会 員 だ よ り （令和８年８月号）

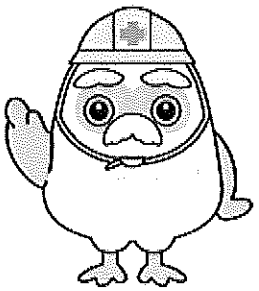
（公・社）北栄町シルバー人材センター　　事務局　北栄町田井46-2　℡36－6220

＝暑い日が続いています。熱中症に注意を！＝

私たち高齢者は、体温調節機能の低下や水分感覚の鈍化により、熱中症になりやすく重症化しやすいと言われています。暑い日は無理をしないようにしましょう。調子が悪いな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いましょう。
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を補給しましょう。



＝生活情報誌「くらら」の配布会員さんへ＝

「くらら」配布会員の方には、毎月お世話になっております。
納品日は、下記のとおりですので、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24日（月）	9月28日（月）	10月26日（月）	11月24日（火）
12月21日（月）	1月25日（月）	2月22日（月）	3月23日（火）

★作業会員募集中！

①　＝　障子張りをしてみませんか　＝

現在、当シルバー人材センターには、障子の張り替えをされる会員の方がおられず、依頼があっても受けることができていません。

そのため、湯梨浜町シルバー人材センターや琴浦町シルバー人材センターを紹介している状況です。

障子貼りをしていただける方を探しています。興味のある方は、ぜひ、事務局までお問合せください。(36-6220)

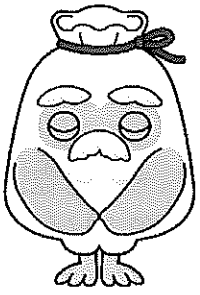
②　＝　剪定をしてみませんか　＝

当シルバー人材センターには、剪定作業をしてくださる会員が、ここ何年も入ってこられず、現在、剪定をしてくださっている数少ない会員で、何とか受注をこなしている状況です。

剪定は難しいと心配される方もあると思いますが、県シルバー人材センターが主催する剪定講習会に参加していただいたり、ベテラン会員の方と一緒に作業をしていただくことで、徐々に覚えていただければと思います。

興味のある方は、ぜひ、事務局までお問合せください。(36-6220)

＝シルバー人材センター入会希望者をご紹介ください！＝



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、紹介してくださった方が会員なられた場合、謝礼として商品券1,000円分を進呈しています。