



事務局だより

令和8年6月

Vol.62

御所市シルバー人材センター

☎0745-63-2119



ホームページ



LINE

玄関飾りをつくろう

涼をよぶ玄関飾り



四季の言葉を筆のぬくもりとともに楽しむ、

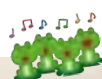
『玄関飾りづくり』のシリーズが始まります。

初回となる今回は「夏」の言葉をテーマに、枕草子の一節を味わい深い筆文字でしたため、季節の色を一文だけ添えて仕上げます。

写真立てに入れると、玄関にそっと“涼”が生まれます。書の味わいを大切にされている会員の津崎さんが、やさしくサポートしていただきます。

完成ははがきサイズで、玄関やお部屋の小さなスペースにも飾れる手軽さが魅力です。

全4回のシリーズですが、1回だけの参加也大歓迎です。どうぞ気軽にご参加ください。



今回はコレ！



季節のしつらい

日程：6月25日(木)
時間：13:30～
定員：10名
場所：当センター
申込：事務局まで
☎6/22
材料費：150円



ハンドメイド



7月はハワイアンコードを使ったポシェットを6月から引き続き作っています。

6月参加されていない方でもご興味があれば事務局までご連絡ください。

見学だけでもOKです！



毎月 第2火曜日 開催



5月作成したコースター

日時：7月14日(火)14:00～

場所：シルバー人材センター

気になる方は事務局までお問合せ下さい。



夏を心地よく過ごすために 骨盤リセットヨガ



夏は冷房や湿気で体がこわばりやすく、骨盤まわりの動きが小さくなりがちです。

骨盤をやさしく整えることで、足のむくみやだるさが軽くなり、姿勢も安定しやすくなります。

無理のない動きで、夏を心地よく過ごす準備をしましょう。



日程：7月2日(木)

時間：15:00～

持ち物：ヨガマット・飲み物、動きやすい服装、裸足

定員：12名

会場：いきいきライフセンター
2F ホール

車はシルバー人材センターの
駐車場へお願いします。

申込：事務局まで ☎6/30

アロマ香水作りました



参加者からは『自分に合う香りを作れてよかった』

『自分の感覚を大切にする時間になった』という声が寄せられました。

また、香りが五感の中でも特別な働きを知り、気分転換に活かしたいという感想もありました。次回のアロマ講座を楽しみにする声も多く、好評のうちに終了しました。



ランチ会開催！

発酵のやさしさを味わう

落ち着いたカフェで、発酵食品を使った体にやさしいランチプレートとデザートを楽しむ会を開きます。ゆったりとした空間で、心も体もほぐれる時間を過ごしましょう。皆様のご参加をお待ちしています。

日程：7月28日(火)

時間：13:00～

定員：10名

場所：燕テラス(葛城市)

申込：事務局まで

☎6/25

材料費：食事代



熱中症を防ぐための毎日習慣



高齢者が熱中症にかかりやすいのはなぜ？



熱中症を防ぐための習慣

毎日の小さな習慣が、夏を元気に過ごす力に・・・



- ① のどの渇きを感じにくくなる
→ 気づかないうちに水分不足になる。
- ② 体温調節の力が弱くなる
→ 汗をかきにくく、体に熱がこもりやすい。
- ③ 筋肉量が減る
→ 筋肉は水分をためる場所なので、脱水になりやすい。
- ④ 冷房を我慢してしまう
→ 室温が高いまま過ごしてしまう。
- ⑤ 持病や薬の影響
→ 利尿剤などで水分が失われやすい。



- ① こまめに水分をとる
のどが渇く前に、少しずつ飲むのが体にやさしい。
- ② 食事ですっかり塩分・水分をとる
みそ汁や梅干しなど、普段の食事が自然な水分・塩分補給になります。
- ③ 夜はしっかり眠って体を休める
睡眠不足は体温調節がうまくいかず、熱中症のリスクが高まります。
- ④ 室内の温度を28℃前後に保つ
冷房を上手に使い、体に負担をかけない環境づくりを。
- ⑤ 朝夕の涼しい時間に軽く体を動かす
血流がよくなり、体温調節がしやすくなります。
水分をためる場所である筋肉を維持する。

！ 経口補水液は飲みすぎると腎臓に負担がかかるため、汗を多くかいた時など“必要な時だけ”にしましょう。

指先と頭をつかう 健康麻雀はじめませんか



指先を動かし、頭を使い、皆と笑い合う——
そんな脳をいきいきと活性化する「健康麻雀」
を新たにスタートします。
雀卓を2卓ご用意し、和やかな雰囲気の中で
楽しんでいただけるバをつくります。
頭の体操や仲間づくりにもピッタリの活動で
すので、どうぞお気軽にご参加ください。



日 時：7月7日(火)13:30～
場 所：シルバー人材センター
申し込み：事務局まで



お仕事のチャンスを逃さないために スマイル to スマイルの活用

センターでは、会員の皆さまに大切なお知らせやお仕事の条件を確実にお届けするため、専用アプリ「スマイルtoスマイル」を活用しています。
今月は、事務局でのお仕事募集を配信しています。
他にも自転車の新ルールや会員アンケート結果、健康習慣など、日々の暮らしに役立つコラムも随時配信しています。
この機会に、ぜひ一度アプリを開いていただき、今後のお仕事情報やお知らせの確認にご活用ください。
皆さまに必要な情報を、確実にお届けできるようご協力をお願いいたします。



総会が終わりました

5月29日に開催しました定時総会には50名の会員の皆様にご出席をいただき各議案を無事にご承認いただきました。
日頃より支えてくださる皆様のお力添えに、あらためて感謝を申し上げます。
総会後には、労働安全推進協会の園田洋子様による講演を行い、



また、初の試みとして会員の作品展示も行われました。
手作りの温かみあふれる作品や、力強く美しい書の数々に、多くの方が足を止めて見入っておられました。
会員の皆さまの活動の幅広さを感じられる、華やかな展示となりました。
今後も、会員の皆さまが安心して活動できる環境づくりと、地域に喜ばれる取り組みを進めてまいります。

