

事務局だより

第223号
令和6年12月18日発行
磯城郡シルバー人材センター事務局

会員数:253名(男性147名・女性106名) 令和6年12月18日現在



シルボンのつどい



奈良県シルバー人材センター協議会主催

令和7年

1月24日(金) 午後1時00分

奈良県産業会館1階大ホール
(大和高田市幸町2番33号)
JR高田駅東出口すぐ

参加費
無料



- 【その他】
- ・事例発表
 - ・展示販売
 - ・折り紙教室
 - ・会員作品展示

基調
講演

遥洋子さん

【申し込み方法】

事務局野木までお問い合わせください
※奈良県で先着順300名

応募される方は、大至急!!



感染予防対策の徹底を!

インフルエンザ・新型コロナ流行中!!



【訃報】 廣瀬佐代子さんが11月29日にご逝去されました。
心よりお悔やみ申し上げます。



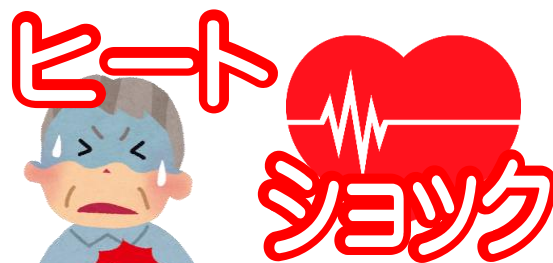
年末年始の事務局休業日のご案内

皆さま良いお年をお迎えください!



2024年12月							2025年1月							
25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	29 (日)	30 (月)	31 (火)	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)
営業			休み									営業		

冬の**大敵**



ヒートショックとは何？

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化により、血圧が上下に大きく変動することが原因で起こります。気温が下がる冬場に多く見られ、失神や不整脈のほか、死に至ることもあります。特に65歳以上の方に身近に潜む死亡要因の一つです。先日、女優の中山美穂(54歳)さんもヒートショックによりお亡くなりになられています。

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



入浴時はヒートショックに注意しましょう！

年末年始「急がず慌てず、ゆとり就業！」

今年も残りあと僅かとなりました。年末が近づくにつれ、慌ただしさが感じられ、心にも余裕がなくなります。行動にゆとりをもって、無事故で明るい新年を迎えましょう！

工房「あすなろ」よりお知らせ

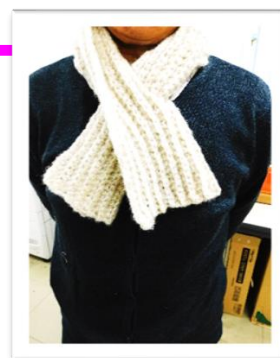
編み物を始める **手編み**

第1作目に

マフラー

みんなで楽しく一緒に
作りませんか!?

はじめての編み物チャレンジ!! 初心者の方も大歓迎!



【日時】1月21日(火)午後1時～ 【参加費】350円 ※材料費

【場所】センター「2F会議室」 【締切】1月15日(水)まで

【持ち物】裁縫道具 ※申し込みは、三府 薫【携帯番号】090-3862-4652

センター会員以外の方でも参加可能ですので、皆様お誘い合わせ下さい!