

シルバー ふれあい

第271号

令和6年3月10日発行

(公社)長瀬町シルバー人材センター

〒369-1311 長瀬町岩田 1720-2

☎66-0948

fax66-4555

Eメール nagatoro01@sjc.ne.jp

<https://webc.sjc.ne.jp/nagatoro/>

3月3日は耳の日ですが、皆さんの耳は健康ですか？

- ・耳がふさがった感じがする
- ・音が響いて聞こえる
- ・めまいや耳鳴りがする
- ・耳が痛い
- ・普段と違う耳垢が取れる



こんな耳の不調を感じたら、まずは耳鼻咽喉科を受診しましょう。
大きな音を聞き続けると「聞こえ」が悪くなる場合があります。
草刈り機やチェーンソーを使うときは耳栓などで耳を守りましょう。

花粉症を予防しましょう



スギやヒノキの花粉が飛散する季節となりました。飛散情報をチェックしてしっかり対策をしましょう。

- ・花粉の多い日には、眼鏡やマスクを活用する
- ・花粉が体に付かないよう、スベスベした衣類を着用する
- ・家に入る前に花粉を落とし、洗顔やうがいをし、鼻をかむ
- ・花粉を舞い上げないように拭き掃除をしてから掃除機を掛ける
- ・洗濯は室内干しか乾燥機を使う

「自転車ヘルメット着用宣言」をしました

埼玉県警察が進めている「かぶる・ひろがる・命を守るみんなでカチッと！！プロジェクト」に当センターも参加しました。

自転車に乗るときはヘルメットをかぶりましょう！

秩父警察から記念品（自転車の前カゴカバーと反射材付きのタスキ）を頂きました。

希望される会員さんにセンターでお渡しします。
(先着各20点です)



作業日報の提出は、お早めに！

業務が完了したら、速やかに日報を提出してください。提出が遅れると、支払いに影響が出る場合があります。今月は年度末なので、特にご協力をお願いします。

3月就業分支払日 配分金 : 3月15日(金)
派遣賃金 : 3月29日(金)



ドラレコで 日々の運転 見直そう