



センターHP



facebook

## 公益社団法人 高岡市シルバー人材センター

事務局：高岡市博労本町4番1号 ☎ 20-1650

現在の会員数：997名（男性571名・女性426名）

### ◎ 仕事（入会）の説明会

定例説明会	レディース説明会
<b>11月15日（水）10時～</b> ふれあい福祉センター1階 研修室	<b>11月16日（木）10時～</b> ふれあい福祉センター1階 研修室

会員でないお知り合いの方に声をかけてください。参加者に粗品進呈！

### ◎ 就業相談（随時）

未就業やもう少し働きたい会員の方のご相談をお受けいたします。

### ◎ 友達紹介キャンペーン

会員の皆様のご家族・友人・知人をご紹介ください！  
1名入会で「2,000円の金券」をお渡しいたします。



## 会員向け「スマートフォン講習会」

スマートフォンがうまく使えない、苦手と思っている方、お気軽に参加ください。

電話は使えるけど・・・  
インターネット？ メール？  
使い方がわからない・・・



- 開催日時 ① 11月27日（月） 両日とも  
② 12月 4日（月） 午前10時～12時
- 開催場所 ふれあい福祉センター2F 研修室
- 募集人員 各10名（スマホを持参できる人）  
申し込みは事務局へ、定員に達ししだい締め切ります。
- 受講料 無料

## インフルエンザにかからないために（予防法）

### ◎予防接種

- ・今年例年より早く流行していますので、早めのワクチン接種が有効です。

### ◎インフルエンザが流行したら

- ・うがい、手洗いの励行
- ・人込みは避けて、外出時にはマスクを使用
- ・十分な休養、バランスの良い食事
- ・室内では加湿器などを使用して適度な湿度に



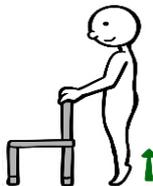
## 「滑り・つまずき」による 転倒事故を防止しましょう！

毎年12月頃から「滑り」による転倒事故が発生し、骨折するなど重度の負傷に繋がるケースが見受けられます。また、季節を問わず「つまずき」による転倒事故も増加しています。一人ひとりの注意で転倒事故を防止しましょう。

### 滑りによる転倒対策

- ・急がず、慌てず、ゆっくり歩く
- ・歩幅を小さくして歩く
- ・滑りにくい履物を履く

筋トレ「つま先上げ」



### つまずきによる転倒対策

- ・猫背(前傾)にならず、背筋を伸ばして歩く
- ・つま先を上げ「かかと」から地面に着く
- ・簡単な筋トレで、足腰の筋力を維持する

安全・適正就業推進委員会

## 2024 会員手帳の配布について

ご希望の会員の方は、事務局で配布しています。(先着 150 冊)

## ラジオたかおか「かがやきラジオ」への出演について

会員や役職員が日頃の活動紹介やセンターの取り組みを PR します。 放送日：12月1日（金）13：30～



### 事務局より

11月になり、寒い日が増えてまいりました。寒い時期に発生する事故といえば、就業中や終わり際の「転倒事故」です。雪での凍結や床が濡れていた、物につまずいたなど理由は様々で、骨折などの大怪我に繋がることもあります。事故を防止するため、始業前にストレッチや体操などで体をほぐし、上記の「滑り・つまずき」による転倒事故防止を参考にいただき、安全就業をお願いします。(松井)

10月分の配分金・派遣賃金は11月15日（水）の支払いとなります。