

# 2025 事務局だより

## 清掃奉仕活動を実施しました。

地域社会への貢献の一環として、10月6日（月）午前8時から清掃奉仕活動を実施しました。



全国的には10月15日を『シルバーの日』とし、各地で様々な催しが行われています。センターでも、10月のシルバー人材センター事業の普及啓発月間にあわせ実施しました。

今年も砺波チューリップ公園・多世代交流施設しようとう、庄川河川敷公園（庄川清流パーク）の3か所で除草などを行いました。

雨が心配される天候でしたが、チューリップ公園の清掃には53名が参加し、花壇の草むしり、園内の落葉の掃除などに汗を流しました。また、庄東センターでは21名、庄川清流パークでは25名が取り組みました。

ご参加いただいた皆さまのおかげで、各施設が見違えるほどきれいになり、関係者の方々からも大変喜ばれました。ご協力ありがとうございました。



## 『女性限定イベントのご案内』

継続しよう！簡単な体操・ストレッチ研修

◆期 日 令和7年10月24日（金）

10時30分～11時30分

◆場 所 庄川健康プラザ

◆講 師 健康プラザ 飛田晴美指導員

◆持ち物 スポーツタオル、飲料水

◆内 容 健康づくりの知識と運動方法（簡単な体操・ストレッチ）研修を行います。運動には、記憶力を含む認知機能の維持・向上に効果があり、認知症予防にもつながるといわれています。

## 元気なうちからはじめよう！

### フレイル予防調理研修

◆期 日 令和7年11月10日（月）

10時～13時

◆場 所 砺波市健康センター

◆講 師 健康センター 松村純子主任

◆持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、タオル

◆内 容 レシピや調理の工夫などバランスを心がけ、フレイル予防につながる食事について研修を行います。調理実習・試食の後に講義があります。



10月は「シルバー事業普及啓発促進月間」です。10月15日は「シルバーの日」です。

## 第3回「就業相談会」のお知らせ

「就業機会が少ない」「現在の就業に不安がある」「登録時と希望職種が変わった」など、どんなことでもお気軽にご相談ください。

◆期 日 令和7年10月21日（火）

午後2時～午後4時

◆場 所 砺波市シルバーワークプラザ

◆持ち物 筆記用具、資格・免許証など証明できるもの（お持ちの方）

## 9月の入会者

新しく入会された方は4名です。

シルバー会員は7月末で386名になりました。

センターでは依頼内容によっては、対応できる会員が不足し、お引き受けできない場合もあります。

入会説明会が月に2回開催されているので、皆さんのお友達・お知り合いの方を誘っていただき、ぜひ入会を勧めてください。



10月就業分の配分金支払日は、

11月17日（月）です。

皆さま今月もおつかれさまでした。