



事務局ニュース No.52

佐久市取出町「野沢会館」内 Tel 62-1786

暑中お見舞い申し上げます

夏本番、厳しい暑さの中、体調管理を万全に、元気に乗り切りましょう!

事務局一同



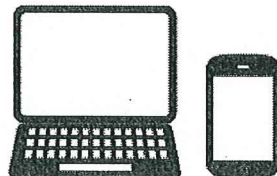
アプリの登録で「お仕事紹介」します!

スマートフォン等を活用した「お仕事紹介・調整システム」ですが、大好評につき現在 450 名のご登録をいただいております。

繁忙期の急な仕事依頼への対応、定期的な就業情報提供、安全対策に係る情報発信等をしております。

まだご登録されていない方はぜひセンター(本所 ☎62-1786)へお気軽にお電話ください。また、センターのホームページにもお仕事情報を掲載しておりますのでぜひご覧ください。

こちらのQRコードから確認できます



熱中症にならないために・・・こまめに水分補給をしましょう

人のからだの約60%は水分です。例えば体重60Kgの成人男性の場合、約36Kgが水分となります。生きていくために水は欠くことのできない存在ですが、その摂取量が不十分であることによる健康への障害が多発しています。スポーツに伴う熱中症、中高年で多発する脳梗塞・心筋梗塞なども水分摂取量の不足が大きなりスク要因のひとつとなっています。これら脱水による健康障害や重大な事故などの予防には、こまめな水分補給が効果的です。

寝る前、起床時、工作中及びその前後、そしてのどが渇く前に水分補給を心がけることが重要です。



を受けましょう

高齢者活躍人材確保育成事業 剪定講習受講者募集

9月下旬の4日間、定員10名を予定しております。

対象者:シルバー未入会の方、もしくは剪定に従事していない会員

問い合わせは事務局 62-1786 まで



安全就業の第一歩は、日頃から健康管理に努め常に健康な状態で就業することです。特定健診(健康診断)は自分の健康を知るために重要です。年に1回は特定健診を受けましょう。【長野県の受診率は46.8%(R元)で★全国5位★です】

9月7日(水)3年ぶりの開催☆健康づくりマレットゴルフ大会



詳しくは別紙「令和4年度健康づくりマレットゴルフ大会の開催について」(ご案内)をご覧ください