

あなたの所属は 班 組 です



事務局だより 第463号 (令和5年10月5日)

令和5年度 安全就業標語 見つけよう 自分に合った 健康管理 大内 富夫 さん

【今月の主な予定】

- 配分金振込日 (9月分)10月20日(金) (10月分)11月20日(月)
- 未就業会員のための就業相談(予約制) 10月20日(金)、11月20日(月)
時間は各日9~16時
- 入会説明会 10月11(水)、12日(木)、11月13日(月)、14日(火)
- 自転車安全講習会 10月4日(水)13時30分~(約2時間)ココネリ研修室1
- 第46回練馬まつりへの出展 10月15日(日)10時00分~15時00分 南町小学校

【今号の主な内容】

- 班会議の予定(追加決定) ○シルバー人材センター「普及啓発促進月間」
- 出張入会説明会を開催しました ○10月のスマホ相談会 ○ドライバー募集
- ホームページ(会員向けページ)をご活用ください
- 刃物研ぎ事業の予定、教室事業の受講生募集 ○秋の体調管理に注意しましょう
- 【連載】職場紹介② ○理事会の動き、清掃ボランティアの予定

【班会議の予定(追加決定)】

班	月日	時間	会場
8	11月7日(火)	14:00~	生涯学習センター分館
9	11月14日(火)	14:00~	ふるさと文化館 1階会議室

★10月はシルバー人材センター「普及啓発促進月間」です★

全国シルバー人材センター事業協会は10月を「シルバー人材センター普及啓発月間」としており、東京都シルバー人材センター連合および都内58のシルバー人材センターではシルバー人材センターの魅力の浸透を図り、知名度アップ、事業の充実・拡大のための普及啓発活動を実施します。練馬区シルバー人材センターでは練馬まつりへ出展しセンターをPRします。

出張入会説明会を開催しました

今年度も会員増強の取り組みの一環として9月8日に関区民ホールで出張入会説明会を開催しました。台風で天候不良の中、7人の方にご来場いただき4の方が入会しました。

【次回開催予定】令和5年12月14日(木)9:30~11:30 光が丘区民ホール

〈センター主催〉

無料スマホ相談会のお誘い

10月のスマホ相談会のお知らせです。今回は先着76名です！お気軽にご利用ください。リピーターも歓迎します。

- ◇ 対象 60歳以上の練馬区民(会員以外もOK)
- ◇ 相談時間 1人30分以内
- ◇ 申し込み 電話予約制(事務局に電話をしてください)、先着順
- ◇ 相談員 スマホ相談員養成講座を修了した認定相談員
- ◇ 日程 10月

月 日	時 間	会 場
13日(金)	13:30~15:30	練馬区シルバー人材センター 会議室
16日(月)	9:30~11:30 13:30~15:30	
19日(木)	9:30~11:30	
20日(金)	9:30~11:30	関町リサイクルセンター 3階
26日(木)	9:30~11:30	
26日(木)	13:30~15:30	練馬区シルバー人材センター 会議室
27日(金)	9:30~11:30	
31日(火)	9:30~11:30 13:30~15:30	

※ 相談時間を下表よりお選びください。

9:30~11:30	a) 9:30~、b) 10:00~、c) 10:30~、d) 11:00~
13:30~15:30	e) 13:30~、f) 14:00~、g) 14:30~、h) 15:00~

お電話をお待ちしています

【急募】事務局で働くドライバー(臨時職員)を募集します

【勤務日数】1か月14日以内(月～金曜日)

【勤務内容】区内配送 【勤務時間】午前7時30分から午後4時30分

【勤務場所】センター事務所 【賃金】1日9,792円

【通勤手当等】有 【社会保険】無 【労働保険】有 【募集人数】2名

【勤務開始日】令和5年11月1日 【契約期間】5か月(更新有)

【応募締切】令和5年10月20日(金)

担当：坂本

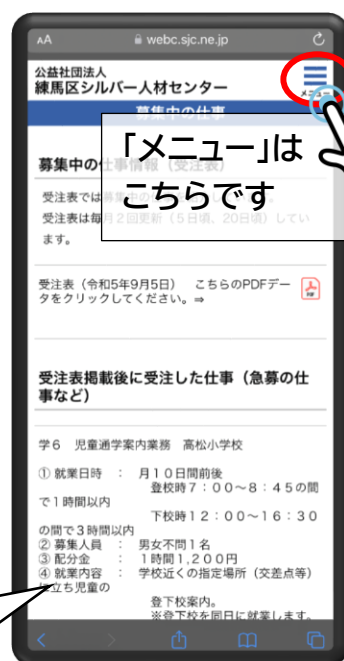
ホームページ(会員向けページ)をご活用ください

シルバー人材センターのホームページ(会員向けページ)には、募集中の仕事情報や事務局だより、安全・健康情報などを掲載しています。スマートフォンでも見ることができますので、ぜひお試しください。

(例)「募集中の仕事情報」の閲覧方法

- 1 トップ画面の「メニュー」を選択する(タップする)
- 2 「会員向けページ」を選択し、更に「募集中の仕事」を選択する
- 3 受注票や急募の仕事をご覧することができます

毎月2回の受注票の更新(毎月5日頃、20日頃)と、急募の仕事に掲載しています。就業を探されている方は必見です。



QRコードを使ったホームページへのアクセス方法

- ①右のQRコードにお手持ちのスマートフォンのカメラをかざす。
- ②QRコードが読み込まれたら現れる表示に触れる。

(ホームページのアドレスや読込成功のメッセージ等が表示されます。)



10月刃物研ぎ開催予定



10月の刃物研ぎ開催予定をお知らせします。
 直接、開催場所までお越しください。(料金：1本500円～ その他多種)
 個人宅をお借りしての開催場所もありますので、個人情報保護の観点から住所の詳細掲示は控えております。
 開催場所は、目印として黄色いのぼりが立っています。
 雨天の場合、中止になる場所があります。
 詳しい開催場所等は、平日営業時間内(AM8:30~PM5:15)に事務局までお問合せください(TEL：3993-7168)。

日程	場所 (開催時間 09:00~15:00 ■9:30~14:00)
10月 7日 (土) :	○東大泉1-31 司ビル(Tomo's処方箋様) ユニホー不動産様前 (毎月第1土曜日)
10月 8日 (日) :	○石神井町6-14 富士街道ウェルシア様右横の道に入った個人宅 ■豊玉南3-27 ルネアクアパークス児童公園脇
10月 9日 (月) :	○下石神井1-16 仙川通り吉野家さん隣団地を入り約200m付近の個人宅
10月10日 (火) :	○東大泉7-38 加昌マンション1階 トレント洋菓子店様前
10月12日 (木) :	○土支田4-13 ライフ土支田店様向かい (毎月第2木曜日)
10月14日 (土) :	○石神井町8-8 都営8丁目団地 8号棟横 管理事務所前
10月15日 (日) :	○下石神井6-1 天祖神社境内 (下石神井小学校斜め前) (毎月第3日曜日) ■北町2-41 浅間神社境内前
10月21日 (土) :	○谷原2-13 北原通り平井設備様に入った個人宅駐車場前
10月22日 (日) :	○石神井台4-11 ライフ石神井台様向い個人宅 ○南大泉2-1 sompoケアラヴィーレ南大泉 左横空地 ■中村南3-2 中村八幡神社境内前
10月28日 (土) :	○石神井台3-20 パーグイト 石神井団地隣 三由酒店様前 ■田柄4-36 田柄保育園の標識を入った個人宅駐車場
10月29日 (日) :	○富士見台3-25 ビューティーサロン小川様となり個人宅 ■春日町6-2 阿部建材(株)様駐車場前



(以下 11月上旬)

11月 4日 (土) :	○東大泉1-31 司ビル(Tomo's処方箋様) ユニホー不動産様前 (毎月第1土曜日)
11月 5日 (日) :	○石神井町1-1 都営南田中団地 39号棟入口前 (毎月第1日曜日) ■旭丘1-71 区営江古田自転車駐車場

教室事業受講生募集

羽沢教室と関町教室で、会員を講師とした教室を実施しています。
受講を希望される方は、事務局に申し込んでください。

＝ 羽 沢 教 室 ＝

(練馬区羽沢3-36-16)



名称		講師	開催日時		受講料
語 学	観光・旅行の英会話を学ぶ	廣田	第1・3・4月曜	10:00~11:50	月4,200円
	歌で学ぶ英語	橋本	第1・3・4月曜	13:30~15:20	月4,200円
	英会話とリーディング	山下・山口・宮本	第1・2・3火曜	10:00~11:50	月4,200円
	中学初級クラス	松本・山口	第1・2・4水曜	10:00~11:50	月4,200円
	英語でコミュニケーション	高原・橋本	第1・2・4水曜	13:30~15:20	月4,200円
	中学まとめクラス	松本・橋本	第1・2・4木曜	10:00~11:50	月4,200円
	中学応用クラス	高原・河野	第1・2・4木曜	13:30~15:20	月4,200円
	中学中級クラス	伊藤・山口	第1・2・4金曜	13:30~15:20	月4,200円
歌謡ボイス教室		しんま	第1・5月曜	14:00~16:00	月3,000円
朗読教室		HIDEMI	第2・3・4・5火曜	13:00~15:00	回1,500円
※俳句入門教室		山口	11月より授業再開	10:00~12:00	回1,000円
書道教室		豊田	第1・3金曜	10:00~12:00	月2,100円
折り紙教室		鎌原	第2金曜	14:00~16:00	回1,200円
ボトルシップ制作講座		磯部	第1・3土曜	13:00~16:30	回700円
吹矢教室		柄本	第1・3土曜	13:30~15:30	回1,000円

※俳句入門教室は、3か月（6回の講義）で完結です。

＝ 関 町 教 室 ＝

(練馬区関町北1-7-14)

名称		講師	開催日時		受講料
語 学	中学初級クラス	伊藤	第1・3・4月曜	10:00~11:50	月4,200円
	活き活き英会話	宮本	第1・2・4月曜	10:00~11:50	月4,200円
	中学中級クラス	小松	第1・3・4月曜	13:30~15:20	月4,200円
	おもてなしボランティア英会話	伊藤	第1・2・4火曜	10:00~11:50	月4,200円
	中学まとめクラス	内海	第1・2・4木曜	13:30~15:20	月4,200円
	中学応用クラス	宮本・廣田	第1・2・4金曜	10:00~11:50	月4,200円
書道教室		村岡	第1・3火曜	10:00~12:00	月2,100円
書道教室		田中	第2・4火曜	13:30~15:30	月2,100円
カメラ教室		高槻	第1・3木曜	10:00~12:00	月3,500円
手品教室		関	第1・3金曜	13:30~15:30	回1,500円
朗読教室		小高	第2・4金曜	13:30~15:30	回1,500円

秋の体調管理に注意しましょう

今年の夏は暑さが一段と厳しく、9月になっても暑さがなかなか収まらず、熱中症や夏バテの予防に注意された方が多いと思います。一方、秋は朝晩の気温が下がるため、気温差で体調を崩す方が多くなる季節です。

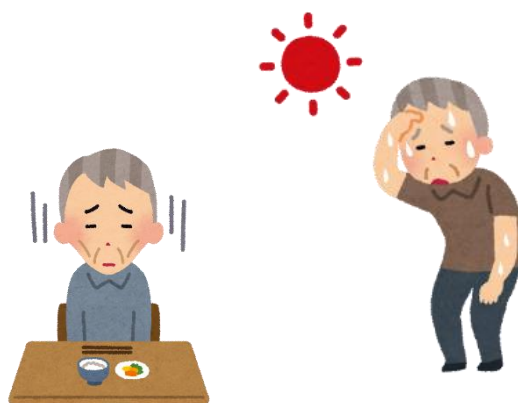
「秋バテ」という言葉をご存じでしょうか。秋バテは「秋の季節の変化」と「夏の疲れ」が残っていると現れる心身の不調のことを言うそうです。

秋バテの症状は？

秋バテは夏バテに似た症状が出ると言われており、例えば以下のような症状が現れやすいと言われています。

「秋バテ」の症状例

- 疲れがとれない
- やる気が出ない
- 頭が痛い
- めまいがする
- 食欲がない、など



秋に旬を迎える山芋やサツマイモは胃腸を整えると言われています。

秋バテを予防するためには？

秋バテを防ぐためには、夏の疲労を回復させ、秋の天候の変化に体を順応させることが大切です。特に秋バテで食欲がない方は要注意です。秋に旬を迎える食材を活用して、胃腸の調子を整えるのも一つの方法です。

体調が優れない場合はしっかり休息を取りましょう

体調が優れないまま就業を続けると、思わぬ事故や怪我につながる可能性があります。せっかく始めた就業も辞めざるを得なくなるかもしれません。日頃から体調管理に努めて、体調が優れない場合は申し出て休息を取りましょう。もし不調が長引く場合は医師に相談し、早めに対処しましょう。

(出典『意外と多い「秋バテ」とは？旬の食材で疲労回復しよう！』Kampoful Life by クラシエの漢方)

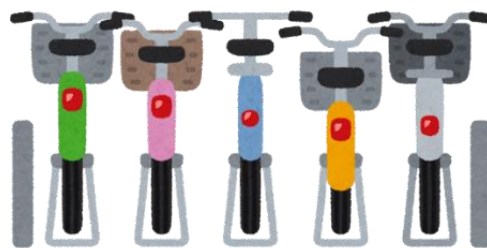
自転車駐車場受付・整理業務



働くことを通じて社会貢献をしている会員の皆様にご活躍する職場をご紹介します。
今回は、自転車駐車場受付・整理業務の職場です。

29か所の区立有料自転車駐車場・タウンサイクルで195人の会員が就業しています。

仕事の内容は利用者の誘導や自転車の整理、駐
車台数のカウントなどのほか、月末月初に定期利
用者の契約手続きを行う受付員もいます。一般
的な就業時間は利用者の多い朝6～7時台から
の3時間と夕方15時台からの3時間などです。
月の就業日数は土日祝日含めて15日前後
です。グループでローテーション就業を
します。



大変なところは、雨が降ると合羽を着なければならな
かったり、自転車駐車場間を自転
車に乗って移動しなければならない駐車場もある
ことです。外仕事で立ち仕事ということ
もあり体力が必要です。

この職場の魅力は働く仲間や利用者
とコミュニケーションをとれること
と、働きながら運動不足を解消
できることです。

就業中の会員からはこんな声を聞いています。

- 「適度な運動になり体力と健康の維持につながる」
- 「自転車駐車場利用者との会話が脳の活性化につながる」
- 「利用者の方からごくろうさまと言われやりがいを感じる」

◎ 理事会の動き ◎

第6回定例理事会

令和5年9月22日

1 審議事項

(1) 会員の入会の承認等について(5年9月分)

9月末合計 3,473名(男性2,209名、女性1,255名、未回答9名)
女性会員率36.1%

入会者 計43名(男性22名、女性21名、未回答0名)

退会者 計13名(男性11名、女性2名)

- 6班1組 組長に若林正明さんが就任
 11班3組 組長の栄英一郎さんが退任し、内藤昌巳さんが就任
 12班7組 組長の井上章雄さんが退任し、杉本岩雄さんが就任

2 報告事項

(1) 事業実績(8月分)の報告について

請負委任契約

年度	会員数 (人)	受託(件)		配分金 (円)	契約額 (円)	公民比 (%)
		公共	民間			
5	3,443	36	1,656	98,247,542	108,756,738	40.5 : 59.5
4	3,345	32	1,709	95,397,389	105,708,486	40.2 : 59.8

派遣契約

年度	受託 (件)	賃金 (円)	契約額 (円)	センター手数料収入 (円)
5	17	1,503,362	1,907,243	225,726
4	11	1,104,242	1,434,043	164,220

(2) 10月の清掃ボランティアの予定

班	実施日	集合時間・場所
4	25日(水)	10:30 石神井川『新大橋』付近
5	15日(日)	9:00 春日町地域集会所 1階会議室
6	19日(木)	13:00 田柄中央児童公園
8	23日(月)	10:30 練馬高野台駅南口
15	29日(日)	9:00 光が丘区民センター2階入口

* 審議事項については承認、報告事項については了承されました。

【編集後記】

10月の事務局だよりでは、スマホでホームページを見る方法を掲載しました。いち早く就業の情報が確認できるので、是非活用していただきたいと思います。

また、今月は事務局だよりと一緒に『安全就業読本』を配布しました。健康な体があってこそその就業です。元気で就業していただきたいと思います。事務局職員一同願っています。

公益社団法人練馬区シルバー人材センター
176-0012

東京都練馬区豊玉北 5-29-8

練馬センタービル5階

電話 3993-7168

FAX 3993-7530

E-mail nerima@sic.ne.jp



右上のQRコードからもホームページを閲覧できます。

URL <https://webc.sic.ne.jp/nerima/>