

# 会員だより (令和6年8月号)

(公・社)北栄町シルバー人材センター

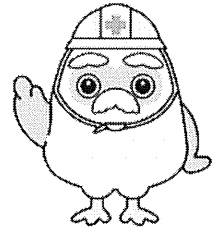
事務局 北栄町田井46-2 TEL36-6220

## = 猛暑日が続いています。熱中症に注意を！ =

私たち高齢者は、熱中症にかかりやすい体力になっています。暑い日は無理をしないで働きましょう。調子が悪いなどと思ったらすぐに休んだり、お医者さんの手当てを受けましょう。

### ★熱中症予防ポイント

- ① 日頃から睡眠を十分にとり、栄養バランスの良い食事に気を付け、また、体力づくりを行い体調に気を配りましょう。朝食抜きは厳禁です。睡眠不足・二日酔い等の場合は、就業を控えることも必要です。
- ② 就業中は、無理をせず、適度に休憩をとりましょう。
- ③ 屋外での単独作業の場合は定期的に事務局等と連絡を取り合しましょう。
- ④ 作業前・作業中・休憩時などに水分をこまめにとりましょう。大量に汗をかく場合は、塩分もとるようにしましょう。
- ⑤ のどが渇く前に水分を補給しましょう。また、のどが渇かなくてもこまめに水分補給しましょう。



## = 会員親睦交流 G・G 大会を開催しました =

7月5日(金) お台場公園多目的広場で、令和6年度の会員親睦交流グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。熱中症対策のため、開始時間を早め、また、休憩中にはしっかり水分補給を行うなどして、和やかな雰囲気の中、グラウンド・ゴルフを楽しみました。



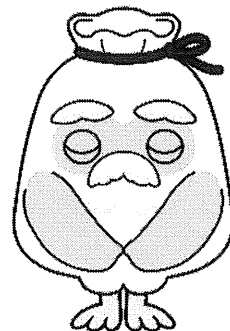
上位成績者は以下のとおりです。

- 優勝 宮本 優行さん  
(1R 14 2R 22 計36 ホールインワン 1)
- 準優勝 田中 英伸さん  
(1R 21 2R 16 計37 ホールインワン 1)
- 3位 福田 泰宏さん  
(1R 22 2R 17 計39 ホールインワン 1)

＝シルバー人材センター入会希望者をご紹介ください！＝

皆さんの知り合いの方等で、シルバー人材センターに入会希望の方があれば、事務局が説明に伺いますので、事務局へご連絡ください。

なお、会員紹介者に商品券 1,000 円分を進呈しています。



＝生活情報誌「くらら」の配布会員さんへ＝

「くらら」配布会員さんには、毎月お世話になっております。

納品日は、原則毎月月末の月曜日ですので、事務所へ取りに来てください。

・今後の納品日(予定)は下記のとおりです。※変更がある場合は事前にお知らせします。

8月26日(月)	<u>9月24日(火)</u>	10月28日(月)	11月25日(月)
12月23日(月)	1月27日(月)	2月24日(月)	3月24日(月)