

シルバー人材センターだより

発行／公益社団法人山陽小野田市シルバー人材センター

〒756-0806 山陽小野田市中川二丁目4-16 ☎0836-84-0448

安全就業推進大会

県シルバー連合会主催の安全就業推進大会が7月26日(水)に開催され、安全就業委員会委員長と事務局職員が参加しました。

今年は、山口市のセンターが安全就業優良シルバー人材センターとして表彰され、同センターの剪定班の会員さんが事例発表されました。



続いて「転ばぬ先の転倒予防」と題した講演があり、Y I Cリハビリテーション大学の渡辺校務課長から、転倒の原因と対策の講義とストレッチとトレーニングの実践がありました。

指導いただいた「ストレッチとトレーニング」は、今後、センターだよりで随時ご紹介します。

第2回理事会報告

7月4日(火)午後2時から当センター2階会議室で第2回理事会を開催しました。

審議内容は次のとおりです。

1 正会員の入会承認(4月26日～6月30日)

入会者 10人(男5人、女5人)

退会者 4人(男4人、女0人)

2 令和5年度収支補正予算(第1回)

老朽化したセンター所有の乗用草刈機の廃棄処分に伴う補正及び令和4年度決算に伴う一般正味財産期首残高の補正で、原案どおり承認

緊急連絡先の再確認

入会の際に緊急連絡先を登録してもらっていますが、その後、変更はありませんか。

また、事故などにより、緊急に連絡が必要な場合、固定電話だけでは連絡が取れないこともありますので、携帯電話をお持ちの場合は、ぜひ追加の登録をお願いします。

変更や追加の手続きは、電話で結構ですので、事務局までご連絡ください。



今年度会費未納の会員さんへ

今年度の会費を**10月末日まで**に納入されないまましていると会員の資格がなくなってしまう。

つきましては、早急に会費を納入してください。

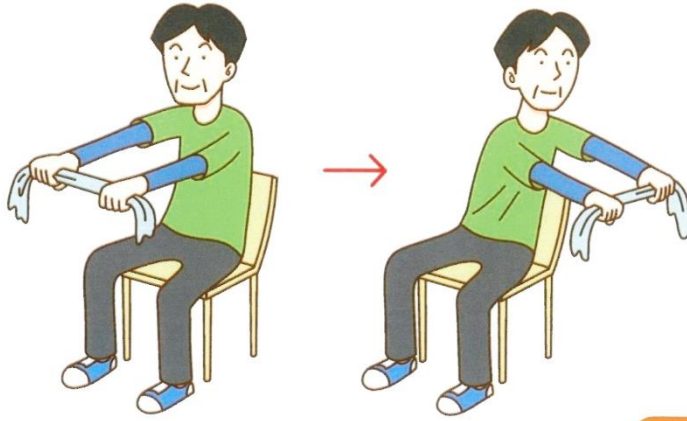
また、仕事がないなどの理由で会費未納や退会を検討されている場合は、ぜひ予約の上、就業相談(☎84-0448)を利用してください。

トレーニング1

ストレッチ



上体ストレッチ①



- ・ タオルを用いてストレッチする
- ・ 肩幅くらい広げてタオルを把持する
- ・ タオルをピンッと張った状態で身体を捻る

左右に10回繰り返す

ポイント!

腕は床面と平行になるように注意しましょう。

期待される効果!

肩こりの改善、肩こり予防。腰痛予防。

日常生活での効果!

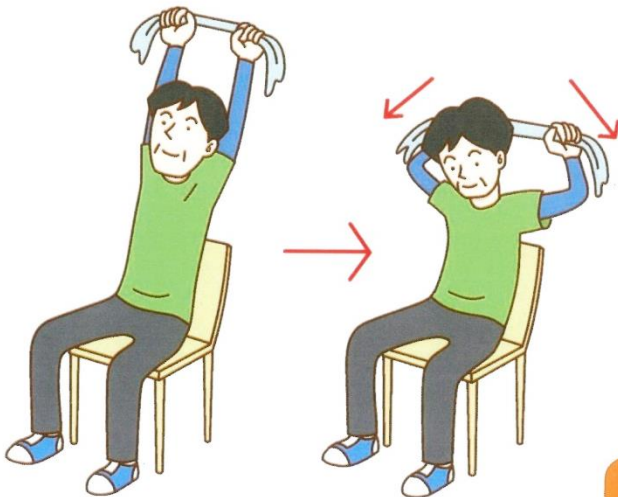
肩こりの改善。腰痛の軽減。物に手が伸ばしやすくなる。

トレーニング2

ストレッチ



上体ストレッチ②



- ・ タオルを用いてストレッチする
- ・ 肩幅くらい広げてタオルを把持する
- ・ タオルをピンッと張った状態で肘の曲げ伸ばしを行う

10回繰り返す

ポイント!

身体が前や後ろに倒れないように注意しましょう。

期待される効果!

肩こりの改善、肩こり予防。

日常生活での効果!

肩こりの改善。手が伸ばしやすくなる。