

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、2位は、沖野 嘉明氏。ニアピンは、古川氏、竹本氏、角宮氏、大石氏が獲得されました。このような同好会が出来たことにより、普段接点のない仲間が集合する事に意義があると、再認識いたしました。今後、2、3回の開催を望む声もありましたが、今年度は、第2回目を10月の開催と考えています。

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、よろしく願いいたします。



なごみの会 副会長：巖 忠昭



2024・7
月号

◆ 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

◆ 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。



《ポイント》

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

- ▼ 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に、少しでも身体を動かす)

- 身体活動のメッツ(METs)表 -



運動活動	METs	生活活動
	1	安静に座っている状態(1) デスクワーク(1.5)
ヨガ・ストレッチ(2.5)	2	料理、洗濯(2.0)
ウォーキング(3.5) 軽い筋トレ(3.5)	3	犬の散歩(3.0) 掃除機かけ(3.3) 風呂掃除(3.5)
水中ウォーキング(4.5)	4	自転車(4.0) ゆっくり階段上る(4.0) 通勤や通学(4.0)
かなり速いウォーキング(5.0)	5	動物と活発に遊ぶ(5.3) 子どもと活発に遊ぶ(5.8)
山登り(6.5)	6	
ジョギング(7.0)	7	
サイクリング(8.0)	8	階段を速く上る(8.8)
なわとび(12.3)	12	

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。

お早めに
申込みを!

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」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.jp/>
- 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!

動画 URL: (約10分)

<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 ☎ 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・怪我なく頑張ってください。



＜募集内容＞ ◆ ご連絡は、0829-54-0224 大野支所まで。

- ◎ 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)
- ◎ 就業時間 午前 6:00 または 6:30 から、2時間
- ◎ 就業期間 7月13日 ~ 9月1日 (予定)
- ◎ 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。



誰でも出来る『経口補水液』で予防しよう!

◆ 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杯飲むのも、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。

- ※ 塩は天然塩の方が、ミネラルが入っているため、お勧めです。
- ※ 分量は重要なので、計量は正確に行なうこと。
- ※ 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。

熱中症
対策



● 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
廿日市	佐方	1名
	上平良	1名
	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、 自転車駐車場 管理業務、 就業会員 募集 !! 担当：道前（どうまえ）
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
- ・ 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)

事務局ニュース No. 298

- ◆ 発行日 令和6年7月1日
- ◆ 発行人 高嶋 真二
- ◆ 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/>