

講習会・イベントのご案内



お申し込みは事務局まで
0258-35-2380

| | 名称 | 日時 / 場所 | 締切 | 内容 | その他 |
|----|---------------|-------------|-------------|---|---|
| 長岡 | 女性限定 入会説明会 | 7月12日(金) | 7/10 (水) | お友達やご家族を誘って ください! 先輩会員と話もできます | 持ち物: 入会金2,000円 印鑑 金融機関の口座 本人確認ができるもの (運転免許証など) |
| | | 13:30~15:30 | | | |
| | | センター第3研修室 | | | |
| 長岡 | 女性限定 入会説明会 | 7月16日(火) | 7/12 (金) | お友達やご家族を誘って ください! 先輩会員と話もできます | 持ち物: 入会金2,000円 印鑑 金融機関の口座 本人確認ができるもの (運転免許証など) |
| | | 10:00~12:00 | | | |
| | | センター第3研修室 | | | |
| 川口 | 安全講習会 | 7月22日(月) | 7/17 (水) | ・交通事故防止 ・振り込め詐欺注意 | — |
| | | 10:00~11:00 | | | |
| | | 末広荘 | | | |
| 長岡 | 健康講座 | 8月7日(水) | 8/5 (月) | 骨粗しょう症予防 ～骨密度測定・栄養・ 運動について～ | 今からでも遅くない!! 転ばないためにできること をしましょう。 参加をお待ちしております。 |
| | | 14:00~15:00 | | | |
| | | センター第3研修室 | | | |
| 寺泊 | クリーン作戦 | 9月28日(土) | 9/25 (水) | 公園内、草取り(手取り)、 落ち葉清掃、ゴミ拾い ※草刈りは行いません。 終了後に粗品を用意してい ます。 | 持ち物:軍手、草取鎌、 トング・竹ぼうきなど |
| | | 7:30~8:30 | | | |
| | | みなと公園 | | | |

※クリーン作戦について：まだご案内できていない地域のクリーン作戦は10月予定です。

詳細はシルバー情報便（秋号）に掲載予定となります。

【長岡まつり平和祭 大民踊流し参加者募集】

会員同志お誘い合わせのうえ、お申し込みください。

大民踊流しに参加し、長岡まつり平和祭を盛り上げましょう！

日時：8月1日（木）

日程：【17:00】事務局集合、順次着付けをして待機
（軽食をご用意しています）

【19:00】事務局出発（大手通へ）

【19:25～20:45】演技・・・長岡甚句・大花火音頭

【終了後】事務局へ解散

持ち物：足袋・腰ひも・帯板（女性の方）

※踊りが苦手な方でも、練習会を開催しますので、大丈夫です！！

練習日程：7月26日（金） 17:15～ シルバー人材センター第3研修室

申し込み：7月24日（水）までに企画総務課まで TEL 0258-35-2799



「1+1（ワンプラスワン）運動」 にご協力をお願いします。

センターでは会員増強と就業開拓を積極的に進めるため、会員が入会希望者を紹介する（会員紹介）、会員がセンター利用を促して就業に結び付ける（就業紹介）、この「1+1（ワンプラスワン）運動」を会員全員で取り組みます。

会員の皆さんは、この度配布したパンフレットのご活用をお願いします。

※会員紹介での入会、お仕事紹介での受注は4月にスタート
いたしました「ポイント制度」の対象となります。（回数制限有）



お掃除を楽しむための講習（新潟県シルバー人材センター連合主催講習会）

日程：8月8日（木） 13:15～15:40

内容：・人生後半 あなたと家事との幸せな付き合い方

・シルバーのお掃除・仕事の責任の範囲とは？

・古びた部屋をキレイに見せるホテルのテクニク

会場：ハイブ長岡2階 会議室A・B（長岡市千秋3-315-11）

定員：20名（受講料無料） 締切：7月25日（木）

受講条件：①60歳以上の方

②シルバー人材センターに入会してお仕事をしたい方

（既に会員の方で新たな仕事を希望する方でもOK）

受講決定：受講決定者には「受講のご案内」を郵送します。（決定者のみ）

応募多数の場合は受講条件に従い決定させていただきます。

申し込み：チラシ兼受講申込書が新聞折込にはいります。また事務局やワークセンターにも備え付けておきますので、必要事項を記入の上提出をしてください。



7月は全シ協統一の 「安全適正就業強化月間」です

あなたが「事故を起こさない!」「起こさせない!」



熱中症に気を付けて!!

屋内でも「熱中症」になるの?

外では「暑い」という認識があるため、自然な対策ができています。屋内では注意がおろそかになります。

☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用している | <input type="checkbox"/> 部屋の温湿度を測っている | <input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている | <input type="checkbox"/> 必要に応じてマスクをはずしている | <input type="checkbox"/> こまめに水分補給をしている |
| <input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす | <input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない | <input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子 | <input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する | <input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している |

蜂刺され 要注意!!

応急処置の方法

- 刺された場所から離れる
更なるハチ刺されを防ぐ
- 刺された場所を水で流す
毒液を絞り出すように
- 針を抜く
指かボイズンリムーバー等で抜く
- 患部を冷やす
毒液のめぐりを遅らせる

刺されたら早めに病院へ
※アンモニアは塗っても効果がありません。

※「蜂スプレー」を貸与しております。

お手軽 「フレイル予防」

あなたは大丈夫??

☑ フレイルセルフチェック

ひとつでも当てはまれば、フレイル予防に取り組もう!

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> 6か月間で体重が2~3Kg減った | <input type="checkbox"/> 以前より疲れやすくなった | <input type="checkbox"/> 外出が減った・人と話すことが減った | <input type="checkbox"/> ペットボトルのふたが開けにくくなった | <input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった |
|---|---|--|---|--|

夏の食中毒予防お!

夏場は気温や湿度が高く、細菌の増殖による食中毒が多くなります。正しい知識で対応し、発症と重症化を防ぎましょう。

食中毒予防の3原則

原因となる菌を...

| | | |
|---|--|--|
| 付けない 調理前、生の肉や魚を扱う前後は手洗い必須 | 増やさない 生鮮食品は早く冷蔵庫に入れ、早めに食べる | やっつける 食材だけでなく、調理器具も加熱などで殺菌 |
|---|--|--|

「フリーランス法」の制定（令和6年11月）を踏まえて

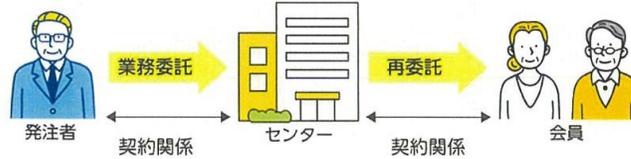
第1弾

シルバー人材センターの契約関係を見直します。

この「フリーランス法」施行に伴い、当センターは**業務委託する契約（請負・委任）**について令和7年4月から契約方法の見直しを予定しております。

【現在の契約方式】

- ・2段階の契約方式
- ・発注者と会員とが直接的な契約関係がない



【新しい契約方式】



形式的には発注者と会員の間に契約関係が生じますが、実務面及び会員の就業に関する環境に大きな変化はありません。今まで通り安心して就業することが可能です。

ただ、発注者が事業所の場合 「会員業務仕様書」（業務内容、報酬等を記載されたもの）を明示し、書面又は**電磁式方式（デジタル）**により同意いただくことが必要となります。

※今後詳細について随時ご案内いたします。

◆◆ 「Smile to Smile」と「LINE」の登録をお手伝いします!! ◆◆

「Smile to Smile」登録完了者数が519名（令和6年6月19日時点）。また、「LINEのお友達」登録も500名を超えました。

スマートフォンをお持ちの方で、ご自身での登録が難しいかな？とお思いの方、全地域の会員様対象に下記の日程で『スマイル&ライン登録会』を開催します。

会場： シルバー人材センター事務局 第3研修室（台町2-4-56）

日程： 7月25日(木)、7月26日(金)、8月23日(金)

時間： 14:00～15:30（各日とも）

定員： 20名（各日とも）



参加ご希望の方は、開催日前日までに**企画総務課 0258-35-2799**にご連絡お願いいたします。

※既に登録された方は、未登録の会員の方へ登録方法を教えていただく等、Smile to SmileやLINEの登録促進にご協力をお願いいたします。

各種お申し込み及びお問い合わせは下記まで

公益社団法人 長岡市シルバー人材センター

〒 940-0048

南ワークセンター

東ワークセンター

北ワークセンター

川口ワークセンター

長岡市台町2-4-56 越後交通ビル E-PLAZA 6F

ホームページ URL <https://webc.sjc.ne.jp/nagaoka/>

長岡市来迎寺3697番地 【越路総合福祉センター内】

長岡市枅尾表町1番7号

長岡市与板町与板乙5901番地2

長岡市東川口1979番地20 【末広荘】

| | | |
|-----|-------|--------------|
| TEL | 事務局 | 0258-35-2380 |
| | 企画総務課 | 0258-35-2799 |