

事務局だより

令和2年7月号



健康でいつまでも元気でいるために！

健康づくりの三原則

- 1 食事 1日3回規則正しく栄養バランスを考えて、食事しましょう。
- 2 運動 日頃から体を動かすことで、心肺機能が活発になり筋力も強くなります。日常生活の中でこまめに体を動かし、体力水準を高めると暑さへの抵抗力も高まり、体を守ることに繋がります。
- 3 睡眠 十分な睡眠、休養を取り、抵抗力や治癒力を高めましょう。

普段からこまめな水分補給を！

体で大切な役割をもつ水分は、こまめに補給する必要があります。

一度に飲んでも尿などで排出されるため、1日に8回くらい、1回コップに1杯程度の水分補給を目安にすると良いでしょう。

効率の良い水の飲み方

コップ1杯の水を1日に8回

- (1) 起床時
- (2) 朝食時
- (3) 10時頃
- (4) 昼食時
- (5) 15時頃
- (6) 夕食時
- (7) 入浴時
- (8) 就寝前



安全適正就業研修会中止のお知らせ

令和2年8月22日(土)開催を予定しておりました安全適正就業研修会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。

入会説明会(毎月1回開催)

7月20日(月)・8月17日(月)・9月23日(水)

時間：午後1時30分から

場所：北勢福祉センター2階

ご近所の方やお知り合いで、仕事を探してみえる市民の方をご紹介下さい。

今月は、「事務局だより/就業情報」

「配分金明細書(6月就業者)」

「作業服(冬用)の案内・サイズ表」を同封しました。

熱中症に注意しましょう！！

夏本番に入り、これからの時期は暑さも一層厳しくなり、熱中症にかかりやすくなります。

高齢になると暑さを感じにくくなり、また体温を下げるための体の反応が弱くなっていることで、自覚がないうちに熱中症になる危険があります。寝不足・風邪など体調不良のときは、特に熱中症の危険性が高まります。

暑いところに出るときは、冷却グッズを利用し飲み物を持ち歩き、いつでも水分補給ができるようにしましょう。室内でも外出時でも、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分などを摂りましょう。また、日頃から十分睡眠や栄養を摂り規則正しい生活を心がけ猛暑を乗り切りましょう。

健康診断を受けましょう！

皆さん！毎年1回は基本健診、特定検診や各種ガン検診は受けて見えますか？

健康診断は自分の健康状態を知り深刻な病気を未然に防ぐことができる効果的な手段です。

何の症状もないから大丈夫と過信するのは禁物です。

ほとんどの病気は自覚症状がないまま進行し気が付いたときは、手遅れだったということのないように、国民健康保険や後期高齢者医療制度などから送付されている案内に従い健康診断を受けましょう。

お盆休み 8月14日(金)

センター事務局は特別休暇(お盆休み)とさせていただきます。よろしくお願いいたします。

令和2年度の会費について

令和2年度の会費の納期限は8月31日です！

納期限までに事務局へ納付くださいますようお願いいたします。

退会される方は、必ず、事務局(☎82-1800)へ連絡してください。

(記事についての問い合わせ事務局☎82-1800)