

働く喜び、社会参加の輪を広げよう！豊かな経験と能力を生かそう！



シルバ り だ よ り

令和4年3月
自主・自立
共働・共助
第459号

シルバー会員登録状況（3月1日現在）登録会員数 810人 男性会員数531人 女性会員数279人
ホームページアドレス <http://www.yaizu-sc.jp>

☆事業改革スローガン☆ 「元気に就業 地域に貢献」

☆シルバー会員全国100万人運動 事業拡大運動目標☆

『人あり、技あり、心あり』・『仲間を増やそう』



「質の良い睡眠で、からだも心も健康に♪」

普段から元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、癌、足腰の痛み、鬱、認知症等になるリスクがさがります。今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか？
10分からだを動かすだけで、健康寿命も伸ばせ健康を手に入れましょう♪



【プラス10の効果】

メタボや軽度の生活習慣病の方も毎日身体活動→歩く事と同程度のきつくない運動を1日30～60分、週3回程度以上行いましょう。→簡単な方法は歩く事・椅子に座ったまま腹筋運動・階段を利用したり、ゆっくり座ったり、ゆっくり立ってスクワット。

からだを動かす事は、脳内神経伝達物質の働きを整えます。軽いストレッチなど心身をよく休ませる事が出来ます。是非、心と体のメンテナンスをしましょう。

特に、高齢者は1日40分体を動かす高齢者は、10～15分程度動かさない人に比べて、関節炎や認知症になるリスクが20%も低い事がわかっています。Point・・・じっとしている時間をなるべく少なくして、座りっぱなしや横になりっぱなしではなく、家事や庭いじり等でマメに動きましょう。

- 1.気づく♪（動かす機会）
- 2.始める♪（少しでも長く体を動かす）
- 3.達成（目標1日60分又は40分）
- 4.つながる（1人より多くの仲間と共有し一緒に進むと楽しさや喜びが一層増します。）



★焼津市シルバー人材センターでは、

元気ボールを毎週火曜日（焼津市シルバー人材センター内ワークプラザ）

サンライフ焼津は毎週金曜日に健康体操を行っておりますので、1人では長続きしないのであれば、

“一緒に元気ボールでプラス10効果は如何ですか？”



年1回の健診で♪健康状態をチェック!!

◎健診を受けることで、早期受診で疾病の重症化予防・・・健診結果を確認して行動することが大事♪

自分の健康は自分で守る、健康宣言してみませんか？



【しごとニュース】※詳細は問い合わせてください。622-3510

仕事内容	作業場所	時間	
成型部品の洗浄、エアブロー作業	利右衛門	①8:00~12:00 ②12:50~17:00	週5日(月~金)
駐輪場受付等業務	栄町	① 5:30~ 8:30 ②16:30~19:30 ③ 6:30 ~ 8:30 16:30~18:30	週4~5日程度
育苗作業	道原	8:30~17:00(7.5H)	週3~4日
飼料の製造補助	八幡	8:00~11:30	週5日(月~金)
加工品の梱包作業	八幡	①8:00~12:00 ②12:55~17:00	週5日(月~金)
調理・盛付、配膳・下膳 食器洗い、清掃	石津	16:30~19:00	週3日(日、火、土)
工具点検・清掃・梱包・発送	横内	9:00~15:00	週4日(月~金)
院内清掃	焼津	13:30~15:00	週3日 (基本:火、金、土)
院内清掃	本町	7:30~8:30	週4日 (基本:月、火、木、土)
清掃	浜当目	9:00~12:00	週3日(木、金、土)
洗濯作業(水産関係) ャッケ・スポン	惣右衛門	8:30~12:00	週5日(月~金)
段ボール(通箱)仕分、分別	利右衛門	13:00~16:00	週5日(月~金)
展示車の洗車作業	八幡	9:30~12:30	週3日(水~金)
入庫車の車内外清掃作業	八幡	13:00~16:00	週1~2日(水~金)

くらし安全課

公共関係：仕事内容	作業場所	時間	備考
放置自転車回収廃棄業務等(回収業務)	焼津駅 西焼津駅 等	・9:00~17:00 間で5時間程度 ・4日/月程度	・軽トラック所持していれば尚可 ・75才位まで
放置自転車回収廃棄業務等(チェック業務)	西焼津駅等	・9:00~17:00 間で5時間程度 ・15日/月程度	・巡回チェック ・75才位まで

マイルライフ推進課

公共関係：仕事内容	作業場所	時間	備考
トイレ清掃	中央広場 (焼津4丁目)	・11:00~17:00 間で1時間程度 ・7日~10/月程度	・75才位まで

地域防災課

公共関係：仕事内容	作業場所	時間	備考
防災学習室見学者への案内説明	防災学習室	・8:00~17:00 の間(1回4時間程度) ・4日~6日/月程度	・75才位まで

