

3月も中旬になり、徐々に春めいてまいりましたが、会員の皆さまにおかれましては、日々の就業お疲れさまです。令和5年度も今月限りとなりました。今年度のシルバー事業の状況は、理事会だより第78号に掲載していますので、ご覧ください。

### 1. 安全就業ニュース (安全に就業するための健康管理)

当センター会員の方が、体調が思わしくない(睡眠不足、食事を取っていない等)状態で就業され、職場で不調を訴え、救急車で病院へ搬送されました。幸い体調が回復され、入院せず自宅に帰られました。今回は、何より大事な健康管理について掲載します。

健康管理で大切なポイントは主に4つあります。まずは質の高い睡眠、定期的な運動、バランスのとれた食事など、日々の生活習慣を見直す必要があります。また思わぬ病気が隠れていないか確認するため、継続的に健康診断や人間ドックを受診することも大切です。

- ・年齢に応じた睡眠を取って睡眠の質を高める
- ・散歩やジョギングなど定期的に運動する
- ・食塩とアルコールは摂取しすぎないようにバランスの良い食事をとる
- ・人間ドックを定期的に受けましょう

※ 自らの健康は、自ら管理を!



### 2. 安全就業推進大会について

安全就業推進大会を3月26日(火)午後2時から出雲市民会館301で開催します。

### 3. 地区班会議の開催について

下記のとおり地区班会議を開催します。

当日は、事業運営報告、ポイント制度、会員獲得奨励金、契約方法の見直し等を説明します。

開催日時	開催場所	対象会員地域
令和6年3月21日(木) 14時00分から 15時30分まで	平田文化館 小ホール	平田の全地区班
令和6年3月22日(金) 10時00分から 11時30分まで	出雲市民会館 302会議室	塩冶、古志、朝山、稗原、上津 乙立、神門、長浜、神西 佐田、湖陵、田儀、岐久、大社
令和6年3月22日(金) 14時00分から 15時30分まで	出雲市民会館 302会議室	今市、大津、高松、四絡 高浜、川跡、鳶巣
令和6年3月27日(水) 14時00分から 15時30分まで	斐川文化会館 第1講義室	斐川の全地区班

### 4. 会費の納入について

年度末が近づいてまいりましたが、今年度の会費が未納の方は、納入いただきますようよろしくお願いたします。なお、仕事の相談は随時行いますので、地区担当者に連絡してください。

### 5. 募集中のお仕事の紹介

募集中のお仕事の内容は、裏面に掲載しています。