

シルバー会員会費の納入について



シルバーの年会費は3,600円で納入期日は6月30日(月)までとなります。
令和7年度の会費について、令和7年3月が未就業だった方、派遣就業だけの方、請負の就業でも配分金が3,600円未満だった方は、**現金**でのお支払いになりますので窓口までお越しください。

なお、ご不明な場合は事務局までご連絡ください。

熱中症予防について

6月に入り、気温や湿度が高くなってきました。
これからさらに暑くなりますので熱中症には十分気をつけましょう！



熱中症対策

- ☞ 涼しい服装、帽子や日傘を使用する
- ☞ 水分と塩分の補給
- ☞ 十分な睡眠をとるなど常日頃からの体調管理の徹底

重症度合い別の症状

軽度・・・めまい・失神・たちくらみ・筋肉痛・筋肉の硬直

中度・・・頭痛・吐き気・嘔吐・下痢・倦怠感など

重度・・・意識障害・けいれん・手足の運動障害など ※中度の症状に重なり合って起こる

熱中症を疑う症状があらわれている方を発見したら・・・

処置1: 意識があれば、涼しい場所へ移動させ、身体の冷却と水分補給を行う。

処置2: 意識がない(意識混濁も含む)のであれば、救急搬送し、医療機関で治療を受けさせる。



事務所1階・2階にウォーターサーバーが設置してありますので、ぜひご利用ください。



ご自身の携帯電話や、ご家族の緊急連絡先の番号が変わった場合は事務局へご連絡ください。固定電話を解約した場合もご連絡いただきますようお願いいたします。

フレイル予防体操について

5月27日(火)にフレイル予防体操を行いました。今回は紙芝居やボードを見ながら血管をしなやかに保つ食事について勉強しました。その後は脳トレとして間違い探しゲームを行いました。

次回は体力測定会を実施します。握力や歩行速度など、ぜひこの機会にご自身の体力レベルを確認してみませんか。お気軽にご参加ください♪

日時：令和7年6月24日(火) 14:30～

場所：事務所1階 参加費：無料 定員：15名



資生堂いきいき美容室の開催

資生堂いきいき美容室を開催いたします

参加費無料

日時：令和7年7月24日(木) 14時30分～15時30分

場所：白岡市シルバー人材センター 事務所 1階

定員：25名程度

お化粧品をすることで…

脳の活性化 身体能力 UP

第一印象 UP 気持ちが明るくなる

講座内容

- ・顔・体のストレッチ ・スキンケアの付け方と実習
- ・唾液腺マッサージ など

※持ち物はございません。資生堂でご用意します。

参加を希望される方は事務所までご連絡ください。

たくさんのご参加お待ちしております ✨

