令和５年８月１日　第５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

８月1日現在会員数：327名

安全対策　何かあるはず　できること

7月の入会･退会　　入会　名(南部０名､伯耆３名)　退会１名

安全対策コーナー◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇

熱中症の背景には脱水症状が潜んでいる

高齢の方がかくれ脱水症になる主な原因

1.体液を最も多く含む筋肉量の減少
2.のどの渇きを自覚する機能の低下
3.水分や電解質の再吸収や老廃物排出機能が低下して､排出に必要な水分が増える
4.食べ物からの水分･電解質摂取量が不足
5.トイレに行く回数を減らしたいなどと考えている
6.高血圧や腎臓病､心不全などの持病があり､利尿剤を服用している

かくれ脱水症の症状

唇や皮膚がカサカサ	頭がボーっとする
汗を大量にかく	集中力が低下する
のどが渇く	立ちくらみがする

かくれ脱水症予防のために

少量の水分をこまめにとる(水分をとるタイミングを習慣づける)
おすすめは水や白湯(緑茶やコーヒーは利尿作用が高いため)
ゼリーや果物で水分を補う　・　塩分摂取もほどよく必要

８月 28 日（月）女性のつどい開催

くわしくは同封のチラシを確認ください

LINE

南部広域シルバー人材センター公式ＬＩＮＥ

ラインを利用している会員の方は右のＱＲコードを読み取り、友だち登録をお願いします。友だちの登録方法は以下の通りです。
1.ＬＩＮＥを開く　2.左下のホーム（家のかたち）ボタンを押す　3.右上の友だち（人のかたちの横に＋マーク）を押す　4.「友だち追加」画面でQRコードを選択　5.カメラ起動後、右のQR コードにスマホをかざすと自動で読み取り　6.南部広域シルバー人材センターが表示されたら<追加>を押す

ＱＲコード

チェンソー資格取得講習会開催日のお知らせ（９月講習）

日時：令和５年９月５日（火）、６日（水）、７日（木）　９時～　（３日間）

場所：鳥取市河原町稲常 113 番地

「鳥取県林業試験場」講堂及び「とっとり林業技術訓練センター」

※受講希望の会員さんは事務局までお問い合わせください。

スマホ教室予定表（8 月講座内容を一部変更しています）

	日にち	講座内容	開催場所	時　間	締切日
第7回	８月４日（金）	知っておきたいシニアの健康管理	伯耆支所(遊学館)２階	10:00～11:00	8/1（火）
			キナルなんぶ2階　中会議室	13:30～14:30	
第8回	８月23日（水）	**キャッシュレスをはじめよう**	伯耆支所(遊学館)２階	10:00～11:00	8/18（金）
			プラザ西伯1階　生活研修室	13:30～14:30	
第９回	９月12日（火）	LINEを楽しもう	伯耆支所(遊学館)２階	10:00～11:00	9/7（木）
			キナルなんぶ2階　中会議室	13:30～14:30	
第10回	９月25日（月）	キャッシュレスをはじめよう②	伯耆支所(遊学館)２階	10:00～11:00	9/20（水）
			キナルなんぶ2階　中会議室	13:30～14:30	

令和５年度安全就業標語の入選作品

県内シルバー９３作品の中から、当センター会員の作品も表彰を受けました。

安全就業標語　「あと少し」　あせる気持ちが　事故を呼ぶ　奥田哲生会員（伯耆）

７月２１日の安全・適正就業研修会にて表彰式がありました。おめでとうございます。

令和５年度　６月の契約金額

６月の請負は、実績が3.2%の減となりました。昨年６月は参議院選挙の看板設置作業があったため、今年はマイナス実績となりましたが、草刈、草取りなどが前年同月よりも増となりました。派遣については、昨年よりも就業先が減ったため 18.1%の減。４から６月の累計は対前年比で請負が２%の増、派遣が 7.8%の減となっています。

（表中の金額単位：千円）

年　度	６月実績			年度累計（４月～６月）		
	請　負	派　遣	計	請　負	派　遣	計
令和５年度	14,104	2,985	17,089	33,871	8,477	42,348
令和４年度	14,567	3,646	18,213	33,199	9,191	42,390
対前年比（%）	96.8	81.9	93.8	102.0	92.2	99.9

８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

・８月９日㈬・午前９時 30 分～同１１時・プラザ西伯（南部町法勝寺）

・９月の入会説明会は９月 13 日㈬・午前９時 30 分～同１１時・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。