



シルバー 伊東

Silver Ito

令和5年10月
第90号

公益社団法人
伊東市シルバー人材センター
〒414-0002 伊東市湯川4-1-18
TEL : 36-4110
FAX : 36-0588
<https://itosjc.securesite.jp>
●公式HP:QRコード→



2023.9.17 ～秋の山梨満喫の旅～互助会親睦旅行 快晴・キラキラまぶしい写真になりました

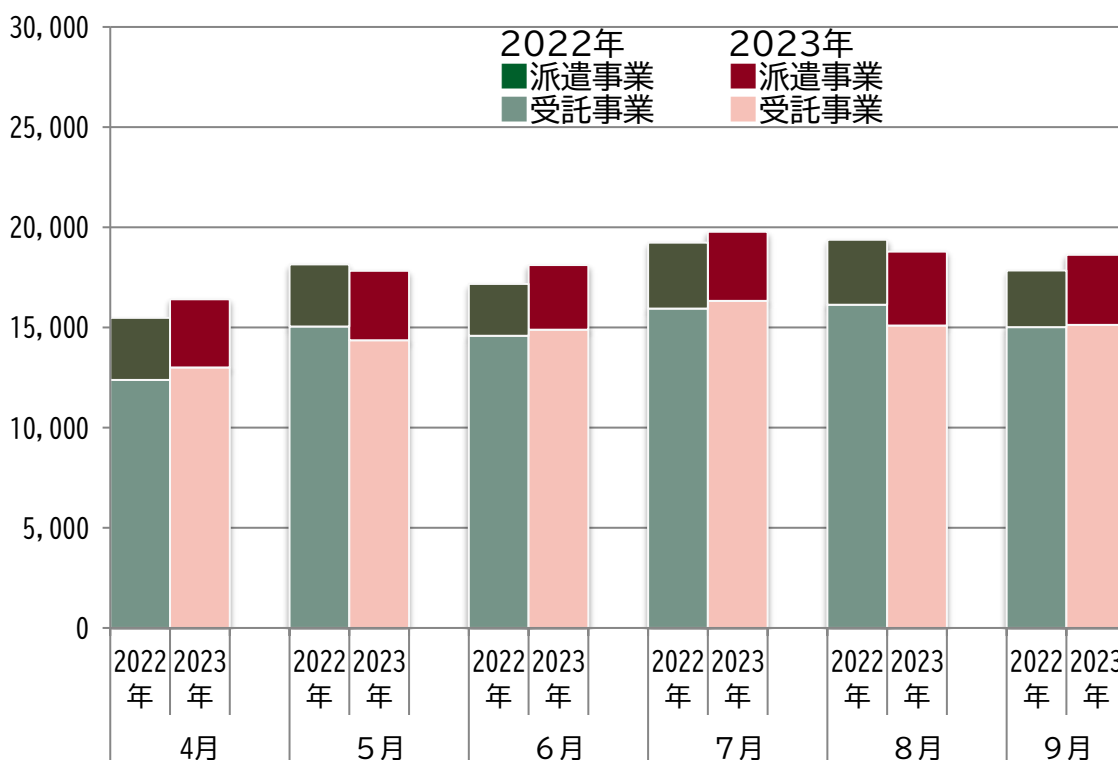
目次

令和5年度上半期実績・・・2	続けよう！転倒予防ストレッチ・・・5
「シルバーの日」宣伝活動について・・2	事務局だより・・・・・・・・・・6
第2回「マドンナ伊東」開催報告・・3	互助会親睦旅行記・・・・・・・・・・7
会員向け「スマホ講座」開催報告・・3	囲碁倶楽部秋季大会結果・・・7
事業部実施アンケート集計報告・・4	新入会員紹介・珈琲ブレイク・・・8

【令和5年9月末現在地域別会員数】

宇佐美地域 62名 (男 40名・女 22名)	湯川・松原地域 43名 (男 19名・女 24名)	新井・玖須美地域 72名 (男 43名・女 29名)	岡・鎌田地域 74名 (男 45名・女 29名)
川奈・吉田地域 71名 (男 48名・女 23名)	荻・十足地域 67名 (男 41名・女 26名)	対島地域 117名 (男 85名・女 32名)	合計 506名 (男 321名・女 185名)

令和5年度 上半期事業実績



		4月	5月	6月	7月	8月	9月	合計
2022年	受託	12,378	15,046	14,580	15,948	16,129	15,012	89,093
	派遣	3,098	3,096	2,588	3,283	3,247	2,828	18,140
2023年	受託	12,997	14,354	14,880	16,328	15,100	15,122	88,781
	派遣	3,412	3,468	3,232	3,445	3,683	3,500	20,740

※9月の派遣実績は、2023年10月6日時点での予想値です (単位 千円)

知っていますか？

10月の第3土曜は「シルバーの日」

10月21日(土)は、「第2次会員100万人達成計画」を推進する全国一斉普及啓発日です。

昨年は、オレンジビーチの海岸清掃を行いました。天候の悪い中、沢山の会員の方に参加いただきました。

今年度は、市内ショッピングセンターでの、理事・職員による、「普及啓発グッズ」の配布を行います。

◆普及啓発グッズ配布予定◆

日時

10月21日(土)10時～

配布場所

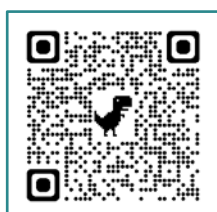
マックスバリュ伊豆高原店

マックスバリュ広野店

カインズ伊東店

就業募集閲覧

こちらのQRコードから、最新就業募集情報がご覧いただけます。気になる就業の問い合わせは、お電話で。



第2回

「マ・ドンナ伊東」会議開催報告

令和5年7月26日(水)、はばたき「視聴覚室」で、「第2回女性委員会」を開催しました。

「会員(特に女性会員)を増やすためには？」とのテーマのもとに、意見交換を行いました。

◆「フレンドリーショップ制度」の導入を検討してほしい。

他センターでは、既に導入しているところもあるが当センターでも導入できないか？

例えば、ちょっとおしゃれな飲食店・温泉スパなどで「会員証」呈示による特典が受けられる。

◆観光会館で開催されるイベント時のチラシ配布をしたら？

振興公社が開催する「映画や「コンサート」には、市内の方が多く来場する。

配布人員は、最初は理事が担当、徐々にボランティア会員を募って実施。5年・10年・15年表彰の条件にしたらどうか。

◆魅力ある仕事の均等配分ができるような仕組みを考えて！

一度就業すると、空気がでるまで仕事が回ってこない。せっかく入会しても、「仕事が回ってこないから辞めた」という話をよく聞く。

◆総会の互助会主催の「お楽しみ抽選会」のような楽しい企画が多くあれば、入会する人も増えるのでは？

などの意見がありました。

「シルバー会員クリスマス会」

◆の意見も参考に、今回女性委員会主催による会員交流の場を設けるために「クリスマス会」を企画開催します。

日時

令和5年12月5日(火)

13時30分～15時30分

場所

ひぐらし会館 2階会議室

会費

5000円

持ち物

家で眠っている物「1点

(プレゼント交換用)

対象

女性会員 先着20名

※電話にてお申し込みください。

会費は当日集金させていただきます。

アフタヌーンティー

パーティ

みんなで楽しい時間を共有しませんか？



会員向け「スマホ講習会」開催報告

初心者向けスマホ講習会を、令和5年9月26日(火)と27日(水)の両日、伊東市シルバー人材センター3階会議室で開催しました。

両日合わせて、13人の方が受講されました。一人一台貸し出されたスマホを操作しながら、講師の方々(ソフトバンク社員の佐々木さん・成田さん・大石さん・廣井さん)のサポートのもと、基礎的な操作方法を学びました。



・スマホ体験 : スマホとは？スマホの基本操作
 ・画面の見方 : スマホ操作 / 電話 / 文字入力 / メール
 ・マップの使い方 / カメラの使い方
 ・ネット検索方法 / 音声での検索方法 / アプリの追加方法
 受講された方々は、「とても分かりやすい説明で、スマホ初心者でなくても、一度基礎の基礎を学ぶ価値あり。」「今まで思い込みで使っていたが、もっと良い使い方がたくさんあることが理解できました。」「講師の方の説明が上手で、楽しくて面白かった。スマホの良さも感じられました。」「とのことでした。」



「就業アンケート」実施報告

現在、当センターへの依頼の多くは「草刈り・草とり・庭手入れ」や「宿泊施設の清掃」などです。

事業部ではこの6月に、会員が希望する就業を積極的に確保できるよう、令和3年に実施した「就業アンケート」を2年ぶりに実施しました。

【対象】 未就業かつ就業可能会員83名

【方法】 希望する就業の内容・就業可能時間や日数・就業可能地域・就業形態を記入してもらう

※回収については、就業不可は返送不要と明記

【回収】 12件(うち2件は、現在就業不可)

回収アンケート結果として、左記のような就業希望がありました。

- ◆学習支援 ◆マンション管理人
- ◆パソコンでのデータ収集やまとめ(在宅希望)
- ◆高齢者や住民が集う居場所やサロン対応
- ◆施設の受付 ◆貿易関連業務 ◆品出し
- ◆駐車場管理 ◆各種接客 ◆一般事務

このアンケートの結果を受けて、年内に、商工会議所が発行している「チェンバー」への掲載を依頼する予定です。

「スマホ活用に向けたアンケート」実施報告

国で進めている生活・デジタル化推進事業をうけて、シルバー人材センターでも会員向けサービスのデジタル化を検討しています。そこで、会員の携帯電話のスマホ普及状態や、一部機能(就業報告書の提出・配分金明細書の確認等)のデジタル化を行なった場合の利用希望などについて、7月にアンケートを実施しました。

【対象】 本年6月に就業実績のあった会員 (238名)

【方法】 左記の質問の記されたはがきを配分金明細書に同封。

問1 現在お持ちの携帯電話の種類は

回答 A:スマートフォン B:ガラケー

C:どちらも持っていない

問2 現在センターでは、会員向けにデジタル化を検討していますが、その場合の利用について

回答 A:積極的に利用したい

B:利用したくない C:どちらともいえない

問3 センターでデジタル化有効利用の講習会を開催した場合

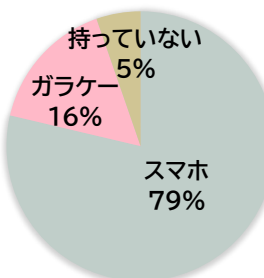
回答 A:参加する B:参加しない

【回収】 150件(回収率63%)

現段階では、デジタル化したサービスを利用したいと回答した会員は約4割にとどまっています。一方で、「講習会」への参加希望者は約6割です。今後実施予定の「講習会」で、その便利さと安全性などをきちんと会員に伝えていき、少しづつ普及を進めていく予定です。

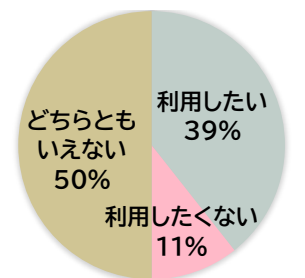
問1:携帯の種類について

携帯種類	人数
スマホ	118
ガラケー	24
持っていない	8



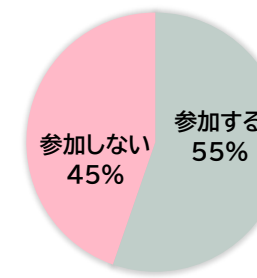
問2:デジタル化サービス利用

利用希望	人数
利用したい	59
利用したくない	16
どちらともいえない	75



問3:講習会への参加

参加希望	人数
参加する	83
参加しない	67





毎日、続けることが大切！！



転倒予防！ストレッチ

椅子に浅く腰かけ、背中をまっすぐにしておなかに力を入れて、おへそと背中を近づけるかんじ

◆すねとふくらはぎの筋肉のストレッチ

①足のかかとを床につけたまま、つま先を上にあげる
そのまま10秒キープ

②足の裏を床につけ、かかとを上を持ち上げる
そのまま10秒キープ

①↓②を10往復

◆歩くときに必要な足の筋肉のストレッチ

座ったまま脚を前に軽く伸ばす

③足の指先をじゃんけんのパーの様に開く

この時、足の指一本一本を開くようにしましょう

④じゃんけんのグーのように足の指先を縮める

この時足の甲の位置はそのまま動かさない

③↓④を10往復

◆正しい姿勢を作り足腰を強くするスクワット

椅子の後ろに立ち足を肩幅より少し大きく開く、つま先は少し外向き

両手は椅子の背もたれをつかむ

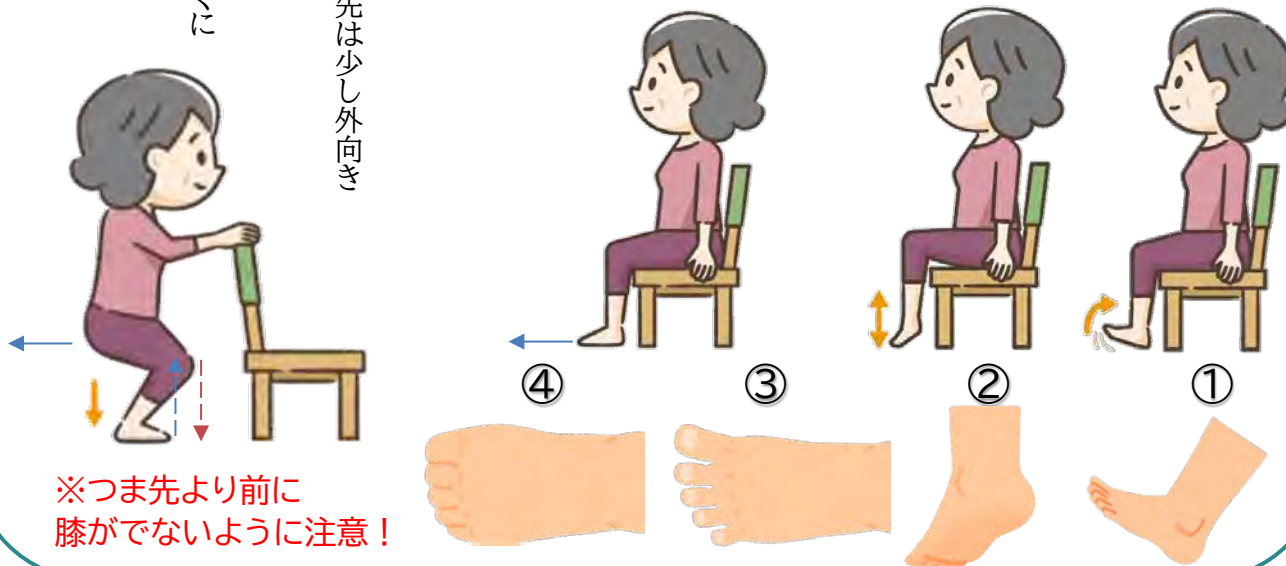
⑤息を吸いながらひざをつま先に向かってまげる

椅子に座っていくイメージでお尻を下げ、背骨をまっすぐに

お腹とお尻を引入れる2〜3秒キープ

⑥息を吐きながら、膝を伸ばし元の姿勢に戻る

⑤↓⑥を3往復 ゆっくりやりましょう



※つま先より前に膝がでないように注意！

体幹年齢セルフチェック

目を閉じた状態で片足を上げ、何秒間その姿勢を保てますか？

年齢	秒
20代	70~
30代	55~69
40代	40~54
50代	20~39
60代	10~19
70代	5~9
80代	0~4

ヒップリフト(お尻上げ)で、

腹部・お尻・下肢を鍛えよう！

①仰向けに寝て、両ひざを立てる。

②息を吐きながら、

お腹をへ込ませる。

③ゆっくりと

「1、2、3、4、5」

と数を数えながら

お尻を上げて

下の絵のような

体制をとる

④「1、2、3、4、5」

と数を数えながら

お尻を下におろす。



事務局だより

配分金の支払い（9月分～11月分）

◆配分金明細書は郵送です。

◆支払いは、会員さんの登録口座に振り込みます。

請負・委任

就業月	配分金支払日
5年9月分	10月13日(金)
5年10月分	11月15日(水)
5年11月分	12月15日(金)

派遣

就業月	配分金支払日
5年9月分	10月25日(水)
5年10月分	11月24日(金)
5年11月分	12月25日(月)

※振込先の変更を希望される方はセンターへご連絡ください

配分金支払証明書の送付

12月分の配分金明細書と一緒に、確定申告の際に必要な「配分金支払証明書」をお送りします。

12月分の就業がない方でも、令和5年度の就業があった方には郵送します。発送は令和6年1月になります。

この証明書は令和4年12月～令和5年11月の就業分です。ご確認ください。

入会説明会日程

会員募集中

お友達にお知らせ下さい。

○11月21日(火)

○12月19日(火)

○1月16日(火)

時間 午後1時30分～

場所 センター3階会議室

持ち物 写真2枚・緊急の場合の連絡先

年会費2千5百円(初年度月割り有)

振込銀行口座情報



令和6年度会員手帳

予約受付開始

とても便利なシルバーの会員手帳の購入予約を事務局で受け付けております。

定価 1冊 300円

【主な内容】

- ①令和6～7年分のカレンダー
- ②会員の心得
- ③センター事業の仕組み
- ④会員傷害保険のあらまし
- ⑤配分金に対する所得税の取り扱い
- ⑥備忘録・・・等

数に限り(限定20冊)がありますので、お早めに電話にてお申し込み下さい。



年末・年始のお知らせ

事務所は12月29日(金)から1月3日(水)まで(6日間)は、年末年始の休みとなります。

なお、12月28日までと1月4日からは、通常通りの業務を行っております。

◆就業報告書等の事務所への届けについて

年内は28日(木)午後5時まで。年を越した場合は、締め処理の関係で5日(金)午前中に事務所必着でお願いします。

休みの期間にセンターの近くに来ることがある方は、郵便受けに投函していただいても構いません。

◆センター事業に係る緊急事態が発生した場合は、左記まで連絡下さい。

◆緊急連絡先◆

事務局長 佐々木

090-141-83626

互助会通信

互助会親睦旅行「秋の山梨満喫の旅」報告

コロナ禍で中止しておりました「親睦旅行」を4年ぶりに実施いたしました。

参加者は、60名(事務局職員3名含む)でした。

9月17日(日)快晴。朝7時30分に伊東駅を、バス2台で出発。

昼食は一宮の「里の駅」でほうとう鍋を食べました。ポリウム満点で、満腹。

昼食後10分位で浅間園で「ブドウ狩り」。種なしの巨峰一房を食べるのが大変でした。(※食べ残しの持ち帰り禁止)

そして、桔梗屋工場見学は大変混雑しており、お土産を買うのに一苦労でした。

とくに大渋滞に巻き込まれることもなく、こまめなトイレ休憩をとっていただき楽しい旅行でした。

伊東駅には、予定より10分遅れて19時に到着しました。

(互助会会長 加藤 悟)



囲碁同好会「秋のトーナメント戦」

結果報告

今年も待ちに待った第8回シルバー囲碁大会が、9月6日から1か月に亘って行われました。結果は次の通りです。

優勝 前嶋

準優勝 中村

三位 森谷

岡部 竹澤



第8回 シルバー囲碁大会対戦成績表 大会期間:2023年 9月6日(水)から9月27日(水)まで

持ち点	376	365	328	324	316	314	308	303	260	246	214	210	156	105	
氏名	森谷	岡部	小林	鈴木 ^(副)	加藤	宮川	中村	竹澤	前嶋	山本	伊藤	市川	中澤	池内	
376 森谷	○	×	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	×		6勝5敗 3位
365 岡部	○	○	×	×	×	×	○	○	○				×	○	4勝4敗 3位
328 小林	○	×	○	○	×	×	○	○	×	○					4勝4敗
324 鈴木 ^(副)	×	○			×	×	○	○	○	○					5勝4敗
316 加藤	×	○	○	○	○	×	×	×	○	×	×		×		4勝7敗
314 宮川	×	×	○	○	○				×					○	5勝3敗
308 中村		○	×	×	×	×	○	○	×	×	○	○	○		7勝4敗 準優勝
303 竹澤	○	×	×	×	○	×	×	×	○	×	○	○	○	○	6勝5敗 3位
260 前嶋	○	×	○	×	×	○	×	○	○	○	○	○	○	○	8勝4敗 優勝
246 山本	×			×	○		○	×	×		×			○	3勝5敗
214 伊藤	×		×	×	○		×	○	×	○		○		×	4勝6敗
210 市川	×						×				×				0勝3敗
156 中澤	○	○			○	×	×	×	×	×				×	3勝6敗
105 池内		×						×	×		○		○		2勝3敗

令和5年7月から9月までの新入会員紹介
 「地域順・敬称略」

【宇佐美地域】

小堀茂里子 國吉望美

【湯川・松原地域】

根本晃男 森田悦子

【新井・玖須美地域】

釣木澤洋子 遠藤辰男・坂東郁子

土屋 京

【岡・鎌田地域】

渡邊千子・普川隆彦・石井浩子

【川奈・吉田地域】

佐野三栄子 小松トミ子

【荻・十足地域】

本田省二

【対島地域】

田中 博・村田和隆 大石美喜子

令和5年7月から9月までの退会会員
 「地域順・敬称略」

【湯川・松原地域】

大川隼雄

【新井・玖須美地域】

塩谷親生

【岡・鎌田地域】

渡邊 天

訃報 謹んでお悔やみ申し上げます

令和5年7月から9月

【岡・鎌田地域】
 渡邊 天様



連続
無事故
日数

傷害事故
487日

賠償事故
131日



令和5年
9月末
現在

珈琲ブレイク

只今、挑戦中！

卓球を学生時代から長い間続けて来ましたが、会社員になつて一時中断。伊東に移住した機会に伊東市内のグループに参加し再開しました。

使っていたラケットはペンホルダーでしたが、年齢と共にフットワークが悪く、又反射動作も鈍くなってきたので、両面で打球できるシェークハンドラケットに変えました。片面ごとに打球が違ってくるラバーを貼り、様々に変化する打球を楽しみながら練習しております。シェークハンドに変えてから、各種試合に出場してきましたが、結果は無残な成績です。現在同じラケットを使用している先輩に教えを乞いながら研磨しております。

卓球仲間の中学生の娘さんが、全国大会に出場。仲間と応援の為、金沢・富山・土佐、そして今度は愛媛へと、各種大会に駆けつけています。その土地のお酒や食べ物に出合えることも楽しみですが、何より、上手な人の卓球の試合を観戦して、自分の練習に活かしていければ・と思っていきます。

今年中には何とか人並な試合ができる様に頑張っております。75歳からのチャレンジです。

乞うご期待ください。

(能登 武則)



珈琲ブレイクの記事募集中

電話(36-4110)・FAX(36-0588)・メール(ito@sjc.ne.jp)・手紙(湯川4-1-18) いずれでも可

あとがき

- ◆鉢植えのレモンの木に花が咲き、日陰においたシクラメンの花が咲いた・・・何で？ T. N
- ◆先日だるま山高原レストハウスに行ってきました 眼下に沼津港、正面に聖霊富士の山、堂々としていて素晴らしい景色で又一つ発見でした。 N. T
- ◆酷かった今夏の猛暑。熱中症対策にクーラーで過ごし身体も省エネを口実に読書三昧。あ～、電気料金が怖い！ Y. K
- ◆インターバル走行。早歩き3分&普通歩き3分。日々のちょっとした時間で運動しなくちゃ！！ H. O