

会員数:245名(男性143名・女性102名)令和5年12月18日現在



一年の世相を漢字一文字で表す暮れの風物詩、「今年の漢字」が発表され、『税』が選ばれました。税が選ばれた理由は、1年を通して増税議論が注目され、所得税、住民税の他、インボイス制度など、「税」にまつわる話題が多かったことが理由にあげられています。

シルバー人材センターにおきましても10月より実施されましたインボイス制度に伴い、新たな税負担は事業運営上の死活問題となっております。センターは、事業の効率化を図ると共に安定的な事業運営が図れるよう努力してまいります。

インフルエンザ流行中!!



現在、県内においてインフルエンザが流行しています。慢性疾患をお持ちの方がインフルエンザに罹患すると、重症になる危険性が高くなるため注意が必要です。

今後も流行が拡大することが予想されており、手洗いやマスクの着用などの予防策を徹底してください。

(1) 予防接種を受ける

発症する可能性を減らし、万一発症しても重い症状になるのを防ぐことができます。

(2) 免疫力を高める

ふだんから十分な睡眠とバランスの良い食事を!



年末年始の事務局休業日のご案内

皆さま良いお年をお迎えください!



2023年12月							2024年1月							
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	31 (日)	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)	8 (月)
営業				休み				営業				休み		

寒い冬のお風呂やトイレには、ご注意ください！

ヒートショックに ご注意ください！

交通事故より
多い入浴中の
死亡事故

知っておくべき冬季のヒートショック

ヒートショックとは何？

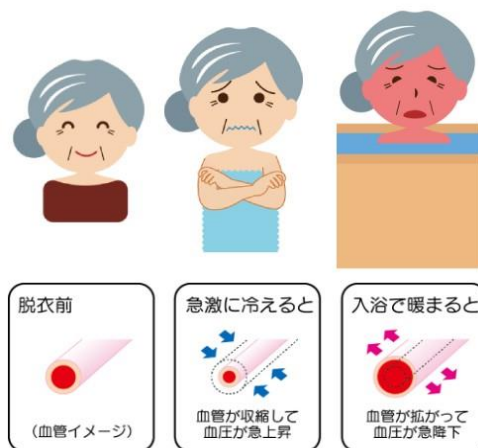
入浴中の事故は、11月から4月の寒い時期を中心に多く発生しているとのことです。冬場の入浴中の事故には、温度差が引き起こすヒートショックの影響があるといわれています。

ヒートショックは、暖かい部屋と寒い部屋との温度差による血圧の大きな変動により、心筋梗塞や脳卒中などの健康被害を引き起こすとのことです。

お風呂に入って、意識が遠のくような感じがするとか、眠くなってきてぼーっとするなどは、脳に十分な血液が回っていないサインで、危険な兆候であるとのことです。特に65歳以上の方に身近に潜む死亡要因の一つとされています。

予防のポイント

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう
- ② お風呂の温度は41度以下
- ③ 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう
- ④ 食後すぐの入浴や、飲酒後の入浴は避けましょう
- ⑤ 入浴の前に同居者に一声掛けましょう



注意が必要なのは、温度差です!!

慌

本年も残り僅かとなりました。年末が近づくにつれ、慌ただしさが感じられ、余裕がなくなる時期でもあります。

物事に慌てる人は「心が荒れている」ことが多く、心が荒れているから慌てるのか、慌てるから心が荒れるのか、慌てる人の特徴として、見受けられます。慌て症の人は、これから慌てなければならないと思ったときに、先ず深呼吸し、呼吸を整えることが大切とのことです。年末年始、慌てず一呼吸して、皆様良いお年を迎えましょう！