

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！



# シルバリー だより

令和4年5月

自主・自立  
共働・共助  
第 461 号

シルバー会員登録状況（5月6日現在）登録会員数 756人 男性会員数 489人 女性会員数 267人  
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☆

『人あり、技あり、心あり』・『仲間を増やそう』

## 令和4年度定時総会の開催について

令和4年度の定時総会は、引き続き、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から規模縮小・書面表決により行うこととなりました。なお、役員や地区班長の皆様には、会場出席をお願いいたします。

詳細は、シルバーだより6月号でお知らせします。議案書等の書類も、6月号と同時配付いたします。

## 令和4年度定時総会

日 時：令和4年6月28日（火） 午後2時～

場 所：大井川公民館 大会議室

出席予定者：新旧役員及び各地区の班長、その他会員出席希望者






### 熱中症に注意しましょう。

5月になると急激に気温と湿度が上昇する事があります。体が暑さに慣れていないこの時期は、体内の調整機能が十分には発揮されず、熱中症を発症する恐れがあります。

熱中症は、適切な予防・処置により防ぐことができます。

**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。・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場合は、早めの対処。

**熱中症**・・・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・・・  
涼しいところへ移動させる  衣類を緩め、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）

 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）

 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）



## 健康寿命が延びる working

1. 大股で地面を強く蹴って歩く。
2. 薄っすらと汗ばむ程度に早歩きをする。
3. 息が弾むぐらいのペース。



正しい walking form は？視線は自然に前を向き、頭を天からつり上げられているような気持ちで高くして背筋を伸ばします。肘を曲げて腕を振り足の親指～足の小指まで全ての指が動くようにし、後ろ足かかとからつま先で地面を踏み込むように重心を前に移動して歩きましょう♪効果：糖尿病・腰痛改善・リラックス効果・高血圧・心肺機能の強化・骨の強化・肥満の解消・動脈硬化・肝機能の改善等です。

## 募集

【しごとニュース】※詳細は問い合わせてください。

	仕事内容	作業場所	時間		備考
1	居室清掃	小川新町	13:30~17:30	週4日	シフト就業
2	駐輪場受付等業務	栄町	① 5:30~ 8:30 ② 16:30~19:30 ③ 6:30 ~ 8:30 16:30~18:30	週4~5日程度	①~③ローテーション就業 時間帯相談可
3	加工品の殺菌作業	大島	7:00~15:00	週2日(月、木)	
4	加工品の梱包作業	下江留	① 8:00~12:00 ② 12:55~17:00	週5日(月~金)	午前、午後相談可 立ち仕事、繁忙期土曜日の就業あり
5	院内清掃	本町	7:30~8:30 または 12:00~ 13:00	週4日(月、火、木、土)	
6	段ボール(通箱)仕分、分別	利右衛門	13:00~16:00	週5日(月~金)	曜日相談可
7	階段、トイレ、食堂等の清掃	高新田	9:00~12:00	週5日(月~金)	曜日相談可

### くらし安全課

公共関係：仕事内容	作業場所	時間	備考
放置自転車回収廃棄業務等(回収業務)	焼津駅 西焼津駅等	・9:00~17:00 間で5時間程度 ・4日/月程度	・軽トラック所持していれば尚可 ・75才位まで
公共関係：仕事内容	作業場所	時間	備考
放置自転車回収廃棄業務等(チェック業務)	西焼津駅等	・9:00~17:00 間で5時間程度 ・15日/月程度	・巡回チェック ・75才位まで

### 地域防災課

公共関係：仕事内容	作業場所	時間	備考
防災学習室見学者への案内説明	防災学習室	・8:00~17:00 間で(1回4時間程度) ・4日~6日/月程度 ・土、日祝勤務	・3人でローテーション勤務 ・75才位まで