

シルバー人財センターだより

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

ボランティア活動

10月は「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」として、全国のシルバー人材センターで普及啓発活動が展開されます。当センターでは、例年ボランティア活動を実施しており、今年も別紙のとおり**11月9日(木)**に実施しますので、ご協力をお願いします。

参加いただける方は、**10月27日(金)**までにセンター事務局までお知らせください(☎84-0448)。

ご参加、お待ちしております。

第3回理事会報告

9月12日(火)午後2時から当センター2階会議室で第3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(7月1日～9月8日)

入会者 7人(男5人、女2人)

退会者 4人(男4人、女0人)

2 会計関係書類の処分

本センターが作成した会計関係書類の処分について、会計処理規程第9条第3項の規定により理事会の承認を求めるもので、原案どおり承認

3 シルバー事業普及啓発促進月間の実施計画

今年度の普及啓発活動について協議し、次のとおり決定

(1) シルバーボランティア活動

○ 日にち 11月9日(木)

○ 内容 清掃・剪定・草刈・運搬

(2) グラウンドゴルフ大会

○ 日時 10月17日(火)

午前8時30分

○ 場所 寝太郎公園ゆめ広場

安全就業委員会

9月26日(火)に当センター安全就業委員会(第2回)が開催されました。会議に先立ち、草刈現場のパトロールを実施し、チェックリストに基づき、安全確認をしました。



また、会議では、当センター及び山口県の事故発生状況の報告、「山口県安全就業大会」の報告を行いました。

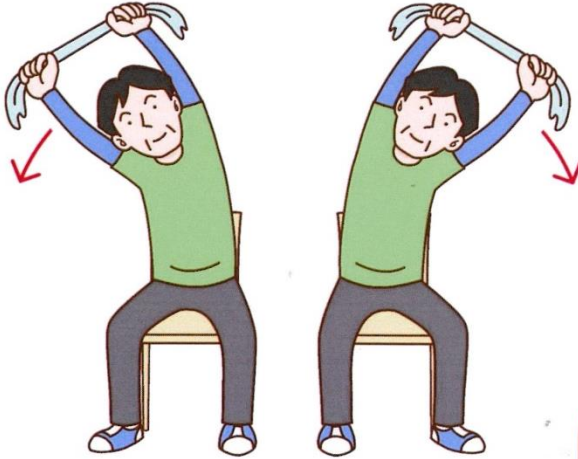
今年度会費未納の会員さんへ

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。

未納の会員さんは、早急に会費を納入してください。



上体ストレッチ③



- 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
- タオルをピンツと張り、腕を伸ばした状態で身体を左右に倒す

左右に10回繰り返す

期待される効果!

肩こりの改善、肩こり予防。

ポイント!

身体を倒した際にお尻が浮かないように注意しましょう。

日常生活での効果!

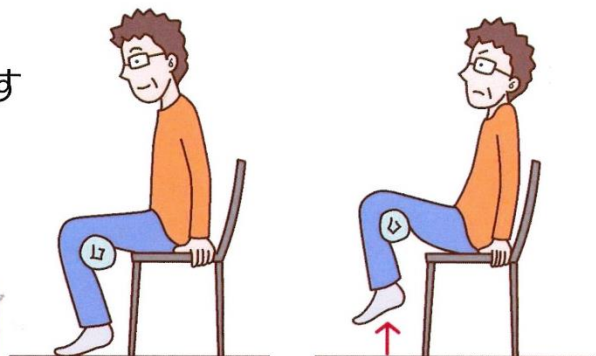
肩こりの改善。手が伸ばしやすくなる。



脚の筋力トレーニング③

- 丸めたタオルを膝の裏に挟む
- 挟んだ状態のまま、拳1~2個分程膝を持ち上げる
- 片脚ずつ行う

左右10回繰り返す



ポイント!

タオルやボールを落とさないように注意しましょう。

期待される効果!

姿勢の改善。脚の筋力改善。腰痛の軽減。

日常生活での効果!

歩行や身体のバランスが改善する