

事務局だより 令和5年2月28日発行

## シルバーニュース 第131号

発行 公益社団法人桶川市シルバー人材センター  
桶川市北1-12-10 電話777-1920

センター事業実績  
(令和5年1月末)  
会員数 646人  
対前年同月比: 96.4%  
契約金額 264,545,218円  
対前年同月比: 104.2%

新型コロナウイルスについては、第8波感染状況がピークを越え減少傾向で推移し、令和5年3月13日以降はマスクの着用が個人の主体的な判断に委ねられることになり、制限が緩和されつつあります。

但し、医療機関への受診や混雑した電車・バスへの乗車時のマスク着用は、周囲に感染を広げないだけでなく、自身を感染から守るためには有効であるようです。規制緩和後も基本的な感染対策を引き続き留意してください。

センターでは、3月から4月にかけて、次のような事業が予定されています。

月	事業名	期日	内容
3月	女性対象就業相談会	8日	主に女性の未就業会員を対象とした相談会
	健康増進講座	8日	生活習慣病予防について
	女性部役員会	9日	令和4年度事業の反省、令和5年度事業計画
	入会希望者説明会	11日、20日	センターの内容について概要説明
	就業適正化委員会	13日	就業調整について
	互助会幹事会	14日	令和4年度事業実績報告、令和5年度事業計画
	総務委員会	15日	令和4年度事業計画、予算等について
	就業開拓委員会	16日	お客様満足度及び未就業会員の調査結果について
	理事会	22日	令和4年度事業計画・予算等について
	就業相談会	23日	主に未就業会員を対象とした相談会
4月	安全就業推進委員会	28日	令和4年度の反省、今後の活動について
	ボウリング大会	14日	別掲
	入会希望者説明会	18日	センターの内容について概要説明
	就業相談会	19日	主に未就業会員を対象とした相談会

## 会費の納入について

令和5年度の年会費の納入方法については、次のとおりとなります。ご協力をお願いいたします。(但し、本年4月から会員になられた方は納入済みなので除く)

令和5年4月に就業した方  
※但し、配分金が4500円以上の方

◎令和5年4月に就業していない方  
◎就業しても配分金額が4500円未満の方  
◎シルバー派遣事業で就業している方  
◎ゴールド会員の方

令和5年4月に就業した配分金(令和5年5月15日支払)から会費(互助会会費を含む)を控除します。

令和5年5月下旬～6月中旬にかけて、コンビニ納付のハガキを郵送しますので、コンビニで会費(互助会会費を含む)を納入していただきます。(事務局へ直接納入は不可)

年会費は4,500円〔正会員会費年額3,500円(シルバー保険代を含む)+互助会年会費1,000円〕になります。

なお、令和4年度いっぱい退会を希望される方は令和5年3月31日までに事務局までご相談のうえ手続きをしてください。(令和5年4月1日を過ぎますと、正会員としての会費納入義務が発生いたします。)また、令和5年度からゴールド会員に移行を希望される方は、令和5年3月17日(金)までに事務局にお越しのうえ手続きをしてください。

## ゴールド会員制度(ゴールド会員倶楽部)について

「ゴールド会員」とは体力的・年齢的に就業が難しくなってきたので、就業は望まないがボランティア活動やセンターの各種行事、あるいは互助会の行事や同好会活動に参加し、健康維持とともにセンターを支援していきたいという会員の方の制度です。「ゴールド会員」は定款上の「特別会員」に位置づけられ、就業以外のシルバー活動やゴールド会員倶楽部の事業に参加できます(配分金等を伴う就業はできません)。正会員からゴールド会員へ移行を希望する方、あるいはご不明な点がありましたら事務局まで連絡ください。(年会費2,000円+互助会会費1,000円)

※正会員からゴールド会員に移行する要件としては、在会5年以上です。

## 就業相談日のお知らせ

現在、定期的な仕事に就いていない方（未就業）を対象に、就業相談を下記のとおり行います。就業先の紹介に反映させたいと思います。是非、お越しいただきご意向を聞かせてください。

開催日	時間	場所
3月8日（水）女性限定	午前9時30分～11時30分	桶川市シルバー人材センター 会議室
3月23日（木）	午後1時30分～	
4月19日（水）	午後3時30分	

※新型コロナウイルス感染症防止のため、「3密」を避けるため**予約制**といたします。事前に事務局へ予約をしてください。

## 会員互助会からのお知らせ

### ◎ボウリング大会 開催!!

【日 時】令和5年4月14日（金）午後1時現地集合

【場 所】アイビーボウル北本（北本市東間4-60 Tel.048-542-5141）

【参加費】1,000円 【定 員】40名

【申込方法】3月31日（金）までに参加費を添えて事務局へ申込みください。

※但し、2月10日（金）に実施予定（降雪により中止）だった大会に申込みをされていた方は、参加費はお預かりしているため「参加」の連絡を申込期間内に事務局までしてください。（都合により参加できない方には、お預かりしている参加費をお返します。事務局までお越しください。）

【その他】 ◎バスの送迎は今回からありません。各自で現地集合してください。

◎競技用靴を持参される方は、申込時に申告してください。

【申込・連絡先】桶川市シルバー人材センター事務局 ☎048-777-1920

### ◎ゴルフコンペ開催!!（2案内）

（1）【日 時】令和5年3月30日（木）午前8時現地集合（厳守）

【定 員】16名 新ペリア方式 【参加費】2,000円（当日集金）

【申込方法】3月20日（月）までに事務局へ連絡ください。

（2）【日 時】令和5年5月16日（火）午前8時現地集合（厳守）

【定 員】20名 新ペリア方式 【参加費】2,000円（事務局まで）

【申込方法】4月24日（月）までに参加費を添えて事務局へ申込みください。

#### 《両コンペ共通事項》

【場 所】大麻生ゴルフ場（熊谷市大麻生753 Tel.048-533-7773）

【プレー費】9,400円（総額）70歳以上割引あり（証明書持参）

【申込・連絡先】桶川市シルバー人材センター事務局 ☎048-777-1920

## 安全と健康のコーナー（安全就業推進委員会）

### ○暖かい昼、寒い夜の「春バテ」に要注意

#### 春先に感じる不調は、「春バテ」かも!?

- ・理由もなく体がだるい
- ・寝つきが悪く眠りが浅い
- ・朝起きるのがつらい
- ・呼吸が浅い気がする
- ・イライラして落ち着かない
- ・食欲があまりない



春先は、一年の中で寒暖差が最も大きい季節です。

気温の変動があまりにも大きいと、それがストレスとなり自律神経の働きが乱れてしまいます。自律神経には全身の血管や内臓の働きなど、体中の全ての器官をコントロールする働きがあるため、この働きが乱れると、疲れやだるさといった体の不調だけでなく、気分の浮き沈みが大きいなど心の不調にもつながります。

自律神経のバランスは、主に副交感神経が上下することでとられています。鈍りがちな副交感神経の働きをよくすることで、自律神経のバランスを整えることができます。

#### 自律神経のバランスを整える方法

- ・ぬるめのお湯で入浴（38～40℃）
- ・体が温まる食事
- ・適度の運動
- ・加温用のペットボトルに40℃くらいのお湯を入れ、首の後ろにあててくつろぐ
- ・タオルを40℃くらいのお湯に浸し、軽くしぼり目にあててくつろぐ



### ○交通ルールをしっかり守って就業場所へ向かおう!

あなたは下記の交通ルールを守っていますか?

- ① 信号無視をしない
- ② 一時停止標識があるところはしっかり止まる



一時停止の標識は、**車も自転車も止まる**

- ③ 横断禁止場所は横断しない



横断禁止の標識は、**道路の横断は禁止**

- ④ 自転車走行中は車と同じ左側通行

道路交通法上、自転車は軽車両となり取り締まりの対象となります。