

発行：東浦町シルバー人材センター

☎ 84-1567 <http://www.sjc.ne.jp/higashiura/>



「配分金支払証明書」・「源泉証明書」について

R7年の「配分金支払証明書」と「源泉証明書」は下記の形式でご案内いたしましたが、ご確認いただけましたでしょうか。

請負「配分金支払い証明書」…… 12月20日以降 Smile to Smile にて各自確認
派遣「源泉徴収票」…………… 12月に圧着ハガキにて郵送

- ◆「配分金支払い証明書」を紙で希望される場合は事務局までご連絡下さい。
- ◆「源泉徴収票」を紛失された場合は再発行の手配をします。
※手配に数日かかりますので、早めにご連絡下さい。

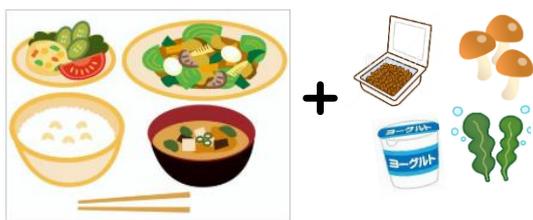


冬の健康管理について

冬は健康リスクが増加する季節です。“体温が1度下がることで免疫力が大きく下がる”とも言われています。下記の事を参考にして、まだまだ続く冬を元気に過ごして下さい。

1日3食。バランスのよい食事

栄養バランスを意識し、腸内環境を整える食べ物（ヨーグルト、納豆、海藻、きのこ類、豆類、イモ類など）を積極的にとりましょう。



お風呂で湯船につかる

38～40℃のお湯に10～15分つかりと身体も心もリラックスできます。入る前には浴室や脱衣所を暖めて、ヒートショックを予防しましょう。



睡眠の質を高める

静かな環境、暗さ、快適な温度（冬は22～23℃）
湿度（冬は50～60%）
寝具も合うものを選びましょう。



適度に体を動かす

簡単なストレッチやバランス運動などを、1日10分、週3回くらいから無理のない範囲で行うことをおすすめします。



リフレッシュ時間を作る

趣味を楽しんだり、友人とのおしゃべりなど、ストレスを発散しましょう。



次回の開催日

1月23日(金)



次回の開催日

2月14日(土)

受付 9:00~11:00
場所 シルバー人材センター
駐車場

小雨
決行です



就業者募集 (2026.1.13 現在)

	事業所・就業場所	業務内容	就業日	就業時間	人員	性別
請負1	一般家庭 東浦町内	草刈り	月~金(土・日・祝、 夏季の水は休み)	8:00~15:00 ぐらい	数名	男性
請負2	民間企業 生路	店舗内の清掃	月・水・木・土・日 のうち週2日程度	6:00~8:30(2.5H)	1名	男女
請負3	福祉施設 緒川新田	洗濯、他	金曜日	17:00~19:00	1名	女性
派遣1	福祉施設 緒川新田	送迎運転	月~金 要相談	朝・夕 各 1.5H	1名	男女
派遣2	教育施設 緒川新田	清掃	月~金のうち 週2~3日	14:00~17:00	1名	女性

★詳細を知りたい方は事務局までご連絡下さい。 ☎ 84-1567

会員募集中!

新規会員さんをご紹介
下さい。

紹介頂くとイオンの商品券
(500円)を差し上げます。

紹介状を記入し、事務局へ
提出してください。



入会希望の方に
ご案内下さい。

★入会説明会★

毎週水曜日

10:00~

(1時間程度)

