

飯能市シルバー人材センター

事務局だより

10月1日号

事務局住所：飯能市大字大河原62番地の2

電話番号：973-6566



本当に暑い夏でした。皆様お変わりなくお過ごしですか。秋は気温差で体調を崩しやすい時期ですが『食欲の秋』でもあります。おいしい季節のものを食べて元気に過ごしましょう。

お願い 天覧山清掃奉仕活動を実施します。

シルバー人材センターの目的の一つは、社会参加の意欲ある健康な高齢者に対し、就業提供活動と並んで、社会奉仕の活動機会を提供する事とされています。

今年も地域の方々の日頃のご協力に対する感謝の意を込めて、天覧山清掃奉仕活動を開催しますので、会員の皆様のご参加をお待ちしています。



日時 10月13日(土)午前9時~11時 小雨決行
集合 飯能市市民会館 西側駐車場

※清掃ができる身支度でお越しください。なお、軍手、ごみ袋は事務局で用意します。

※ご参加いただける方は10月10日(水)までに事務局へご連絡ください。

お知らせ 「女性会員の集い」を開催します。

事務局では、日頃交流が少ない女性会員同士が、お茶を飲みながら、自分たちがしている仕事の報告や体験談、趣味の話等で、楽しく親睦を深めてもらうことを目的に、女性会員限定の交流会「女性会員の集い」を開催します。

また、会員以外でも女性の友人・知人でセンターの話を聞いてみたい方も大歓迎ですので、お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

事務局も女性職員が参加します

日時 10月17日(水)午後2時~3時30分
会場 飯能市シルバー人材センター会議室

※ご参加いただける方は10月12日(金)までに事務局へご連絡ください。



お願い 新規会員をご紹介ください 「会員一人一声紹介運動」

センターへの入会のキッカケもいろいろありますが、その一つとしてあるのが口コミです。

会員の皆さんからの情報が入会につながります。そこで、今年も「会員一人一声紹介運動」を実施します。ぜひこの機会に、皆さんのお友達、お知り合いの方にお声をかけていただき、当センターに入会していただける方をご紹介ください。 ご協力のほどよろしくお願ひします。

募集

市内企業の清掃員及び工場作業員の募集

市内企業の清掃員（女性）及び工場の作業員（男女問わず）を募集しています。
詳細及び希望する方は事務局までご連絡ください。



企業内清掃員①	企業内清掃員②	企業内清掃員③	工場作業員
【場所】クリーンセンター 下畑 768-1	【場所】マミヤオビ（株） 新光 1-1	【場所】西武ガス（株） 双柳 373	【場所】キュービータマコ（株） 茜台 3-4
【勤務】週2日	【勤務】週2～3日	【勤務】週3日	【勤務】週2～3日
【時間】1日7時間程度	【時間】9時～12時15分	【時間】9時～16時	【時間】8時30分～13時
【募集】1人	【募集】3人	【募集】1人	【募集】6人

募集

除草・草刈り業務の就業希望会員の募集

除草、草刈り業務を行なう会員を随時募集しています。現在、希望されている職種が草刈り業務以外の方でも、チャレンジしてもいいと思われる方は事務局までご連絡ください。

なお、刈払機を扱ったことがない方でも、講習を随時実施しますのでご安心ください。



お知らせ 季節の変わり目を健康に過ごすためには・・・

気温も下がり、爽やかな季節である秋に体調を崩しやすいと感じている方はいませんか。

秋の体調不良は、冷房や冷たい飲み物を飲み続けたことによる「夏の冷え」、朝晩と日中の気温差による「急激な気温変化」、「空気の乾燥」による水分補給の遅れ、「日照時間の減少」による気分の落ち込み等が原因です。次の項目に注意して快適な秋を過ごしましょう。

1 体を温める

暖かい飲み物やみそ汁・スープを飲む、お風呂に入るときはお湯にゆっくりとつかる、生姜など体を温める香辛料を使う等、体を温めることを意識しましょう。



2 水分を積極的にとる

秋は夏に比べると喉の渇きを感じにくくなりますが、積極的に水分補給をしましょう。水分補給には、常温のミネラルウォーターや白湯がおすすめです。



3 太陽の光を浴びて運動をする

朝晩の気温が下がると運動もしやすくなるので、お散歩がてらのウォーキングを積極的に取り入れましょう。特に早朝の太陽を浴びると自律神経の働きを高め気分の落ち込みを解消することができます。



4 早寝早起きをする

秋の夜長で、読書したりテレビを見たりと、つい遅くまで起きてしまいそうになりますが、早寝早起きをすることで自律神経のバランスを整え、免疫力を高めることができます。



5 食事に気をつける

良質なタンパク質が摂取できる「サンマ」や熱に強いビタミンCや食物繊維が含まれている「さつまいも」等の秋の旬の食材を積極的に取り入れたバランスの良い食事をこころがけましょう。