# 事務局だより

御所市シルバー人材センター

2023年2月号
Vol.22
☎0745-63-2119

ホームページ

寒い日が続きますが、立春を過ぎ季節は少しづつ春に近づいてきていますね。

コロナウィルスとインフルエンザの同時流行が流行っています。
お気をつけてお過ごしください。

## ひな祭りフラワーアレンジメント

季節の花を使って春のミニフラワーアレンジメントを作ります。玄関やリビングを素敵に飾りましょう。

| | |
|---|---|
| 日時 | 2月28日（火）<br>14：00～　2時間程度 |
| 場所 | 御所市シルバー人材センター |
| 対象 | 会員・会員のご家族 |
| 参加費 | 500円（材料費等） |
| 定員 | 10名 |
| 申込み | 事務局まで電話（2月22日〆切） |
| 持ち物 | 園芸はさみ・タオル・持ち帰り用袋 |

男性のかたもこの機会にやってみませんか。
プレゼントにも喜ばれますよ😀

## パークゴルフ

大淀町にある、パークゴルフ場に行きます。一緒に運動してリフレッシュしませんか。

| | |
|---|---|
| 日時 | 3月6日（月）　10：00～　2時間程度<br>雨の場合3月9日（木） |
| 場所 | 大淀町パークゴルフ場<br>吉野郡大淀町大岩409-10 |
| 対象 | 会員・会員のご家族 |
| 参加費 | 400円（利用料・貸道具代） |
| 定員 | 16名 |
| 申込み | 事務局まで電話（3月2日〆切）<br>※数名であれば、事務所からも送迎できます。<br>申込時に仰ってください。 |

★パークゴルフとは★
一本のクラブとボールを使って少ない打数でカップインを目指す、シンプルなスポーツです。

近くに13:00までですが、「きまぐれや」というカフェがあります。
終わったあとの休憩に☕この機会に訪れてみてはいかがでしょうか？

## 清掃ボランティアのご案内

奈良県が実施する大和川一斉清掃に、シルバーも団体として参加します！
地域をキレイにする活動へのご参加よろしくお願いします。

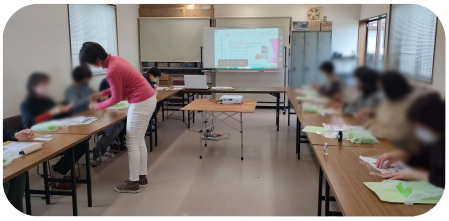
日　　時：3月5日（日）9:00～11:00
清掃場所：葛城川　豊年橋～桜橋間のゴミ拾い
集合場所：シルバー人材センター事務局
持ち物　：軍手・清掃道具等

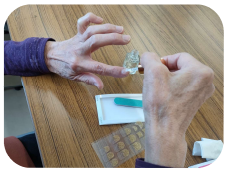
ご参加頂ける方は、事前にシルバー事務局までご連絡をお願いします。

**TEL：0745-63-2119**

## ～おしごと説明会とカフェを開催しました～

女性おしごと説明会を開催しました。
説明会のあとセルフハンドマッサージ・ネイルシール体験をしました。





沢山参加いただきました！

みんなで集まると賑やかでいいですね😀

楽しい時間でした♪

## 健康アドバイス～花粉症～

2023年の花粉飛散予測は近畿では、やや多くなるとのことです。

マスクやメガネで対策しても100%の花粉を防ぐことはできません。
花粉症の時期は目と鼻をいたわってあげることも大切です。

★目や鼻の粘膜についた花粉や異物を取り除くために洗うことは効果的
・目を洗うときは市販の人口涙液など。
・鼻を洗うときは体液に近い生理食塩水（約0.9%の食塩水）を使ってください。
市販の鼻洗浄剤もあります。

目がかゆいときは、冷たいタオルで目を冷やすとかゆみが楽になります。