

令和5年8月

加賀市シルバー人材センター事務局だより

公益社団法人加賀市シルバー人材センター  
加賀市大聖寺八間道 65 番地

かが交流プラザさくら内

☎ (0761) 73-2456 FAX (0761) 73-2458  
<http://www.sjc.ne.jp/kaga/>

## Smile to Smile

会員向け専用サイトを開設しています！！

Smile to Smile（スマイル トゥ スマイル）とは・・・

シルバー人材センター事務局と会員とのコミュニケーションツールです。

◎事務局からIDを発行された会員が利用できるWEBサイトです。

◎会員はセンターから発行されたIDでログインし、「Smile to Smile」を  
無料で利用することができます。

◎請負で就業中の会員は、毎月の配分金明細を見ることができます。

※利用登録会員が増えれば、就業情報も掲載する予定です。

\*ご利用にはインターネットに接続できるパソコンまたはスマートフォン、タブレット端末が必要です。従来の携帯電話（フィーチャーフォン）ではアクセスすることができません。

\*インターネット接続料金は個人の負担となります。

\*サービスを開始するには、利用登録の手続きが必要となります。  
ご希望の方にはセンターから通知書をお渡ししますので、ご一報ください。





## 頭の体操

頭の体操に挑戦 ⇒ 脳の血流が高まり、脳の司令塔(前頭前野)が活性化 ⇒ しっかり働く脳になり、物忘れやうつかりミスも減ります

柔らか頭でやってみましょう！

### 問1 8月に関する3択クイズ

① 8月の季語とされる果物はどれでしょうか？

ア ブドウ イ メロン ウ スイカ 答え

② 8月の代表的な花、ヒマワリの花言葉は何でしょうか？

ア あなただけを見つめる イ あなただけを信じる ウ あなただけは許さない

答え

③ 8月27日を主人公の記念日として制定され、世界最長シリーズとしても認定されている

日本映画は次のうちどれでしょうか？

ア 水戸黄門 イ トラック野郎 ウ 男はつらいよ 答え

### 問2 四則混合の計算に挑戦

足し算、引き算、掛け算、割り算が混ざった計算が成立するよう  に数字を、 に

+、-、×、÷ のいずれかを入れてください。

①  $8 \times 3 \bigcirc 2 - 1 = 11$  答え

②  $7 \times \square \times 2 + 2 = 44$  答え

③  $5 \bigcirc 3 \times 4 + 18 = 78$  答え

\* 6月号の解答 119名応募。全問正解者 110通でした。50名の方に200ポイント付与。

問1 ① 4時5分 ② 5時

問2 ① E ② C ③ D ④ B ⑤ A

答えが分かりましたら、シルバー事務局までお出しください。

応募方法は、はがき、窓口まで持参。メール大歓迎(名前の記載を必ずお願いします)

全問正解者の中から抽選で 50 名の方に、200 ポイントを付与。締め切り 8月 25 日(金)

お問合せ先：(公社)加賀市シルバー人材センター 会員番号

0761-73-2456 E-mail: [kaga@sjc.ne.jp](mailto:kaga@sjc.ne.jp) 氏名



いいことばかり続くわけがないんだ。  
でも、これは言い換えれば、悪いことばかりが  
続くわけでもないということ。  
やまない雨はないんだから。  
もし、いま悪いことばかり続いている人も、  
気楽に行けばいいってことだと思うよ。  
『高田純次』

### 緊急!! 热中症ご注意クイズ

例年ない連日の猛暑。異常気象が日常化し、命が危険にさらされる異常事態となっています。

そこで、熱中症予防の一助にクイズで認識を新たにしてもらえたうらと思います。

なお、このクイズでのポイントはつきません。ごめんなさい。

#### 第1問

熱中症の発生する場所が一番多いのはどこでしょうか？

- ① 道路
- ② バスや電車
- ③ 家の中

#### 第2問

熱中症になって運ばれるのは、どの年齢の人が多いでしょうか？

- ① 65歳以上
- ② 10代
- ③ 5歳以下

#### 第3問

気温が何度を超える場合は外出や運動は控えた方が良いでしょうか？

- ① 35°C
- ② 31°C
- ③ 40°C

#### 第4問

夏の炎天下で10分間歩くと何mlの汗をかくことになるでしょうか？

- ① 30ml
- ② 100ml
- ③ 50ml

### 第5問

熱中症に一番効果がある食べ物はどれでしょうか？

- ① 牛肉
- ② 梅干し
- ③ レモン

### 第6問

飲むと血液量を増やし暑さに負けない身体を作ってくれる飲み物はどれでしょうか？

- ① コーヒー
- ② 茶
- ③ 牛乳

### 第7問

水分が豊富で熱中症対策におすすめの野菜はどれでしょうか？

- ① きゅうり
- ② ゴーヤ
- ② なす

### 第8問

熱中症の予防にはこまめな水分補給が必要なのですが1時間でどのくらいの水分が必要でしょうか？

- ① 1ℓ
- ② 100ml
- ③ 200ml

### 第9問

暑い夏にお勧めで通気性が一番良い服はどれでしょうか？

- ① ニットの服
- ② 麻の服
- ③ 絹の服

### 第10問

1番日焼けがしにくい色は何色でしょうか？

- ① 白
- ② 黒
- ③ 紫

## 熱中症予防クイズの答え

### 第1問 ③ 家の中

一番熱中症が多いのは実は家の中なのです。  
家の中で特に危険なのはお風呂場です。  
浴槽に浸かり身体が温まって出てきたら体温が上がり過ぎて脱水症状になり熱失神(ねつしつしん)を起こし意識を失う場合があります。  
熱失神は、夏場に起こりやすく最悪亡くなってしまう場合があります。  
夏場にお風呂に入る時は冬場よりも温度を低くして入るようにしましょう。

### 第2問 ① 65歳以上

熱中症で緊急搬送されるのは65歳以上の高齢者の方が一番多くなっています。  
理由として、高齢者になると暑さに対する感覚が鈍くなり喉の渴きも他の年代に比べて感じにくくなります。  
室内にいて喉が渴いていなくても水分はこまめに補給してください。

### 第3問 ② 31℃

外の温度が31℃を超える場合は、外出や運動は中止して涼しい室内に移動しましょう。  
特に、子供や高齢者の場合は大変危険です。  
室内でも発生しやすくなるので、こまめに水分補給をしましょう。  
水分と一緒に塩分も補給するようにしましょう。

### 第4問 ② 100ml

夏の炎天下の中、10分間歩くだけで100mlもの汗をかくことになるそうです。  
100mlといえば小さな紙パックのジュースと同じ量になります。  
10分で100mlなので1時間歩くとその倍の水分が失われる事になります。

### 第5問 ② 梅干し

梅干しには、熱中症予防に効果的な食塩・クエン酸ナトリウム・塩化カリウムが含まれています。  
沢山食べ過ぎると、塩分の摂り過ぎになってしまないので1日1粒～2粒を目安に食べるようにならうにしましょう。

### 第6問 ③ 牛乳

牛乳には、体内の血液量を増やす働きがあります。  
さらに牛乳にはたんぱく質と糖が豊富に含まれている為、飲むと暑さに強い体になります。  
運動の後、コップ1杯程度飲むのがおすすめです。

### 第7問 ① きゅうり

きゅうりは、95%以上が水分となっていて1本食べるだけでも100ccの水分を摂った事になります。

身体を冷やす効果もあり、暑い夏におやつ代わりとして食べるのもおすすめです。

### 第8問 ③ 200ml

一度に大量の水分を摂ると心臓に負担をかけてしまう為、1時間に1回200mlぐらいの水分を摂るようにしましょう。

200mlは紙パックジュースくらいの量になります。

起床したてや入浴中・運動中は1時間に1回ではなく、できるだけこまめに水分を摂るようにしてください。

### 第9問 ② 麻の服

麻が素材になっている服は通気性が大変良くて暑い夏にはぴったりです。

吸収性が他の素材の服よりも強くて汗をかいてもすぐに吸い取ってくれて夏でも快適です。

### 第10問 ② 黒

白色は見た目も涼しい色なのですが、実は紫外線を一番通さない色は黒色です。

黒色の服の方が白色の服よりも紫外線を通さず日焼け防止にもなります。

でも、夏に黒色はちょっと暑苦しいなと感じる方には黄色がおすすめです。

黄色は黒色の次に紫外線をカットしてくれます。

夏の暑い日に黒以外で出かけたい場合は黄色い服を着ましょう。



お問合せ先：(公社)加賀市シルバー人材センター ☎ 0761-73-2456

E-mail: [kaga@sjc.ne.jp](mailto:kaga@sjc.ne.jp)