

令和5年7月号(第64号)

# 事務局だより

令和5年7月25日発行

6月末現在会員数 男性 377 名 女性 220 名 合計 597 名

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

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

ホームページ <https://webc.sjc.ne.jp/hamura/>

## 防ごう！熱中症！

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

こまめに水分・塩分補給  
適度な休憩を忘れずに！



## ！高齢者は特に注意が必要です

### 1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

### 2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

### 3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

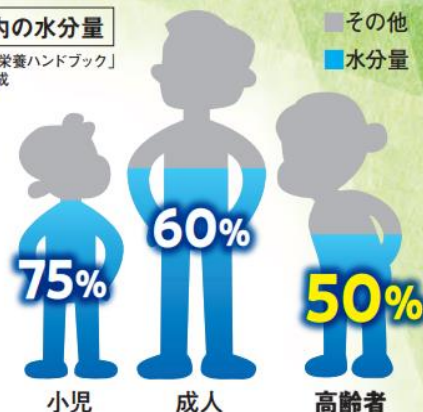
### ●東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

※計39人(速報値)のうち

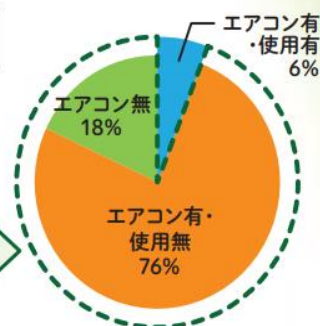
約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち 約9割は  
エアコンを使用していなかった

体内の水分量  
「輸液・栄養ハンドブック」  
より作成



エアコン設置有無・  
使用状況別  
出典:東京都監察医務院



### さらに 気をつけるべきポイント

のどが渇いていなくても **こまめに水分・塩分を補給しましょう**

1日あたり  
**1.2L(1.2ℓ)**を  
目安に



コップ約6杯

● 1時間ごとにコップ1杯

● 入浴前後や起床後も  
まず水分・塩分補給を



※水分や塩分の摂取量は  
かかりつけ医の指示に従いましょう。



「厚生労働省 高齢者のための熱中症対策リーフレット」より抜粋

令和5年8月分 安全標語

優秀賞 『まず歩こう 出来る事から フレイル予防』

緑ヶ丘地区 岡上 晃輝

気を引き締めて 事故「ゼロ」を目指しましょう！

興味のある方はお電話  
ください！  
☎042-554-5131

# 求人情報

ホームページでも  
公開しています！

就業場所	就業日	就業時間	募集人員	作業内容等
1 事業所 (神明台4-9)	週3日程度	① 9:00 ~12:00 ②13:00~16:00	1	屋内軽作業(男性希望)
2 事業所 (五ノ神365)	水・木	水 8:00~12:00 木 8:00~13:15	1	屋内軽作業(10月~)
3 集合住宅 (羽東3-16)	週1回	1回2時間	1	共有部分の清掃作業
4 会館 (羽西3-5)	第2・第4日曜日	8:00 ~11:00	1	会館内清掃作業
5 市内雑居ビル (小作台1-2)	月・木	9:00~10:00	1	共有部分の清掃作業
6 西多摩衛生組合 (羽4235)	月10日程度	8:30~16:30	1	構内緑地帯整備
7 市内小中学校	月~金 (ローテーション就業)	7:00~14:45 (実働7時間、休憩15分) ※始業・就業時間は学校 により前後します。	1	学校施設清掃業務 (労働者派遣契約)
8 小作台3丁目	毎月13日~15日、 29日~31日他 (上記日数は目安です)	—	1	広報配布作業(485部)
9 市内小中学校	月~金 (ローテーション就業)	7:00~14:45 (始業・就業時間は学校 により前後します。)	1~	学校施設清掃業務 (労働者派遣)

※現在、清掃関係業務の依頼が多く来ています。「他で就業をしているけれど、もう少し就業日数を増やしたい」、「○曜日であれば就業できる」等、ありましたら、事務局までご連絡ください。



## 定時総会 記念品を同封しました

令和5年度定時総会に出席された(委任状・議決権行使書 提出者含む)会員の皆様へ、記念品(羽村市商業協同組合発行の商品券)を同封いたしました。

使用期限は、令和6年1月31日(水)までです。

期限を過ぎると使用できませんので、早めのご利用をお願いします。

## おねがい



手芸品製作用に浴衣を提供していただける方がいらっしゃいましたら、お譲り下さい。  
よろしく願いいたします。

