

令和2年10月号(第31号)

事務局だより

令和2年10月25日発行

公益社団法人羽村市シルバー人材センター
〒205-0014 羽村市羽東2-3-1
電話 042-554-5131(代)
FAX 042-555-8714
HP <https://webc.sjc.ne.jp/hamura>
E-mail hamura@sjc.ne.jp

9月末現在
会員数
男性 422 名
女性 236 名
合計 658 名

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒に注意しましょう

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、特に冬季に流行します。11月頃から流行がはじまり、12～2月にピークを迎えます。ノロウイルスは非常に強い感染力をもち、感染すると吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱などの症状がでます。

1. 主な感染経路

- (1) 人のふん便などに含まれるノロウイルスが、下水を経て川から海に運ばれ、カキなどの二枚貝の内臓に蓄積されます。それを、十分に加熱しないで食べると感染します。
- (2) ノロウイルスに感染した人が、十分に手洗いを行わず調理をすると、食品にウイルスが付着してしまい、その食品を食べた人に感染します。
- (3) ノロウイルスに感染した人のふん便やおう吐物を処理した時、手についてしまったウイルスや、処理が不適切で残ってしまったウイルスが、口から取り込まれ感染します。

2. 予防のポイント

- (1) **手洗いを十分に行いましょう。**

外から帰った後、調理の前、食事の前、トイレの後など石けんを使って良く洗い、流水で十分流しましょう。

- (2) **加熱して食べる食材は中心部までしっかりと火を通しましょう。**

特に二枚貝（カキ、アサリ、シジミなど）は、十分に加熱して食べましょう。

- (3) **調理器具や調理台は消毒して、いつも清潔にしましょう。**

塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）による消毒が効果的です。
調理器具は、熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱が有効です。



(しっかり加熱しよう)

清掃ボランティアお疲れさまでした！

10月14日(水)に地域貢献活動の1つとして、市内清掃ボランティアを行いました。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクを着用し、お互いに距離を取る等の対応をしておのり実施となりましたが、地域班第1班から第6班で135名の多くの会員の皆さんに参加していただき、市内を綺麗にするだけでなく、シルバー人材センターを市民の皆さんに今まで以上に知っていただく良い機会となりました。参加した会員の皆さん、お疲れさまでした。



《 求人情報 》 就業希望者を募集中！就業希望の方は事務局まで連絡ください。
 ※求人情報は会員専用ページ「スマイル・トゥ・スマイル」にも掲載しています。

ホームページでも就業情報を提供しています！

民間事業所・公共施設

急募！

就業場所	就業日	就業時間	募集人員	作業内容等
1 羽東 指定場所	月10日程度	8:30~16:30	1	除草作業
2 事業所 (神明台4-7)	週3日程度	2時間	1	事業所・トイレ清掃作業 (女性希望)
3 羽村市駅前ビル (五ノ神4-13)	火・水	8:00~10:00	1	ビル共有部分清掃作業
4 事業所 (神明台4-6)	月・水・金	13:00~16:00	1	工場内床等清掃及び食堂の準備の片付け
5 三矢会館 (神明台4-4)	毎月第4木曜日	9:00~12:00	1	会館内清掃作業 (女性希望)
6 保育園 (羽東3-21)	週1日程度	8:00~10:00	1	園内清掃作業 (女性希望)

イスを使った筋トレで楽しく転倒予防！

テレビを見ながらでもできます。無理のない範囲で、5~10回程度挑戦してみましょう。



(スクワット)

4秒で腰を半分程度下げ、4秒で戻す。太ももとお尻の筋肉を鍛えます。



(足上げ)

足を斜めうしろに4秒で上げて、4秒で戻す。お尻の筋肉を鍛えます。



(開眼片足立ち)

目を開けて足を上げて、4秒間姿勢を保持する。太ももを鍛え、バランス感覚を鍛えます。



(かかと上げ)

4秒でかかとを上げて、4秒でおろす。ふくらはぎの筋肉を鍛えます。

今後の行事予定

11月	16日(月)	入会説明会
	19日(木)	手芸講習会
	26日(木)	新入会員研修会 就業相談
12月	10日(木)	自転車安全講習会
	15日(火)	入会説明会
	16日(水)	理事会
	17日(木)	新入会員研修会 就業相談
	28日(月)	センター仕事納め

センターロビーに提案箱を設置しています

会員の皆さんが日頃思い描いているアイデアを投函してください。

投函していただいた意見は、担当の専門部会で検討します。

書式等は問いませんが、会員氏名をご記入ください。氏名が不記載ですと回答をお伝えできません。よろしく願いいたします。

