



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

U R L <https://webc.sjc.ne.jp/kiyose>

E-mail kiyose@sjc.ne.jp



シルバーくん



会員数（6月末日現在）男 493名 女 339名 計 832名



（第16回定時社員総会 役員及び会員表彰）



今号の主な内容

- 2 第16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 市報一面のPRで反響拡大
- 6 地域班長紹介

- 7 社会奉仕活動報告
- 8 こんな仕事をしています
- 9 就業報告書の提出について
- 10 シルバー会員大募集

第16回定時社員総会報告

会長 大辻 茂雄

令和8年6月24日コロポックルホールにて第16回定時社員総会が開催されました。来賓として清瀬市副市長 今村広司様、清瀬市議会副議長 香川やすのり様、清瀬市議会福祉保健常任委員長 佐々木あつ子様、清瀬市福祉子ども部長 渡辺研一様にご来場いただき、私どもシルバー人材センターへのご理解と激励のお言葉も頂くことができました。

総会は安間理事の司会により進められ、新部副会長の開会の辞が



ら始まり、私も挨拶で安全就業のお願いに触れさせて頂きました。続いて役員表彰に移り、6年の長きにわたり会長を務められた河野昌子様をはじめ池永靖夫様、山下芳嗣様、上松千恵子様、榊井ミツエ様、並木一三様、高田克之様に賞状をお渡しし、引き続き23名の10年表彰の方々と共に記念撮影を致しました。

その後議長に選任された大槻理事の進行の元、鳥沢監事の監事報告、粕谷常務理事による令和7年度の詳細な事業報告と3月入会者が直ちに活動を始めるための会費規程の改正について説明がなされました。

次いで上程されました第1号議案令和7年度計算書類等の承認の件、第2号議案委員会費規程の一部改正の件の採決に移り、過半数の賛同を得て承認されました。

最後に泉田理事から閉会の辞を頂き無事に終わりました。そしてアトラクションとして元



祖若手落語会 立川がじらさんによる「ご用心ー格安回収と高価買取の罠」怪しい話のブロック指南」という演目で笑いの中でも危ない話への対処法を学ぶことが出来ました。

シルバー人材センターでは高齢者が社会と関わりを持ち、仕事を通じて周りから評価をいただき、そして配分金も得られるという良い仕組みですが、会員の皆様一人一人がそれを実感でき、さらに多くの人を巻き込んでいければ良いなどの思いを深めて会場を後に致しました。

貸借対照表の要旨
(令和8年3月31日現在)

資産の部		負債・正味財産の部	
流動資産	28,262,175	流動負債	12,404,475
固定資産	98,412,835	固定負債	22,596,109
		負債合計	35,000,584
		指定正味財産	0
		一般正味財産	91,674,426
		正味財産合計	91,674,426
資産合計	126,675,010	負債・正味財産合計	126,675,010

正味財産増減計算書の要旨
(令和7年4月1日から令和8年3月31日まで)

科目	金額
受託事業収益	48,566,872
包括的契約に係る収益	43,248,242
労働者派遣事業等受託収益	5,469,457
受取会費	1,546,000
受取補助金等	39,697,000
雑収益	280,958
事業費	115,223,747
管理費	13,836,297
固定資産売却益	49,999
正味財産期首残高	81,875,942
正味財産期末残高	91,674,426

令和7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。
おめでとうございます。

役員表彰

河野 昌子 上松千恵子 高田 克之
池永 靖夫 榊井ミツエ
山下 芳嗣 並木 一三

会員表彰 (10年)

井上 雅樹 市川 孝彦 松村 清子
中村三津夫 久我 輝夫 鈴木 勝弘
芦澤 泉 熊谷キヨミ 張替 修二
粕谷喜久美 鴨志田修作 飯久保重孝
森高 京子 柳澤 久子 不破 正平
石田八重子 田代 史子 北山 基子
佐々木道夫 當島 隆敏 森田 孝博
松本 正直 道坂 和宏

事務局長就任のご挨拶

事務局長 吉岡 輝昭

5月1日付で事務局長代理から事務局長に就任いたしました。これまで以上に、会員の皆さまが安心して活動できるセンター運営に努めてまいります。

地域に信頼され、会員の皆さまにとってより身近で参加しやすいセンターを目指して、取り組んでまいりますので、今後ともご支援とご協力をお願い申し上げます。

理事会の動き

令和8年3月期 (3月23日)

報告事項

- 事務所の報告
- 事業実施状況 (令和8年2月分) の報告
- 地域班長会議の報告
- 会員業務就業規約及びシルバー人材センターモデル規程等の一部改正

協議事項

- 正会員の入会 (令和8年4月1日分) の承認
- 第16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7年度収支補正予算理事の就業に係る令和7年度報告及び令和8年度承認

令和8年4月期 (4月27日)

報告事項

- 事務局の報告
- 事業実施状況 (令和8年3月分) の報告
- 安全管理委員会の報告
- 広報部会の報告

協議事項

- 正会員の入会 (令和8年4月分) の承認

- 名誉会長の選任
- シルバー人材センターモデル規程の改正等
- 令和7年度収支補正予算重要な使用人の解任及び選任

報告の件
イ 決議事項
(ア) 令和7年度計算書類等の承認の件

- 事務局長採用等の特例に関する要綱の一部改正
- 令和8年度熱中症対策用電動ファン付き作業服等購入費助成事業実施要綱の設置

(イ) 会員会費規程の一部改正の件

- 社会奉仕活動「市内一斉清掃」(5月31日) の参加

令和8年5月期 (5月25日)

- 社会奉仕活動「市内一斉清掃」(5月31日) の参加

報告事項

- 事務局の報告
- 事業実施状況 (令和8年4月分) の報告
- 令和7年度会計及び業務監査
- 総務部会の報告
- 事業部会の報告
- 広報部会の報告

協議事項

- 正会員の入会 (令和8年5月分) の承認
- 会員会費規程の一部改正
- 第16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7年度事業

② 書面による議決権行使
③ 役割分担

報告事項

- 事務局の報告
- 事業実施状況 (令和8年5月分) の報告
- 安全管理委員会の報告
- 広報部会の報告
- 正・副地域班長及び役員等合同会議の報告
- 令和7年度指定管理者(有料自転車等駐車場)の実施報告

7月

安全就業強化月間

です！

7月1日は、国が定めた「国民安全の日」、厚生労働省は、1日からの一週間を「全国安全週間」とし、災害防止に関するさまざまな取り組みを実施しています。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。

安全配慮は範囲が広く、何に気を付ければよいのか悩むかもしれません。保険用語的な考え方として、誰かに怪我をさせる、又は誰かの物を壊す「賠償事故」、自分が怪我をする「傷害事故」の二つに分けられます。誰かに迷惑をかけることか、自分が痛い思いをするかの二種類であり、どちらも悲しく辛い思いを残してしまいます。

「全国統一スローガン」

声掛けは 仲間を守る

いのち綱

就業時のみならず、日常生活全体について、

改めて「安全はすべてにおいて優先する」ことを考える7月にして、より一層安全就業への意識を高め、事故ゼロを目指しましょう！



安全第一

令和8年度

事故対応一覧

安全心得10ヶ条の遵守を!!

事故事例を皆様にお知らせします。事故防止のための参考にしてください。

★傷害事故

月	事故内容	考えられる主な原因	安全管理委員会の対応策指導
4月	施設の清掃作業中、集めたゴミを集積場所へ搬出する際に足元が不安定となり、バランスを崩して前方へ転倒し右手首を骨折した。	集積場所は集めた枝葉が重なり、地面が柔らかく踏み込めない状態だった。	事前に作業場所の安全確認を行うこと。

★その他の事故

月	事故内容	考えられる主な原因	安全管理委員会の対応策指導
4月	刈払機で除草作業中、誤って個人宅の水道ホースを切断してしまった。	除草する草の裏に水道ホースがあることに気づかず切断した。	作業前には必ず周囲の状況や障害になるものがないかを確認を行うこと。



「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、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

会員証

は持っていますか？

センターに関する活動の際には、必ず「会員証」と「SOSカード」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、住所等に変更があった際は、緊急連絡先のお届けがお済みでない方は、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。

SOSカード

あなたの命を守るカードです
必ず携帯しましょう



清瀬市シルバー人材センター

市報一面のPRで反響拡大

センターのPR記事が市報一面に掲載されたことを受け、直後に開催した出張入会説明会には27名の参加があり、大変盛況となりました。

また、市役所2階市民協働サロン兼ギャラリーで5月18日（月）から22日（金）までパネル展示を実施し、



センターの事業内容や日頃の活動の様子を紹介しました。写真等の展示のほか、手芸班による作品、地域で親しまれている駄菓子屋きよちゃん

の取り組みも紹介し、多くの来庁者が足を止めて関心を寄せていました。今回のPRを通じて、センターの活動をより多くの市民の皆さまに知っていただく貴重な機会となりました。今後も地域に根ざした活動を進めてまいります。



令和8年度会費納入について

派遣就業のみの方及び未就業の方で、令和8年度会費が未納の方は、事務局窓口またはゆうちょ銀行へお振込みをお願いします。

就業されている方（派遣を除く）は、支払われる配分金から控除いたしますので、Smile to Smileの「配分金の確認」よりご確認ください。

なお、お振込の場合は、金融機関

が発行する振込明細書をもって領収証に代えさせていただきます。
また、会費の使途はシルバー保険料等の一部に充当させていただいております。

▼口座番号

00180-0-171886

▼口座名義

公益社団法人

清瀬市シルバー人材センター

4月から6月の入会者です。よろしくお願いします。

新しい仲間

元町	野口	金澤	尾崎	池田	名本	上清戸	佐藤	中清戸	山田	佐藤	柳原	小島	吉野	仲澤
栄作	清治	佐子	丈史	輝幸	治幸	博由	幸子	義介	昌美	利晴	裕子			
神原千恵子	室岡由美	荒木啓子	加藤えり子	森田眞弓	村上恒徳	旭が丘	木下至啓	荻原稔	小林房子	藤崎俊雄	出村美紀子	舘野秀雄		
中里	齊藤康行	柴崎暁子	下神あき子	浅見治美	川瀬和夫	照井達夫	松本遼史	矢島敏男	永谷公	佐藤光一	石井香奈江	稲見康男	田中稔	
松山	二ノ宮 悠	狹田 次郎	佐藤ひろ美	菊地 文雄	川島 栄子	渡邊 實	比嘉 邦裕	久村 猛	岡部 智子	小倉ちづ子	田野 哲司	中 ヤス	岡田加奈恵	満木三枝

提案箱

をご利用ください

センター事業における会員皆様からのご提案やご意見等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。お気軽にご提案をお寄せください。



ナンプレで脳トレしよう！

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

(答えはp.9)

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。

松山地域



班長 馬場 征明

(シルバー歴
19年7ヶ月)

―現役時代のお仕事は？―

明治安田生命勤務

―センター入会のきっかけは？―

定年後、センター前を通りかかり入会した。

―現在どのような就業をしていますか？―

市報配布

―就業で良かったことは？―

①市報を18年以上配布し、足は丈夫でしたが、さらに足が強くなりました。②以前は受付事務もやっており、これまで約1000万円の収入を受け取り、生活のプラスになりました。③いろいろな方と知り合いになり、プラスになりました。

―健康のために心がけていることは？―

①食事は軽く。②毎日ウォーキング。③酒、タバコはなし。④人との会話を多く、いつもニコニコ。⑤囲碁、カラオケを楽しむ。

―趣味やハマっていることは？―

・囲碁の勉強、特に囲碁の本を毎日読む。

・カラオケ

―自慢できる特技はありますか？―

学生時代に卓球のダブルスで、埼玉県で優勝しました。

―好きな言葉や座右の銘は？―

人と仲良く、人に親切。



副班長 大井 和

(シルバー歴
8年1ヶ月)

―現役時代のお仕事は？―

ガソリンスタンド

―センター入会のきっかけは？―

友人の紹介

―現在どのような就業をしていますか？―

出入り管理

―就業で良かったこと、苦労したことは？―

大勢の人とのふれあいが楽しいです。朝早いのと夜は遅いことに慣れるまで大変でした。

―健康のために心がけていることは？―

毎日歩く事。約一日8000歩。

―趣味やハマっていることは？―

ゴルフを月1回行ってます。

―自慢できる特技は？―

体力があること



副班長 五十嵐政雄

(シルバー歴
5年6ヶ月)

―現役時代のお仕事は？―

65歳まで会社役員、定年後75歳まで知人より白洋舎の仕事をしていました。

―センター入会のきっかけは？―

しごと財団のチラシがきっかけです。

―現在どのような就業をしていますか？―

現在は駅周辺違法法駐輪防止啓発、喫煙防止パトロール等を行っていています。

―就業で良かったこと、苦労したことは？―

いろんな方と繋がり、また楽しく就業致しております。清瀬言葉に苦労しました。

―健康のために心がけていることは？―

深酒しない様に妻がコントロールし、寝る時間も8時間は休みます。

―趣味やハマっていることは？―

家族旅行です。

―あなたにとってセンターとは？―

我が人生の最高の職場だと思っています。

―好きな言葉や座右の銘は？―

健康第一、夜は早寝



地域班活動にご協力を

前副班長の退任に伴い、6月4日付けで就任されました。



中里 副班長
齋藤 里子



竹丘 副班長
松林 守

社会奉仕活動報告

一斉清掃に19名が参加！

5月31日(日)、Smile to Smileで呼びかけを行った市内一斉清掃には、過去最多となる19名の会員の皆さまにご参加いただきました。朝早くからの活動にもかかわらず、多くの方が集まり、和やかな雰囲気の中で地域の環境美化に取り組みました。

当日はセンター周辺を3つの班に分かれて歩道・植え込みを中心に清掃を行い、最も多かったごみは**たばこの吸い殻**でした。また、**乾電池**などの危険性のあるごみも見つかリ、参加者からは「気づかないところに意外と落ちていたものだね」といった声も聞かれました。

今回の活動を通じて、地域の環境を守る大切さを改めて実感するとともに、会員同士の交流の場として、またセンターのPRにもつながる有意義な取り組みとなりました。

今後もSmile to Smileを活用し、参加しやすいボランティア活動を発信していきますので、ぜひご協力をお願いいたします。

(事業部 志)



正・副地域班長及び役員等合同会議の報告

6月4日(木) 午後2時より清戸地域市民センターにおいて、正・副地域班長29名、役員9名、就業機会創出員3名、事務局5名の計46名で会議が開催されました。冒頭に大辻会長より挨拶が行われ、続いて議題に入りました。

主な議題

- ①令和8年1月26日以降の概況報告
(粕谷常務理事)
 - ②社会奉仕活動「防犯灯見守り隊」の協力依頼
(泉田事業部会長)
 - ③令和7年度の事故状況(過去5年間で最も多い19件)及び令和8年度の事故状況(2件)についての報告と、更なる安全就業へのお願い。
(大槻安全管理委員長)
 - ④地域班における現状報告
(各地域班長等)
 - ⑤第16回定時社員総会の配布資料等についてのお願いと説明
(吉岡事務局長)
- 最後に神山理事の挨拶により閉会となりました。
(総務部 志)

会員投稿

地域の花見親睦会

上清戸地域 浜平 健

去る3月28日(土) 台田運動公園にて、上清戸地域花見親睦会を2年ぶりに催しました。当日は曇り空でしたが時々晴れ間も見せ、満開の桜の木の下で飲み食べ歓談し、話の花も咲かす事が出来ました。

参加者は花見常連会員6名に、新入会員男女2名を加え、合計8名でした。

各々自己紹介をし、今後の地域の結束を誓い合いました。常連会員はみんな後期高齢者なるも元気にシルバーの就業をしつつ、市報配布や防犯灯見守り隊として活躍されています。新入会員の男性は、北海道出身者で大変お酒が好物のようです。現在芝刈り作業を主に、市報配布をされています。新入会員の女性には出張着付けを行い多くの実績があり、今後オファアをお待ちしているそうです。



当日は市長選投票日の前日に当たり、当時の市長が挨拶にお見えになりました。公園内も徐々にシートの集まりが増え、絶好の花見日和でした。

こんな仕事をしています



駄菓子屋「きよちゃん」は、令和8年1月24日にオープンし、現在10名の会員が協力して営業しています。主な業務は、商品の陳列・補充、レジ対応、来店者への声かけなど多岐にわたります。昔ながらの駄菓子屋を前にしたお客様との会話は、世代を超えた交流が生まれる大切な時間であり、「子どもの頃の味が懐かしい」「子や孫に買って帰りたい」な

ど、温かい言葉をいただくことも多く、私たちの励みになっています。子どもたちが小さなお財布を手に、真剣にお菓子を選ぶ姿を見守ることも、就業会員の楽しみの一つです。迷っている子にはそっと声をかけたり、人気商品を紹介したりと、自然な会話が生まれます。こうした日常のやり取りが、地域の安心感や親しみやすさにつながっていると感じています。

配分金は売上に応じて算出されるため大きな額ではありませんが、会員からは「現役時代の接客を思い出す」「子どもたちから元気をもらえらる」など前向きな声が多く、皆で楽しく業務に取り組んでいます。時には大人のお客様が思い出の品を「まとめ買い」されることもあり、私たちにとっても新鮮な刺激となっています。

また、当店は市内の「ひと涼みス

ポット」に指定されており、6月からは「瓶入りラムネ」、7月からは「かき氷」の提供も開始しました。買い物だけでなく、暑い季節にひと息つける場所としてもご利用いただいています。

駄菓子屋「きよちゃん」は、単なる販売の場ではなく、子どもたちにとってはワクワクする場所に、就業会員である高齢者にとっては新たな役割や交流の場に、そして地域全体にとっては世代をつなぐ小さな拠点となることを目指しています。これからも、安全で温かい店舗づくりに努めてまいります。お近くにお越しの際は、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

駄菓子屋「きよちゃん」

就業会員一同

令和8年度事業実績等 (令和8年5月)

■会員数	826人
(目標値)	873人)
達成率	94.6%
■契約金額	63,573千円
(目標値)	404,430千円)
達成率	15.7%
■就業率	69.0%
(目標値)	85.0%)
達成率	81.2%

就業報告書の提出について

就業報告書の提出期限は翌月5日までとなっております。期限厳守にご協力をお願いいたします。提出方法はセンター窓口のほか、営業時間外の場合は建物入口のポストへの投函、またメール、ファックスでも受け付けています。事情により提出が遅れる場合は、必ず事前にセンターまでご連絡ください。なお、提出が確認できない場合は配分金の支払いができないことがありますので、忘れずにご提出ください。よろしくお願いします。

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しょう！
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。

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。

レベルアップ
植木の剪定技術アップ講習
10/2

植木剪定分野のリーダーを目指し、剪定手技の見直しや苦手分野の克服をし、さらに様々な樹種の剪定のコツ等を学びます。

ステップアップ遭遇Ⅰ
【施設管理等・利用者対応】
多摩 10/16

施設利用者（不特定多数の方）と接する際に必要な、基本的な対応方法等を学びます。

●植木の基本と応用（剪定）

多摩 10/20・11/13（14日間）

植木の基本となる除草・刈込み・掃除を身につけたあと、植木の剪定技術等を学びます。

●毛筆筆耕（賞状書き）

11/2・11/30（12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。

レベルアップ
植木の剪定技術アップ講習
多摩 11/16

植木剪定分野のリーダーを目指し、剪定手技の見直しや苦手分野の克服をし、さらに様々な樹種の剪定のコツ等を学びます。

●ハウスクリーニングⅢ（第2回）

11/26・11/27（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等を学びます。

●包丁研ぎ（第2回）

12/7

洋包丁の研ぎ方を実習し、砥石の種類や面直し等についても学びます。

●ステップアップ遭遇

【クレーム対応】（第2回）

12/10

クレーム発生の原理と就業中のクレーム事例等を学びます。

＊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。

就業情報

【就業情報について】

最新の就業情報は、Smile to Smileにて随時更新されています。会員専用サイトのため、いちばん確かな新しい情報を確認できます。また、各地域市民センター等掲示板（原則毎月第2・4金曜日に更新）でも就業情報をご覧いただけます。

【Smile to Smileについて】

- ・配分金明細の確認
 - ・ひまわりポイントの確認
 - ・最新の就業情報の閲覧
 - ・センターからのお知らせの確認 など
- 会員の皆さまに便利な機能をまとめてご利用いただけます。

＊Smile to Smileの登録方法が分からない方は、事務局へお問い合わせください。



ナンプレ（答え）

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

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！
(紹介者にはひまわりポイントが付与されます)

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
- 経験や技術が活かれます

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ます。

8月10日(月)

9月9日(水)

10月13日(火)

*7月23日(木) 13時30分より生涯学習センターにて出張入会説明会(女性向け)も予定しております。

*入会希望者はこちらへ



『ふれあいフェスタ』

独自事業をメインとした特別販売等を毎月第2日曜日に開催しています。

開催予定日

8月9日(日)

9月13日(日)

10月11日(日)

*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。



センター公式SNSで

活動の今を もっと身近に

センターではFacebookとInstagramの公式アカウントを開設し、日頃の活動の様子や、会員の皆さんの活躍、イベント情報など、センターの「今」を写真や動画でわかりやすく発信していきます。

SNSでは、会報では載せきれない日々の小さな出来事や、現場の雰囲気や伝わるリアルタイムの情報もお届けします。

ぜひフォローしていただき、センターの魅力を一緒に広げてください。

Facebook



Instagram



編集後記

7月号がお手元に届いたころはこのまちも本格的な暑さが始まっていますね。

近頃よく耳にする「暑熱順化」は暑さに体を慣らすための夏の準備運動のようなものだそうです。

異常な夏の暑さを乗り越えるため、運動や入浴で汗をかくことを習慣化することで体温調節がスムーズになり1〜2週間体が暑さに強くなり、熱中症予防に極めて有効となります。

特に高齢者は暑熱順化の努力をしましょうと言われていますが例えば特別なことをしなくても日々のちょっとした体操で体を夏仕様に整えられます。①筋肉ポンプ体操(ふくらはぎを動かす)、②背筋ポンプ体操(背中を伸ばす)、③心拍数アップ体操(軽い足踏み)、いずれも椅子に腰かけたままで短時間で無理なく続けられるのが魅力です。

清瀬市シルバー人材センターのスローガン『人生100年時代 このまちでもっと輝く』

皆さまが今年の夏も元気に輝いて過ごしていただけたら嬉しいです。
(広報部会)