



ひらかた シルバー便り

会員数 1,813 人

男性 1,312 人

女性 501 人

令和7年6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 ■

○シルバー安全衛生標語 募集

安全健康部会より

会員の安全就業意識の高揚を図るため
今年度も『安全衛生標語』を募集します内容は ・健康管理に関するもの
・就業中及び就業途上に関するもの 等

応募は 事務局へ 持参・郵送・FAXにて 締切日：7月31日(木)

※ ご不明な点等は
ご遠慮なく お問い合わせ下さい
☎ 072-844-2901
(平日 9時～17時)

○ 初回無料♪ゼロ・リセット セルフ整体講座 (旧スゴレッチ・カオレッチ教室)

『スゴレッチ』の名称由来をご紹介

体調・痛み・見た目 … カラダのあらゆる悩みを根本から治す 簡単なのに スゴすぎるストレッチ

『ゼロ・リセット』とは、本来持っている健康な状態に身体をリセットし、心身ともに整えること
この講座では、整体力を身につけ自分自身で身体をゼロ・リセットできるようになることを目指します

- ・まずは歪みをリセットして、姿勢が整う
➡ 猫背の改善、お腹が凹む、O脚や反り腰の解消など
- ・次に、全身が運動して体調不良を改善
➡ 肩こり腰痛などの痛み、疲れ、不眠などを解消！ 体幹も整う！
- ・最後に、血流が循環して自律神経を整える
➡ 内臓機能が整い、気持ちも晴れやか、頭もよく働く！

	2回目以降の方	初めての方
開催日	令和 7 年 7 月 23 日 (水)	
時間	13:00 ~ 14:10	14:20 ~ 15:50
料金	500円	無料
定員	各回 先着 10名まで	

【申込み】事務局へ電話 ☎ 072-844-2901 (9時～17時)
令和7年6月27日(金) 9:30から受付開始

○クチコミによる会員募集にご協力を！

総務啓発部会より

会員増加とセンターの活性化のため、是非皆さまの「クチコミ」によるご協力をお願いします。

・枚方市在住で健康で働く意欲のある60才以上の方 ・センターの事業趣旨に賛同いただける方
同好会の参加だけでもOKです！お気軽にお問い合わせ下さい。

○ふくろう《英語講座》新規受講生『はじめて枠』募集

毎回好評の ふくろう英語講座 今月も新規受講生の募集です♪

小中学生の教科書や、映画や漫画のワンシーン、新聞記事などを教材に
英語を楽しむための 1 回完結型！『シルバーのための英語講座』
初心者の方も安心ですよ♪

- ◎ 開催日：令和 7 年 7 月 30 日 (水)
- ◎ 時間：10:45 ~ 12:00 (休憩時間を含む)
- ◎ 参加費：500円(税込) ➡ 当日お支払い下さい
- ◎ 定員数：10名 まで
- ◎ 申込み：事務局へ電話申込
☎ 072-844-2901 (平日9時～17時)
令和 7 年 6 月 27 日 (金) 9:30から受付開始

※ ご不明な点等は
ご遠慮なく お問い合わせ下さい
☎ 072-844-2901
(平日 9時～17時)初心者でも安心
楽しいです♪★ふくろう英語講座の受講が初めての方、または以前参加したが継続して受講をしていない方が『はじめて枠』★
★この『はじめて枠』を受講された方の多くが、『続ける枠』で継続されています♪あなたもはじめてみませんか？★

○感染症健康関連

安全健康部会より

様々な感染症が流行している中、近畿地方は昨年より約3週間早く梅雨入りとなった
気温はさほど上昇してはいないが既に夏日・真夏日となっています 今後は『熱中症』にも注意が必要です

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
---------------	-------------------	---------------	------	-------	---------------

ひらかたシルバー感染症対策合言葉

『かからない』
『うつさない』

基本的な感染症対策の継続！

+ 手洗い・
手指消毒 +加齢による
機能低下・暑さ・湿気を感じにくい
・発汗の機能低下
・体力の低下

■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 6月分

[6月1日 ~ 6月30日 就業分]

令和 7 年 7 月 3 日 (木)

※ 日報の提出は、1 日でも早くお願いします。

※ F A X でも可 ☎ 841-1088

◎ 電話番号・ファックス番号の間違い注意



○配分金 振込日 5月分

令和 7 年 6 月 20 日 (金)

○会員事故発生件数

5 月：0 件 累計：1 件

- 自転車保険に加入 (大阪府は義務)
- 年齢に関わらずヘルメットを着用しましょう
- 自転車の点検整備を行いましょう
- ながら運転はやめましょう
- 交通ルールを守りましょう

ひらかたシルバー安全合言葉

事故はゼロで当たり前

自転車運転者
講習制度受講時間・手数料
・3時間 6,000円
受講命令に従わなかった場合
・5万円以下の罰金身につけよう
交通ルールとヘルメット

○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

未納の方はお早めに！

○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 4 月 度

受注件数	859 件
期間就業実人数	1,022 人
月間就業率	56.3 %

契約金額合計(税込)	55,589,319 円
------------	--------------

配分金	45,538,030 円
(内訳) 事務費	9,681,860 円
材料費	369,429 円

「スマホ・タブレットの入門 1回 講座」受講生募集！！

【パソコン】

講習内容 iPhone、iPad、アンドロイドスマホ、タブレットでのお困り相談、便利なアプリの利用

講習日 令和7年8月6日（水）1日間コース 計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、アンドロイド）

定員 10名程度 ※定員になり次第締切

持ち物 ご利用中のスマホまたはパッド及びイヤホン（貸出品なし）

申込開始 令和7年6月24日（火）10時から開始

申込先 シルバ-人材センター事務局 Tel844-2901

「ポイント活用入門 1回 講座」受講生募集！！

【パソコン】

講習内容 スマホ、タブレットでポイントゲットに挑戦、ポイントを貯めよう

講習日 令和7年8月27日（水）1日間コース 計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、アンドロイド）

定員 10名程度 ※定員になり次第締切

持ち物 ご利用中のスマホまたはパッド及びイヤホン（貸出品なし）

申込開始 令和7年6月24日（火）10時から開始

申込先 シルバ-人材センター事務局 Tel844-2901

「無料でできる表計算講座」受講生募集！！

【パソコン】

講習内容 Googleが提供している無料で使える表計算ソフト「スプレッドシート」の使い方を学びます。Excelとほぼ同じようなことができます。

講習日 令和7年8月7日（木） } 2日間コース
8月21日（木） } 各2時間、計4時間

講習時間 10:00～12:00

会費 2日間＝1,000円

申込資格 ワード・エクセルを使用したことある方

定員 10名程度 定員になり次第締切ります。

持ち物 ご自身のパソコン（なければシルバーのパソコンを使用）

申込開始 令和7年6月24日（火）10時から開始

申込先 シルバ-人材センター事務局 Tel844-2901

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-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-事務局 Tel 844-2901

*個人レッスンにつき別途お見積り

※5月号での募集講座について！！引き続き 募集しています！！

①「Chat GPT講座」 ②「各種案内状の作成講座」

詳細は5月号シルバー便りをご覧ください！ お申込みは☎844-2901

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

【予告！】

9月10日～9月15日に作品展を開催する予定です。詳細については、次月以降のシルバー便りにてお知らせします。お楽しみに！！

歩好会からのお知らせ！

【歩好会】

今後の活動についてのお知らせです。

例年以上に厳しい暑さであり、熱中症対策の観点から、7月・8月の同好会活動については、中止とさせていただきます。9月以降の開催については、次月以降のシルバー便りにてお知らせします。

何卒ご理解の程、宜しくお願い致します。

俳句同好会作品紹介

「万年青」 五月句会報

「俳句」

初つばめ上を向けよと飛び立ちぬ
合掌で始まるメロン五分分
低く飛ぶ燕みてゐる旅路かな
初夏の風に匂ひのありにけり
薫風や蛇口に跳ぬる水しぶき
人生の残り楽しや風薫る
昭乗の隠棲の地や夏椿

加津恵
コトエ
美左子
多美子
弘志
千恵子
榮子

月例会・毎月第一月曜日（十三時～十六時）無料
句会場・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

ゴルフ同好会よりお知らせ！

【ゴルフ】（SHG会）

親睦と健康の維持・増進を図るため、年5回（4月・6月・9月・10月・11月）ゴルフコンペを開催しています。

詳細は、毎月のシルバー便りに掲載していますので、ゴルフ好きの方は是非ご参加ください！

※ 問い合わせは、幹事 藤本 ☎080-8533-3360迄

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 蹠生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・帯から作務衣・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♪♪

追記 全国誌『月刊シルバー12月号』で、作品展の開催の様子が掲載されました！！

《お知らせ》

昨年7月開所の『いっぽく処』でも展示しています！！興味がある方は是非お越し頂き、ご覧ください！

採れたて野菜！

事務所「百菜市」・「いっぽく処」で販売中♪

～Let's cooking ♪ 簡単レシピ♪「大根のみぞれぼんずあえ」～

<材 料> 大根45g、貝割菜1/2パック、切り干し大根10g（乾いたもの）、大根（すりおろし）・ぼんず（適量。）

<作り方> ①大根を千切りに、貝割菜は半分に分ける。切り干し大根はさっと湯通し。
②手順①の湯通ししたものを、ボウルに混ぜ合わせ。
お皿に移して、大根おろしをのせ、ぼんずをかけて一丁あがり♪

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 【将棋】

シルバー囲碁同好会・吹矢同好会 【吹矢】【囲碁】