

令和5年11月1日 第8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

11月1日現在会員数：331名



高めよう 危険に対する 意識と知識

10月の入会・退会会員 入会 2名(南部2名、伯耆0名) 退会 0名

奉仕作業おつかれさまでした！

10月28日(土)朝9時から2時間程度、町内5か所で毎年恒例の奉仕作業をおこないました。

参加いただいた会員みなさま、おつかれさまでした。天気も良く、作業日和でしたね！

今回参加された方、されなかった方も来年またお待ちしております。

参加者名簿（敬称略、順不同） 計68名

1	15	29	43	57
2	16	30	44	58
3	17	31	45	59
4	18	32	46	60
5	19	33	47	61
6	20	34	48	62
7	21	35	49	63
8	22	36	50	64
9	23	37	51	65
10	24	38	52	66
11	25	39	53	67
12	26	40	54	68
13	27	41	55	
14	28	42	56	

適格請求発行事業者となった会員の方へ

10月1日からインボイス制度が開始になりました。当センターから発行する支払配分金明細書もインボイス制度に対応しています。個人名で登録番号がある方は、事務局までお知らせください。ご不明な点等ございましたら、本所(66-4011)まで連絡をしてください。

『安全祈願と親睦研修会開催』のお知らせ

◇日にち：令和6年1月24日(水)

◇行先：出雲大社(大社町杵築東195)

旅行の詳細についてはシルバーだよりの12月号でお知らせします。

予告

予告

健康コーナー 冬に向かい高血圧に注意！

心筋梗塞や脳卒中を誘発 日頃から予防を心掛けましょう

冬場は寒さのため、血圧が上昇します。そのため普段から血圧をコントロールしておかないと極端に高くなります。高血圧は自覚症状がないことも多く、軽視されがちですが、しっかり管理しないと脳卒中や狭心症の発作の要因にもなります。血圧の管理をしっかり行い、冬の寒さに注意しましょう。冬の早朝は、特に気温が低いので血圧について特に注意が必要です。冬の高血圧に対して一番注意するポイントは 体を感じる温度の差を小さくすることです。

- ① 温かい室内から、寒い屋外に出たとき
- ② 暖房のない風呂場や脱衣所、トイレなど寒い場所へ移動したとき
- ③ 夜間や早朝に、トイレなどに移動するとき
- ④ 急に動くと血圧が上昇しやすいので、起床時はゆっくりと起き上がり急な移動を避ける
- ⑤ 寒い脱衣所や浴室で、いきなり熱いお風呂に入ったり、熱いお湯を浴びたりしたとき

【高血圧を予防するには】

次のようなことに日常的に取り組み、予防しましょう



No.	取り組み	詳しい内容
1	塩分のとりすぎに注意	薄い味付けを心がけましょう。麺類の汁は残し、加工食品やインスタント食品の摂取はできるだけ控えましょう。
2	ストレス解消	多忙な生活や精神的な緊張の連続は血圧に悪影響を及ぼします。できるだけ息抜きをするよう心がけ、睡眠を十分にとりましょう。
3	適度な運動	冬場は特に運動不足になりがちな季節です。ウォーキング、軽いジョギングなどの適度な運動は血圧を下げる効果があります。日ごろから適度な運動を心がけましょう。
4	たばこやお酒は控えめに	喫煙や過度の飲酒は血圧を上げ動脈硬化を促進し血管に負担をかけますので控えましょう。

令和5年度9月の契約金額(表中の金額単位:千円)

年 度	9月実績			年度累計(4月～9月)		
	請 負	派 遣	計	請 負	派 遣	計
令和5年度	12,408	2,814	15,222	70,911	16,697	87,608
令和4年度	11,457	3,049	14,506	68,422	17,882	86,304
対前年比(%)	108.3	92.3	104.9	103.6	93.4	101.5

予告 Smile to Smile

「ログインID・パスワード通知書」をシルバーだより12月号配布時に同封します。通知書が届きましたら各自、手続きをお願いします。ログイン方法がわからないなど手続きが不安な方を対象に「ログイン登録お手伝いの日」を計画しています。詳しくは12月号でお知らせします。

11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

- ・11月15日㊥・岸本保健福祉センター(伯耆町大殿)
- ・12月の入会説明会は12月20日㊥・午前9時30分～同11時・プラザ西伯(南部町法勝寺)
- ・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します。