



# 働くことは元気の秘訣



## インタビュー

16年間勤めた仕事を辞め、1年間お休みをしましたが、やっぱり社会とつながっていたいという思いから仕事を再開したいと思いました。そのときに広報いちかわで見たシルバー人材センターの説明会に参加し、その場で働こうと決めました。



米川 由理子さん

今までも接客の仕事をしていたのですが、お客さんとのふれあいはとても楽しく、同じ職場の人にも明るく優しく接してくれるのでとても楽しく働いています。働き始めてから、家族からは「生き生きしているね」と言われ、とても嬉しかったです。もしもう一度働こうか悩んでいる人がいたら、「悩むよりぜひ一度家を出てみましょう。きっと自分に向いている仕事があると思います。」と伝えたいです。

## 働くメリット

まだまだ働けるうちは働きたい、時間も体力もあるし、自分らしく生き生きと元気に活動したいと思ったことはありません。

働くことで、健康の維持・増進ができたり、仲間が増えたり、収入を得ることができます。

これまで培った知識や経験を活かして、社会参加してみませんか。

## シルバー人材センター Q&A

### Q. 入会方法は？

A. 入会説明会(要予約)に参加いただき、入会手続きをします。説明会の日時はセンターへお問い合わせください。入会時には年会費が必要となります。

### Q. 未経験でも大丈夫？

A. 一部技術を要する職種(大工など)以外、未経験でも就業を行っています。

### Q. 働く時間・曜日を選べますか？

A. 入会時に希望を伺います。希望に沿った仕事があった際の紹介となります。

### Q. 怪我や事故の補償はありますか？

A. センターは団体傷害保険や損害賠償保険に加入しています。就業中や途上に怪我をした際や就業中に誤って人や財物を傷つけた際の補償があります。

## シルバー人材センター入会説明会

日 ①10月7日(水)②10月21日(水)③10月28日(水)。①③は午後2時②は午前10時

場 ①ダイエー市川店(市川1-4-10)②全日警ホール③南行徳市民談話室

人 市内在住で60歳以上または年度内に60歳を迎える健康で働く意欲のある方

申 各回前日までに☎326-7000同センター

(地域支えあい課)

## 65歳からの体づくり!

# 「アクティブシニアフィットネス」

前期高齢者を対象としたフィットネスクラブで行う体操教室です。健康へのワンポイントアドバイスも受けられます。

申込番号	会場	開始日	曜日	開始時間	定員
A1	セントラルフィットネスクラブ市川	10月14日	水	午前10時	各15人
A2	セントラルフィットネスクラブ本八幡	10月14日	水	午前9時45分	
A3	クリーンスパ市川	10月13日	火	午後1時30分	
A4	セントラルスイムクラブ南行徳	10月19日	月	午後0時40分	

(全日程は市公式Webサイトを確認ください)

内 概ね週1回60分、全12回(1月31日までの期間)1人1教室のみ参加可  
人 市内在住の65~74歳(10月1日現在)の方で、介護保険の通所サービスを利用していない方、移動・荷物管理等自立している方、医師から運動制限を受けていない方、抽選で各15人

申 申し込み事項(4面上段参照)、生年月日、参加希望教室を9月29日(火)までに☎712-8519地域支えあい課またはWEB申込。開始日までに参加決定通知書を郵送予定

# 高齢者生活支援サポーター養成研修



ゴミ出しや庭の草むしりなど高齢者の日常生活上でのちょっとした困りごとへのお手伝いをしてみませんか。

研修では「高齢者の心と体の変化」や「ボランティア活動の実際」など、高齢者や介護に関する基本的な事ごらを学びます。

	第1回目	第2回目
対象	市内在住・在勤・在学で18歳以上の方 それぞれ申込順25名	
日時	10月9日(金) 午後1時15分~4時 (受付午後1時から)	11月10日(火) 午後1時15分~4時 (受付午後1時から)
場所	南行徳保健センター5階	全日警ホール

申 申し込み事項(4面上段参照)、生年月日、受講日を☎712-8519またはFAX 712-8789地域支えあい課