

センターだより



9月号

第 299 号

発行 公益社団法人 湖西市シルバー人材センター

令和 5 年 8 月 31 日現在

会員数 男性 271 名 女性 181 名

契約金額 18,359,458 円

<http://webc.sjc.ne.jp/kosai/index>

9月になっても残暑が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

「秋バテ」とは、夏の暑さもやわらぎ、ようやく涼しくなってきたにもかかわらず体がだるい、疲れやすいなどの体の不調が続いている状態をいいます。原因としては夏の間の冷房や冷たい物の取りすぎにより自律神経が乱れているのに加えて、秋の朝昼夜の寒暖差や長雨などの低気圧の影響が加わって起きてきます。＜予防&対処法＞37～40°程のぬるめのお風呂にゆっくり浸かり身体を温めてあげることが大切です。また、マッサージやストレッチ、20～30分程度の軽い運動（ウォーキングなど）を行い、運動不足にならないように生活習慣を見直しましょう！食事も大切です。これから旬を迎える、カボチャやさつまいも、きのこ類、山芋は秋バテ予防・解消に効果があると言われているので、積極的に取るようにしましょう！

今月の行事

9/15 (金)	配分金支払い日
9/25 (月)	13:30～入会説明会
10/10 (火)	13:30～入会説明会
10/14 (土)	社会奉仕活動 (新居文化公園周辺)

令和 5 年度 社会奉仕活動開催のお知らせ

10月はシルバーの普及啓発月間です。今回は、新居文化公園周辺のゴミ拾いを行います。シルバー人材センターを広く知って頂くよい機会です。会員の皆様、ご参加をお願いします。

- ★開催日時★ 令和 5 年 10 月 14 日(土) 8:30～9:30
- ★集合場所★ 新居文化公園ステージ前
- ★持ち物★ 軍手、トング(自宅にありましたら)タオル、お茶など
- ★その他★ 当日は、新居図書館の駐車場をご利用下さい。



※参加可能な方は、参加届のハガキを 10/6(金)までに 投函して下さい。

※当日天候がはっきりしない場合は、携帯ショートメッセージ(SMS)をご確認下さい。又は、7:30～7:45 の間に事務所まで電話で確認して下さい。 事務所053-575-0654

smile to smile 活用していますか？

Smile to smile (会員情報サービス) を開始し、現在 239 名の皆様に登録頂いております。配分金明細、センターだより、就業募集などの情報をスマホやパソコンですぐに閲覧できるサービスです。

登録はしたけれど、ほとんど見ていない方はいませんか？そのような方は、久しぶりに、smile を開いてみて下さい。登録をただで、分からなくなってしまった方は、事務所までご連絡下さい。まだ、未登録の方は、是非登録をお願いします。事務所登録のお手伝いさせていただきます。



会員の方はログインしてからご利用ください

ログインID: 228

パスワード



おねがい



シルバーの会員を増やすには、会員の皆様の口コミがとても有効です。友たちや家族、ご近所の方に声をかけて、一緒に働く仲間を増やしましょう！ご紹介して頂ける方は、事務所までご連絡下さい。

< 今月の安全標語 >

ヒヤリハットですぐ改善 事前の備えで0災害

飯田節子氏