

「事務局だより」90号

毎月 入会説明会
第1土曜日9時～
個別面談 20日要予約

令和2年9月1日

～ シルバーと呼ばれたくない あなた！！



そんな あなたを シルバー人材センターは 待っています 会員募集中

(公社) 長泉町シルバー人材センター
988-2670

会員数: 342名(男196/女146)
H28年度末 380名 38名減

暑さは、まだまだ続きそう 熱中症に注意！！

“寝不足、朝食事をしないと、熱中症になりやすい” 寝られない、食欲がない、めまいがする等の症状は、熱中症を疑ってください、熱中症は室内にいても発症します。こまめに水分補給をして暑さを避けてください。気温30度以上で湿度の高い日は、無理な節電はせず適度に扇風機やエアコンを使いましょう。シルバー人材センターでは、熱中症見舞金制度に加入していますので、就業中の有無を問わず、病院にかかったら事務局に連絡ください。

【通院したら病院の領収と印鑑を持って事務局へ 通院日数に関係なく一律5,000円等】

コロナ禍の感染防止 ～手洗い、マスク、うがい～

専門家の話では、コロナワクチンの提供は、早くも年末～来春以降になると言われています。又、一度感染した人には抗体ができ感染しにくくなりますが、抗体ができにくいとの報告もあります。現在流行しているコロナは、5月に流行したウイルスと違うものだと言われていて、有効なワクチンと治療薬ができて安心できるのはいつになるか？従って、コロナ禍の新しい生活様式の定着がカギです。

手洗い

新型コロナウイルスは、口、鼻、目の粘膜から侵入します。皮膚からは侵入しません。ウイルスのついた手で顔を触らないよう注意しましょう。特に食事をする前の手洗いは必須です。石鹸と流水の手洗い30秒でウイルスは100分の1に減少します。

マスクを付ける

マスクを付ける意義は、自分が無症状の感染者だった場合でも他の人にウイルスをうつさないこと。大声でしゃべっている人等から、口、鼻への直接飛沫を避けること。自分の手で顔を触れなくなることです。

水うがいをする

仮にウイルスが、のどに付着しても、粘膜に付いたウイルスを洗い流せば大丈夫。のどの奥まで水うがいして、1回15秒を2から3回繰り返します。

どんな時でも、この3つの感染予防策は必須です。さらに、リスクを少なくするため、3密を避けたり、換気をしたり、何より健康で規則正しい生活を送り免疫力を高める事が大切です。

時々外に出て、太陽の光をいっぱい浴びてリフレッシュすることでも免疫力は上がってきます。

シルバー人材センターの
紹介動画はこちら

CLICK



長泉町シルバー人材センターのホームページが新しくなりました。



これからの日程

講習会等は事前に事務局まで申し込んでください

- 9月16日(水) 午前9時～シルバー事務局前集合 桜堤清掃ボランティア
17日(木) 午後1時30分～ フラワーアレンジメント(秋の生花:参加費2500円)
28日～10月2日(金) 植木講習会 場所:加々見園(三島)県事業
(会員の受講資格は、これから植木の仕事を始める人も含む)
- 10月6日(火) 9～12時就業相談会 ハローワーク三島(しずおかジョブステーション共催)
13日(火) 13時～キャリアアップ研修(いずみの郷)派遣会員対象 健康増進課講師
17日(土) 8時30分～町内一斉清掃ボランティア
21日(水) 午前9時～シルバー事務局前集合 桜堤清掃ボランティア
21日(水) 9時～キャリアアップ研修(いずみの郷)派遣会員対象 地域防災課講師
21(水)22日(木)10時～15時 家事・介護補助講習(シルバー研修室)県事業講師
- 11月7日(土)9時～ 互助会グラウンドゴルフ 健康公園
16日(月)17日(火)10時～16時 マンション管理講習 県事業講師(※管理士)
20日(金)21日(土)24日(火)26(木)クレマチス研修旅行

10月17日(土)町内一斉清掃ボランティア(ごみ拾いウォーク)

8時30分に各地区から役場第3駐車場(いづみ公園南側)まで、道路上のビン、缶等拾いながらウォーキングします。スーパーバック等は持参。参加していただける方は、事務局まで連絡をお願いします。

(集合場所) 旧南駿農協長窪支所 下長窪公会堂 池田区民会館 南一色第2公民館 納米里駅西口
シルバー-事務所前 中土狩第一公民館 協和キリン前 稲荷神社 コミュニティながいずみ駅前広場
おおいちょう前 南部スポーツ広場駐車場 竹原公民館 カツマタ石油東側(小雨、雨天中止)



「昔は良かった!」同じ話を何回もしないで!
キレやすいのは 外出控えたコロナのせい?

高齢者の記憶は、全体が落ちるものではありません。短期記憶が先に落ちてきます。過去の記憶は、いやな事は消えて、良い事が残りやすく、最近起こった事は逆に、嫌な事の方が思い出されやすくなります。

青春時代を思い出して「あの頃は、お気に入りの音楽を聴いて楽しかった」と話をします。次の日にまた話をすると、「何度も同じ話をしないでよ」となります。「自分が何度も同じ話をしたから、あなたが怒った」ではなく「理由はよくわからないけど、あなたが怒った」とインプットされ、その感情は心に強く刻まれてしまい、次第に口数も少なくなります。なので、家族は、否定するより、席を外すなど、イライラした気持ちを静めるようにして下さい、怒っても解決しないのですから。

同じ話を何度もするのを防ぐ方法もあります。「繰り返しの記憶」や「体を動かした記憶」は、比較的頭に残りやすいのです。例えば、若い時の話をする場合は、ドクダミ茶を飲みながら話すとか工夫してみましょう。怒られて、話をしないでいると、イライラがたまって、かえってキレる事が多くなってしまいます。

