

# 事務局からのお知らせ

入会説明会 日程 (シルバー人材センター事務局内)

毎月第1金曜日 午前10時～  
毎月第3金曜日 午後1時30分～



会員  
募集中!

## 今後の講習会予定

《会員さん限定》

- 安全運転講習会 令和5年3月3日(金)  
講師：JAF愛知支部

《一般の方も参加OK》

- 健康体操講座 令和5年3月17日(金)  
講師：あいち健康プラザ健康運動指導士 東海市健康推進課 保健師  
※東海市内在住の60才以上の方限定 詳しくはHPを確認してください。

## シルバー人材センター Q & A

Q シルバー人材センターはどこにありますか?

A 「しあわせ村1階」正面玄関より階段下がって右奥にございます。



名鉄 桑名駅のお隣、大仏とあふれる自然で有名な桑名公園内の「しあわせ村」に事務局があります。

「しあわせ村」正面玄関を入ってすぐの階段を下りてから、右手に曲がってください。

Q シルバー人材センターとは?

A シルバー人材センターは、地域での就労を通じた健康増進や社会貢献を目的としています。

Q シルバー人材センターへの登録には資格や技能が必要ですか?

A 必要ありません。仕事の内容によっては生かせることもあります。

## 広報委員に新たな仲間が加わりました!



じんのりこ  
神野 典子 会員

第9号より参加させていただきます。広報誌の編集に参加させていただくことになり、心配と期待でいっぱいです。皆様の足を引っ張らないように精一杯頑張ります。



あべまつ けい き  
精松 慶喜 会員

会員の皆様こんにちは。この度広報委員会で活動することになりました。精松です。先輩の皆様方と協力して、シルバーとうかいの発行に努めて参ります。どうぞよろしくお願いいたします。

## 配分金支払い予定日

2月就業分	3月就業分	4月就業分	5月就業分	6月就業分	7月就業分
3月24日	4月25日	5月25日	6月23日	7月25日	8月25日

## 楽しんで! 健康法シリーズ最終回

- ①足を開いてまっすぐに立つ。  
(背筋をのばしましょう)
- ②片側の足の方に胸を丸めるようにして、両手でひざの下くらいまで曲げる。
- ③そのままお尻を反対方向に押し出しましょう。
- ④反対側もゆっくりゆっくり。  
脇腹と腰がじんわり伸びることを感じられるように。

①リラックス



② 前から見ると



後ろから見ると



「前に一步一腰横伸ばし~ゆっくりゆっくり」  
一ぎっくり腰の予防にもー

## 編集後記

今回第9号が発行されて、編集委員としてホツとしています。見て楽しく読んで楽しい広報誌を心がけています。皆様の声をお寄せ下さい。お待ちしております。

(広報委員 服部 季則)

## 公益社団法人 東海市シルバー人材センター

〒476-0003 東海市荒尾町西廻間2番地の1  
☎ 052-603-1707 FAX 052-602-1788

🌐 <https://webc.sjc.ne.jp/tokai/>



# シルバーとうかい

第9号 (令和5年2月)

## 地域で活躍する シルバー



### 駐輪場整理

東海市内各駅の駐輪場の環境整備や、環境美化に努めるお仕事です。  
安全にスムーズに利用できるような場内の環境を整理したり、付近の通行や美化を妨げる迷惑駐輪・放置自転車がなくなか巡回し、地域の方にとって良好な環境を育てよう日々努めております。気持ちの良い環境作りを目指して、これからも頑張ります。



### カート整理

アピタ東海荒尾店にてカート整理のお仕事です。小さなお子さんや車にぶつからないよう、常に周りに気を配りながら、お客様の安全を第一にカートを選んでいきます。エレベーターでもお客様優先!常に、お客様ファーストの精神で勤めています。



シルバー会員を新たなパワーとして、活用しませんか?

臨時的、かつ短期的な屋内外の軽作業を主に承っております。お気軽に東海市シルバー人材センターへお問い合わせください。

### 働く仲間 募集中!!

まずは入会説明会に参加しよう!!  
毎月 第1金曜日 午前10時～ 第3金曜日 午後1時30分  
TEL:052-603-1707

### 刃物研ぎ

毎月第1水曜日 受付9:00~11:30  
場所:シルバー人材センター作業室 (しあわせ村1階)

包丁1本440円～ 鎌、ハサミ等も受けております。

使用工具も電動式が2種類、布ペーパー、それに砥石は粗い物から仕上げのものまで数種類、切れ味確認の丸めた新聞紙、さび止めのオリーブ油と多種のものを使用しております。  
切れ味悪く気がイライラされたり、けがをされたりすることがないように、精確に研ぎ上げています。ぜひご利用ください。



### 剪定

剪定はとてもやりがいのある仕事です。私を剪定に誘ってくれた方は亡くなってしまいましたが、第2の人生はこの出会いから生まれ、とても感謝しています。身体は衰えは否めませんが、体調の維持と道具の手入れをきちんと行い、次の剪定作業に備えています。



## 受賞おめでとうございます

令和4年10月12日(水)愛知県シルバー人材センター事業推進交流大会が日本特殊陶業市民会館にて開催され、7名の会員が表彰されました。(敬称略)

### 愛知県知事表彰

谷口 俊子 服部 季則

### 連合会会長表彰

深川 敏子 廣 勝嘉 榊原 功  
水谷 政夫 磯部 隆夫



谷口 俊子  
(高横須賀町)

シルバーに入り仕事をさせていただき、元気で過ごすことができます。また、主人が元気でいてくれるから、私も働くことができます。働くことはとても楽しいです。働けることに本当に感謝しています。この度は大変ありがたい賞を頂き誠にありがとうございました。

1Pにお仕事紹介  
しています



服部 季則  
(名和町)

令和4年度愛知県知事表彰を頂き大変光栄なことで嬉しく思っています。事務局の皆さん、仲間の皆さんのおかげと深く感謝しております。これからも体調・健康に気をつけて頑張ってシルバー人材の仕事をしてゆきたいと思っております。ありがとうございました。



深川 敏子  
(養父町)

筆耕のお仕事をさせて頂いております。感謝状や年賀状などです。シルバーのお仕事のおかげでたくさんの方との出会いがあり、「知るは理解を、理解は愛を」の気持ちで胸にこれからも頑張っていきたいと思っております。連合会会長賞も頂き、シルバー人材センターの皆様や仕事仲間の方たちに感謝しております。



磯部 隆夫  
(富木島町)

シルバーに入会して早や13年となり、又9月には後期高齢者の仲間入りとなりました。派遣先では社員の方や、同僚のシルバーの方と共に明るい雰囲気の中で作業に携わっています。これからも引き続き「安全第一」で、また「健康管理」にも留意して一日一日を過ごしていきたいと思っています。



水谷 政夫  
(加木屋町)

令和4年度の模範会員の表彰を頂きありがとうございます。剪定作業を通じて、お客様の期待に応えるよう地道に努力したことが、評価されたものと受け止め感謝申し上げます。これからも、メンバーと協力して安全な作業ができるよう努力いたします。

1Pにお仕事紹介  
しています



廣 勝嘉  
(加木屋町)

この度は、連合会会長表彰ありがとうございます。私は、動力除草南班にて、草刈りのお仕事をしています。暑い日も寒い日も、仲間と共に、冗談を言い合いながら楽しく仕事をしています。入会して7年。今年81歳になりました。今も草刈りの仕事を続けられているのは、シルバーで出会った仲間のおかげです。本当に感謝しています。



榊原 功  
(加木屋町)

私はアピタ東海荒尾店様でカート回収の仕事をしています。また、リサイクルステーションと朝の駐車場清掃作業も業務の中に入っています。買い物のお客様と接する機会も多いので、結構気を使いますが、仲間と共助の精神で楽しくやっています。今回このような賞を頂き仲間たちと事務局の皆様へ感謝申し上げます。今後ともよろしく願い申し上げます。

1Pにお仕事紹介  
しています



## もみじ祭りに参加しました

11月27日(日) 聚楽園公園にて



空も青く秋晴れで最高でした!

来年も是非参加したい!

初めて参加することができ  
とっても楽しかったよ!!

東海市シルバー人材センターPRの為、チエブクローも参加!!

うさぎの干支の置物、壁飾りやストラップ、手づくり小物入れ、手づくりバッグなどを販売しました。

ワークショップでは、コースター作り・うさぎの張り子・新聞紙での鍋敷き作りを親子で楽しく作ることができました。



## 清掃ボランティア

10月15日(土) 参加者:74名 しあわせ村周辺にて



おー!

また参加するぞ

来年もまたやろうね

新聞、テレビなどで「プラスチックゴミ捨てが海を汚染し、ひいてはマイクロプラスチックが魚に入り、それを食べる人間に影響を与えるのでは。」と報道されています。

今回参加して気がついたことが2点ありました。1点目は、全体のごみ量の減少、2点目は、たばこの吸い殻の減少です。クリーン精神の向上に心がほっこりしました。しかし、歩道の吹き溜まり、荒れ地の草地ではごみが目立ちました。荒れ地を改善するだけでもごみの減量になります。

清掃ボランティアを終えて振り返ると、とてもきれいになっており、すがすがしい気分になりました。



## 講習会が盛りだくさん!!

講習会を活用し、事故防止に努めましょう!



### 剪定講習会

10月3日(月)~10月5日(水) 参加者:19名

榊山長造園様のご協力を得て、松の剪定講習会を行いました!松のみもあげのポイントは「Y」を作りながらハサミと手指を使って丁寧に剪定していくこと。グループで協力し合いながら頑張りました!



### 腸活いきいき健康講座

8月30日(火) 参加者:22名

乳酸飲料ヤクルト様のご協力を得て、腸を元気にすることによる私たちの健康増進について楽しく教えていただきました。



- ・腸の長さや広さについてのクイズ
- ・腸の役割・腸内細菌・排便について
- ・免疫力アップに大切な野菜の採り方
- ・腸の動きを活発にする腸体操

毎日の健康に大切な食事・排便・運動について考えるきっかけになりました。