会 員 だ よ り （令和８年９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

＝10 月 15 日（木）・新規会員募集説明会を開きます＝

下記のとおり、新規会員募集説明会を開きます。皆さんの知り合いの方でシルバー会員に誘ってみたい人があれば、連絡をお願いします。また、知り合いでシルバーに入会希望の方があれば事務局がいつでも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。（入会された場合）

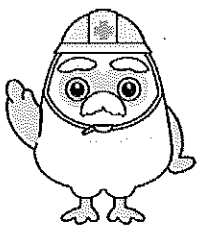
1　日　時　令和８年 10 月 15 日（木）午後１時30分から
2　ところ　北条高齢者福祉センター
　　（北栄町シルバー人材センター事務所　会議室）



＝厳しい残暑が続いています。熱中症に注意を！＝

★熱中症予防ポイント　➡　裏面もご覧ください！

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、塩分も摂取す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。



※調子が悪いなと思ったらすぐに休んで、お医者さんの手当てを受けましょう。