



**【健康管理・セルフケア】**

- ・手洗い、うがい、マスクの着用をしっかりと行いましょう。
- ・毎日、体調や体温をチェックし定期的にかかりつけ医へ行きましょう。



**【こころと頭の健康】**

- ・音楽を聴いたり、瞑想したり、ゆっくりと湯船につかったりするなど、リラックスする時間を持ちましょう。
- ・囲碁や将棋、麻雀、ボードゲーム等も脳の活性化につながります。

▼毎日、7食品群以上を目安に食べ、特にたんぱく質（魚・肉・牛乳・乳製品・卵・大豆製品等）をしっかり摂る

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」

さかな	いも
あふら	たまご
にく	た い ず せ い ひ ん
きゆうにゆう	くだもの
やさい	
かいそう	

※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉

〈もも上げ〉



〈いすスクワット〉



★健康な生活習慣を維持しましょう。



活き活きシニア  
**あじさい通信**



Vol.89  
発行 2021/10/12  
公益社団法人 成田市シルバー人材センター  
https://webc.sjc.ne.jp/narita/index  
mail:narita@sjc.ne.jp

**【クレームについて】**  
最近、発注者からのクレームが多発しています。所定の作業が出来ていない。発注者の了解を得ずに出勤しない。また、就業時間内にもかかわらず作業を終了して帰る等の事案が報告されています。発注者からクレームにならないよう皆さんも十分

**【体調の変化に注意！】**  
日常の生活において気分がすぐれない、関心も意欲もなくなった、怒りっぽく疑い深くなった、同じ事を何回も話す尋ねる。以前は無かった症状や体調の変化があったら、大したことは無いと思っても重大な病気の前兆である場合も考えられます。車や自転車の運転は控え、家族に相談しましょう。無理せず病院を受診し健康管理に努めましょう。



**【運動・身体活動】**

- ・庭仕事や家事の積み重ねも立派な身体活動。家中でも1日 2000～3000 歩を確保しましょう。

**【栄養・お口の健康】**

- ・何でも食べられるよう、歯や義歯の清掃はしっかりと行い、お口の健康を保ちましょう。
- ・旬の食材を取り入れ工夫し、少量ずつでも多様な食品を食べて栄養不足を防ぎましょう。

**【社会参加・交流】**

- ・感染対策をとりながら、1日1回以上の外出を心掛け、人との交流を再開しましょう。
- ・離れて暮らす家族や、友人と、電話・メールなどで交流しましょう。この機会に、ビデオ通話にチャレンジするのも良いでしょう。

**《ブレイクスルー感染》**

どの感染症に対するワクチンでも、その効果は100%ではありません。ワクチンを接種した後も感染する可能性があり、それを「ブレイクスルー感染」と呼びます。新型コロナワクチンの場合では、2回目の接種を受けてから2週間くらいで十分な免疫の獲得が期待されますので、それ以降に感染した場合にブレイクスルー感染と呼んでいます。感染を防ぐにはこれまでどおりの感染予防が必要です。

10月の予定

日	曜	行事	時間
13	水	入会希望者面談会	9：30～12：00
14	木	事業部会	10：00～12：00
18	月	安全パトロール	9：00～12：00
27	金	入会希望者説明会	10：00～12：00

**【緊急事態宣言解除】**

気を付けてください。  
また、体調が悪く休む場合は、必ずセンターまで連絡してください。無断で休むことやさぼることは周りに迷惑をかけるだけでなくセンターの信用も失ってしまいます。会員一人ひとりが責任を持った行動を心掛けましょう。

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い発令されていた緊急事態宣言は9月30日に解除されましたが、今後も外出する際は、次の事項に注意し行動するようお願いいたします。  
・混雑している場所や時間を避けて少人数で行動  
・原則として21時以降の夜間は不要不急の外出を自粛。  
・帰省や旅行・出張など都道府県間の移動に際しては、基本的な感染予防策を徹底。



会議



【A班】

10月3日、中央公民館においてA班役員会が開催されました。  
各グループの活動状況の確認、今後の活動について協議をしました。

コロナ禍で自粛している懇親会については、現下の制約のなか、無理なき内容で12月の開催の可否について協議した結果、B班との共同開催を基本として開催できるか、諸情勢を注視しつつ、最終的に11月上旬に判断することとなりました。



次の業務ができる会員を募集します。興味がある方は、事務局までご連絡ください。

新規就業先

○企業の屋内清掃

- ・就業場所Ⅱ天神峰(新市場)
- ・就業時間Ⅱ毎日7:00から2、3時間程度(数名で対応)

※車通勤可能な方、詳しくは事務局までお問合せ下さい。

○植木剪定

・会員の高齢化や体調不良等により植木剪定が出来る会員が減少しています。センターでも除草班に

並ぶ主力となっており、現在、作業までお待ちいただいている状況です。このようなことから、「家では庭木の剪定をしている」など、興味のある方は事務局までお問合せ下さい。

○自転車等放置禁止街頭啓発

- ・就業場所Ⅱ成田駅周辺
- ・就業時間Ⅱ月・水・金 (祝祭日、年末年始除く) 6:30 ~ 8:30
- ・配分金Ⅱ1,020円

・業務内容Ⅱ放置禁止区域内の車道に放置駐輪自転車に対する指導・案内、有料駐輪場への利用申請の啓発、無料駐輪場の清掃

○一般家庭の清掃

・就業場所や就業時間等様々ありますので、詳しい内容を事務局までお問合せ下さい。(女性限定)

急募

○駅周辺清掃及びトラック運転業務

- ・就業場所Ⅱ成田駅周辺他
- ・就業時間Ⅱクリーンデー及び元旦を除く毎日(2組で交代) 1日3時間以上
- ・配分金Ⅱ930円
- ・業務内容Ⅱ成田駅から市役所周辺の清掃、トラックでのゴミ回収(70歳以下トラック運転可能な方)

※詳しくは事務局までお問合せ下さい

10月分の就業報告書の提出は、就業終了後直ちに提出をお願いします。また月末まで就業がある場合は遅くとも11月4日までに、記入箇所全てを

記入し、センターに提出をお願いします。氏名・会員番号が書かれていないと配分金の支払いができません。提出する前に再確認をお願いします。

◎八千代市のお客様

お墓の掃除をしてもらいました。市外在住でなかなかお参りに行けないため、作業前後の写真で、すくすくきれいになり見違えるようになったことが確認できました。ありがとうございます。  
※作業をしたのは、中山怜二会員でした。

事業実績速報値



9月末現在会員数(人)			前年同月 会員数
男性	女性	合計	
384	102	486	481

契約金額(円)(令和3年4月1日~令和3年9月30日)				
	配分金	材料費	事務費	請負金額
前年度	78,840,094	4,951,613	7,811,691	91,603,398
当年度	88,626,247	5,483,621	8,761,166	102,871,034
差異	9,786,153	532,008	949,475	11,267,636

伝言板

宣言解除を受け、パークゴルフ愛好会は活動を再開しました。詳しくは足立(090・1691・4134)まで。他のサークルも活動が再開されましたらお知らせします。