

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

令和6年度会費

令和6年度の会員年会費を受け付けています。

金額は、昨年度と同額の**2,400円**（夫婦会員で減額の方は600円）です。

4月末日が納入期限となっていますので、お忘れのないよう早めの納入をお願いします。

なお、「**配分金からの控除に関する同意書**」を提出された方で、納入期限までに納入されていない場合は、**5月振込みの配分金**から差し引きます。

令和6年度配分金振込予定日

| | |
|----------|-----------|
| 4月25日(木) | 10月25日(金) |
| 5月24日(金) | 11月25日(月) |
| 6月25日(火) | 12月25日(水) |
| 7月25日(木) | 1月24日(金) |
| 8月23日(金) | 2月25日(火) |
| 9月25日(水) | 3月25日(火) |

緊急連絡先の確認を

入会時に緊急連絡先を登録してもらっていますが、変更はありませんか。

日々の就業にあたっては、健康管理、器具類の点検、作業中の安全確認など安全な就業に取り組まれていると思いますが、それでも事故等が起こること

があります。

万が一事故等があった場合、緊急連絡先に連絡しなければならないことも想定されますので、変更がある場合は、事務局までお知らせください。

会員拡大にご協力を

当センターでは、令和2年度をピークに会員が減り続けています。シルバー事業を継続・発展させていくためには会員の拡大が急務です。

お知り合いで就業を希望される方がおられましたら、ぜひ入会を勧めてください。

新規入会者を紹介していただいた会員さんには、報奨品として**クオカード**（1,000円分）を差し上げています。

安全標語の募集の延長

安全標語の募集中ですが、応募が少ない状況ですので、募集期限を延長します。

- 1 目的 安全標語を連合会などの会報等に掲載することで、安全就業の周知徹底とその意識の高揚を図る。
- 2 応募件数 各センター2作品
- 3 応募資格 センター役職員・会員
- 4 応募方法 **3月22日（金）まで**に応募する標語と氏名を記入した用紙（様式自由）を当センターに提出

多数のご応募お待ちしております。

トレーニング10

ストレッチ



脚ストレッチ③



- 内もものストレッチを行う
- 左右下肢を開脚し、やや前屈するようにさらに広げていく
- 15秒程度持続する

2~3回行う

ポイント!

膝を外へ押しながら、やや前屈します。太ももの内側に伸ばされている感じがあれば正しく行えています。

期待される効果!

転倒予防、腰痛軽減、歩行能力改善

日常生活での効果!

下肢の柔軟性改善。脚の動きが楽になる。腰痛の改善。歩行がしやすくなる。

トレーニング11

ストレッチ



脚ストレッチ④



- お尻の筋肉のストレッチを行う
- ストレッチする側の足を反対側にかけて、お尻の筋肉をゆっくりストレッチする
- 15秒程度持続する

左右2~3回行う

ポイント!

抱えている膝を「みぞおち」へつけるようなイメージで行います。お尻が伸ばされている感じがあれば正しく行えています。

期待される効果!

転倒予防、腰痛軽減、歩行能力改善

日常生活での効果!

下肢の柔軟性改善。脚の動きが楽になる。腰痛の改善。歩行がしやすくなる。