

## 熱中症に注意しましょう。(再掲)

本格的な夏が到来しました。本年は、気温の高い状態にあり、今後もその状態が続くと予想されています。

熱中症は、炎天下の屋外のほか、高温多湿の屋内でも多量の汗をかいて水分や塩分が過度に失われることで起こります。

頭痛・吐き気・めまい・けいれん等を引き起こし、ひどい場合は、意識をなくし、死亡する危険性があります。

熱中症の予防として、屋内では、食事と睡眠をしっかりとる。エアコンを上手に使う。こまめに水分を補給することです。屋外では、暑い日や暑くなる時間帯を避け、早めに水分と塩分を補給する。日傘やつばの広い帽子を使用することです。熱中症の危険サイン（頭痛・吐き気・めまい・けいれん）が起きたら、風通しの良い涼しい場所に避難し、服装を緩めて体を冷やしましょう。

## アルコール検知器によるチェックの義務化(再掲)

安全運転管理者（東松山市シルバー人材センターは山田事務局長）を有する白ナンバーの事業所は、(2022年)4月より酒気帯びの有無の確認(目視)及び記録の保存(1年間)が義務化されました。

(2023年)12月からは、アルコール検知器によるチェックが義務化されます。

今後、シルバー人材センターの車にも、各車に1台アルコール検知器を常備してまいります。シルバー人材センターの車を利用される方はもちろん、会員の皆様におかれましても、飲酒運転の危険性を熟知していただきたいと思っております。 よろしくお願いたします。

## フレイル予防教室を開催しています。(再掲)

心と身体の働きが弱くなった状態をフレイル(虚弱)と呼びます。

高齢期の健康管理は、フレイル対策が重要です。本年もフレイル予防教室を会員サポーターの協力を頂き開催します。皆様のご参加をお待ちしています。

なお、教室の見学だけでも大歓迎です。(案内は6月に別紙にて通知済)

期 間 令和6年7月8日(月)～11月25日(月)までの毎月第2、第4月曜日

時 間 午前10時～午前12時

場 所 シルバー人材センター多目的室

費用・定員 無料・10名

問 合 せ シルバー人材センター事務局まで ☎22-2245

## 安全運転管理者協会の総会が開催されました。

7月22日(月)市民文化センターで開催され、安全運転管理者である当センターの事務局長と事務局の馬橋さんが参加いたしました。なお、馬橋さんは交通安全標語「ゆずり愛、心のゆとりに事故はなし」で最優秀賞を受賞しました。