

「地区奉仕活動」及び「交流会」の開催

9月から10月にかけて各地区の奉仕活動及び交流会が行われます。
会員の皆さんの出席をお願いいたします。他の地区への参加も可能です。
詳細は「地区奉仕活動・交流会開催場所一覧表」をご覧ください。

※当日出席した方にはシルバーポイント
(30ポイント)が進呈されます。



「第5次中期計画に関する

アンケートのお願い」

今年度は、第4次中期計画の最終年度を迎えることから、本年度中に
新たなセンター運営の将来指針を明らかにする第5次中期計画(令和9年～13年)策定することにしておりますので、アンケートにご協力
ください。アンケート回収封筒の中に調査依頼文、調査用紙を入れてあります。

回答は9月30日(水)までにアンケート回収封筒に入れて担当の班
長さんに渡してください。

シルバー 子鳩

第262号

令和8年8月28日
(公社)中野広域
シルバー人材センター
☎38-0323
山ノ内支所
☎33-8502

【8月配分金賃金支払日】

◎ 会員業務委託料

9月16日(水)

◎ 派遣賃金

9月30日(水)

第11回シルバーまつり開催のお知らせ

中野えびす講に併せて 第11回 シルバーまつりを開催いたします。

開催日：11月14日(土)

場 所：中野市防災広場 (中野市小館159番地2)

※詳細は、次号に掲載しますのでご覧ください。

閉所のお知らせ

9月3日(木)は山ノ内支所が
午後から閉所になります。

北信ブロック4センター(長野・須高広域・飯山地域・中野広域)の職員研修のため山ノ内支所は正午から閉所になります。本所は通常業務を行います。少人数になります。

ご不便をおかけしますがよろしくお願いいたします。

報告書の提出について

就業が終わったから早めの提出
をお願いします。

提出期限は翌月の3日です。

全国統一安全就業スローガン

(令和8年～10年度)

「声掛けは仲間を守る いのち綱」

自分の体と心をチェックしておきましょう

シルバー世代特有の体と心の問題

シルバー世代には、若い世代とは違った体と心の問題が生じます。体の機能低下は、全身にさまざまな症状を発生させます。同時に、精神的な面でも特有の変化が現れる世代です。

自分が持っている、体と心のストレスを一度チェックしてみましょう。



★体と★心、それぞれ15のチェック項目があります。

それぞれの項目に対して

◎＝非常にそう感じている ○＝ときどきそう感じる ▲＝ほとんどそう感じない

3つに分けてチェックします。

★体のチェック	◎	○	▲
①最近、血圧が不安定だ			
②走るとしばらく動悸(どうき)がおさまらない			
③疲れやすく、疲れがなかなかとれない			
④手足がしびれる気がする			
⑤尿の出が悪くなった			
⑥視力が少し低下してきた			
⑦耳鳴りがときどきする			
⑧他人の会話が聞きづらくなった			
⑨体重が減ったり増えたりする			
⑩肩や首のまわりのこりが激しい			
⑪頭痛、頭が重たい			
⑫階段を上ると息切れが激しい			
⑬喉(のど)がひんぱんに渇く			
⑭寝汗をかくことがしばしばある			
⑮食欲がなく、何を食べてもまずい			
計			

★心のチェック	◎	○	▲
①以前より好奇心がなくなった			
②物忘れがひどい			
③注意を集中するのに時間がかかる			
④イライラが激しい			
⑤気力が以前より衰えている			
⑥人づきあいが悪くなった			
⑦計画的にものごとを考えられなくなった			
⑧気後れすることがある			
⑨孤独だと感じている			
⑩怒りっぽくなっている			
⑪なにかに不安を感じる			
⑫朝の目覚めがすっきりしない			
⑬ものごとを決断できない			
⑭涙もろくなった			
⑮頭の回転が遅くなった			
計			

【点数のつけ方と健康評価】

「体」「心」とともに、◎＝5点 ○＝3点 ▲＝1点 とし、体のチェックと心のチェックの合計点を出します。

30 ～ 60 点:健康に大きな不安はなさそうです。今の生活習慣を続け、健康維持に努めましょう。

定期健診などでの健康チェックも忘れずに。

61 ～ 90 点:少し心配な傾向が出ているようです。生活習慣に問題ないか点検を。

何か問題があったら早めに改善しましょう。

91 ～120 点:食事に注意し、適度な運動を行い、ストレスをためない工夫をするなど生活習慣を見直す

とともに、念のために受診を。

121～150 点:心配な健康状態です。できるだけ早く受診し、問題がないか調べてもらいましょう。

※このチェックはあくまでも目安です。気になる症状があるときは、かかりつけ医などに相談しましょう。

お誕生日ごとにチェックしてみましょう。