

# 事務局だより

令和4年4月号



## 新年度始まる

新年度を迎えるにあたり、3月23日(水)令和3年度第7回理事会が開催されました。

主な議題は、

- 1 令和4年度事業計画(案)について
- 2 令和4年度収支予算(案)について
- 3 理事及び監事候補者選考委員会の報告について
- 4 令和4年2月までの事業実績について
- 5 特定費用準備資金の積立について
- 6 安全適正委員会の報告について
- 7 正会員の入会承認について

等多くの議題を審議、承認していただきました。

主な内容は次のとおりです。

令和4年2月末日までの事業実績は、請負、派遣を含め453,962千円と前年度同時期に比べ707千円の増収となりました。

また、安全適正委員会からは、令和4年3月17日現在で賠償事故6件、傷害事故5件、その他事故4件、合計15件の事故が発生していると報告されました。

## 入会説明会(毎月1回開催)及び 出前入会説明会

◇時間と場所は下記のとおりです。

☆入会説明会

日時：4月18日(月)午後1時30分から

5月16日(月) 同上

6月20日(月) 同上

場所：北勢福祉センター 2階 中会議室

◇出前入会説明会

日時：6月6日(月)午後1時30分から

場所：大安公民館

ご近所の方やお知り合いで、仕事を探してみえる市民の方をご紹介します。

少しの時間でも構いませんので、就業して頂ける方、事務局までご一報下さい。お待ちしております。

今月は、「事務局だより/就業情報」  
「配分金明細書(3月就業者)」  
「令和4年度会費納入通知書」  
「令和4年度パソコン教室」案内  
を同封しました。

## 令和4年度定時総会開催のお知らせ

令和4年5月28日(土)午前10時から「北勢市民会館 さくらホール」において、定時総会を開催しますのでご予定下さい。

議案書等を5月中旬に発送します。定時総会の出欠ハガキを同封しますので、必ず返信いただきますようお願い致します。皆様のご出席をお待ちしております。

なお、今後の新型コロナウイルスの感染状況により書面決議(委任状での決議方式)での開催となる場合があります。また、総会終了後開催予定の「シルバー祭り」は中止とさせていただきます。

## ～高齢者の健康法～

年を取ってくればくるほど、いつまでも若くいたいという気持ちが強くなってきます。認知機能の低下や運動機能の衰え、記憶力の減退を少しでも遅らせるために、日本医師会から高齢者の健康法として、『一読・十笑・百吸・千字・万歩』が提唱されています。

いちどく  
「一読」

一日に一度はまとまった文章を読む

じゅっしょう  
「十笑」

一日に十回くらいは笑おう

ひゃっきゅう  
「百吸」

一日に百回くらい(一度には十回くらい)、深呼吸をしよう

せんじ  
「千字」

一日に千字くらいは文字を書こう

まんぽ  
「万歩」

一日に一万歩を目指して歩こう

一日の時間の流れの中で「今日は何をして、何をしていないか」をチェックするために、「一読・十笑・百吸・千字・万歩」を口の中で唱えてみて、まだやり残しているものがあれば、まず、それを片付けるようにしてみよう。

## 年会費納付のお願い

年会費2,400円の納付をお願いします。  
同封の納入通知書で5月末日までにセンター事務局に納付してください。