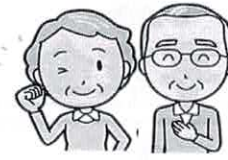




ひらかた シルバー便り

会員数 1,855 人



男性 1,343 人

女性 512 人

令和7年9月1日 現在

発行：公益社団法人 枚方市シルバー人材センター

[住所] 〒573-0027 枚方市大垣内町3丁目14-1

[TEL] 844-2901 [FAX] 841-1088

[URL] http://e14ea58r.ec-net.jp/

[E-m] silver-c@jasmine.ocn.ne.jp

令和5・6年度 安全衛生標語優秀作品

山守 本 会員

『 学んで 守って 交通ルール
自転車・車は 同じく 凶器 』

■ 今月のお知らせ ■

○『シルバーの日』ボランティア募集♪

事務局より

10月第3土曜日は『シルバーの日』
毎年、全国シルバー人材センターの事業の一環として
シルバーの日に普及啓発活動を行っています。
主に有志ボランティアによる駅周辺清掃活動等を行ってきましたが
今年は〈センターPRティッシュ配布〉奮ってのご参加お待ちしております♪

※ ご不明な点等は
ご遠慮なくお問合せ下さい
☎ 072-844-2901
(平日 9時～17時)

ヒラリヨンの鐘



【開催日時】 令和7年10月18日(土) 午前8時集合
※ 雨天中止 (少雨でも中止)
【集合場所】 岡東中央公園 ヒラリヨンの鐘の前
【活動内容】 枚方市駅周辺での
センターPRティッシュ配布
【受付期間】 令和7年10月17日(金) 17時まで
事務局へ電話 ☎ 072-844-2901



○アシストスーツ 無料体験会開催！

安全健康部会より

重量物の持ち運び・立ち座り動作・介護現場での介助など、腕や足腰などに負担がかかる場面で
身体、特に腰への負担が軽減されるスーツ
足腰の弱った方などの運動・体幹を補助し
自立を促せるとリハビリにも使用されています
減価に体験することができないこのスーツを
実際にふれて効果を実感していただけるよう
会員の皆様へ無料体験会を開催します
是非！ご参加を！



重い物の持ち運び・介助・リハビリ向けスーツ

開催日時	令和7年 9月29日(月) 午後1:30 ~
定員	10名まで
受付日時	令和7年 9月22日(月) 午前9:30 ~ 事務局へ電話 ☎072-844-2901

○受講生募集♪『ゼロ・リセットセルフ整体(初回無料)』&『ふくろう英語講座』

■セルフ整体講座『ゼロ・リセット』

本来の健康な状態にリセットし心身ともに整える整体

- 開催日時 10月29日(水) 14:30～16:00
- 参加費 初回無料
- 定員 先着 10名

姿勢改善
代謝向上
体質改善

- ・歪みをリセットして
姿勢を整える
- ・次に、全身が運動して
体調不良を改善
- ・最後に、血流が循環して
自律神経を整える



■ふくろう英語講座

英語を楽しむためのシルバーのための1回完結型講座

- 開催日時 10月10日(金) 10:45～12:00
- 参加費 500円 ※当日支払
- 定員 10名

英会話教室とは全く違う、初心者のための講座
小中学生の教科書や、映画や漫画のワンシーン
新聞記事や雑誌などを教材として活用します

◎ どちらも 事務局へ電話申込み
令和7年9月26日(金) 9:30から
☎ 072-844-2901 (平日 9時～17時)

○枚方市生活支援員 養成研修 受講生募集

今回は、ひらかたシルバーが担当。枚方市生活支援員資格が取得できる研修です♪
シルバーの生活支援サービス・家事サービスなどの就業にも役立ちます。

- 【 開催日時 】 令和7年10月16日(木)10時～18時・17日(金) 10時～17時 (2日間13時間)
- 【 開催場所 】 枚方市総合文化芸術センター別館 4階 第5会議室
- 【 参加費用 】 無料 テキスト代 300円のみ必要
- 【 募集人員 】 先着30名 ※『広報ひらかた 9月号』にも掲載中！
- 【 受付期間 】 令和7年9月24日(水)～10月7日(火) 事務局へ電話申込(平日9時～17時)

○感染症健康関連

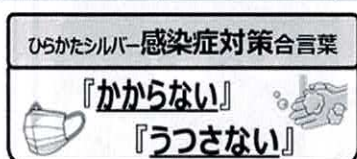
安全健康部会より

新型コロナウイルスは「NB.1.8.1株 (ニバス)」が主流 そして5類移行後も未だにインフルエンザと比較して
死亡率は約15倍！ 従来は12月から流行のインフルエンザが 既に流行の兆しで 他の感染症(百日咳等)も
依然増加傾向 9月を過ぎても真夏は続く 感染症対策同時に熱中症対策も忘れずに！

日頃より免疫力を高める生活で ウィルスや熱中症に 負けない体作りを！

バランスの 良い食事	★まめに換気 温度・湿度管理	ストレスを 溜めない	良い睡眠	適度な運動	★こまめに 水分補給
---------------	-------------------	---------------	------	-------	---------------

加齢による機能低下
・体力の低下
・発汗の機能低下
・暑さを感じにくい



● 基本的な感染症対策の継続！

熱中症対策！

★エアコンを適宜使いましょう
★のどが渇く前に水分補給
(1日1.5～2ℓ以上 塩分補給も)

○令和8年度 会員手帳 申込受付中！

事務局まで

■全国シルバー人材センター 令和5～令和6年度 ■
全国統一 スローガン

安全は 無理せず 焦らず 油断せず

■ 会員の皆様へお願い ■

事務局へ問合せや申込み等のお電話をいただく際は、ご本人様
確認として、必ずご自身の『会員番号』と『氏名フルネーム』を
お伝え下さい。(例えば…田中・山本姓の方は40名近く！同姓同名も！)
お仕事をされている方は、発注者名も！ご協力をお願いします。

■ 今月の報告 ■

○日報提出締切日 9月分

[9月1日 ～ 9月30日 就業分]

令和 7 年 10 月 3 日 (金)

- ※ 日報の提出は 1日でも早くお願いします
- ※ FAXでも可 ☎ 072-841-1088
- ◎ファックス番号の間違いにご注意下さい



○配分金 振込日 8月分

令和 7 年 9 月 19 日 (金)

○会員事故発生件数

8 月 : 0 件 累計 : 3 件

いよいよ来年2026年4月1日より 自転車に『青切符』導入
信号無視・車道逆走・一時不停止・携帯等のながら運転など 113種類
酒酔い運転など極めて悪質な違反は 刑事処分の対象『赤切符』
まず、自転車安全利用五則の遵守を！

- ・自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ・車道は左側を通行
- ・歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ・安全ルールを守る
- ・子どもはヘルメットを着用

ひらかたシルバー安全合言葉

事故はゼロで当たり前

○年会費(今年度)納入のご案内

令和 7 年度会費 : 1,200 円
《令和7年4月1日～令和8年3月31日》

- ・事務局窓口へ納入
- ・郵便振替もOK！

■会費専用納入口座■

大阪 00970-9-103604

(公社) 枚方市シルバー人材センター

未納の方は早めに！

○就業情報

★ホームページ

URL : http://e14ea58r.ec-net.jp/



⇒ センター紹介
⇒ 就業情報

ホームページからお仕事チェックできます！

○就業実績

令和 7 年 4 月 ～ 令和 7 年 7 月度

受注件数 1,857 件
期間就業実人数 1,140 人
月間就業率 61.7 %

契約金額合計(税込) 237,734,393 円

配分金 195,168,613 円
(内訳) 事務費(税込) 41,506,994 円
材料費 1,058,786 円

「何でも相談アプリ(Copilot)講座」受講生募集!!

【パソコン】

講習内容

最近話題のAI(Copilot)の活用方法を習得しよう。気になる事は、なんでも聞いてみよう、教えてください。

講習日

令和7年10月1日(水)1日間コース(2時間)

講習時間

10:00~12:00

会費

1日間=500円

申込資格

スマホ、タブレット利用者(iPhone、Android)

定員

10名程度 定員になり次第締切ります。

持ち物

ご利用中のスマホまたはパッド(貸出品なし)

申込開始

令和7年9月22日(月)10時から開始

申込先

シルバー人材センター事務局 Tel844-2901

AI

「Windowsの高速化」受講生募集!

【パソコン】

講習内容

①遅くなったパソコンを新品のように快適にします!
②設定変更しますのでご自身のパソコンをお持ちください。

講習日

令和7年10月2日(木) 2日間コース
10月16日(木) 各2時間 計4時間

講習時間

各日共 10:00~12:00

会費

2日間=1,000円

申込資格

パソコンやタブレットを少しでも使ったことのある方

定員

10名程度 定員になり次第締切ります。

持ち物

ご自分のパソコン(無ければシルバーのPC使用)

申込開始

令和7年9月22日(月)10時から開始

申込先

シルバー人材センター事務局 Tel844-2901

パソコン

「LINEの基礎」受講生募集!

【パソコン】

講習内容

相手の顔を見ながら通話できるLINEのビデオ電話の使い方など、各種LINEの便利機能を解説します。

講習日

令和7年10月22日(水)1日間コース(2時間)

講習時間

10:00~12:00

会費

1日間=500円

申込資格

スマホ利用者(iPhone、Android)

定員

10名程度 定員になり次第締切ります。

持ち物

ご利用中のスマホ(貸出品なし)

申込開始

令和7年9月22日(月)10時から開始

申込先

シルバー人材センター事務局 Tel844-2901

LINE

パソコン・スマホ お助け相談(受付中)!!

【パソコン】

パソコン同好会では、お困りごとのご相談を承っています。

開催日時

平日のご希望日

申込資格

シルバー会員・パソコン・スマホをお持ちであること。

申込み先

シルバー事務局 Tel 844-2901

*個人レッスンにつき別途お見積り

パソコン・スマホ

一休さんに会いに一休寺へ行こう!

【歩好会】

開催日

令和7年10月24日(金) 小雨決行

行先

一休寺 歩行距離4km

行程

JR京田辺駅→一休寺

集合場所

JR長尾駅木津方面行ホーム(学研都市線)

集合時間

午前10時30分集合・出発(時間厳守)

参加費

900円

持ち物

弁当、水筒、敷物、健康保険証、雨具その他

申込期間

10月17日(金)午後3時迄

★参加ご希望の方は、シルバー人材センター事務局まで ☎844-2901

※問合せや締切後の変更は下記担当幹事まで(こちらは申込先では有りません)

玉岡久美子 080-5710-3416 大塚 進 080-1481-0589 澤田隆之 080-2514-9544

なお、当日の連絡は、山崎 登 まで 080-3036-7772

一休寺

思い出のアルバムを作ろう! 会員募集!

【写友会】

景色、季節の花畑、建築物等求めて楽しく撮影に行こう!

1. 定例会 毎月第三土曜日午後3時より実施

2. 撮影会 毎月1回以上 撮影場所は毎月の定例会で決定
※年1回作品展実施(枚方市総合文化芸術センター)

3. 年会費 12,000円(前期1~6月/後期7~12月 各6,000円)

会員の申込、お問合せは事務局まで Tel844-2901

【追記】

酷暑続く中、9月10日~9月15日の作品展にお越し頂いた方、ありがとうございました!またのお越しをお待ちしております。

写友会

俳句同好会作品紹介

「万年青」 八月句会報

【俳句】

咲ききりてはらりはらりと百日紅

初盆の人を恋しと一句詠む

炎昼やエイサー踊る影もまた

腰しずめ踊るや阿波の漢たち

秋の雲千切れ流れされ色あまた

夏の川水無く淋し驚何処

手花火の消えしはかなさとほき恋

夕立さる大屋根リング逃げ込めば

月例会・毎月第一月曜日(十三時~十六時) 無料

会場・シルバー人材センター(二階会議室椅子席)

連絡先・シルバー人材センター(電話) 八四四二九〇一

★同好会会員も募集中!見学も大歓迎です!★

俳句って難しい?基本から学ぶことができます!

皆さんわきあいあいと楽しく活動していますよ!

多美子

千恵子

加津恵

弘志

時久

美左子

千恵子

榮子

第145回 ゴルフコンペご案内!

【ゴルフ】(SHG会)

日時

2025年11月5日(水)

午前9時03分 スタート

場所

牧野 パークゴルフ

定員

7組 28名

プレー費

7,400円(税込、昼食付、4人乗りカート代含む)

※満70歳以上の方は利用税が免除されますので
ゴルフ場受付時に申告して下さい。

会費

2,000円(当日SHG会受付でお支払いください)

申し込み

令和7年10月21日(火)締切 事務局まで Tel844-2901

問合せや締切後の変更は、幹事・溝口まで・090-3712-6603

ゴルフ

詩吟に興味のある方募集!

【詩吟】

練習日

月2回 第一・三月曜 午後2時~4時迄(2時間)

場所

蹉跎生涯学習市民センター

申込先

藤原 忠尚 090-8821-6202
中西 光男 090-5097-7840

見学も随時大歓迎!

リフォーム同好会

【和服リフォーム】

私たち和服リフォーム同好会は、
古着・着物・コート・帯から作業衣・半纏・
綿入れちゃんちゃんこ・ベスト・バック・袋物等
多くの作品を作っています。
お問合せは事務局まで・・・Tel844-2901

年に数回、作品展の開催もしています!
興味があれば奮ってご参加ください♪

《お知らせ》

私たち和服リフォーム同好会は、9月14日(日)に大阪・関西万博に
出演しました!大阪ヘルスケアパビリオンのリボンステージでの催事
に、暑い中お越しいただいた皆様、ありがとうございました♪
今後も作品展等、機会ありましたら是非おこしく下さい♪

リフォーム同好会一同

和服

採れたて野菜!

事務所「百菜市」・「いっぷく処」で販売中♪

★夏バテ防止に効く野菜★

トマト(リコピン)

キュウリ(植物繊維)

オクラ(ビタミンB1、C)

...etc

色んな野菜を食べてみよう!

続く残暑~。予防に、
野菜を食べようね♪

感染症予防の為、下記同好会はしばらく活動を休止します...m()m

シルバー将棋同好会

シルバー囲碁同好会

吹矢同好会

【将棋】

【吹矢】

【囲碁】