

事務局だより

令和2年8月号



第4回理事会の報告

7月28日(火)に第4回理事会が開催されました。主な議題は、収支補正予算の承認、事業実績、安全適正委員会の報告、職群班等の行事予定・中間報告、シルバー会運営細則(内規)の承認、特別委員会の報告等、多くの議題を審議・承認いただきました。

安全適正委員長からは、事故報告、無事故継続日数の掲示、重大事故発生時の連絡体制、安全適正委員会、安全パトロール、安全適正委員会三役会議の内容等が報告されました。



経口補水液の作り方

熱中症の脱水対策として「経口補水液」が有名ですが、自宅でも簡単に作れるそうです。

～作り方(ペットボトル編)～

- 1 水500ミリリットルに 塩1.5グラムと砂糖10～20グラムを入れて混ぜる。
 - 2 レモン4分の1個分の果汁を入れたらできあがりです。
- ☆ レモン果汁を入れると飲みやすく、筋肉の動きを助ける“カリウム”の摂取ができるそうです。

※作った経口補水液は、その日中に飲みきってくださいね。

入会説明会(毎月1回開催)

8月17日(月)・9月23日(水)・10月19日(月)
時間:午後1時30分から
場所:北勢福祉センター2階

出前入会説明会

10月5日(月)
時間:午後1時30分から
場所:藤原文化センター
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(7月就業者)」
「会報誌(輝くシルバーいなべ32号)」
「令和2年第1回歩こう会開催のご案内」
「パソコン教室のご案内」
を同封しました。

寝苦しい夏もぐっすり眠るために!

- 1 就寝1～2時間前に扇風機で壁を冷やす
- 2 就寝1～2時間前からエアコンをつけ、寝室を冷やす
- 3 就寝時エアコンを使用する場合、温度は27度を基本に調整、風向は上向きで!
- 4 エアコンが苦手な場合は、睡眠前半に使用するのがおすすめ
- 5 夕食は就寝3時間前までになるべく消化のいいメニューを!
- 6 就寝前のアルコールとカフェインは控える
- 7 軽い運動を就寝の2時間前にする
- 8 就寝1時間前にぬるめのお風呂でしっかりリラックス
- 9 ひんやり涼しい寝具を活用する
- 10 お昼寝は、14時前後に15分程度

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)に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。

お盆休み 8月14日(金)

センター事務局は、夏季休暇(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。

就業報告書記載のお願い

就業日や作業時間は就業された会員本人が正確に記入して下さい。
よろしくお願いいたします。