

令和4年10月1日 第7号

シルバーだより

(公社)南部広域シルバー人材センター
本所 66-4011 伯耆支所 63-0222

安全最優先



安全は ひとりひとりの 注意から

会員ひとりひとりが安全に対して関心を持ち、作業現場の周囲の状況の確認をする。自分の安全を守るためにも、決められたことは必ず守りましょう。作業に対して、危険と思われる場所はひとりひとりがしっかりと認識できるようにコミュニケーションを取りましょう。

※ご自身の健康管理と、手洗いやマスク、密を避けるなどコロナ対策を継続しましょう。

9月の入会・退会

入会 0 名 退会 0 名

9月末会員数 : 338 名

奉仕活動にご参加ください

10月29日(土) 午前9時～11時 (雨天の場合は中止します)

本センターでは、「シルバーの活動は地域とくらしを守る」という趣旨を住民の皆さまにご理解していただくために毎年、奉仕活動を実施しています。会員の皆さま、ご参加ください。当日は、以下のような作業を予定していますが必要な道具やマスクは各自ご持参ください。

奉仕作業は、新型コロナウイルス感染症予防対策のため、マスク着用でお互いの間隔を保ち、2時間以内で実施します。

※参加報告は、10月26日(水)までに本所または伯耆支所へお願いします。

No.	地区	場所	内容
1	会 見	天萬庁舎周辺	除草、剪定、清掃
2	西 伯	プラザ西伯とその周辺	除草、剪定、清掃
3	岸 本	老人福祉センター、岸本公民館	除草、剪定、清掃
4	溝 口	溝口中学校、溝口駅周辺	除草、剪定、清掃

第18回グラウンドゴルフ大会のお知らせ

3年ぶり開催!

令和4年11月12日(土) 場所: ささふく水辺公園

初心者で道具が無くてもOK!(貸出)

参加希望の方は各事務所まで連絡をください。締め切り11月8日(火)

就業会員急募!

(お問い合わせは本所 66-4011 まで)

No.	就業内容	就業場所	時間・期間	配分金 (1日当たり)	募集人数 備考
-----	------	------	-------	----------------	------------

10月の健康 あなたの目、頑張りすぎていませんか。

10月10日は『目の愛護デー』です👁️みなさんの目は疲れていませんか？目を使い続けると、目のレンズを調節する筋肉にどんどん疲れがたまっていきます。これが疲れ目。疲れ目の状態が長く続くと、「眼精疲労」となり、目に痛みを感じたり、充血したり、頭痛や吐き気を感じることもあります。そうならないためにも、一度あなたの目の疲労度をチェック☑️してみましょう。

- 1 夜遅くまでテレビやスマホを見たり、読書をしたりすることが多い。
- 2 目の渴きをよく感じる。
- 3 パソコンやスマホの画面を1日5時間以上見ている。
- 4 ストレスを常に感じている。
- 5 メガネやコンタクトレンズの度数があっていないと感じる。
- 6 食事の栄養バランスのことはあまり考えない。
- 7 最近、小さな文字が見えづらくなった。
- 8 寝不足気味のことが多い。
- 9 首や肩のこりをよく感じる。
- 10 エアコンをつけた部屋にすることが多い。

チェックの数が
0～2個

素晴らしい！あなたの目は今のところほとんど疲れは溜まっていないようです。

チェックの数が
3～5個



あなたの目は少し疲れ気味です。寝る前のスマホや暗い所での読書は控えましょう。

チェックの数が
6～8個

あなたの目は疲れ気味です。マッサージや目の周りを温めるなど血行をよくしてみましょう。

チェックの数が
9～10個



あなたの目はとても疲れています。目にはストレスも大敵。上手にストレスを解消しながら、目の健康に良いビタミンA,B1,B2,Cなどをとるようにしましょう。

令和4年度 8月の契約金額 (表中の金額単位：千円)

8月の請負は雨続きで野外の就業が伸びを欠き若干の減。派遣は、企業の活動が活発で好調を維持しています。

年度	8月実績			年度累計(4月～8月)		
	請負	派遣	計	請負	派遣	計
令和4年度	12,231	2,520	14,751	56,965	14,833	71,798
令和3年度	11,571	2,574	14,145	56,692	13,436	70,128
対前年比(%)	105.7%	97.9%	104.2%	100.4%	110.3%	102.3%

中止のお知らせ

令和4年度に予定しておりました[第6回大山町シルバー対抗グラウンドゴルフ大会]・[女性のつどい]は、新型コロナウイルス感染症予防のため中止といたします。

10月の入会説明会 お知り合いの方に参加をお勧めください

- ・ 10月19日📅・午前9時30分～同11時・プラザ西伯(南部町法勝寺)
- ・ 11月の入会説明会は11月16日📅・岸本保健福祉センター(伯耆町大殿)
- ・ 入会希望者をご紹介ください。入会された場合は、紹介していただいた会員に1,000円分の商品券を進呈。

