

働く喜び、社会参加の輪を広げよう！豊かな経験と能力を生かそう！



# シルバー だより

平成 30年 8月  
自主・自立  
共働・共助  
第 416号

シルバー会員登録状況（8月1日現在）登録会員数 910人 男性会員数 593人 女性会員数 317人  
☎622-3510 FAX622-7510 ホームページアドレス <http://www.yaizu-sc.jp>

## 事業改革スローガン

“元気に就業 地域に貢献”

シルバー会員全国 100万人運動・事業拡大運動目標

『会員一人が一つの仕事の注文を頂き  
会員一人が一人の仲間を増やそう』

※6/23 開催の記念事業に参加されなかった会員の方に、記念品の配布をしています。

平成 30年 8月 31 日までの間にシルバー事務所まで取りに来てください。



**注意！**

熱中症に注意しましょう。

気象庁の発表によれば、今年の夏は平年より暑く、猛暑のピークは「7月下旬」と「8月下旬から9月上旬」と言われています。厳しい暑さが続きます。屋内・屋外での就業などは、体調の変化に注意して、早め早めの熱中症対策を心がけましょう。

熱中症は、適切な予防・処置により防ぐことができます。

### 1・熱中症の予防

- ・寝不足・二日酔いに注意する。
- ・できるだけ涼しい服装で作業する。日よけ対策も
- ・室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使用
- ・こまめに水分補給する。（のどが渇く前に水分補給）
- ・少しでも具合が悪くなったら場合は、早めの対処
- ・無理をせずに、適度に休息
- ・日頃から栄養バランスの良い食事と体力作り

### 2・熱中症が疑われたら

熱中症の症状とは・・・めまい、たちくらみ、大量の発汗、吐き気、倦怠感、高い体温  
こむらがり、筋肉痛等

- ① 涼しいところへ移動させる
- ② 衣類を緩め、安静に寝かせ、身体を冷やす（水で冷やしタオルや氷のうを脇の下、股関節にあてる）
- ③ 十分な水分・塩分を補給する（スポーツドリンク又は、1リットルの水に食塩2グラムを溶かしたもの）
- ④ 自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに医療機関へ搬送する（救急車を頼みましょう）



## 報告書の提出について

8月分の報告書は、終了後直ちに、**9月4日までに提出**して頂きますようお願い致します。

なお、単発（植木・除草・大工・臨時の清掃など）の就業報告書については、従来お願いしている通り、上記に関わらず、就業終了後直ちに提出頂きますようお願い致します。合計日数・時間を記入し、確認印（サイン）を発注者様に頂いてください。



## 駐車場就業会員研修会

◎日 程：8月17日（金）及び8月24日（金）

◎場 所：ワークプラザ（両日とも）

◎持ち物：筆記用具・かるがもカード（ポイントカード）

★就業会員は申込した日程で出席してください。



### マダニに注意！！

#### ※マダニに刺された時の対処法

マダニに刺されても痛みや痒さを感じずに、刺されたこと自体気づかないことが多いのが特徴です。マダニは数日間にかけて血を吸い続け、吸血すると体長が大きくなっていき、目ではっきりと確認できるようになります。

もし、身体のどこかがマダニに噛まれていることに気づいたら、慌てて手で引っ張ろうとしないでください。マダニは皮膚の奥深くまで口を刺して吸血しているので、無理やり引きはがそうとすると、マダニの口の部分が皮膚に残り二次感染を起こします。

マダニに咬まれていることに気が付いたら、触らず早く皮膚科へ受診するようにしてください。

もし、家にワセリンがあれば、ワセリンを塗ってマダニを窒息状態にすることも有効だそうです。

#### ※マダニを予防するには

- ・作業時には長袖・長ズボンを着用し肌を露出しない
- ・草むらなど直接座らず、ビニールシートを敷く・ペット（犬など）は草むらに入れないようにする。
- ・帰宅後には衣類などにマダニが付着していないか、全身チェックする

### 外作業会員募集！！

季節から外仕事の剪定・草刈・草取り・雑作業等のご依頼が多くなっています。それに伴って就業を希望される会員さんを募集します。

詳しい内容は事務所担当までお問い合わせください。 ☎622-3510

※申込期限 8月24日(金)応募多数の場合は選考（未就業者優先となります。）

☆7月分の配分金は8月24日に皆さんの口座に振り込まれます。