会 員 だ よ り （令和８年７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

＝ 大誠こども園の園児と田植え交流をしました！＝

5 月 26 日（火）、東園の水田でシルバー会員4人と、大誠こども園の年長児21人とで、星空舞を植える田植え交流を行いました。園児たちは、慣れない手つきで、田植えした後、泥んこ遊びに挑戦。水田を走ったり、飛び跳ねたりして、楽しい時間を過ごしました。





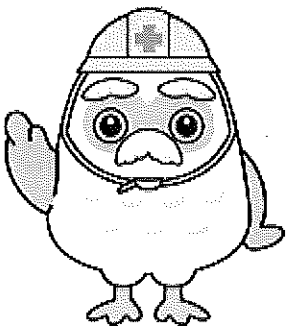
＝7 月は安全・適正就業強化月間です＝

国が実施する「全国安全週間」にあわせて、本シルバーも7月は「安全・適正就業強化月間」の月としての取り組みを進めます。会員の皆さん全員で組織をあげて、事故の撲滅を図り「安心・安全」のシルバー事業を推進しましょう。

「安全・適正就業強化月間」の期間は７月１日から７月 31 日までです。

全国スローガン

「 声掛けは 仲間を守る いのち綱 」



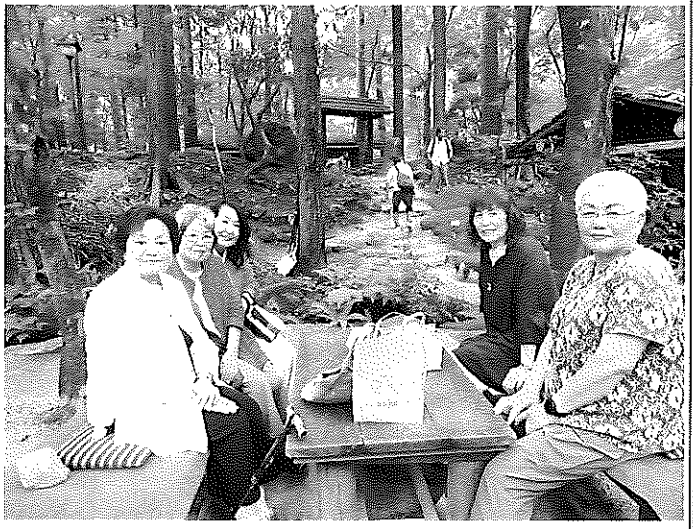
＝シルバーに入会希望の方をご紹介ください＝

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、事務局へご紹介ください。なお、会員紹介者に商品券 1,000 円分を進呈しています。

＝会員親睦日帰り研修会を開催しました！＝

6月18日（金）、16人が参加して、会員親睦日帰り研修会を鳥取県智頭町方面で開催しました。当日は、晴天に恵まれ、みたき園や石谷家住宅を訪れるなど、和気あいあいと会員相互の親睦を深めました。





＝　熱中症に注意しましょう　＝

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補給しましょう。