



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：954名（男性532名・女性422名）

### ◎ 仕事（入会）の説明会 参加者に粗品進呈！

定例説明会	レディース説明会
11月20日（水）10時～ ふれあい福祉センター1階 研修室	11月21日（木）10時～ ふれあい福祉センター1階 研修室

### ◎ 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。



#### 【就業情報・入会説明用の動画・WEB入会について】

- ・センターのホームページに「就業情報」を掲載しています。
- ・シルバーの仕組みを紹介する「入会説明用の動画」が視聴できます。
- ・ホームページから「WEBで入会登録」が出来るようになりました。

### シルバーふれあい市 好評開催中！

これから大根・白菜など 秋冬野菜の時期を迎えます。  
皆様のご来店をお待ちしております！



- ◎ 開催日時 毎週（月）（水）（金）の10:00～12:30
- ◎ 開催場所 ふれあい福祉センター正面玄関ホール内
- ◎ 販売品 野菜・果物・お花・加工食品など、手作り小物（服装雑貨類）  
※ 手作り小物はセンター事務所横で常設展示・販売しています。

◇ 野菜や手作り小物を出品できる会員を募集しています。

### 2025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）

## 「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・転倒の要因

- (雪・凍結・濡れた床など)
- ・急ぐほど滑る
- ・歩幅が大きいほど滑る

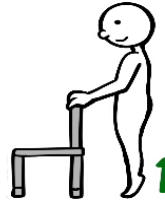


### 滑りによる転倒対策

- ・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

### 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

## 「健康麻雀同好会」会員募集について

会員互助会「あおば会」の新しい同好会として、賭けない・飲まない・吸わないの「健康麻雀同好会」を来年4月より開始予定で、参加会員を募集しています。

※希望者がおられましたら、本年11月から先行して開催します。

場 所：国吉の里山交流センター（予定）

時 間：9：30～16：30の間で3～5時間程

会 費：参加費、年会費は未定です。

お問合せ・連絡先：浦島（うらしま）さん 090-3887-1869



## ラジオたかおか「かがやきラジオ」への出演について

会員・役職員が日頃の活動紹介やセンターをPRします。

放送日：12月6日（金）13：30～



### 事務局より

長い猛暑が過ぎほっとしていたところですが、最近急に寒くなってきました。体調には十分気を付けてお過ごしください。体を温める体操としてつま先立ちほぐしのストレッチがあります。つま先で立つ、戻すを繰り返します。こうすることによってふくらはぎの筋肉が収縮し刺激によって血流がアップします。転倒しないように壁や椅子などに手を添えて立ちます。数分で体がぼかぼかしてきます。ぜひお試しください。（島次）

10月分の配分金・派遣賃金は11月15日（金）の支払いとなります。