

# いきがわい

No. **75**

令和8年4月号

発行／(公社)周南市シルバー人材センター 山口県周南市桜木三丁目 1-3 ☎ 0834-25-6262 編集／広報等編集委員会 印刷／大村印刷



たんじょう 弾正糸桜 周南市役所鹿野総合支所横

## ご案内



公益社団法人

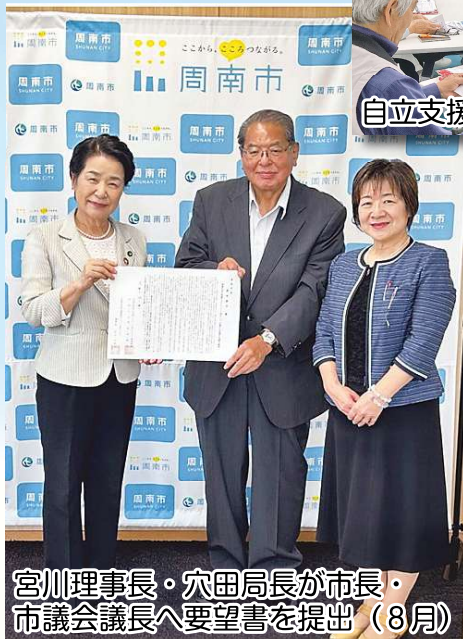
周南市シルバー人材センター

## 定時総会

**日時** 令和8年5月29日(金)

**場所** 周南市文化会館大ホール  
周南市公園区5854-41

# 令和7年度



宮川理事長・穴田局長が市長・市議会議員へ要望書を提出 (8月)



自立支援訪問介護研修会 (5月)



令和7年度定時総会開催 (5月)



保育補助事業講習 (8月)



安全パトロール (9~10月)



お仕事説明会&笑いヨガ (9月)

## 令和7年度

5月・令和7年度定時総会開催

・自立支援訪問介護研修会

8月・宮川理事長・穴田局長が市長・市議会議員へ要望書を提出

・保育補助事業講習

9月・お仕事説明会&笑いヨガ

9~10月

・安全パトロール

・いきいきサロン

・会員親睦旅行(津和野・山口方面)

・木造簡易鑑定講習

11月・60歳からのハッピーライフ

11~1月

・各地区でボランティア清掃

1月・周南・下松ミニシルボンカフェ

ステイバル

2月・安全推進大会

3月・久米小学校ボランティア剪定

## 第4回 衛生委員会報告

働く人の健康を守るため、産業医や会員代表、衛生管理者で構成する「衛生委員会」を2月19日に開催しました。

主な審議内容は、会報誌「いきがい」4月号に同封する「健康だより」「健康チェック票」等です。

昨年の県内の熱中症による救急搬送は、すでに5月から発生しています。

熱中症の予防には、暑さに慣れる(暑熱順化)が重要であるため、「健康だより」に暑熱順化のポイントやチェックリストを掲載することとなりました。

暑熱順化には、数日~2週間程度かかり、暑さから数日遠ざかると、せつかくの暑熱順化の効果がなくなると言われています。

常に自分が暑熱順化できているかを意識し、本格的に暑くなる前から取り組むことが重要です。

## Smile to Smile

### プッシュ通知が可能になりました

会員とシルバー人材センターが、お仕事に関連する情報をやりとりするコミュニケーションツールの「Smile to Smile」ですが、新たにプッシュ通知機能が追加されました。

就業依頼やお知らせなど、センターからの大切な情報をスマートフォンの画面に通知する便利な機能です。

「Smile to Smile」を開いていない時でも、新しい情報にすぐに気づくことができます。

この機会にぜひ、スマホに「Smile to Smile」をいれてご活用ください。

### 安全推進大会

2月25日に周南市保健センターで開催され、約60名が参加しました。

事故発生状況や安全パトロールの実施状況について報告が行われた後、ALSOK株式会社の職員による心肺蘇生法およびAEDの使用方法に関する講義が実施されました。参加者全員で「安全宣言」を唱和し、事故ゼロへの誓いを新たにしました。



会員親睦旅行  
(津和野・山口方面)  
(10月)



## で振り返る



いきいきサロン (9～10月)



周南・下松ミニシルボンヌ  
フェスティバル (1月)



木造簡易鑑定講習  
(10月)



各地区でボランティア清掃 (11月～1月)



安全推進大会 (2月)



欠米小学校ボランティア剪定 (3月)

### 季節の変わり目に注意！ 春の体調管理

皆さんは、「体がだるい」「頭痛がする」「やる気が出ない」などの症状はありませんか？

春は寒暖差や気圧の変化に体が対応するために自律神経が乱れ、疲れやだるさを感じやすくなります。

#### 予防と対策5本柱

- 食事をとると副交感神経が活発に働き、体がリラックスします。食事は3食、バランスよく摂りましょう。
- 運動すると自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。
- 38～40℃のお湯に10～20分間入浴すると自律神経のバランスが整います。
- 就寝前に目元や首元を温めたり、軽いストレッチで心身をリラックスして、質の良い睡眠をとりましょう。
- 朝晩と日中の寒暖差が大きいため、**衣服による温度調整**をして、温度変化に体を適応させましょう。

# 事務局短信

## 街かど スケッチ



児玉神社社務所開設



徳山出身の明治の軍人、政治家で台湾総督や陸軍、文部、内務大臣を務めた児玉源太郎が祭神。「児玉文庫」を開設するなど故郷のために尽くした。同神社境内には幕末殉難七士の碑もある。



周南市須々万奥  
山中に突然現われた宇宙の駅

## 年間スケジュール予定表 2026 (令和8) 年度

月日	行事名等	備考
毎月	入会説明会 本部 南陽支部 熊毛出張所 鹿野出張所 (予約制)	第2・4火曜日 10時～ 第4木曜日 10時～ 第4木曜日 10時～ 第4木曜日 10時～
5月29日(金)	センター定時総会	周南市文化会館
10月18日(日)	会員親睦旅行 (日帰りバスツアー)	内容は検討中
11月～	地区懇談会	地区ごとに開催
11月～	徳山地区ボランティア清掃 鹿野地区ボランティア清掃 富田・福川地区ボランティア清掃 戸田地区ボランティア清掃 熊毛地区ボランティア清掃	実施日時は未定
3月	ボランティア剪定 安全推進大会	剪定班で実施 日時・場所未定

※女性の集い・いきいきサロンについては性別を問わず対象者を拡大して実施する予定です。

※行事は天候やその他の要因により中止または変更されることがあります。その際は「Smile to Smile」やホームページ等でお知らせします。

令和8年度が始まりました。春の匂い、穏やかな日差しに誘われて外に出かけたくなりますね。少し先のことですが、5月29日(金)の定時総会に出席しましょう。

就業するだけではわからないシルバー人材センターの今がわかります。アトラクションも楽しみ、おみやげも貰えて楽しい半日が過ごせます。仲間と一緒に、お一人でも是非！

### 編集を終えて

興味のある方はセンター事務局までご連絡ください。

健康増進および会員相互の交流を図ることを目的として、ゴルフを楽しみたい方を随時募集しています。

- 会長交代  
米本 豊弘氏から  
野村 昭大氏に交代
- コンペ開催  
年3回開催  
4・7・10月の第1水曜日  
徳山国際カントリー倶楽部

お知らせ  
ゴルフ同好会(SG会)  
について