

就業情報

直接会社等への問い合わせはご遠慮ください

- 1 小美玉市 広報おみたま配送業務**
内容 広報おみたま等の配送業務、市役所の公用車で市報を区長等へ配送
時間 8:30~15:00 休憩1時間 実働5:30 木曜日 月1回
単価 時給1,200円 交通費あり
場所 小美玉市(小川地区)
- 2 石岡市 広報いしおか配送業務**
内容 広報いしおか配送業務、市役所の公用車で市報を区長等へ配送
時間 8:30~17:00 休憩45分 実働7:45
単価 時給1,400円 交通費あり 場所 石岡市内
- 3 小美玉市 元気っ子幼稚園(運転手専行受付)**
内容 令和6年度運行にあたり希望者を専行受付いたします
幼稚園バスの運転業務 小川・玉里地区内の運行
資格:大型一種以上 75歳までの業務 安全運転のできる方
時間 7:45~9:10、14:30~16:10 3:05時間 月に14日程
単価 時給2,350円(1日7,238円) 場所 小美玉市小川
- 4 横浜ゴム 株式会社**
内容 建物内(トイレを含む)清掃作業 常備2名体制 **女性希望**
時間 8:00~14:30 実働5.5時間 月~土 月に10日程 ローターション制
単価 時間当たり920円 場所 小美玉市羽鳥西
- 5 ダイセーエプリー二十四 株式会社**
内容 建物内清掃(食堂・更衣室・トイレ・通路) **女性希望**
時間 9:00~13:00 4時間 常備1名 月15日 ローターション制
単価 時間当たり920円 場所 小美玉市世楽
- 6 渡辺内科**
内容 院内の清掃作業(共有スペース等) **女性希望**
時間 7:30~10:30 3時間 常備1名
月~土のうち週2回 3名ローテーション制
単価 1回あたり2,940円 場所 石岡市南台
- 7 石岡市・ふれあいの里石岡ひまわりの館(清掃業務)**
内容 施設内外の清掃(浴室清掃なし)、有料エリア内及び玄関ホール、ロビー共用スペース等の清掃 / 施設敷地内のゴミ収集、掃き掃除、シャンプー補充 **女性希望** 常備1名
募集要件=下記時間帯に対応できる女性
時間 ① 7:45~11:45 ② 9:45~12:45
③ 13:45~17:45 ④ 17:45~21:00
各時間日替対応、月17日前後ローテーション制
単価 時給960円 交通費あり 場所 石岡市大砂
- 8 株式会社 セフテック**
内容 茨城空港に隣接する平屋建物の清掃 **男女問わず**
絨毯床を掃除機で清掃・トイレ清掃 常備1名
時間 9:00~11:00 2時間 火・金 週2回
単価 時給980円予定 交通費あり 場所 小美玉市与沢



衛生委員会だより

11月14日(火)に開かれた委員会では、冬場に多いヒートショックによる、浴槽内で亡くなる方を無くすための対策について理解を深め、会員皆様に予防に努めていただきたく周知いたします。

入浴時の死亡事故の現状

令和3年に家庭の浴槽内で亡くなった方は、4,750人と交通事故による死亡者数(令和3年2,636人)の約2倍の多さとなっています。そのうちの8割以上が65歳以上の高齢者でした。特に冬場の12月、1月、2月が増加傾向にあります。

ヒートショックを起こす危険性のある方

- 高齢者**~元気な方でも、生理機能の低下により、体温維持や血圧の変動を起こしやすい状態です。
- 血圧の高い方**~血圧の急激な上下変動(乱高下)による低血圧が起きやすく、意識障害を起こす危険性があります。
- 糖尿病・脂質異常症の方**~動脈硬化による血管の機能低下と余分なコレステロールなどが血管壁にたまっているため、高血圧や脳卒中、心筋梗塞を起こす危険性があります。

ヒートショックの起こる原因

気温が低くなる冬場の脱衣所や浴室は特に室温が低くなりがちです。衣服を脱いで急に浴槽に入り熱いお湯につかると、急激な温度差によって大きく血圧が変動し、ヒートショックが起こりやすい条件となります。

ヒートショックを防ぐには

入浴前に脱衣所・浴室を暖めましょう

暖房器具で暖めることが効果的です。自動給湯でもシャワーで5分程度給湯して浴室を暖めましょう

お湯の温度は41℃以下で浸かる時間は10分を目安にしましょう

熱いお湯では体温の上昇が早く、体温が高くなると意識障害が起こり浴槽から出られなくなりおぼれてしまいます。

食事直後・飲酒時の入浴は控えましょう

食後は食後低血圧での失神のリスクがあるので、飲酒後、食後の入浴は避けるようにしましょう。

まとめ

家族に声をかけてから入浴しましょう。脱衣所・浴室を暖めて、お湯は41℃以下で長湯を避け、浴槽から出るときはゆっくり立ち上がりましょう。入浴前後には水分を摂りましょう。



東京散策ウォーキング講座参加者募集

石岡市勤労青少年ホームで東京散策ウォーキング講座を**シルバー女性会員限定**で次のとおり実施いたします。

開催日:令和6年1月25日(木)
集合場所:石岡市イベント広場
出発時間:午前8時15分 帰着時間17:00予定
募集人員:25名(応募者多数の場合、抽選といたします)
参加費:1,000円
〆切日:12月28日(木)
申込方法:シルバー人材センター事務局に電話(23-3399)にて

講座内容(散策予定コース)

8:30 10:00~15:00
石岡(イベント広場)~常磐道・首都高 ~築地周辺散策(自由散策)
17:00頃
~首都高・常磐道 ~石岡(イベント広場)

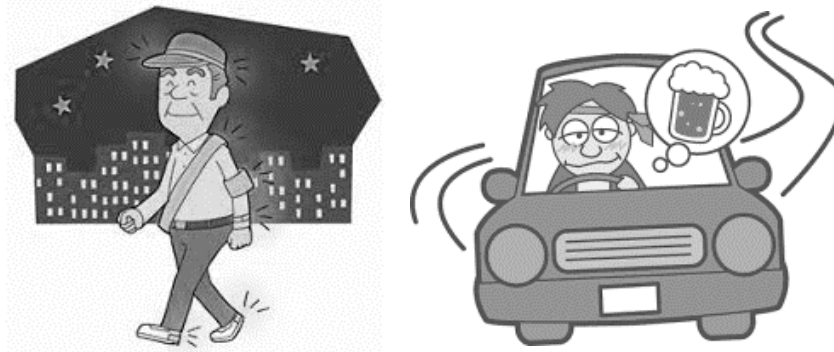
安全適正就業委員会だより

日暮れが早くなってきました。早朝・夕方・夜間の就業をされる方や外出される方は反射材を着用し、白色、黄色などの明るい服装を着るように心掛けましょう。

県警から交通安全情報が贈られてきております。

日没時間が早い冬は交通事故が増加する傾向にあります。

- ・ドライバーの方は、**夕暮れ時は早めにライトを点灯しましょう。**
- ・夕方以降に徒歩や自転車等で外出するときは、白系の明るい色の服装と、反材やLEDライト等を複数身に着け、**自身の存在をアピール**する工夫をしましょう
- ・**飲酒運転は厳禁**です。身を滅ぼします。



入会希望者(新会員)の紹介(敬称略)11月



会員互助会だより

【発行日：令和5年12月15日 石岡地方広域シルバー人材センター会員互助会】

久々の再開！！待ち望んだ1泊2日の旅

2023.11.28



11月27日・28日の両日、1泊2日で紅葉の榛名山・榛名湖を巡り磯部温泉に宿泊、翌日、昔から「遠くても一度は参れ善光寺」と語り継がれご利益の多い善光寺参拝の旅を実施しました。

27日朝、出発してすぐ、車内でサプライズが？関鉄観光の山口さんから、今回の親睦旅行の費用26,000円が群馬県の旅割りに該当し、5,000円が払戻しになり、さらに2,000円の地域振興券も該当になりましたと報告があり、「ワー！」と皆さん大喜び！

早速事務局から返金があり、皆さんお土産の心配です。

車内では、和気あいあいの中、おしゃべりや菅谷会長の軽快な口調の司会でカラオケも盛り上がり、あっという間に昼食の上州物産館、昼食を済ませ、私も若いころ榛名山・榛名湖を訪れた時を思い出しながら、紅葉を見、水沢観音を参拝して、「美肌」「風邪治しの湯」舌切り雀の宿ホテル磯部ガーデンに早めの到着。ホテルでの宴席は、いす席でゆっくりと。美味しい料理にお酒、楽しいカラオケに温泉にと。

皆さん、久々の再開と待ち望んだ1泊旅行を楽しんでいました。

翌日は、車中から上毛三山、妙義山の素晴らしい眺めとバスの中では、カラオケにと皆さん元気に「善光寺」に。「善光寺」で昼食後、お土産と思い思い参拝をして、りんご園で買物、川中島古戦場跡を見学して帰路につきました。一番多くご参加をいただきました石岡地区の会員さんには、コースの設定上、ご迷惑をおかけいたしました。お陰様で皆さん元気に帰路につきました。ありがとうございました。

会員皆様には、これからさらに寒さも厳しくなります。健康第一にお過ごしいただき、また、来年2月20日には、成田山新勝寺と特上うな重の昼食と成田空港への日帰りツアーを行います。

多くの皆様のご参加をお待ちいたしております。

八郷地区互助会役員 飯田 幸男 記

日帰り親睦旅行の申込受付開始

成田山新勝寺参拝と成田空港見学の旅 豪華昼食、成田の老舗うなぎ専門店「川豊」で特上うな重



日程 2月20日(火) 参加費 ~~9,000円~~ 6,000円

締切日：1月10日(水)ただし、定員になり次第締切
定員：120名(先着順)

☆乗車場所☆

- 【石岡】石岡イベント広場・石岡運動公園(裏門)
- 【八郷】園部農協・中央公民館
- 【玉里】玉里総合支所
- 【小川】小川文化センター
- 【美野里】みの〜れ第2駐車場

【旅行日程表】2月20日(火)

7:10
石岡イベント広場 — 千代田石岡IC = 江戸崎PA【休】= 成田IC
9:00~11:00 11:00~12:30
— 成田山新勝寺(参拝) — 川豊別館(特上うな重の昼食) —
13:00~14:30 17:00頃
成田空港(自由見学) — 新空港IC=千代田石岡IC — 石岡イベント広場

第3回卓球大会が開催されました

11月15日(水)卓球同好会の卓球大会が青少年ホームで開催されました。会員20名中11名の参加で、会の規則による「総当たり戦」(持ち点9点)で熱戦が繰り広げられました。

優勝者 寺尾 満逸さん 準優勝 関 健司さん
第3位 川亦 寛司さんでした。

寺尾さんは、第1回、第2回とも準優勝で悔しい思いをしてきました、今回は悲願の優勝でした。



次回の大会は2024年2月に予定しております。卓球同好会では、仲間を募集(会費：月額100円)しております。運動不足解消と健康の維持・増進のためご参加下さい。

なお、1月の練習日は青少年ホーム、毎水曜日9:00~12:00です。

日展書科の部で入選

当シルバー人材センターの玉里地区会員で書道家の原田光洋さんが、日展書科に入選されました。

国内最高峰の作家が一堂に出品し、それぞれの美を競う「第10回日展」(公益社団法人日展主催)が11月3日から26日まで、東京、六本木の国立新美術館で開かれました。

5科(部門)のうち、最も出品の多いのが書科の部、応募数8,822点の中からの入選です。また、原田さんには、県芸術祭会員、日本書作院常任理事、読売展理事等ご活躍されております。

原田さんには、皇室献上の箱書きや日頃シルバーの仕事として毛筆での賞状などをお願いしております。



第10回日展(2023.11.3) 宗勳詩 原田光洋

ゴルフ同好会 第14回コンペ 結果

去る12月4日(月)霞ヶ浦カントリー倶楽部21名の参加の下、第74回コンペが開催されました。いよいよ寒さ募る朝、「準備体操だけは入念に！」との高田会長挨拶の後、プレーに入りました。途中一枚二枚と上着を脱ぐ陽気に恵まれ、皆さん、けがもなくはつらつのプレーを展開しました。(敬称略)

結果 優勝：橋本 光弘、準優勝：石塚 吉徳、3位：村田 昭夫
※今回は、参加者もれなく賞品があり、特に唐辛子味噌とジャムのセットは大好評でした。



第75回 ゴルフ同好会コンペ 案内

日時：令和6年4月22日(月)

コース：玉造ゴルフ倶楽部捻木コース

※同好会会員以外の方の参加大歓迎

希望者は、事務所 又は 役員(高田・大石・吉倉まで)

※ 集合時間やスタート時間は後日本紙面やショートメールで、お知らせします。

～・～・～・～ おくやみ ～・～・～・～
石岡地区 ■■■ 会員(■歳) 石岡市■■■

心からお悔やみ申し上げます