをもみほぐし血行をよくし、リンパ液の流れをよくするマッサージです。また自律神経のバランスを整えることが最も大切となり、早寝早起き朝食を取る、適度な運動や十分な睡眠、入浴等規則正しい生活を送ることが効果的だそうです。自律神経を整えて鬱陶しい梅雨の季節を乗り越えたいものです。

会員の皆様が健康でいることが就業においても生活全般においても重要な要素であり、充実した日々を送るための基盤ともなります。また就労中の事故やけがを防ぐためには安全就業の意識向上が大切で、コミュニケーションを円滑にして危険を早期に察知するための情報共有も欠かせません。

梅雨、猛暑へとこれから厳しい時期になり熱中症にも注意が必要です。体調に十分気をつけて就業してください。

(広報部会)