



はつかいち通信

「声掛けは 仲間を守る いのち綱」

事務局ニュース
No.324

熱中症にご注意を！

7月広島県内のシルバー会員(70歳)が熱中症でお亡くなりになりました。
まだまだ、暑い日は続きますので、決して他人事とは思わず、日頃から気を付けましょう。

熱中症とは何か……

体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称です。

高温環境下に長時間いたとき、あるいは、いた後の体調不良はすべて熱中症の可能性があり
ます。

- ・死に至る可能性のある病態です。
- ・予防法を知って、それを実践することで、防ぐことができます。
- ・応急処置を知っていれば、重症化を回避し後遺症を軽減できます。

熱中症に限らず、会員の皆さまが無理せず楽しく安全に就業できるように
「安全就業ガイドブック」をホームページに掲載しています。
ぜひ、ご覧ください。

ガイドブックの掲載場所はこちらです↓
ホームページ → <http://webc.sjc.ne.jp/hatukaichi/>



公益社団法人 廿日市市シルバー人材センター

新たな仲間づくり計画

～会員10万人超の増加を目指して！～

2026 年 9月号

公益社団法人 廿日市市シルバー人材センター

〒738-0023
廿日市市 下平良 一丁目1番5号
TEL (0829) 20-1468 (代) FAX (0829) 20-1470

◆ 今月号の内容 ◆

- ◎ 熱中症にご注意を！
- ◎ シルバーの日「ボランティア清掃」について
- ◎ 仕事に対する態度・マナーについて
- ◎ ハチ刺されに注意
- ◎ 衛生委員会報告「フレイル」について(別紙あり)
- ◎ なごみの会主催 湯来ロッジ日帰り旅行参加者募集
- ◎ シニアストレッチ体操参加報告
- ◎ 入会説明会の予定、新入会員数の状況
- ◎ 佐伯総合スポーツ公園除草(手抜き)作業員募集
- ◎ 交通安全運動のお知らせ

シルバーの日「ボランティア清掃」実施のお知らせ

令和8年10月17日(土)、廿日市市役所駅前、畦巻公園2カ所にて清掃活動を実施する予定です。詳細については、決定次第お知らせします。
皆さまのご協力をお願いします。



就業に対しての態度・マナーについて

日頃からシルバー事業に対して真摯に対応をしていただきありがとうございます。
発注者様との良好な関係は業務を進める上でとても大切です。
相手の要望や用件に業務として迅速・正確に応えていくとともに、相手の表情・態度・言葉を察しながら、感じ良く接することで、より良い関係を築きましょう。



ハチ刺されにご注意を!



【注意】7月～10月はハチの活動期です。

令和7年度には「ハチ・犬・蛇等に刺された、噛まれた」といった事故が国内で1,130件(令和6年度931件)発生しており、年々増加しています。また、近年はハチ刺されによる死亡事故も多く、決して軽視できない災害です。ハチ刺されでは、体質によってはアナフィラキシーショックを起こし、短時間で命に関わることがあります。

ハチを見つけても、慌てて追い払ったり大声を出したりせず、静かにその場を離れましょう。刺された場合は、速やかに作業を中止し、体調に異変(息苦しさ、全身のじんましん、めまい、吐き気など)が現れたときは、ためらわず119番通報してください。アナフィラキシーは刺傷後30分以内に急速に進行することがあります。

衛生委員会 報告

◎ 令和8年度 第4回 衛生委員会

< 令和8年7月16日(木)開催 >

「フレイル」について



フレイルとは、年を重ねて心と体の力が弱くなり、健康な状態と介護が必要な状態の間にある段階のことです。早めに気づいて対策すると、元の元気な状態に近づける可能性があるといわれています。

予防法については、別紙をご確認ください。

※**センターでの就業がフレイルの抑制に効果があることが示されました!**

「シルバー人材センター会員等の介護予防効果に関する調査研究」(令和8年1月)の最終分析の結果、地域高齢者に比べてシルバー会員は**フレイルの発生リスクが34%軽減**することが明らかになりました。この結果は学術誌にも掲載され、後期高齢期におけるセンターでの就業が、フレイルの抑制に一定の効果があることが示されました。

なごみの会主催 湯来ロッジ日帰り旅行 参加者募集!



【ゆったり 悠々プラン♫】近場でリフレッシュ

関節リウマチ・冷え性・軽症高血圧・慢性疾患などなど……
ラジウム含有量が豊富な「湯来温泉」で日頃の疲れを癒しませんか？

温泉入浴
お食事
カラオケ

日 時:10月8日(木) 募集人数 20名

参加費:なごみの会会員 7,000円(旬の食材での会席料理)
(なごみの会会員でない方は8,000円)

♫温泉(フェイスタオルプレゼント)+ 🍷🍷🍷旬の食材の会席料理+ 🎤カラオケ
🚌マイクロバス送迎付き

※本所集合ですが、佐伯・大野での乗降も可能です。

※参加費を添えて、希望の送迎場所を指定の上お申し込みください。

※申込先 本所 渡辺まで 電話 20-1468

(各支所でも受付可 佐伯:72-2055 大野:54-0224)

申込締切日:9月14日(月)

★参加者には別途行程表をお届けします。



「シニアストレッチ体操」教室に参加して

日時:7月30日(木)13:30~14:30

場所:廿日市市新宮1-13-1 山崎本社みんなのあいプラザ



ストレッチ体操に初めて参加しましたが、まずは骨格の仕組みについて、面白くわかりやすい説明を受け、なるほど!と納得。その後は、実際に首・腰・肩甲骨などの簡単にできるストレッチ体操を体験しました。

ストレッチ体操は、筋肉・脚・腰などをしっかり伸ばすことで、血流を良くし、疲労解消につながり、ケガの予防にもなり、関節の可動域が広がるため、姿勢の改善にもなるようです。途中、いろいろな質問にも気軽に答えてもらえ、オープンな感じでとても良かったです。

今回、いろいろなストレッチ方法を知ることができた有意義な時間になり、リフレッシュできた気持ちになりました。皆さんもやってみましょう!

末廣 勉

【9月・10月の入会説明会】

9月 4日(金)午後1時30分から(本所)
9月 9日(水)午後1時30分から(大野支所)
9月17日(木)午後1時30分から(本所)
10月 6日(火)午後1時30分から(本所)

説明会風景→



●新入会員数の状況

令和8年7月1日から7月31日まで

	地域班	入会人数
廿日市	宮内	2名
	宮園	1名
	阿品台	1名
大野	大野10区	1名

◎ 令和8年7月末日 現在
会員数:566名 (男性:441名、女性:125名)

佐伯総合スポーツ公園 除草(手抜き)作業員募集

- ◆作業日 9月8日(火)・9日(水)・10日(木) 予備日11日(金)
- ◆作業時間 8:00から17:00までの8時間(休憩1時間)。
数時間でも可能です。
- ◆報酬 1時間 1,380円
- ◆申込み 8月31日(月)までに電話、支所に直接ご応募ください。
定員になり次第締め切ります。
担当 佐伯支所 伊藤 電話 72-2055
佐伯地区以外の会員さまも大歓迎です。



「秋の交通安全運動」実施のお知らせ

■実施概要■

令和8年「秋の全国交通安全運動2026」が実施されます。

「交通安全運動」の概要は次のとおりです。

- 運動期間: 令和8年9月21日(月)から30日(水)までの10日間
- 交通事故死ゼロを目指す日: 令和8年9月30日(金)

【交通安全運動の重点(全国重点)】

- 1 〈歩行者〉歩行者の安全確保と反射材用品の着用促進
- 2 〈自動車〉夕暮れ時の早めのライト点灯と飲酒運転や「ながらスマホ」の根絶
- 3 〈自転車〉自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルール理解・遵守の徹底

交通安全運動へのご協力をお願いします。



事務局ニュース No. 324

- ◆発行日 令和8年9月1日
- ◆発行所
公益社団法人
廿日市市シルバー人材センター

※ 禁無断転載

●公益社団法人 廿日市市シルバー人材センター

本所 …… 〒738-0023 広島県廿日市市下平良一丁目1番5号
TEL (0829)20-1468 (代) FAX (0829)20-1470
大野支所 …… 〒739-0488 広島県廿日市市大野4137番地2
TEL (0829)54-0224 FAX (0829)54-3064
佐伯・吉和支所 …… 〒738-0222 広島県廿日市市津田4109番地
TEL (0829)72-2055 FAX (0829)72-2058
宮島出張所 …… 〒739-0506 広島県廿日市市宮島町960番地2

◆ メールアドレス → hatukaichi@sjc.ne.jp

◆ ホームページ → <http://webc.sjc.ne.jp/hatukaichi/>