

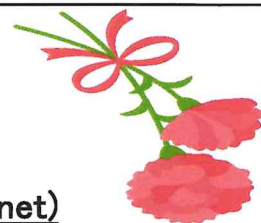
公益社団法人
柏原市シルバー人材センター

事務局だより

令和4年度 第1号

〒582-8555
柏原市安堂町1番55号
電話：072-972-1583
FAX：072-971-8892
ホームページアドレス

新 (<https://www.kashiwara-sjc.net>)



新局長の挨拶



本年4月1日付で、事務局長を拝命しセンターでの勤務をさせていただくことになりました脇田直行と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

前職は、柏原市役所で再任用を含め38年間、教育や広報、総務などの業務に携わってまいりました。

シルバー人材センターには、教育や広報勤務時に大変お世話になりました。

さて、人口減少や高齢化が進み、シルバー人材センターの意義と役割が非常に重要となってきました。しかしながら、企業の定年延長や新型コロナウイルス感染症の拡大などの影響などにより、シルバー人材センターを取り巻く環境は非常に厳しい状況にあります。このような中、事務局長という大役を仰せつかり、その職責の重さに身の引き締まる思いでございます。まだまだ不慣れでご迷惑をおかけすることがあるかもしれませんが、市役所での経験を活かし、会員の皆様と共により一層地域に根ざした信頼されるセンターとなれるよう微力ではございますが、事務局職員共々頑張りたいと考えております。前任者同様、センター役職員並びに会員の皆様方のご指導・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。就任にあたってのご挨拶とさせていただきます。

事務局長 脇田 直行

お知らせ

★令和4年度定時総会

日時：6月9日(木)午後1時

場所：柏原市民文化センター3階講堂

★ホームページをリニューアルしました!!

柏原市シルバー人材センター

あなたの豊かな知識と経験を 地域のために



柏原市シルバー人材センターは、高齢者にやさしい仕事の実現を目的として、公益財団法人の格付けを受け、会員に提供するための非営利の公益法人です。

【会員向け情報】に求人情報を掲載しました!!
閲覧するには、パスワードの入力が必要です。

心が疲れやすい変化の季節！セルフケアで心のメンテナンス

ゴールデンウィーク前後のこの時期は、普段よりストレスがたまりやすい季節と言えます。ストレスを解消して、健康で楽しく就業するには……次のことに気を付けてみませんか。

1 ストレスは仕事や日常生活のなかで、気づかないうちにたまってしまいうので、定期的にストレスチェックを行い自身のストレス状態を把握しましょう。

★ストレスサインの例

- 仕事での失敗
- 不安感、イライラ感
- 食欲がない
- 寝つきが悪い
- 飲酒、喫煙量が増える



★ストレスの原因になりやすい出来事の例

- 仕事での失敗、仕事の内容の変化
- 引越しや騒音などの住環境の変化
- 家庭内や職場での人間関係に問題の発生
- 自分や家族の病気・ケガ・災害など

2 ストレスへの対応

ストレスがたまると、メンタル不調などにつながり体の健康にも影響をおよぼします。

ストレスケアの方法としては、次のことを心掛けて下さい。

○良い睡眠(目覚めたら朝日を浴びよう)、バランスの良い食事(豚肉や大豆に含まれるビタミンB1には疲労回復の効果あり)、適度な運動(エレベーターより階段を使おう)で生活リズムを整え、健康の維持

○自分に合ったストレス解消法で、休日は気分転換

○悲観しがち、完璧主義といった自分の物事の捉え方のクセを振り返り、見直す。

普段の生活のなかで、少し気を付けてストレスの解消に役立てて下さい。

事務局への電話連絡について

会員の皆さんから事務局へ
電話する際、必ず

会員の〇〇〇〇です と

会員であることを名乗ってから
要件をお話してください。



事務局の電話には、会員だけでなく
発注者様からの連絡もあり、名前だけ
では、発注者様と会員の区別が付きま
せん。円滑な対応をするためにも会員の
皆様のご協力をよろしくお願い致します。

★ 令和4年度 配分金支払日 ★

就業月	支払日	就業月	支払日
令和4年4月	5月20日	10月	11月18日
5月	6月20日	11月	12月20日
6月	7月20日	12月	1月20日
7月	8月19日	令和5年1月	2月20日
8月	9月20日	2月	3月20日
9月	10月20日	3月	4月20日