



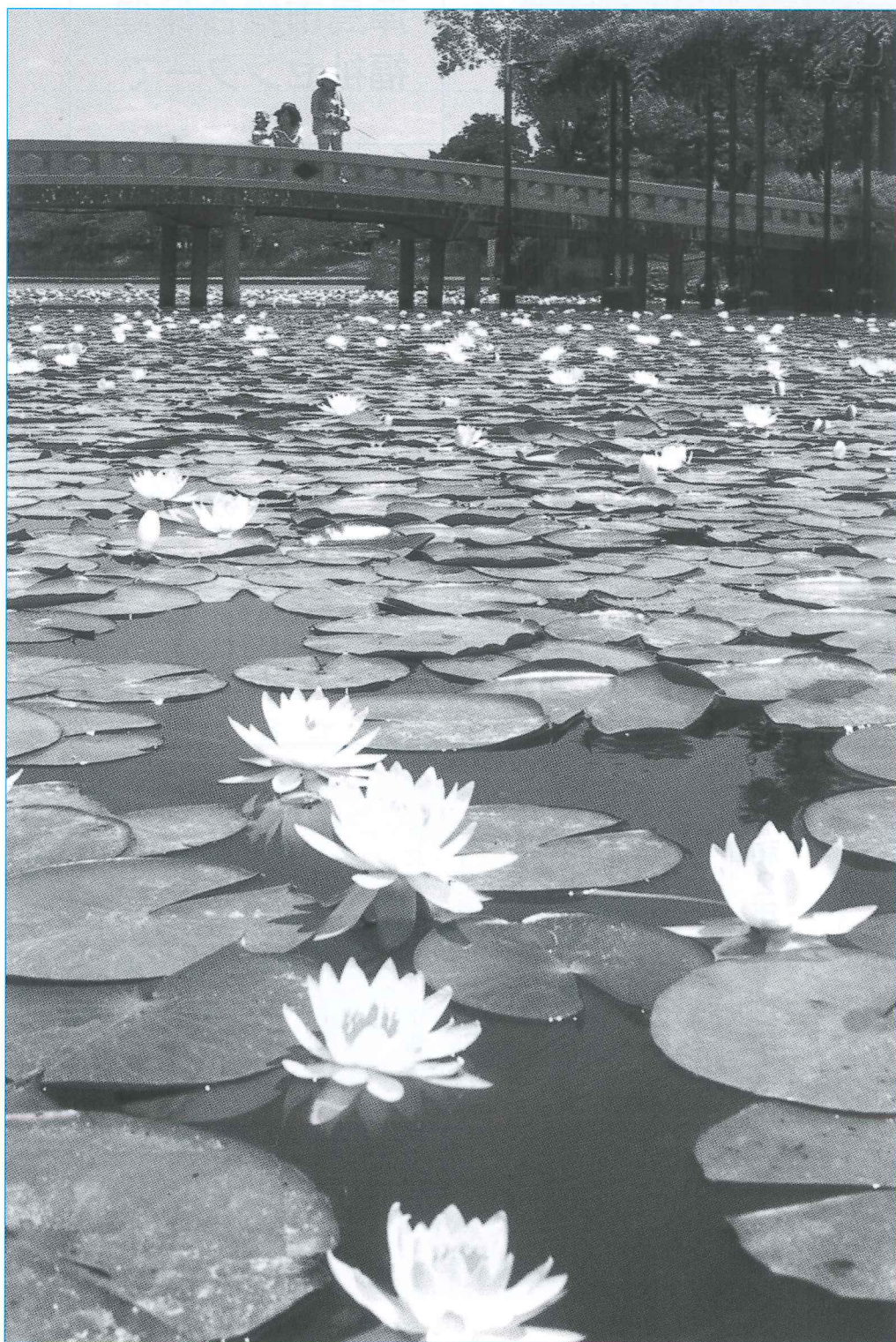
シルバーつしま

盛夏号

発行

公益社団法人
津島市シルバー人材センター
津島市上之町1丁目60番地
津島市総合保健福祉センター内
TEL (0567)26-8448
FAX (0567)26-8199

令和2年8月 第52号



コロナ禍も
どこ吹く風の睡蓮花

徳峯



俳句：会員 成田芳彦
写真：会員 鈴木得男



令和2年度 定時総会を開催

津島市総合保健 福祉センターで



▲宇佐美議長により議事進行

令和2年度定時総会が6月5日午後2時から津島市総合保健福祉センター会議室で開催されました。

今年は新型コロナウイルスの感染予防・飛沫防止対策により、会員の皆さまには書面での決議の行使をお願いしたところ、201名から議決権行使書及び委任状のご提出をいただきました。

会員の皆さまのご協力のおかげで、総会当日は一部役員の出席のもと、滞りなく執り行われました。本当にありがとうございました。なお、詳細は次のとおりです。

会員総数（令和2年6月4日時点）	250名
出席者	5名
議決権行使書	158名
委任状	43名
合計	206名

決議事項

- 第1号議案 令和元年度事業報告について
 - ・ 賛 206票
 - ・ 否 0票……………可決
- 第2号議案 令和元年度収支決算について
 - ・ 賛 206票
 - ・ 否 0票……………可決

また、次の4件が報告されました。

- 第1号報告 令和元年度収支補正予算について
- 第2号報告 令和2年度事業計画について
- 第3号報告 令和2年度収支予算について
- 第4号報告 令和2年度収支補正予算について

令和2年度 役員

理事

監事

宇佐美 清毅	神谷 有毅	福永 隆昭
山田 究	成田 芳彦	坪内 昇
早川 充順	日比 典久	成田 八重子
松井 憲彦	河野 郁子	鈴木 得男
高橋 宏	水谷 勝彦	
杉村 武治	佐藤 隆	

熱中症予防 × コロナ感染防止で 「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。暑さを裂け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

〔 マスク着用時は 〕



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



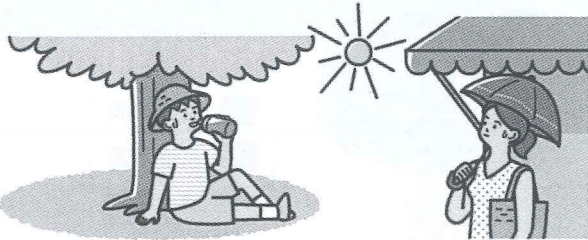
気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう



- ・1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に



1時間ごとに
コップ1杯

入浴前後や起床後も
まず水分補給を

ペットボトル
500mL 2.5本



- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



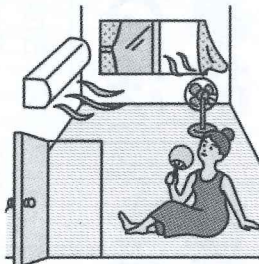
エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を
循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度を
こまめに再設定



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない
範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」
と感じる強度で毎日30分程度)

水分補給は
忘れずに!



- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養



▲ 講師から草刈機の正しい使い方を学ぶ

草刈機取り扱い講習会

令和2年6月17日、草刈機取り扱い講習会を開催しました。

今年も高木農機商会の高木さんに講師を依頼し、草刈機の正しい使い方から草刈事故の現状まで一つ一つ丁寧に教えていただきました。15名が参加し、草刈機を初めて触る方も、扱いに慣れている方も、皆さん熱心に講義を受けられました。

