



センターHP



facebook

## 公益社団法人 高岡市シルバー人材センター

事務局：高岡市博労本町4番1号 ☎ 20-1650

現在の会員数：961名（男性535名・女性426名）

### 謹賀新年

新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様にとりまして、実り多き素晴らしい年となりますことを心よりお祈り申し上げます。本年もよろしくお願いいたします。



チェブクロー

### ◎ 仕事（入会）の説明会 参加者に粗品進呈！

定例説明会	レディース説明会
1月15日（水）10時～ ふれあい福祉センター1階 研修室	1月16日（木）10時～ ふれあい福祉センター1階 研修室

### ◎ 就業相談（随時）

未就業やもう少し働きたい会員の方のご相談をお受けいたします。

### ◎ 友達紹介キャンペーン

会員の皆様のご家族・友人・知人をご紹介ください！  
1名入会で「2,000円の金券」をお渡しいたします。

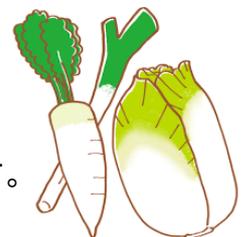


### 【就業情報・入会説明用の動画・WEB入会について】

- ・センターのホームページに「就業情報」を掲載しています。
- ・シルバーの仕組みを紹介する「入会説明用の動画」が視聴できます。
- ・ホームページから「WEBで入会登録」が出来るようになりました。

### 「シルバーふれあい市」年始・冬季間の開催について

- ① 年始は1月15日（水）より開催いたします。
- ② 冬季間（1月～3月）は 毎週月曜日と水曜日の開催となります。  
※金曜日のふれあい市はお休みいたします。



皆様のご来店をお待ちしております！

## 会員互助会「ふれあい交流会」のお知らせ

- と き 2月19日(水)  
ところ 雨晴温泉 磯はなび(日帰り)  
会 費 6,000円  
内 容 アレマー玉井マジックショー、お楽しみ抽選会など  
申込み 会費を添えて 1月17日(金)まで 事務局へ申し込みください。



## 「冬の健康リスク」への対策

### ヒートショック

脱衣所やトイレにも暖房器具を設置し、なるべく温度差をなくすようにしましょう。湯船の温度を高くしすぎない(41度以下)、長湯しないこと(10分まで)も対策方法です。

### 低体温症

部屋の中を暖かくし、暖かい服を着て身体を冷やさないようにしましょう。適度な運動と栄養バランスの取れた食事也很重要です。

### おもちによる窒息

おもちを食べる前に、お茶や汁物を含み、喉を潤しておきましょう。おもちは小さく切り、よく噛んで唾液と混ぜ合わせて食べることです。

### 低温やけど

長時間同じ場所にカイロや湯たんぽをあてないようにしましょう。電気毛布やホットカーペットも高温になりすぎないように注意が必要です。

### かくれ脱水

こまめな水分補給を意識しましょう。食事だけでなく、起床時や外出時、入浴前後、就寝前に水分を摂り忘れないことです。

### 皮膚の乾燥

日頃から全身の皮膚状態を確認し、保湿ケアを入念に行いましょう。

### 事務局より

新年明けましておめでとうございます。巳年(ヘビ)は脱皮をすることから「復活と再生」を連想し、不老長寿や強い生命力につながる縁起の良い動物と考えられているそうです。会員の皆さんにはますます元気に新たなお仕事にチャレンジしていただき、プライベートも充実していただきたいと思います。私もヘビー級の明るさで会員さんやお客様と接し、巳のりある1年にしたいと思います。(山口)

12月分の配分金は1月17日(金)、派遣賃金は20日(月)の支払いとなります。