

地域に愛され 貢献する 魅力あるシルバーをめざして

いきいき

かわら版

vol.
62
2024.07



体操教室

公益社団法人

東員町シルバー人材センター

<http://www.toin-sjc.or.jp>

東員町シルバー



シルバー人材センター
「ゆるキャラ」

理事長 あいさつ



理事長 水谷史郎

蝉の鳴き声に本格的な夏の到来を感じさせられるこのごろです。

今年は春先から季節外れの暖かさや一転して肌寒くなり、寒暖の差が非常に激しい日が多くあり体調管理が難しい陽気でした。

日頃より皆様方にはセンター事業へのご理解とご支援を賜りまして深く感謝申し上げます。

さて、近年では人口構造等が大きく変化しており地域の生活環境も大きく変化しております。

特に人口減少や少子高齢化が進み労働人口が減少していくことが危惧されております。この

問題への対応において、特に重要なことが高齢者の就業・活躍と女性の活躍と言われており、国においては高年齢者に対する施策として「生涯現役社会の実現」が掲げられ高年齢者が定年退職等を理由に現役から引退した後も高齢者自身がこれまで培ってきた知識・経験を

活かして、地域社会の「支え手」となり健康で働く意欲と能力がある限り年齢にかかわらず働き続けることができる社会を目指しています。

このような状況から人手不足分野や家事援助などの現役世代を支える分野での労働力確保に貢献するシルバー人材センターへの期待は一層大きなものになってきております。

しかしながら「同一労働同一賃金」「企業における70歳までの雇用の努力義務化」などセンターを取り巻く背景や会員の労働環境が目まぐるしく変動しており、これまでとは異なる事業や経営体質、より地域に密着した活動が求められ、従来の仕事や活動の増進はもとより新たな仕事へのチャレンジが必要となってまいります。

今後も事業運営に当たっては「健康・安全・地域貢献」を第一に皆様から信頼され魅力あるシルバー人材センターを目指してまいりますので、なお一層のご支援をお願い申し上げます。

これから暑さも厳しさを増してまいります。健康管理に十分ご留意していただき、お元気にお過ごしされることをご祈念申し上げます。

令和6年度定時総会 令和6年5月25日

来賓
御祝辞



東員町長 水谷俊郎 様



東員町議会議長 伊藤治雄 様



三重県議会議員 石垣智矢 様

功績表彰
受賞者
(敬称略)

20年在籍

川合三千子
俵 福造
川島 弘
伊藤輝美

10年在籍

二井末男
前田逸雄
真田明男
羽田野勝明

岩田豊子
上原定夫
伊藤直美
大川雅己

山川喜久子
赤松仁悦
廣田敏成

八木文義
石原雅義
小川一美



活動の紹介

4月27日

パウンドケーキづくり



5月16日

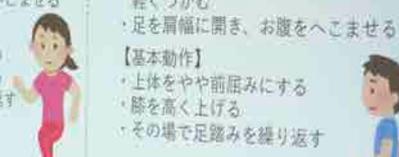
健康教室

女性のための
セルフケア
プログラム



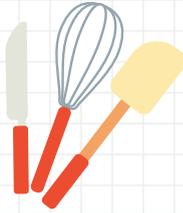
積極的に歩きましょう！

<p>その場ひざ上げウォーク</p> <p>【基本姿勢】 足を肩幅に開く 前足を伸ばし、お腹をへこませる</p> <p>【基本動作】 太ももが床と平行になる ぐらひざを高く上げる その場で足踏みを繰り返す 腕を大きく振る</p> <p>毎に1歩のテンポで！</p>	<p>2イス・ウォーク</p> <p>【基本姿勢】 ・イスに浅く座り、両手で椅子を軽くつかむ ・足を肩幅に開き、お腹をへこませる</p> <p>【基本動作】 ・上体をやや前屈みにする ・膝を高く上げる ・その場で足踏みを繰り返す</p>
---	---



6月12日

男性の料理教室



6月15日

寄せ植え教室



シニア活躍 セミナー受講案内

対象 東員町在住概ね60歳以上の方 **募集定員** 20名

応募方法 シルバー人材センターへお電話ください(電話76-2235)

応募期限 セミナー開催日の10日前

健康

◆**体力測定** **参加費無料**

日時 10月9日(水) 9:30~11:00 **場所** 東員町保健福祉センター
ミニフレイルチェックと測定器による体力測定



料理

◆**身体の温まる食事づくり教室** **参加費500円**

日時 11月25日(月) 9:30~12:00 **場所** 東員町総合文化センター
冬に向かい温まる食事を作ります



◆**そば打ち教室** **参加費500円**

日時 12月9日(月) 9:30~12:00 **場所** 東員町総合文化センター
今年もそば打ちのチャレンジをします



体験

◆**軍手の干支(己)づくり教室** **参加費300円**

日時 8月24日・31日(土)2日間 9:30~11:30 **場所** 東員町保健福祉センター
軍手で来年の干支の己を作ります



◆**冬の草花の寄せ植え教室** **参加費1,500円**

日時 11月30日(土) 10:00~12:00 **場所** 東員町保健福祉センター



◆**絵てがみ教室** **参加費無料**

日時 12月4日(水) 9:30~12:00 **場所** 東員町保健福祉センター
手づくりの挨拶状を作ります



女性交流会 女性のためのセルフケアプログラム

対象 東員町在住概ね60歳以上の女性の方 **参加費** 無料 **募集定員** 20名

応募方法 シルバー人材センターへお電話ください(電話76-2235)

応募期限 セミナー開催日の10日前 **場所** 東員町保健福祉センター

◆**リズム体操教室** **日時** 9月11日(水) 9:30~11:00

音楽に合わせて体操をします(とういんフレンドリークラブ講師)

◆**健康教室と健康測定** **日時** 11月11日(月) 13:30~15:30

より良い睡眠について、測定器による健康測定・ハンドマッサージ(協力:ヤクルト東海)

◆**いきいき美容教室** **日時** 1月23日(木)10:30~12:00

フレイル予防から健康寿命の延伸へ(協力:資生堂ジャパン)



「まごのてサービス」 ご利用者・会員の声

Memo

定期的に、清掃・季節用品の入替
など家事全般、2名で就業



利用者さんの声 60代男性

長くお願いしたかったので、予算的に安心でき良心的にやっていた
だけるときいてシルバーさんに頼みました。

仕事をしているときは、時間に余裕がなく、部屋が散らかっている
こともありましたが、シルバーさんが来てくれるからとやる気ス
イッチが入り、片付けることができました。一人でできないことも
一緒にやっていただき、助かっています。普段一人でいるので、い
ろいろ話ができるし、たまに相談にもものってもらいます。



就業会員の声

作業しながらですが、趣味やお孫さんのこと、時には失敗談など
聞かせてもらっています。季節用品の入替などいつもの清掃とは
違う内容は事前に相談していただけるので、安心して作業できます。



体験
案内

稲わら リース就業体験

センターでは、稲わらを使ってリースづく
りを行っています。

稲わらを編んで、季節のリースを作りませ
んか。

参加費 無料

日時 10月2日(水)
9:30 ~ 15:30



高齢者活躍人材 確保育成事業

対象者:60歳以上の方

参加費:無料

募集定員:8名

応募方法:シルバー人材センターに
申込用紙があります

編集後記

7月に入り、暑さが本格的になってきましたが、皆
様いかがお過ごしでしょうか。暑さが年々厳しくなっ
ていますのでどうぞご自愛ください。いきいきかわら
版ではセンターの良さを伝えながら少しでも仲間・
会員が増えていけばと思ひ様々な活動や予定を紹介
しています。気になる話題や活動がありましたら、お
問い合わせください。お待ちしております。



公益社団法人

東員町シルバー人材センター

東員町六把野新田143番地1

TEL (0594)76-2235 / FAX (0594)75-0455

<http://www.toin-sjc.or.jp>



東員町シルバー
人材センター事務局