



歳時記

令和5年 5月号



公益社団法人
中播広域シルバー人材センター

『無事故日数 75日』 (4/30現在)

定時総会について

先月号の歳時記でもご案内したとおり、定時総会を開催しますので
会員のみなさんへご出席をお願いします。

日 時： 令和5年5月26日（金）9時半～

場 所： 福崎町文化センター 大ホール

※後日発送します議案書は、
総会当日必ずご持参ください。

※同封のハガキは出席・欠席に関わらず
5/18（木）までに必ず返送してください。

5/25(木) 前日準備のため15時頃～

5/26(金) 当日は13時頃まで

本部・福崎連絡所・神河事業所ともに
職員不在となります。

総会中は電話等も控えさせていただきますので、ご了承ください。

講習会を開催します！！

安全・草刈講習会 5月下旬～6月上旬頃

安全・剪定講習会 6月中旬～下旬頃

開催する予定です。

詳細が決まり次第、歳時記・ホームページ等でお知らせします。

草刈班・剪定班の方は全員ご出席ください。



草刈や剪定等の依頼も
少しずつ増えてきています。
どんな時でも安全第一で
就業してください。
また、日頃からの体調管理にも
十分注意しましょう。

4月新入会員数
【7名】

(内会員紹介 4名)
ご紹介いただいた会員さま
ありがとうございました。

募集就業先一覧

- ①場所
- ②就業先
- ③仕事内容
- ④就業日
- ⑤就業時間
- ⑥1ヶ月の配分金目安
- ⑦その他

- ①福崎町 請負
- ②工場
- ③洗剤充填
- ④月10日程度
- ⑤8時30分～17時
- ⑥79,000円くらい
- ⑦男性

- ①福崎町 請負
- ②工場
- ③サンプル収集
- ④月10日程度(隔週)
- ⑤10時～15時
- ⑥40,000円くらい
- ⑦男性

- ①福崎町 請負
- ②介護施設
- ③宿直
- ④月10日程度
- ⑤17時～8時
17時30分～8時30分
- ⑥80,000円くらい
- ⑦女性

- ①市川町 派遣
- ②観光施設
- ③風呂清掃
- ④週3日程度
- ⑤7時30分～16時
(うち4時間程度)
- ⑥30,000円くらい
- ⑦女性

- ①市川町 派遣
- ②観光施設
- ③調理盛り付け
- ④週2～3日(土日あり)
- ⑤11時～16時(17)
応相談
- ⑥要相談
- ⑦

- ①神河町 請負
- ②介護施設
- ③清掃
- ④週3シフト(土日あり)
- ⑤9時～14時(休憩なし)
- ⑥50,000円くらい
- ⑦女性

- ①神河町 派遣
- ②宿泊施設
- ③宿直
- ④週3日程度
- ⑤20時～8時(休憩5時間)
- ⑥100,000円くらい
- ⑦男性、接客あり

- ①生野町 請負
- ②工場
- ③段ボール整理
- ④週3日程度
- ⑤9時～16時30分
土は12時まで
- ⑥65,000円くらい
- ⑦男性

草引き・草刈・剪定などの
外仕事のできる方大募集！！
片付けだけでもOK！！



◎健康トピックス◎

今回のテーマは認知症です。
一言に認知症と言ってもさまざまな種類がありますが、最も多いのがアルツハイマー型認知症で、記憶や判断力などの認知機能に障害が起こり、社会生活や対人関係に支障が出てきます。
2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になるという予測がされているくらい身近な病気となってきました。

そんな認知症ですが、まずは認知症にならないための予防をしていくことが大切です。

- ①生活習慣を整える
- ②バランスのとれた食生活
(特に青魚や野菜、大豆製品、ナッツ類、オリーブオイル、コーヒー、緑茶など)
- ③適度な運動
- ④役割や生きがいを持つ
- ⑤人との関わりを持つ

こちらは基本的な5ヶ条です。他にも脳の認知機能を鍛えることも効果的です。ぜひできることから実践してみてください！

【今からでも遅くない！脳の認知機能を鍛える方法】

機能	内容	鍛え方
エピソード記憶	体験したことを記憶として思い出す	2日遅れ、3日遅れの日記をつける
		レシートを見ないで、思い出して家計簿をつける
注意分割機能	複数の事を同時に行う時、適切に注意を配る機能	料理を作るときに、一度に何品か同時進行で作る
		人と話をするときに、相手の表情や気持ちに注意を向けながら話す
計画力	新しいことをするとき、段取りを考えて実行する能力	仕事や計算をテキパキと行う
		効率の良い買い物や仕事の計画を立てる
		旅行の計画を立てる
		頭を使うゲーム(囲碁・将棋・マージャン等)をする
		やり慣れたことでなく新しいことをする