

シルバー すぎと

●第16号●

平成29年1月1日発行

公益社団法人 杉戸町シルバー人材センター

〒345-0024

埼玉県北葛飾郡杉戸町大字堤根3831-1

TEL 0480-31-1855 FAX 0480-37-2577

ホームページ <http://www.silver-brain.com/saitama/sugito/>

Eメール sugito-sjc@bf.wakwak.com

～自主・自立、共働・共助～



表紙/シルバー祭り

目次

- 年頭のごあいさつ..... 2
- 利用料金表等..... 3
- 部会だより..... 4～5
- 職場巡り 他..... 6
- サークル紹介、骨粗しょう症予防の食生活..... 7
- 事務局よりお知らせ 他..... 8

会員数369人(男280人・女89人) 平成28年10月31日現在

お客様のニーズと信頼にお応えいたします!!

〈公益社団法人杉戸町シルバー人材センター利用料金表〉

平成29年4月1日～

職 種	内 容	利 用 料 金	備 考
技術分野	教育に関すること	1,130円～	
	経理事務	1,130円～	
	免許を必要とするもの	1,130円～	
技能分野	大工工事	1,130円～	
	塗装作業	1,130円～	
	植木作業	1,130円～	
	障子張り	650円～	
	襖張り	900円～	
事務分野	一般事務	830円～	
管理分野	駐車場管理	830円～	
	施設管理	830円～	
	建物管理	830円～	
折衝外交分野	チラシ配布	4円～	
一般作業分野	屋内外軽作業	830円～	
	屋内外清掃作業	830円～	
	除草作業（手取り）	830円～	
	除草作業（機械使用）	880円～	
サービス分野	家事援助サービス	830円～	

※ 材料費は含まれていません。（材料は依頼者が準備されても結構ですし、センターでも用意できます。）
 ※ 事務費として利用料金の10%が加算されますのでご了承下さい。
 ※ 埼玉県の最低賃金が増えられたことに伴い、平成29年4月1日から利用料金を改正させていただきますのでよろしくお願いたします。

※ センター事務局 TEL31-1855 FAX37-2577

当センターの独自事業

包丁研ぎ

◎ 毎月第2火曜日9:00～15:00にベルクス（杉戸店）で包丁研ぎを行っています。刃物研ぎの経験豊かな会員による、丁寧な仕事が好評です。
 お買い物の時間を利用しておいで下さい。

料金（1本）	
菜切り包丁	300円
刺身包丁	300円
出刃包丁	600円
牛 刀	600円
中華包丁	1000円
刃こぼれ	+200円



おさらい教室



◎ 当センターの会員（教職経験者等3名）が、小学生を対象に、下記内容で日常学習の補習指導を行っています。“是非ご利用下さい”

場 所	杉戸町シルバー人材センター
開催時間	毎週月・金曜日16:30～18:30
科 目	英語、算数、国語
月額料金	月額3,000円（教材材料込み）
連絡先 （受付時間）	0480-31-1855 （平日9:00～17:00）

部会だより (総務部会)

総務委員会

今年度は、例年通りのイベントの他、正副班長会議を3回予定し2回終了しました。これまでは、予定通りのイベントを終えることが出来感謝申し上げます。3月末までは、まだイベントの予定がありますので、引き続き皆様の参加をお願い申し上げます。

《28年度の活動内容をご報告いたします。》

- [6月24日]** シルバー総会を初めて平日に行い、28年度の予算・事業計画の報告、続いて27年度の事業実績などの承認を得ました。又、委任状を葉書による返信方式を取り入れ参加率をアップさせました。
- [7月 1日]** 正副班長会議を開催して委嘱状を交付し、シルバーの現状と28年度活動計画などについて説明がなされました。
- [7月 2日]** グラウンドゴルフ大会を国体記念グラウンドで開催しました。好天に恵まれ多くの参加者が親睦を深めました。
- [10月1日]** “第8回シルバー祭り”をすぎとピアで盛大に開催しました。屋外は、去年と同じですが、屋内の舞台は一部に変更となった。参加者は、昨年よりやや少なく約600人でした。
- [11月3日]** 産業祭に昨年同様に“シルバー風お好み焼き”販売を行い、家事援助サービスのPRを重点的に行いました。
- [11月17日]** 屋外班を対象に接遇研修を行いました。屋外作業は、一般の人の目につきやすい事から全員を対象にしました。
- [12月4日 ~5日]** 山梨県石和温泉へ忘年親睦旅行を実施いたしました。今回は、都内の貨幣博物館、リニア鉄道館を見学してからゆっくり温泉地へ向かいホテルの滞在時間も多めにしました。
- [今後の予定]** 1月28日…新年会(すぎとピア予定)
2月中旬…ボーリング大会 / 班長会議・接遇研修
3月下旬…お花見会(倉松公園 又は西近隣公園予定)



広報委員会

当委員会は、杉戸町シルバー人材センターの現状をわかりやすく、町の皆様や会員の皆様へお知らせしようと活動しています。①「シルバーすぎと第16号」(1月初旬に町内全戸配布)、②「第8回シルバー祭り」案内チラシ(9月末に新聞折込みで配布)、③「シルバーだより第6・7号」(4月、8月に会員へ配布)を発行することができました。

ご覧いただいたの、忌憚ないご意見や感想、また、皆様からの投稿を事務局までお寄せいただければ幸いです。

部会だより (事業部会)

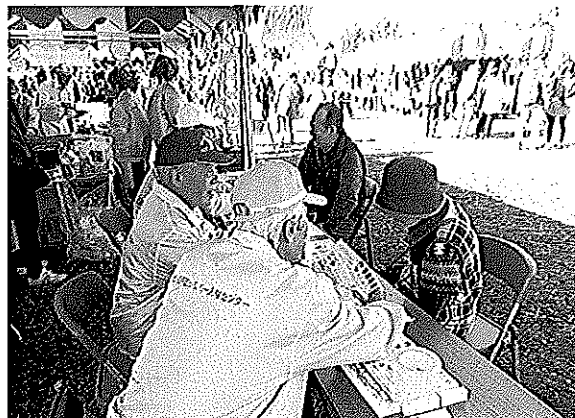
就業開拓委員会

当委員会は、会員に適した就業の機会や場の提供に向けて、企業の求人情報収集・企業訪問による求人開拓などを中心に活動しています。

また、企業、公共団体や家庭等の顧客を定期的に訪問し、顧客への感謝と会員の就業確認を行っています。

「シルバー祭り」や「産業祭」にも参加し、経験豊かな当センターのPRに努めています。

新しい求人に迅速に対応できるように、会員のデータベース（資格：経験職種：要望等）の整備・活用を進め、さらに新たな独自事業拡大にも取り組む予定です。



安全・適正就業委員会

当委員会の主な活動内容は、安全就業・安全衛生・技能講習・後継者育成など就業に関する諸問題を年度実施計画に基づいて展開しています。

具体的には、「定期的な安全パトロールで、現場の状況を確認し安全就業の推進」、「草刈機使用時・剪定作業など危険度の高い作業では、安全保護具着用の徹底を図り、熱中症対策では水分補給方法の確認」、「事故防止対策として刈払機・自走式草刈機の技能講習会を実施して、“傷害や賠償事故発生ゼロ”を目指す」等々、会員の皆様には、体調管理と安全第一に注意しての就業をお願いします。



福祉・家事援助委員会

掃除、洗濯、買い物代行、調理などの家事援助サービスの提供体制を強化するため、昨年7月に当委員会が誕生しました。

また、介護保険制度の改正に伴い、要支援1・2の方へのサービス提供準備も進めているところです。現在、協力会員は60余名ほどで、訪問時の注意点などの講習会を実施しています。

子育て、介護、病気やケガ等により家事援助が必要な方のご利用をお待ちしています。

“誰かの手助けがあれば、もっと快適に暮らせるのに・・・”

そんな願いや思いをお手伝いする仕事です。

産業祭

第28回杉戸町産業祭が、昨年11月3日（祝日）にアグリパークゆめすぎとで開催されました。当センターでも、各委員会と事務局が合同で参加し、会員募集や独自事業のPR活動を行なうと共に、お好み焼きの販売を行いました。雲一つない好天に恵まれ、地元の商・工・農産物の展示即売や各種団体の模擬店、イベントなど楽しさいっぱいで、大勢の家族連れ等で大変な賑わいでした。



草刈・植木剪定講習会

多くの方が作業のできる服装（帽子・長袖・長ズボン着用）で参加しました。

講習会は、① 6/29（水）10時～12時、北小跡地グラウンドでの「草刈機の使い方」に男性2名、② 6/29（水）10時～12時、（有）青柳造園で五葉松を教材に実施した「植木剪定講習会」には、男性13名・女性7名が参加し、それぞれ、当センターの経験豊かな会員と造園の専門家による、安全・基本技能の実技指導を受けました。当センターへのご理解・ご協力をいただくため、今年度も講習会を予定していますので、興味・感心のある方は、ぜひ参加ください。

昨年6月、町の「広報すぎと」を通して、60歳以上の町民の方(当センターの会員以外)を対象に募集した「草刈・植木剪定講習会」には、



職場巡り「西近隣公園施設管理事務所」

今回は、西小学校に隣接する西近隣公園で、町内、町外から来園する人々が安心して楽しく利用できるよう、利用者へのサービスに取り組んでいる「西近隣公園施設管理事務所」を紹介します。

現在、会員8名で野球場・テニスコート・グラウンドゴルフなどの利用予約受付、利用料金出納、園内各施設の安全管理等々に対応しています。

また、昨年7月から杉戸町公共施設予約システムが始まり、新たにネット予約等に対応するため、町の事前講習会やシルバーのパソコン講習会への参加、また、会員どうしで勉強を続けています。

いつも会員8名が“共働・共助”をモットーに、利用者の皆様が、四季折々の素敵な公園を安心して安全に楽しんでもらえるように、全員で明るく前向きに組んでいる職場でした。

“皆様、西近隣公園へぜひお出かけください”

今回は、西小学校に隣接する西近隣公園で、町内、町外から来園する人々が安心して楽しく利用できるよう、利用者への



サークル紹介

グラウンドゴルフ銀の会

活動内容は、毎週水曜日9:00～12:00に倉松公園多目的広場を利用しての練習を中心に活動しています。

気の合う優しくて仲のいいメンバー10数人で、年間スケジュールや練習予定などを決めながら、新年会に始まり夏を乗り切る暑気払い、親睦大会、忘年会などなど何かと集まっては楽しい時間を過ごしています。

グラウンドゴルフは、高齢者の健康増進に最適なスポーツです!! 少しでも興味を持った方はいつでも見に来て下さい、入会大歓迎です。



わかばゴルフ会

当会は平成22年春にスタートしてから7年目を迎え、20名余りのメンバーが元気にゴルフを楽しんでいます。年間6回のハンディ戦による親睦大会(表彰式・懇親会)をメインに、他のサークルと同じように「暑気払い・忘年会など」メンバー同志和気あいあいと楽しく活動しています。

写真は、昨年11月に「星の宮カントリークラブ」で行われた、平成28年最終回コンペの参加者です。

●ほかに、歩こう会・カラオケうぐいすの会・囲碁・将棋クラブなどのサークルが活動しています。会員の皆さまの参加お待ちしております。

各サークルへの問い合わせは事務局(31-1855)まで。



骨粗しょう症の予防



健康寿命を延ばすためには骨の健康が不可欠です。





カルシウムの多い食品 目標は1日800mgです。

カルシウムを含め、栄養バランスの取れた食生活を!

骨を強くするカルシウム(乳製品、小松菜、ひじき、しらす干しなどに多く含まれる)は、その吸収を助けるたんぱく質やビタミンD(イワシ、カツオなど)、ビタミンK(納豆、シバーなど)と合わせてとることが大切です。

適度な運動は骨へカルシウムの沈着化を促進する!

運動は骨の強化と筋力やバランス力を高め、転倒による骨折を防ぐので、骨粗しょう症予防には適度な運動習慣が大切です。“まずは歩くこと(ウォーキング)から”

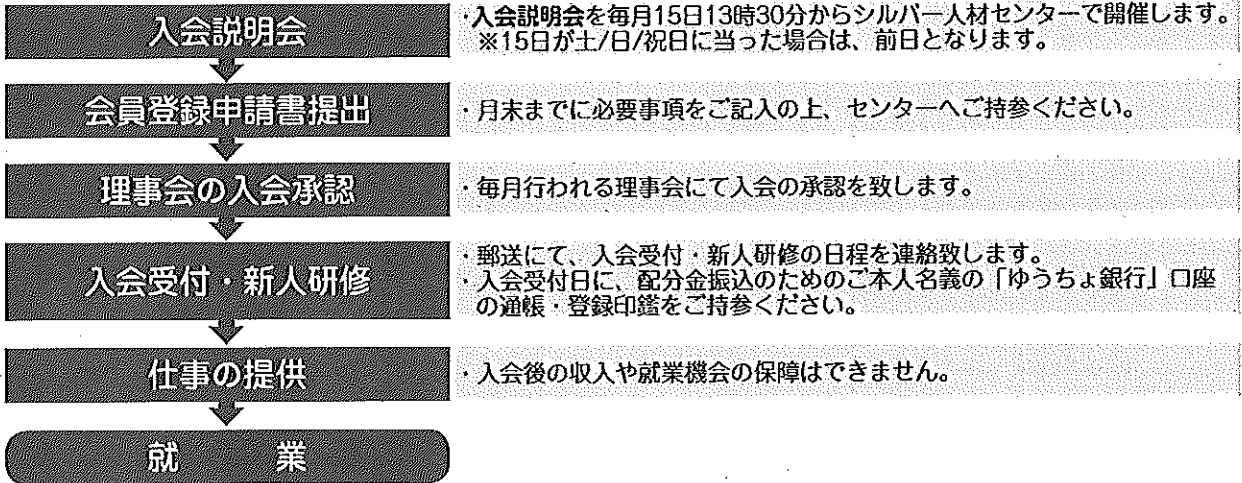
乳製品  ・牛乳 220mg [200gあたり] ・スキムミルク 220mg [20gあたり] ・ヨーグルト 120mg [100gあたり]	大豆製品  ・木綿豆腐 90mg [75gあたり] ・納豆 36mg [40gあたり]
海藻  ・しらす干し 39mg [5gあたり] ・乾燥ひじき 140mg [10gあたり]	小魚  ・しらす干し 52mg [10gあたり] ・いわし(肉干し) 132mg [30gあたり]

事務局から

杉戸町シルバー人材センターは、平成25年4月から現住所（地図参照）において活動しております。当センターへの入会については下記「入会のご案内」と「～入会の条件～」をご覧ください。また、当センターへのお問い合わせや仕事のご依頼（3頁参照）などについては、事務局（☎ 0480-31-1855）までご連絡下さい。

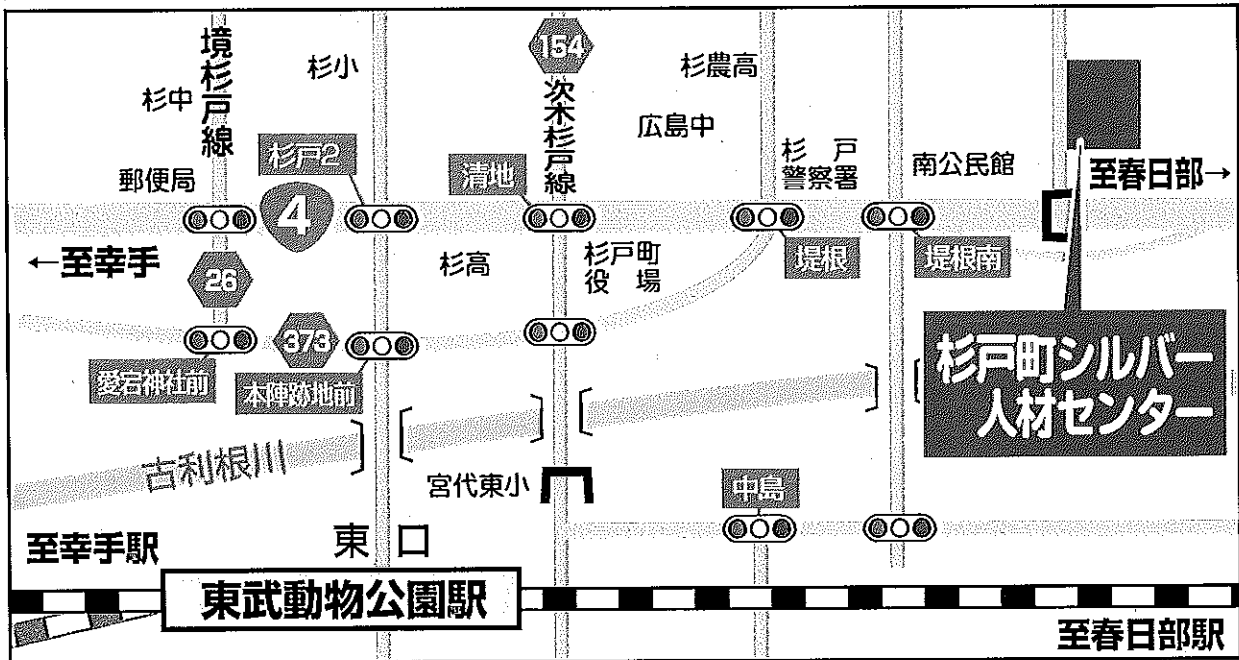
（※ 事務局の受付時間：平日8：30～17：15、土日祝日12月29日～1月3日は休業です。）

入会のご案内



～入会の条件～

- (1) 杉戸町内にお住まいの、原則60歳以上の健康で働く意欲のある方。
 - (2) 入会説明会にご出席いただき、センターの趣旨に賛同された方。
 - (3) 年会費3,600円（年度途中の入会は300円×月数）を納入していただける方。
- ※入会説明会のお知らせ：平成29年1月13日(金)、2月15日(水)、3月15日(水)の13：30～15：30にセンターで入会説明会を開きます、筆記具持参でご出席下さい。



公益社団法人 杉戸町シルバー人材センター
 住所：〒345-0024 埼玉県北葛飾郡杉戸町大字堤根3831-1
 TEL：0480-31-1855 FAX：0480-37-2577