

# 事務局だより

令和3年7月号



## 熱中症に注意しましょう！！

コロナ対策のため、冷房時でも換気扇や窓の開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

涼しい服装を心掛け、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し水分を補給してください（急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で身体を動かす際には特に注意が必要です）。

屋内でも、風呂場や気密性の高いビル、マンションの最上階は危険が高くなります。

また、高齢者は、自宅の居室で普通に生活していても条件によっては熱中症になります。

暑い日中だけでなく、熱帯夜のように気温が高い夜には、寝ているうちに知らず知らずに熱中症になることがあるので、注意が必要です。

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。



## 草取りボランティアに参加しませんか

4月から7月と9月から11月の間、毎月1日と第3日曜日の午前8時30分から月2回、いなべ総合病院で草取りボランティア活動を実施しています。年間6回以上参加いただくと、いなべ総合病院で人間ドックが受検できます。また、参加者には阿下喜温泉入浴券(売店で商品券として使用可)を進呈します。

参加者が減少しておりますので、会員皆様のご協力をお願いします。

7月	1日(木)、18日(日)
9月	1日(水)、19日(日)
10月	1日(金)、17日(日)
11月	1日(月)、21日(日)

## 安全・適正就業研修会(予告)

急速な高齢化が進展する中、健康管理や安全就業、適正就業に理解を深めていただくため、下記のとおり開催します。

日時：8月21日(土) 10:00～11:45

場所：北勢福祉センター2階 大会議室

講師：介護支援センター

管理者 長沼理恵 氏

演題：「就業現場でのヒヤリハットを防ぐために」(予定)

## お詫び

三重とこわか国体のボランティアに多数のご応募をいただき、ありがとうございました。

先日、いなべ市よりコロナ禍での密防止のため、人数を大幅に減らす要請がありました。

応募いただいた方には大変申し訳ありませんが、人数を減らして対応させていただくことになりましたのでご了承ください。

## 襦・障子・網戸の張り替え

襦・障子・網戸の張り替えを、シルバー人材センターにて受注しております。

経験豊富な熟練会員が、丁寧に取扱わせていただき安価で高品質な出来栄えでお届けします。ぜひ、この機会に張り替えをお考え下さい。

## 入会説明会(毎月1回開催)

7月19日(月)、8月17日(火)、9月21日(火)

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。

## お盆休み 8月16日(月)

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。よろしく申し上げます。

今月は、「事務局だより/就業情報」

「配分金明細書(6月就業者)」

「輝くシルバー いなべ 34号」

を同封しました。