事務局 ニュース No.298 1

# シルバー はつかいち通信



事務局 ニュース No. 298

安全は 無理せず 焦らず 油断せず

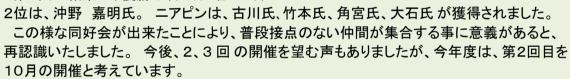
## トピックス・・・・

## 第1回 理事長杯 なごみの会 ゴルフコンペ 開催

第1回 ゴルフコンペを、須藤会長のもとに、 無事終了しました。

5月24日、紅葉ゴルフクラブで開催し、今回 10名の参加で実施しました。

第1回の結果は、優勝は、大石 春二氏、



今回のメンバーで、今後、紅葉ゴルフクラブで、継続開催することを確認しました。 より充実した、より楽しい会にする為にも、よりたくさんの参加をお願いいたします。 会員を継続募集しますので、よろしくお願いいたします。

なごみの会 副会長:巌 忠昭





### ◆ 今月号の主な内容 ◆

- ◎ トピックス「第1回 なごみの会 ゴルフコンペ」
- ◎ 入会説明会日程
- ◎ 衛生委員会 報告 (生活習慣病の予防)
- ◎ 会員専用サイト <Smile to Smile > について
- ◎ 支所だより(大野)
- ◎「経口補水液」の作り方
- ◎ 「障子、ふすま、網戸」の 張替え
- ◎ < 市民センター当直員、駐車場管理員 > の 募集
- ◎ <学校用務員 >の募集

公益 社団法人 廿日市市シルバー人材センター

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

#### ◆ 7月・8月の入会説明会 ◆

7/3(水)13:30~(廿日市本所) 7/10(水) 13:30~(大野支所) 7/22(月) 13:30~(廿日市本所)

8/20(火) 13:30~(廿日市本所)

説明会風景 →



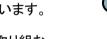
#### 衛生委員会 報告

- ◎ 令和6年度 第3回 衛生委員会 (令和6年6月20日開催)
  - ◆「生活習慣病 予防対策 」に ついて

#### 【 生活習慣病 とは 】

運動:運動することで、罹患リスクを抑えられる生活習慣病として、 糖尿病や心疾患、脳血管疾患、がんなどが挙げられます。

さらには、適度な運動は、認知症にも効果がある、とされています。



- ▼ 個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む。 今よりも少しでも多く身体を動かす。
- ▼ 強度が3メッツ以上の身体活動を、週 15メッツ・時以上行なうことを推奨する。 具体的には、歩行又はそれと同等以上の、強度の身体活動を1日 40分以上 行なうことを推奨 する (1日約6,000歩以上に相当)。
  - ✓ 上記の強度、推奨値に満たなくとも、少しでも身体活動を行なうことを推奨する。
  - ✓ 体力のある高齢者では、成人と同量(週23メッツ・時以上)の身体活動を行なうことで、さ らなる健康増進効果が期待できる。

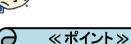
※メッツ: ある運動・作業時のエネルギー消費量が安静座位時の消費量(酸素摂取量)と比較して何倍であるかを 示す運動強度の指標

- ▼ 筋力・バランス・柔軟性 など、多要素な運動を、週 3日以上行なうことを推奨する。
- ▼ 筋力トレーニングを、週 2 ~ 3 日 行なうことを推奨する(多要素な運動に含めてもよい)。
- ▼ 特に、身体機能が低下している高齢者については、安全に配慮し、転倒等に 注意する。
- ▼ 座位行動 (座りっぱなし) の時間が長くなりすぎないように、注意する。 ( 立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないよう、少しでも身体を動かす )









生活習慣病 の 予防には、 一にも二にも 運動することが 最も 効果的である

## Smile to Smile ( 会員専用サイト ) について

このサービスは、シルバー人材センターと会員の皆様とを結ぶコミュニケー ションツールです。今後、センターが実施する様々なデジタル化に必要となり ますので、是非登録をお願いします。



#### サービス利用までの流れ (概要)

- ① センターから、通知書をお渡しします。
- ② 通知書に記載の「ログインID」と「パス ワード I を、Smile to Smile の WEBサ イトにアクセスし、ログインします。

URL: https://www.s22s.ip/

- ③ ご自身で、新しいパスワードとメール アドレスを登録して手続きを行ないます。
- 4 サービス利用開始!!!

₹マニュアル動画 はこちら!

(約 10分) **回**黨 動画 URL:

https://nsis.ageless80.jp/ public/seminar/view/2840

※ ご利用に際しては登録が必要となります ので、まずは事務局までお申込み下さい。 申込先:本所 23 0829 - 20 - 1468

## 大野支所・宮島出張所だより

#### 「ちゅーピープール | 場内 清掃業務員 の 募集

大野地域、夏の恒例就業、「ちゅーピープール」場内清掃業務の募集です。 カープ 2軍の練習施設と大野寮の移転に伴い、残念ですが今年で最後になります。 有終の美を飾れるように、事故・怪我なく頑張っていきましょう。



- ◎ 就業場所 ちゅーピープール
- ◎ 仕事内容 場内 清掃業務 (プール周辺の 掃き掃除のみ、トイレは無し)
- 午前 6:00 または 6:30 から、2 時間 ◎ 就業時間
- 7月13日 ~ 9月1日(予定) ◎ 就業期間
- ◎ 募集人数 数名 (週1日からでも、OK) ※毎日、3名での就業となります。



### ◆ 家庭版、『 経口補水液 』 の作り方 ◆

これから暑くなったら、知らず知らずのうちに脱水になるので、気を付けましょう。 脱水症は、「水分と 電解質 が失われた状態」のことをいいます。 水分と電解質 を効率よく吸収するには、糖分と塩分 のバランス がとても重要です。

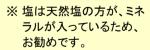
< 基本レシピ > 就寝前の 経口補水液の摂取で、脱水症を予防しましょう。

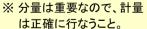
材 料	水 500 ミリリットル	水 1 リットル
砂糖	大さじ 2 と 1/4 杯 ( 20グラム)	大さじ 4 杯 半 ( 40 グラム )
塩	小さじ 1/4 ( 1.5グラム)	小さじ 1 /2 ( 3 グラム)
レモン	レモン 果汁 25 ミリリットル	レモン 果汁 50 ミリリットル

※睡眠中は、寝汗もかくので、寝る前にコップ1パイ飲むのも、オススメです。 このレシピを保存しておいて、"いざ"という時のために、お役にたてれば・・・・・と、思います。

知っておくだけでも、便利ですよ。 節約 にもなりますし、ね。







- ※ レモンは、入れなくても大 丈夫。入れると、クエン酸 やカリウムも摂取できる。
- ※ 果汁100%ジュースは、 浸透圧が非常に高く、水 分補給には適しません。





#### ● 新入会員の紹介

令和6年5月1日 ~ 5月31日 まで

	地域班	入会人数
	佐方	1 名
廿日市	上平良	1 名
ր եւ ու	宮園	1 名
	串 戸	1 名
佐 伯	友 和	1 名
大 野	1 区	1 名
	3 区	1 名
	4 区	1 名
	6 区	1 名

◎ 令和 6 年 5 月 末日 現在会員数 603 名 (男性 462 名、女性 141 名)

#### 「障子・ふすま・網戸」 の張替え

賜ります !!!

※ シルバーでは、会員が『障子・網戸・ ふすま張替』を、仕事で行なっています。 会員ですので、安心してお願い出来ます。 見積もりは無料ですので、まずはご相談 ください。

問合せ先:本所20-1468まで

#### 就業募集!! 学校用務員

学校用務員を募集します。

詳細は、折込チラシ 「学校用務員を募集します」を ご覧ください。

市内 市民センター 当直業務、 就業会員 募集 !! 担当:道前 (どうまえ) 自転車駐車場 管理業務、 就業会員 募集 !! 電話 20 - 1468

- ◆ 市内 市民センター、当直業務員
  - ① 宮内、② 地御前、③ 阿品、
  - ④ 四季が丘、⑤ 阿品台

※①は2名、②~⑤は各1名を募集。 (いずれも、9月から就業、2名交代制)

・就業時間:①~④ 平日 17:00 ~21:45 土日 8:30 ~ 21:45

⑤ 平日 17:00 ~ 22:00 土日 8:30 ~ 22:00

・勤務体制:1館、3名の会員で、シフト勤務

」◆ 自転車駐車場 管理員

宮内串戸 駐輪場

※ 1 名 募集、(9月 ~ 就業)

• 就業時間: ① 朝、 6 時 ~ 12 時

② 昼、12 時~17 時

③ 夜、17 時~23 時

Ⅰ • 勤務体制:1日、3 交代制

11 名 の会員で、シフト勤務 1か月 13 ~ 16 日程度 就業

※ 7月8日 (月) までに、電話でご応募下さい。応募者多数の場合、後日選考会を実施します。

(説明会 & 選考会の予定日は、7月23日(火)13:30~)

※ 各 市民センター の場合、就業希望地があれば、電話時に申し出を。( 当直員、管理員 共、未経験者 優先 )

#### <u>事務局ニュース No. 298</u>

- ◆ 発行日 令和6年7月1日
- ◆ 発行人 髙嶋 眞二
- ◆ 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 のネットワーク

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

TEL (0829) 44 - 2840 (FAX兼用)

◆ メールアドレス → hatukaichi@sjc.ne.jp

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