

事務局だより 令和6年6月28日発行

## シルバーニュース 第139号

発行 公益社団法人桶川市シルバー人材センター  
桶川市北1-12-10 電話777-1920

**センター事業実績**  
(令和6年5月末)  
会員数 566人  
対前年同月比：94%  
契約金額 52,626,729円  
対前年同月比：102%

先般行われました令和6年度定時総会は、新型コロナウイルス感染対策として、会場を密にならないように設営し、密閉された空間に長時間こもらないように配慮して実施いたしました。

また、提案された議案についてはすべて承認可決されました。

会員の皆様のご理解・ご協力に感謝申し上げます。

季節柄、体調を崩しやすく、高温・多湿による熱中症の危険もありますので、健康管理には十分留意してください。

7月から8月にかけて、センターでは次の事業を計画しています。

月	事業名	期日	内容
7月	女性部総会	1日	令和5年度事業報告、令和6年度事業計画
	女性対象入会希望者説明会	2日	女性を対象にセンターの内容について概要説明
	センター運動会	4日	於：おけがわサンアリーナ
	女性部日帰り研修旅行	10日	もの知りしょうゆ館、豊洲千客万来、他
	グラウンドゴルフ大会	11日	互助会主催 於：後谷公園
	入会希望者説明会	16日	センターの内容について概要説明
	巡回相談	18日	県シルバー連合による定期業務指導
	いきいき健康カラオケ発表会	20日	互助会主催 別掲
	理事会	23日	第23回おけがわシルバーまつりについて他
8月	就業相談会	24日	主に未就業者を対象とした相談会（別掲）
	入会希望者説明会	20日	センターの内容について概要説明
	就業相談会	21日	主に未就業者を対象とした相談会（別掲）
	シルバーまつり実行委員会	27日	第23回おけがわシルバーまつりについて
月	広報委員会	未定	シルバーおけがわ第71号の発行について
	シルバーおけがわ第71号発行		

### 就業報告書・勤務実績通知書の提出について

就業報告書・勤務実績通知書は、その月の仕事が終わりましたら速やかに事務局まで提出してください。月末まで仕事がある場合でも、翌月3日までに必ず提出してください。（事務所入口のポストに投函していただいても結構です。）

## 桶川市広報紙等の配布員の募集

令和7年1月よりシルバー人材センターが桶川市広報紙等の配布業務を請け負います。会員の皆様より配布業務にご協力いただける方を募集いたします。仕事に就いている方でも空いている時間で出来ます。特に未就業の方は是非ご協力ください。

- 仕事内容：市広報紙等を桶川市全世帯に配布する業務
- 募集人数：約110人
- 配分金：1回あたり4,000円～10,000円くらい（地区により加算あり）

- 広報配布員は他の就業との兼務も可能です
  - 申込方法：申込書をセンターへ提出もしくは電話で申込。
  - 申込期限：令和6年8月28日（水）
- ※詳細および申込書については、別紙をご参照ください。



## 令和6年度会員表彰者の皆様へ！

令和6年度の会員表彰を受けた会員の皆様、誠におめでとうございます。さて、被表彰者の皆様の表彰状と記念品を事務局でお預かりしておりますので、お手数ですが受取りにお越しくくださるようお願いいたします。また、互助会の喜寿祝い被頭彰者の方の祝い金につきましても互助会事務局でお預かりしておりますので、印鑑をご持参のうえ受取りにお越しくください。

## 会員互助会からのお知らせ

### ◎第7回 いきいき健康カラオケ発表会のご案内

カラオケ発表会には150名有余の方々が出演され、当シルバー人材センターの会員も多数出演します。ぜひ会場にお越しいただき歌声をお楽しみください。（入場無料）  
【日時】令和6年7月20日（土）午前9時30分開演  
【場所】響の森 桶川市民ホール（観覧席は2階入口から入場できます）



### ◎ボウリング大会開催のご案内

【日時】令和6年8月23日（金）午後1時現地集合  
【場所】アイビーボウル北本 北本市東間4-60  
Tel 048-542-5141  
【参加費】1,000円 【募集】35名  
【申込み】8月9日（金）までに参加費を添えて事務局まで  
※申込期限以降のキャンセルは保険代等に充てるため返金できません。  
【その他】・バスの送迎はないので、各自で現地に集合してください。  
・マイシューズを持参する場合は、申込時に「シューズ不要」と伝えてください。



## 参加しようよ 一斉作業!

事前予約不要

未就業会員（または、定期的な就業についてない方）を対象に下記の作業を実施しますので積極的に参加ください。当日、担当職員が受付しますので、希望者は直接、現場へ集合してください。※雨天の場合は順延です。判断は各自でお願いします。

### 新小針領家グラウンド A 面(小針領家 939)除草作業

実施日	実施要領
7月23日(火)、25日(木) ※雨天時は翌日に順延	作業内容：除草(鎌・軍手・飲料水等持参のこと) ※作業場所には、飲み水、自動販売機はありません。

### 新小針領家グラウンド B 面除草作業

実施日	実施要領
8月20日(火)、22日(木) ※雨天時は翌日に順延	作業内容：除草(鎌・軍手・飲料水等持参のこと) ※作業場所には、飲み水、自動販売機はありません。

【作業時間】午前9時～12時(予定) ※午前8時50分までに集合

【配分金単価】1,028円

### 桶川飛行学校平和祈念館除草作業(桶川市川田谷 2335-16)

実施日	実施要領
7月16日(火)、17日(水)、18日(木)	◎作業内容：敷地内の除草作業等 (鎌・軍手・飲料水等持参のこと)
8月6日(火)、7日(水)、8日(木) 午前8時45分～12時(予定) ※午前8時35分までに集合	◎配分金単価：1,028円 ※車で来る方は、総合運動場駐車場を利用ください。 (平和祈念館は駐車禁止)

## 要予約

### ～～就業相談会のお知らせ～～

現在、未就業の方（または継続的な就業をされていない方）を対象に就業相談を下記のとおり行いますので、お越しください。

就業先の紹介に反映させたいと思います。お越しいただきご意向を聞かせてください。

開催日	時間	場所
7月24日(水)	午後1時30分	桶川市シルバー人材センター会議室
8月21日(水)	～午後3時30分	

※「3密」を避けるため予約制といたします。事前に事務局へ予約をしてください。

## 安全と健康のコーナー

### ○夏に気を付けたい!～食中毒・熱中症・夏バテ～

#### ①食中毒

食中毒になると「腹痛」、「下痢」、「吐き気や嘔吐」、「発熱」、「血便」などの症状が起こります。

#### 食中毒を防ぐためには

- ・食品は消費期限等を確認し購入、消費期限が切れたものは口にしない。
- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
- ・料理の際は、生の肉や魚等の汁が、果物やサラダ等生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにする。加熱調理は、中心部の温度が75℃で1分間以上加熱する。
- ・食事の前は手を洗う。食事の際は、清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつける。
- ・残った食品は、温め直す時も十分に加熱する。目安は75℃以上。ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てる。



#### ②熱中症

熱中症の初期には、めまいや立ちくらみ、気分が悪い、筋肉がつるなどの軽度の症状が現れます。

熱中症が起こったことに気付かないまましていると、体内の熱が体外に放出できず、体温が上昇することで重症化し、頭痛や吐き気、体がだるいなどの症状が現れます。さらに熱中症が進行すると、意識障害やけいれん、ひきつけ、肝臓や腎臓の機能障害、血液の凝固異常などが起こります。最悪の場合、命に関わる場合があります。

#### 熱中症を予防するには

- ・室温28℃、湿度70%を超える場合は、エアコンを利用する。
- ・こまめに水分・塩分を補給する。
- ・外出前に気象情報や熱中症情報をチェックする。
- ・日傘や帽子を使う。



#### ③夏バテ

夏は暑さで食欲が低下するうえ、たくさん汗をかいたり体力が消耗したりして、栄養不足に陥りがちです。すると、疲れやだるさなど、夏バテの症状が現れやすくなります。

#### 夏バテを予防するには

- ・できるだけ栄養バランスのよい食事を心がける。特に不足しがちなビタミンB1、ビタミンC、たんぱく質の3つの栄養素を意識して摂るようにする。
- ・ビタミンB1、ビタミンC、タンパク質を多く含む食材  
ビタミンB1(豚肉、卵、玄米、アボカドなど)  
ビタミンC(カラーピーマン、キウイなど 特にじゃがいも)  
タンパク質(肉類、魚介類、大豆製品、卵など 特に鶏ささみ)



今年の夏も、日々の生活から健康や安全を意識し、元気に乗り切ろう!