



八王子シルバーニュース おおるい

No.352 2016年2月

発行 公益社団法人八王子市シルバー人材センター



〒192-0062 八王子市大横町 11-35

TEL 042 (626) 1274

FAX 042 (626) 5159

メールアドレス: hachioji-sc@sjc.ne.jp

ホームページアドレス:

<http://www.sjc.ne.jp/hachioji-sc/>

自転車安全講習会の受講者を募集

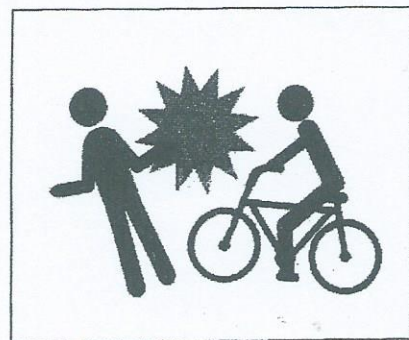
東京都内において高齢者の自転車事故が増えています。

道路交通法が改正され、自分では交通違反ではないと思っけていても、実際には交通違反をしているケースもあります。

この度、安全管理委員会では、「南大沢警察署」にお願いし、自転車の正しい乗り方や、自転車事故防止についての講習会を企画しました。

この機会を利用して是非安全な自転車の乗り方等について知識を高め事故防止に努めましょう。

日時 平成28年3月10日(木) 14時00分～
場所 八王子市下柚木2-10-6
由木中央市民センター(会議室1・2・3)
講師 南大沢警察署
申込期間 2月15日(月)～2月29日(月)
募集人数 先着順 60名
申込先 八王子市シルバー人材センター
事務局 042-626-1274 担当 山下



路面凍結に注意！！雪道を転ばずに歩くコツ！！

冬期間は、雪が少ない地域でも、積雪・凍結を原因とする転倒事故災害が多く発生します。転倒災害は、例年1～3月に集中して発生しています。事故が多く発生している滑りやすい場所を確認するなどし、十分注意して行動しましょう。

【小さな歩幅でゆっくり歩く】

大きな歩幅で歩こうとすると、足を高く上げる形になり、重心の移動が大きくなって転倒の原因になります。歩幅をできるだけ小さくし、重心をゆらさずにそろそろと歩きましょう。

【足指のつけ根(つま先)あたりで着地する】

かかとに体重をかけると、後ろにひっくり返る形で転んでしまうこともあります。なるべく足先に重心をかけながら、足全体で垂直に着地するといいいでしょう。

【ひざから下を、地面に対して垂直にする】

ツルツルの路面を歩くときは、足の裏全体を垂直に下ろすようにすると転びにくくなります。地面から足を上げすぎず、わずかに浮かせる程度で地面を踏みながら進むといいいでしょう。

実践しよう接遇マナー 「挨拶から始まり、挨拶で終わる」

人間関係を構築する第一歩は「挨拶」からとされています。当たり前のことであるのに「やっているつもり」の方が多いためです。

相手に届くように言葉+表情+動作に気を配り、なにより先手必勝で自分から積極的に実行していくことが大切です。その際はアイコンタクト（視線）を送ることで相手を認めているという合図になります。

【挨拶チェック】

- 相手より先に声を出しているか
- 親しみがこもり、タイミングが合っているか
- 謙虚さが態度に表れているか
- 言葉に表情や動作が伴っているか
- 挨拶言葉だけで終わらず、一言を添えているか
- 明るさや元気があるか
- 気分によってムラがないか
- 特定の人だけに挨拶をしていないか

(公財) 東京しごと財団 シルバー人材センター接遇マニュアル引用

平成28年 配分金の支払い予定表

| 作業月分 | 就業報告書提出日 | 配分金支払日 |
|-----------|---------------|----------------|
| 平成28年 1月分 | 平成28年 2月3日(水) | 平成28年 2月29日(月) |
| 平成28年 2月分 | 平成28年 3月3日(木) | 平成28年 3月31日(木) |
| 平成28年 3月分 | 平成28年 4月4日(月) | 平成28年 4月28日(木) |
| 平成28年 4月分 | 平成28年 5月2日(月) | 平成28年 5月31日(火) |
| 平成28年 5月分 | 平成28年 6月3日(金) | 平成28年 6月30日(木) |
| 平成28年 6月分 | 平成28年 7月4日(月) | 平成28年 7月29日(金) |
| 平成28年 7月分 | 平成28年 8月3日(水) | 平成28年 8月31日(水) |
| 平成28年 8月分 | 平成28年 9月2日(金) | 平成28年 9月30日(金) |
| 平成28年 9月分 | 平成28年10月3日(月) | 平成28年10月31日(月) |
| 平成28年10月分 | 平成28年11月2日(水) | 平成28年11月30日(水) |
| 平成28年11月分 | 平成28年12月2日(金) | 平成28年12月28日(水) |
| 平成28年12月分 | 平成29年 1月4日(水) | 平成29年 1月31日(火) |

平成27年分

配分金支払証明書を送付します

平成27年中に配分金収入があった会員に「配分金支払証明書」を送付しますので、確定申告などにご使用ください。

12月・1月の入会者

| | 男 | 女 | 計 |
|-----|-----|-----|-----|
| 12月 | 15人 | 12人 | 27人 |
| 1月 | 8人 | 2人 | 10人 |

12月末会員数

| | 男 | 女 | 計 |
|--|--------|------|--------|
| | 1,877人 | 535人 | 2,412人 |

冬に多い感染症に気をつけて！！

冬にかかる病気の代表は「風邪」や「インフルエンザ」です。症状は熱や喉の痛みです。「ロタウイルス」「ノロウイルス」による「嘔吐・下痢症」も冬に流行します。会員の皆さん石鹸を使ってよく手洗いをするなどし、予防に努めましょう。

【予防するには】

- 手洗い
- うがい
- 睡眠をよく取る
- バランスの良い食事
(ビタミンを取る)
- 乾燥したところや
人ごみを避ける など

