



シルバーマーク

シルバーくん

# 令和 8 年 2 月号 センターだより

第61号 令和8年1月31日現在

会員数552名（前年同月518名）

男性362名、女性190名



## 袋井・森地域シルバー人材センター

《 女性委員会主催 》

### 健康体操教室を開催しました！

1月22日、袋井市健康長寿課の力をお借りして、女性会員限定で健康体操教室を開催しました。体操の前に血管年齢測定とベジチェック(野菜摂取量測定)を実施しました。測定結果は、袋井市の担当者が驚くほどの良い結果でした。みなさん、意識高いです！野菜摂取の目標量は1日 350g。足りていないと感じる方は朝食に摂り入れると良いそうです。積極的に野菜を摂るように心掛けましょう。

健康体操の石井 緑<sup>みどり</sup>先生は骨ホネTシャツで登場！イスを利用した肩こり、腰痛予防体操を面白おかしく教えていただきました。みなさん、猫背になっていませんか？寒いので余計丸くなってしまうですね。肩甲骨を大きく動かすと肩回りがほぐれて、背筋も伸び、肩こり予防になりますよ。

今回、私も参加しましたが、大変楽しく、みなさんにも好評でした。今度は男性も参加OKにして開催したいと思います。



肩こり・腰痛予防体操



血管年齢測定



ベジチェック



おかげさまで  
会員 **550人**  
達成しました！



1月23日、遂に会員数が550人になりました！

袋井・森地域シルバー人材センターでは引き続き、新規会員の獲得と就業開拓に努めてまいります。

また、センターが楽しい居場所になるよう、さまざまなイベントを企画していきます。



# 最新求人情報はこちら➡



大人気

## 衆議院議員選挙 期日前投票立会人

突然の解散から真冬の超短期決戦となった衆議院議員選挙。シルバーでは期日前投票立会人の仕事を受注しました。準備期間が非常に短いため、LINEでの募集に限定し、募集期間もたったの30時間だったにもかかわらず、57人の方にご応募いただきました。ご希望に添えなかった方、申し訳ございません。

1月28日～2月7日の期間中、袋井市役所、浅羽支所、イオン袋井店(1月31日・2月1日のみ)の3カ所を32人で対応しました。ご協力いただきありがとうございました。



## 《 確定申告は 2/16(月)～3/16(月)です 》



シルバー人材センターからの配分金収入は雑所得にあたります。原則として確定申告が必要です(派遣で働いている方は給与所得になります)。収入金額や所得の有無によって申告が不要な場合もあります。確定申告の詳細は、税務署や市町の税務窓口にご確認ください。

「いきがい新春39号」でお知らせしておりますので、ご覧ください。

## 《 今後の予定 》

2月18日(水) 入会説明会  
(13:30～袋井事務所)

2月20日(金) 配分金振込日

2月25日(水) 給与振込日(派遣)

3月 4日(水) 理事会

3月18日(水) 入会説明会  
(13:30～袋井事務所)

3月19日(木) 配分金振込日

3月25日(水) 給与振込日(派遣)



## 《 シルバーワークプラザ 2F 会議室 開放日 》

2月は木曜日、3月は火曜日に開放します。  
時間は 9:00～16:00 です。

【2月】12日、19日、26日

【3月】3日、10日、17日、24日

★「スマホお悩み相談会」開催  
2月26日(木)13時～15時



スマホの事でちょっと聞きたい方、お待ちしております。  
予約はこちら ➡ 43-1314

## 2月・3月生まれの会員の皆さんへ



互助会からプレゼントがあります。3月末までに最寄りの事務所に取りにきてください。  
お待ちしております!!

## 【 LINE 友だち追加状況 】

1月末現在545名  
求人等最新情報を提供します。  
ぜひ友だち追加をお願いします。



### 袋井事務所

袋井市久能 1287 番地の1

電話: 43-1314

FAX: 43-7133

メール: fukuroi.mori@sjc.ne.jp

### 浅羽支所

袋井市浅名 1028 番地

電話: 23-7090

FAX: 23-9528

### 森町事務所

周智郡森町森 92 番地の1

電話: 85-4309

FAX: 85-1308