

あなたの所属は 班 組 です

## 事務局だより

第 4 1 5 号

(令和元年 10 月 4 日)

公益社団法人  
練馬区シルバー人材センター  
176-0012 東京都練馬区豊玉北 5-29-8  
練馬センタービル5階  
電話 3993-7168 FAX 3993-7530  
URL <http://www.nerima-sc.or.jp>  
E-mail [nerima@sjc.ne.jp](mailto:nerima@sjc.ne.jp)

### ☆配分金振込日☆

就業月	支払日
9 月分	10 月 18 日 (金)
10 月分	11 月 20 日 (水)

### 就業相談電話予約

未就業会員のために!!

【日程】

10 月 18 日 (金)

9 時～16 時

【会場】事務所



## ◎ 理事会の動き ◎

第 6 回定例理事会

令和元年 9 月 27 日

### 1 審議事項

(1) 入・退会員(元年 9 月分)の承認について

9 月末合計 3,616 名 (男性 2,342 名、女性 1,274 名) 女性会員率 35.2 %

入会者 計 40 名 (男性 21 名、女性 19 名)

退会者 計 38 名 (男性 29 名、女性 9 名)

-2 班 3 組組長の田口敏子さんが退任し、橋本恭子さんが就任

-3 班 6 組組長の加藤昭定さんが退任し、志村七郎さんが就任

-7 班 1 組組長の戸崎孝さんが退任し、基勉さんが就任

-11 班 5 組組長の吉原國夫さんが退任し、品川裕明さんが就任

### 2 報告事項

(1) 定款第 24 条に基づく代表理事及び業務執行理事の職務執行状況報告について

(2) 事業実績(8 月分)の報告について [右ページをご覧ください](#)

(3) 目標・自己申告実施要綱の一部改正について

(4) 職員業績評価要綱の一部改正について

(5) 「広報活動強調月間」の取り組みについて

(6) 練馬まつりへの出展について

\*審議事項については承認、報告事項については了承されました。

### 事業実績(8 月分)

区分	受託件数		契約金額	
	元年度	30 年度	元年度	30 年度
公共	38	40	44,771,048	42,082,970
民間	1,826	1,708	68,161,184	68,778,177
計	1,864	1,748	112,932,232	110,861,147
累計	9,081	8,958	592,257,712	588,890,924

配分金 : 10,223 万円 (10,070)、153 万円 1.5%増

契約金 : 11,293 万円 (11,086)、207 万円 1.9%増

公共と民間の比率は 39.6:60.4(38.0:62.0)

( )内は前年度

### ♡ 事業・清掃ボランティアの日程 ♡

班	実施日	集合時間・場所
5	10/20(日)	9:00 春日町地域集会所2階集会室
6	10/17(木)	13:00 田柄中央児童公園
8	10/21(月)	10:30 練馬高野台駅南口
15	10/27(日)	9:30 光が丘区民センター前

### 【平成 30 年度「お客様満足度調査」の概要をお配りします。】

平成 30 年 8 月～31 年 1 月の間に受注のあった一般家庭 2,840 件を調査し、1,732 件 (61%) の回答をいただきました。植木や除草などの仕事について多くのお客様の声を聞くことができました。ぜひ、ご一読ください。(次回は、一般企業を対象とする予定です。)



☆10月はシルバー人材センター「広報活動強調月間」です☆

東京都シルバー人材センター連合および都内58のシルバー人材センターでは10月を「広報活動強調月間」と定め、シルバー人材センターの魅力の浸透を図り、知名度アップ、事業の充実・拡大のための普及啓発活動を実施します。

練馬区シルバー人材センターでは、つぎの広報活動を実施します。

- ① 9月20日(金)から10月4日(金)まで、練馬区役所1階のアトリウムでシルバー人材センターを紹介するパネル展を開催します。
- ② 10月20日(日)としまえんで開催する練馬まつりに参加し、似顔絵描きを実施するとともに、来場者にPR用ポケットティッシュを配布します。
- ③ 各班が実施している清掃ボランティア活動の際に、PR用ポケットティッシュを配布します。

そのほか、練馬区が地域で主催する「はつらつシニアクラブ」や「シニア就職支援セミナー」に参加し、広報活動を行っています。

練馬まつりに出展します。

10月20日(日)は、第42回練馬まつりです。午前10時から午後4時まで、としまえんで開催します。センターでは、毎年練馬まつりに出展して広報活動を行っています。当日は、チラシやPR用ポケットティッシュなどを配布する広報活動と似顔絵描きのイベントを実施します。ぜひ覗いてみてください。



自転車事故に注意!



令和元年9月6日(金)午前7時5分頃に、平和台駅交差点付近で、シルバー人材センターのライトグリーンのジャンパーを着て自転車に乗った男性が、歩行者の左ひじに接触しました。歩行者の方は、足の不自由な方を同伴しており、一つ間違えば大きな事故になりかねないと、シルバー人材センターに抗議がありました。センターでは、お詫びを申し上げ、再発防止をお約束しました。

自転車は、便利な乗り物ですが、注意して利用しないと危険です。自分が転倒したり、他人を傷つけたりしないように気を付けましょう。また、万一に備えて、自転車保険に加入すること、ヘルメットを着用することを強く推奨します。

【練馬区の新規事業紹介】

「はつらつシニア活躍応援塾」

①講座や教室の講師をしてみたい ②趣味や特技をPRしたい そんなシニアの皆さんを練馬区が応援します

〈人前での上手な話し方〉〈パソコン資料の作り方〉〈SNSの活用方法〉等いろいろ学べます。希望者には、講座終了後に講師体験の場を提供し、地域で活躍できる「場」をマッチングします。

コース	Aコース(水曜日)	Bコース(土曜日)
日程	10/23、11/6、11/20、12/4、12/18	10/26、11/9、11/23、12/7、12/21
会場	区民産業プラザ(ココネリ)3階研修室	石神井公園区民交流センター研修室

(共通) 【時間】午後2時から4時

【対象】60歳以上の練馬区民

【申込期間】10月1日から15日の平日9時から17時

【申込方法】電話申し込み 0120-198-606(フリーダイヤル)

【抽選】抽選で受講者を決定し、電話で連絡します。

## 10月教室事業の予定

＝羽 沢 教 室＝ シルバー人材センター羽沢分室（練馬区羽沢 3-36-16）

名称	講師	日 時		費用
英語英会話 中2	松本・山口	10/2・9・23	(第1・2・4 水)	10:00～11:50 月 4,000 円
英語英会話 中3	伊藤・山口	10/4・11・25	(第1・2・4 金)	13:50～15:20 月 4,000 円
中学まとめクラス	松本・橋本	10/3・10・24	(第1・2・4 木)	10:00～11:50 月 4,000 円
中卒応用レベル	高原・河野	10/3・10・24	(第1・2・4 木)	13:30～15:20 月 4,000 円
英語コミュニケーション	高原・橋本	10/2・9・23	(第1・2・4 水)	13:30～15:20 月 4,000 円
ローマの休日で英会話・音話等の読解・世界名演説	山口・山下宮本	10/1・8・22	(第1・2・4 火)	10:00～11:50 月 4,000 円
小物作り教室	吉川・岩崎・坂井	10/8・22	(第2・4 火)	13:00～15:30 回 400 円
ホトルップ制作講座	磯部	10/5・19	(第1・3 土)	13:00～16:30 回 700 円
朗読教室	HIDEMI	10/1・15・22・29	(毎週火)	13:00～15:00 回 1,500 円
折り紙教室	鎌原	10/11	(第2 金)	14:00～16:00 月 1,000 円

＝関 町 教 室＝ 関町リサイクルセンター3階（練馬区関町北 1-7-14）

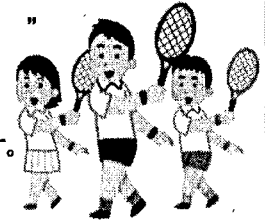
名称	講師	日 時		費用
英語英会話 中2	伊藤・大西	10/7・21・28	(第1・3・4 月)	10:00～11:50 月 4,000 円
英語英会話 中3	小松	10/7・21・28	(第1・3・4 月)	13:30～15:20 月 4,000 円
中学まとめクラス	内海	10/3・10・24	(第1・2・4 木)	13:30～15:20 月 4,000 円
中卒応用レベル	鈴木	10/4・11・18・25	(第1・2・3・4 金)	10:00～11:50 月 4,000 円
ボランティア英会話	伊藤	10/1・8・29	(第1・2・5 火)	10:00～11:50 月 4,000 円
書道教室	竹内	10/1・15	(第1・3 火)	10:00～12:00 月 2,000 円
書道教室	田中	10/8・29	(第2・5 火)	13:30～15:30 月 2,000 円
絵手紙教室	近藤	10/4・18	(第1・3 金)	13:00～15:30 回 1,000 円
カメラ教室	高槻	10/3・17	(第1・3 木)	10:00～12:00 月 3,000 円

## 会員の活動を紹介します。

### # 硬式テニス会員募集について #

“ 健康のために楽しく陽気にテニスをやりましょう！ ”

- 練習日時：月曜日から金曜日の間に週2回から3回程度  
午後2時頃から約2時間練習をしております。  
毎月、前々月末頃までに詳細な日程表をお渡しいたします。
- 練習場所：① 豊玉中公園コート(区役所裏、図書館横)  
② 夏の雲公園庭球場(光が丘駅から徒歩5分)  
③ 石神井松の風文化公園コート(旧日銀グラウンド・石神井中学校隣)  
④ 土支田コート(八坂中学校東隣)  
⑤ 比丘尼コート(目白通り比丘尼交差点より西へ50m先)  
⑥ 大泉学園町希望が丘公園運動場コート(桜学園の西隣)

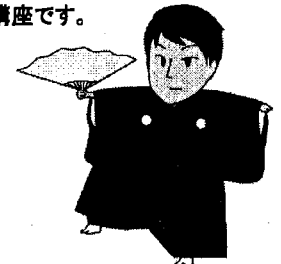


- 入会金：500 円      ○ 年会費：200 円      ○ 参加費：1日につき100 円
- スポーツ保険：加入は自由です。年間1,850 円(64歳以下)、1,200 円(65歳以上)で加入できます。
- 申込先：陽気テニスクラブ会長 米田福之助 ☎3996-6522(シルバー会員)まで  
\*会員以外の方も大歓迎です。お誘い合わせのうえご来場ください。

### # 「能楽総合講座の会」のお知らせ #

能楽の映像を上映して、講師の解説を受けます。能について学ぶ講座です。

- 日 時：10月10日(木)10時～
- 会 場：関町リサイクルセンター3階（練馬区関町北 1-7-14）
- 会 費：1回500 円
- 講 師：観世流 松木 千穂 先生
- ◇ 今後の予定(毎月1回、木曜日の午前10時～)  
11月14日、12月12日
- ◇ 連絡先：能楽総合講座の会事務局 古川良子(シルバー会員)まで ☎3928-6273



# 就業中の転倒事故に注意!

平成30年度 傷害事故件数 35 件中 転倒が原因の事故が **21 件**

傷害事故の全体の 約 **60%**

転倒事故による怪我の症状「骨折・ひび」約 **52%**

要介護状態になる原因の 12.5%が転倒による骨折です。  
転倒事故は防げない事故ではありません。日頃から、運動や危険予知を心がけ、いきがい就業を長く続けられるようにしましょう。

## 転倒事故防止につながる運動

練馬区健康いきいき体操のほかにもこんな体操があります。

### 4分の1スクワット

テーブルやイスに両手をついて膝を軽く(4分の1)曲げて伸ばす



### 足の後ろ上げ

両足を少し開き  
上体だけ45度ほど前に傾け  
片方の足を  
まっすぐに後ろに上げる  
●支持する足は床に垂直にし  
テーブルやイスなどに  
つかまっています



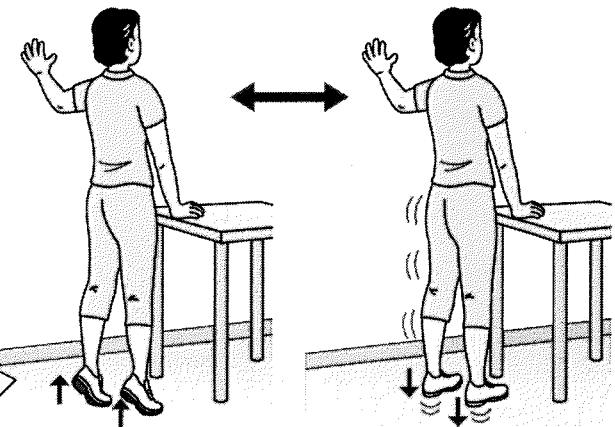
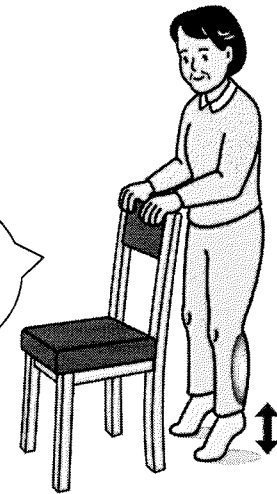
### かかと落とし

かかと落としは、体全体の骨に効率よく刺激を加えることが目的です。姿勢をよくして、ゆっくり大きく真上に伸び上がり、ドンと一気にかかとを落とします

### かかと上げ

テーブルやイスなどに  
つかまりながら  
かかとを上げて下ろす

ゆっくり  
下ろす



“ドン”  
と下ろす

※膝など関節に疾患がある方、すでに骨粗しょう症の診断を受けている方、また、転倒の恐れがある場合は行わないでください