



袋井・森地域シルバー人材センター

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



« 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借りて、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、猫背になってしまいませんか？寒いので余計丸くなってしまいますよね。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。

血管年齢測定



ベジチェック



肩こり・腰痛予防体操



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の方にご応募いただきました。ご希望に添えなかつた方、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、お待ちしています。

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