

COMMUNICATION

春の陽気を感じる今日この頃、元号も5月から平成から令和へと改元され、時代も新たな時期を迎えることとなります。

日中は暖かいとはいえ、夜はまだまだ冷え込むことがあります。
会員の皆様においても、健康管理に十分気を付けていただき、新たな時代を迎え入れてください
ね。

新規会員大募集

急募！

お知り合いやお友達をご紹介ください！

作業名	場所	作業内容
温室作業	新屋「太陽の家」	ミニトマト・花卉栽培・配達等
新屋軽作業	新屋「太陽の家」	内職（自動車部品等）
除草作業	市内	除草
三好丘公園管理	三好丘公園	除草・草刈等
剪定作業	市内	剪定
ひまわり番組表配付	北部地区	毎月1回番組表配布
東海学園校内敷地管理	東海学園大学	校内清掃（除草・草刈・剪定等）
リサイクルステーション	グリーンステーション三好 メグリア三好店駐車場	リサイクル品受け取り等
庁舎常時清掃業務	みよし市役所	屋内外清掃
清掃作業	進興金属工業(株)（紡生町） (株)東海車輛（明知町） (株)鰐部製作所（西一色町）	屋内清掃作業
産後サポート事業	市内	家事支援（簡単な調理・片付け ・洗濯・掃除等）
学童見守業務	みよし市内	放課後児童クラブ支援員補助作業



シルバーの日 直売会

「季節は春」心も体もわくわくする季節になってきましたね。
シルバー人材センターではシルバー直売会が開催されます。
季節の花や木工製品、会員手作りの小物等を販売します。是非友達を誘って是非とも
生きがいセンター太陽の家にお越しください。

季節の花

4月：なでしこ・ダリア 他 5月：ペチュニア・金魚草 他

前期開催日	後期開催日
4月15日(月)	10月15日(火)
5月15日(水)	11月15日(金)
6月14日(金)	12月13日(金) 20日(金)
販売時間：9：00から15：30	



シルバー推奨

暖かくなり外で体を動かしてみたいくなる、そんな季節になりました。
普段運動をされている方はもちろん、運動をしていない方もこれを契機にウォーキングから始めてみてはいかがでしょうか。

生活習慣病予防のためには少なくとも1日計30分の有酸素運動が推奨されています。
春の陽気を感じながら行うウォーキングは体だけでなく、心も健康になりますよ。



3月23・24日に1泊2日で、富山・石川・福井3県にまたがり、旅行に行ってきました。

同じ中部地方とはいえ、そこは日本海側。

愛知県では既にコートを手放す時期だったのに拘らず、旅先では街ゆく人々が皆厚手の衣装で歩いていて、山にはちらほら溶け残った雪が見られました。

また、ご当地グルメに関しても漁業が盛んなこともあって、ブリ、マグロ、蟹といった海の幸が豊富で、思わず食べ過ぎてしまいました。気になる体重が大幅に増加したことで、『ダイエット』にかける情熱が再燃してきました。



編集後記

今月の4月30日、30年続いた平成が幕を閉じます。翌日5月1日には新元号「令和」に変わります。

「令和」に改元すると共に、事務局も新たな気持ちでシルバー人材センター全体を会員皆様と共に、盛り上げて行きたいと思っております。ご支援ご協力をよろしくお願い致します。

〔編集・校正 原田〕