



令和6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：330名**



**安全は 無理せず 焦らず 油断せず**

**7月の入会・退会**

入会 5名(南部3名、伯耆2名) 退会3名

## 8月の健康コーナー（夏バテの症状と対策）

### ◎夏バテの主な症状

全身のだるさと疲労感	なんとなく体がだるく感じて疲れが取れにくい日が続きます。
睡眠不足	疲れているにもかかわらず、熱帯夜で眠りが浅く睡眠不足が慢性化してしまう恐れがあります。
食欲不振	自律神経の乱れから、消化器の機能も低下し、食欲不振に陥り、体に必要なエネルギーやビタミンが不足してしまいます。
夏風邪	夏バテによる免疫低下によって、夏風邪にかかることがあります。特徴は、のどの強い痛みと下痢を引き起こしやすいことです。汗をかきやすいので、脱水症状の注意が必要です。

### ◎夏バテ対策 夏バテしない為に生活習慣を整え、体調管理を徹底しましょう。

**熱中症予防は前日から勝負です。**

- ・過剰飲酒を避けましょう。
- ・喉が渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- ・短時間でもよいので軽い運動を行いましょう。
- ・食事に豚肉、大豆などビタミン B1 を摂り入れるようにしましょう。
- ・シャワーだけでなく、ぬるめのお湯に5分程つかないようにしましょう。
- ・寝付けなくても、なるべく早めに睡眠できる準備を心がけましょう。
- ・起きがけに水分と朝食をとりましょう。
- ・経口補水液(OS1等)を日常的に飲んでしまうと塩分の取り過ぎになるので注意しましょう。
- ・大量の汗をかいた際は、100ml程度の水に対して塩分タブレットを1～2粒食べることで水分と塩分をバランス良く補給することができます。



### お知らせとお礼

5月31日の定時総会において、理事の交代がありました。新理事はすでにお知らせしましたが、退任された理事のみなさんをお知らせします。4年から6年間にわたり職務に励んでいただきました。大変ありがとうございました。退任後も、会員として引き続きお世話になります。

(敬称略)

退任理事名	地域	就任期間	退任理事名	地域	就任期間
小林 薫	南部町	6年間	吉畑隆博	南部町	4年間
種 圭 司	南部町	6年間	八幡雅夫	伯耆町	4年間

**8月23日(金)女性のつとめ開催**

**くわしくは同封のチラシを確認ください**

## 重要:11月1日から「フリーランス新法」が施行されます

会員のみなさんは、「フリーランス(個人事業主)」です。(シルバーでの請負・委任の仕事に限る。派遣就業は対象外です。)

フリーランス新法は、フリーランスとして働く人々を保護することを目的として制定されました。

シルバー事業への主な影響は、就業前にセンターから会員へ就業条件を含む情報を明示し、確認してもらうことが必要になります。

今までは作業終了後に時間計算をして作業料を確定していましたが、これからは作業前の明示額をもとに作業を行ってもらいます。これは、作業見積もりができていないと実際の作業量と事前の明示額に大きな差が生じてしまう可能性があります。

一部作業によりますが、会員のみなさんに作業前の見積もりの協力をお願いすることがあると思います。はじめは定着するまで大変ですが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

就業条件明示方法は、書面または電磁的方法によるものと決まっています。書面での明示は作業効率、依頼に対する対応速度が落ち込みます。そのため電磁的方法(Smile to Smile、メール等)によって明示をすることを願います。11月以降、会員のみなさんに依頼する仕事は就業条件の明示を行ってからとなりますので、今回同封したログインID・パスワード通知書をもとに「Smile to Smile」の登録を進めてください。(未登録の会員のみ)よろしくお願いいたします。過去に何度かお願いをしていますが、いまだ登録者数は全体の23%程度です。

なお、本所・伯耆支所でも「Smile to Smile」登録のお手伝いをしますのでお気軽にお問合せください。

### スマホ教室予定表



日にち	講座内容	開催場所	時間
8/9(金)	翻訳アプリを使ってみよう	伯耆支所(遊学館)2階	10:30~11:30
8/22(木)	スマホの動きを軽くするには	プラザ西伯	13:30~14:30
9/9(月)	不要なアプリを削除してみよう	伯耆支所(遊学館)2階	10:30~11:30
9/24(火)	気になるものを検索してみよう	プラザ西伯	13:30~14:30

### 令和6年度 6月の契約金額

6月の請負は、特に個人家庭の実績において対前年比で18件、804,629円の増となりました。派遣については、昨年よりも派遣人数が減の影響もあり、対前年比で9%の減。4月から6月の累計は対前年比で請負が10.6%の増、派遣が3.4%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6年度	14,533	2,715	17,248	37,451	8,186	45,637
令和5年度	14,104	2,985	17,089	33,871	8,477	42,348
対前年比(%)	103.0	91.0	100.9	110.6	96.6	107.8

### 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21日(土)・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18日(土)・午前9時30分~同11時・遊学館(伯耆町溝口)
- ・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。

