



シルバーだより No. 285

編集発行：公益社団法人 山口市シルバー人材センター

〒753-0035 山口市上堅小路 89-1

TEL:083 (924) 5396 FAX:083 (924) 5489

ホームページ：<http://webc.sjc.ne.jp/yamaguti/>

小郡出張所	〒754-0073	山口市小郡本町 2-18-10	TEL:083(976)1170	FAX:083(972)5100
秋穂出張所	〒754-1101	山口市秋穂東 6570	TEL:083(984)3355	FAX:083(984)-3355
阿知須出張所	〒754-1277	山口市阿知須 2751	TEL:0836(65)1955	FAX:0836(65)1955
徳地出張所	〒747-0231	山口市徳地堀 1561-1	TEL:0835(53)1020	FAX:0835(53)1020
阿東連絡所	〒759-1512	山口市阿東徳佐中 3382	TEL:083(957)0501	FAX:083(957)0501

熱中症に注意しましょう!!

炎天下や空調設備の整っていない環境での就業をされる際には、適度な水分と塩分の補給、こまめな休憩を取るなど身を守る行動に心がけてください。また、日常生活においても体調管理にご注意ください。

こまめな水分補給を

マスク熱中症に注意しよう

直射日光を避けよう

日傘や帽子を忘れずに

無理をせずに休憩を

適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう!

エアコンを上手に活用

適度な塩分補給も忘れずに

夜間や就寝中も温度・湿度管理を

周りの人と声をかけ合おう

栄養バランスの良い食事を



分かち合い就業情報（9月1日現在）

現在、継続の仕事についている方は応募できません。

希望する仕事があれば、各取扱事務所に電話等でお問い合わせの上、お申し込みください。

【派遣事業】…山口本部にお問い合わせください。

派遣就業情報（9月1日現在）…別に派遣登録が必要となります。

※1 現在継続の仕事についている方は応募できません。

※2 支給基準該当者には交通費が加算されます。

No.	仕事の種類	就業場所等	募集要件等
1	お茶の準備・配膳・下膳 片付け他	山口幸楽苑（平川）	火・水・金・土 16:00～19:00 時給 1,045 円
2	見守り・お茶出し 配膳・下膳	花咲美（大内）	9～12 時または 13～16 時 2 回/週 時給 1,045 円

衛生委員会報告

日 時 令和8年7月30日（木）14時30分～15時00分

出席 4名（事務所長、派遣担当職員、会員2名）

テーマ 熱中症（今年度の厚労省の新しいガイドラインより）

高齢者は熱中症の初段階（1度）症状、生あくび・めまい・筋肉の硬直（こむら返り）等の段階で対処しないと重症化する恐れがあります。
このような症状が出たら無理せず休憩し、しっかり水分補給を行いましょう。

新たな注目点として、作業前にあらかじめ深部体温を下げて体温上昇を予防する「プレクーリング」という方法があります。手から前腕を10～15度の冷水に10分程度浸すことで冷やされた血液が静脈を伝い、深部体温を低下させます。スプレー噴霧や扇風機と組み合わせると効果的です。

（水温9度以下では血管が収縮し効率が下がります）

体内からの冷却には、微細な氷と液体が混じり合った氷状飲料のアイススラリーの摂取がおすすめで、体内から深部体温を効率よく低下させる効果があります。ただし、胃腸への負担が増すので1回100g程度を数回に分けて飲むことが推奨されます。

安価な市販品もある他、スポーツ飲料を凍らせて作ることもできます。

熱中症から自分の命を守るべく事前に各自で対策を行いましょう。
就業中は会員同士で声をかけ合い、異変を感じたらすぐに対処しましょう。





理事会報告



・令和8年度第4回理事会報告

日 時 令和8年7月23日(木) 13時20分～13時40分
出席理事 13名 監事1名
議 事 (1) 新規入会の承認の件
(2) 令和8年度収支予算の補正(第2号)の件
結 果 (1) 14名の入会が承認されました。
(2) 承認されました
そ の 他 諸事項協議

・令和8年度第5回理事会報告

日 時 令和8年8月20日(木) 13時20分～13時40分
出席理事 12名 監事1名
議 事 (1) 新規入会の承認の件
結 果 (1) 9名の入会が承認されました。
そ の 他 理事担当事業報告・諸事項協議



【第3回女の井戸端会議】を開催します。

テーマ：心と身体に良いこと何かしていますか？

日 時：令和8年10月20日(火)
13:30～15:30(13時より受付開始)

場 所：山口市上豎小路89-1
しあわせプラザ2階 山口市シルバー人材センター会議室

参加費：300円(お菓子ほか)
※おつりがないように、ご準備ください。

定 員：女性会員20名(※先着順・要予約)

申 込：9月18日(金)から
シルバー人材センター本部にて受付開始

申込先：山口市シルバー人材センター
TEL 083-924-5396(担当 森下)



事業説明・入会手続き会について

センターの事業目的や内容などを説明し、入会手続きを行います。
所要時間は1～2時間程度となります。

10月13日(火) 午後1時30分開始(時間厳守)

会場：山口市シルバー人材センター本部会議室
小郡ふれあいセンター

11月10日(火) 午後1時30分開始(時間厳守)

会場：山口市シルバー人材センター本部会議室
阿知須おげんきかん

ご家族やお友達にお知らせください。

ボランティアにご協力ください

シルバーだより等の折り込み・梱包のボランティア活動です。

11月11日(水) 午前9時より開始します。

会場はシルバー本部の会議室です。

皆様のご協力をお願いします。



シルバーだよりはホームページからも見るができます

