

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！



シルバー だより

令和 6年 11 月
自主・自立
共働・共助
第 491 号

シルバー会員登録状況（11月1日現在）登録会員数 773 人 男性会員数 505 人 女性会員数 268 人

焼津市シルバー人材センターホームページ
<http://www.yaizu-sc.jp>



会員クラウドログイン画面 スマホで読み取り→
<https://silverweb.workvision.net/silver-user-web/?cc=22012>



ボランティア清掃活動を行いました

先月 26 日に大井川図書館東側にある共同駐車場の草取作業と剪定作業を行いました。当日は、会員と職員合わせて 28 名が参加しました。普段清掃作業をしない場所ですが、短時間でとても綺麗になりました。参加された会員の皆様、ご協力ありがとうございました。当日、「かるがもカード」を忘れた方は事務所でスタンプの押印をします。100 ポイント貯まった方は商品券と交換します。



感謝



会員募集の普及啓発活動を行いました

先月 25 日にマックスバリュ・グランリバー大井川店の駐車場で普及啓発活動を行いました。役員と職員で会員募集のチラシとクリアファイルを買物客に配布して、シルバー人材センターの PR をしました。

お疲れさま



『全国安全就業スローガン最優秀作品

『安全は 無理せず 焦らず 油断せず』

お知らせ

「駐車場整理」の会員を募集します！

駐車場整理の就業を希望する会員を募集します。事前研修会を **11月28日(木) 14時より**、焼津市シルバー人材センター同一建物内**ワークプラザ**において実施します。研修会受講後、後日、焼津文化センターやミュージコでの駐車場整理を体験(2回)していただき、案内方法などを習得してからの就業となります。研修会参加を希望する方は、センターの駐車場整理担当までご連絡ください。



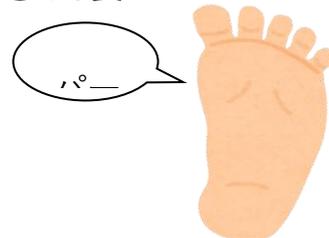
手軽な健康習慣「グーパー体操」 ~令和6年度第2回開催の衛生委員会から情報提供~

足の握力を鍛える足の「グーパー体操」はご存じでしょうか？

足指を閉じたり広げたりするだけで、簡単で手軽に足の握力を鍛えられて、転倒予防にも効果があると言われています。毎日続けて健康な足を維持しましょう！

(やり方)

- 足の指を広げて「パー」と足の指をギュッと閉じて「グー」の動きを繰り返し行います。
- 最低15回以上、毎日やると、効果が出ます。
- 初めのうちは椅子に座って、かかとをつけた状態で足先を少し上げた状態でやるのが良いかもしれません。慣れれば、お風呂につかりながらでもできます。
- 手軽で簡単なので、習慣にしやすい運動です。
- ネットなどでもたくさん紹介されていますので、是非ご覧になってください。



しごとニュース

【企業・公共関係募集】

※ 詳細はお問合せください。TEL622-3510

	仕事内容	作業場所	時間		備考
1	企業内清掃	惣右衛門	9:00~12:00(3H)	週5日(月~金)	
2	企業内清掃	田尻	13:00~16:00(3H)	週2日(水・木)	
3	企業内清掃(休憩室・トイレ)	石津	9:00~10:00(1H)	週2日(火・土)	
4	企業内清掃(食堂・会議室・トイレ・倉庫他)	上小杉	9:00~12:00(3H)	週1日	曜日は応相談
5	企業内洗濯業務	高新田	8:30~15:30(6H)	週3日	曜日・午後のみ就業応相談
6	ペットショップ接客・餌やり・清掃他	道原	12:00~18:00	週4日(木・金・土・日)	イベント同行サポートあり
7	事務補助(受付、電話、PC入力作業他)	中島	9:00~15:00	土・日	