

はつらつ熟年 《シリーズ 38》

25年表彰会員の声

○斉藤 文男

八十路の坂を登りつつ恵まれた仲間と辛
苦を共に歩んだ歲月忘れがたき思い出です。
此迄支えて頂いた方々に深く感謝致します。

20年表彰会員の声

○楠本 潔

65歳を過ぎての入会自宅待機も含め直近
は最少勤務但し早起きは続け現地へ短時間
ながら仲間との交流も含め楽しく過ごして
います。

○広沢 雅子

こんにちは、20年早いですね。
百歳時代、病気やケガのないよう、がんば
りたいと思っています。

○春山 国栄

20年とは早い！83歳だ。後輩に道を譲る
良い機会だ。皆さん大変御世話になりました。
有難う御座いました。第三の生活を歩
みます。

○橋 洋美

20年、自分がこれほど長く勤まるとは、
身体を動かし健康でいられる環境に感謝し
ています。

15年表彰会員の声

○遠藤 正直

この年迄楽しく働ける事は当センターの
スタッフ様方々のたまものと思っています。
この人生楽しく働いて元気もりもり。

○鈴木 信人

15年間、いろいろありましたがありがた
うございます。これからも出来るだけ仕事
をやっていききたいと思えますのでよろしく。

○上條 銀次郎

シルバー人材センターにお世話になって
15年。体力は衰えていきますが、今は畑仕
事も出来て自分は最高の日々だと思ってい
ます。

○宮田 進

15年表彰ありがとうございます。埼玉
医科大学附属図書館1階から4階まで一人
で15年用務員として仕事してまいりました。

10年表彰会員の声

○大沼 義美

シルバー人材センターにお世話になり体
力力が充実した。
早10年、これからも元気に頑張ってい
たいと思います。

○坂口 安治

早いね10年。センターの事務に携わり、
多くを学び、色々な経験の日々。皆様に支
えられ一緒に仕事が続けられたことに感謝
します。

○黒木 節夫

シルバー人材センターに入り10年、現役
の時と違った仕事の為、最初は戸惑って
いましたが、今は色々な人と会え楽しく仕事
をしています。



はつらつ熟年《シリーズ38》

退任理事挨拶

○坂口 安治

事務所で勤務する中、縁あって役員となり皆様を支えられながら活動させていただき、改めてシルバー人材センターの役割など再認識することができ、また、各事業に参加することで貴重な経験をさせていただきました。短い期間ではありましたが、皆様には大変お世話になりましたが、ありがとうございました。今後もシルバー人材センターが益々発展されますようご祈念申し上げます。

○内野 隆好

お世話になった10年間を振り返ってみますと、独自事業開拓を目指して全会員にアンケートを実施、他市シルバー人材センターへのバス視察研修、中期計画の作成、周年記念事業として広報誌に30年の歩み等を記載したことなどが思い起こされます。今後の課題として、施設整備、本採用職員の採用等ありますが、より一層の魅力あるシルバー人材センターづくりを期待しています。

○堀口 芳男

6月定時総会で役員を退任いたしました。3期6年の理事を全うできたのは事務方や理事の皆様の導きのお陰でした。ありがとうございました。

思い出は、総務部会での年次計画作成の話し合いや会員としての実務作業である刈払機の作業経験などです。

終わりに毛呂山町シルバー人材センターの更なるご発展をご祈念申し上げます。

○國井 士郎

令和6年6月定時総会をもって理事を退任致しました。事務局、役職員の方々及び会員の皆様には大変御世話になり、ありがとうございました。

剪定・除草作業をこなしながら理事を兼ね、シルバー人材センターのあり方など改めて再認識させて頂きました。理事として思ったことができずでしたが、皆様方には更に充実発展されます様、ご祈念申し上げます。

おつかれ
さまでした!



いまさら聞けない
熱中症対策



熱中症とは

高温多湿な環境下において、発症する身体の不調や障害の総称です。
体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が破綻することで発症します。

【発症に関わる要因】

環境	行動	身体の状態
<ul style="list-style-type: none"> ・高温 ・多湿 ・日差しが強い ・風が通らない環境 	<ul style="list-style-type: none"> ・激しい運動 (漁業、農業、建設作業など) ・慣れない運動 ・長時間の屋外作業 ・水分補給できない状況 	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者、肥満の方 ・糖尿病などの持病 ・低栄養状態 ・二日酔いや寝不足などの体調不良

日陰などの涼しい休憩場所を確保しましょう。

定期的に水分と塩分をとりましょう。
十分な休憩時間をとりましょう。

糖尿病、高血圧、腎不全、心疾患のある方は、医師の意見を聞きましょう。

栄養士おすすめの熱中症予防



暑さなどによる食欲低下や無理なダイエットにより、栄養不足になると身体に備わっている「体温調整機能」がうまく動かなくなってしまいます。
栄養が偏らないように、**バランスの良い食生活**を心がけましょう！

熱中症予防のために特に重要な栄養素

マグネシウム

汗とともに体外に排泄される。不足すると体温調節機能がうまく働かず、体に熱がこもる。



カリウム

汗とともに体外に排泄される。不足すると倦怠感や下痢を生じる。



クエン酸

マグネシウムやカリウムなどのミネラルの吸収を高める。



ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える働きを助ける。疲労回復に効果的。



熱中症に関する質問

Q 高血糖なのですが、熱中症対策としてスポーツドリンクを飲んでも大丈夫でしょうか？

A 高血糖及び糖尿病の方に対しては**おすすめできません**。

- ・スポーツドリンクには多量の糖質が入っており、血糖値の高い方が飲用すると血糖コントロール不良に陥るリスクがあります。医師から厳格な糖質制限を指示されている場合は、水やお茶などの糖質の入っていない飲料を飲むようにしましょう。

Q 高血圧なのですが、熱中症対策として塩飴をなめても大丈夫でしょうか？

A 高血圧の方は**夏でも食塩を制限することが望まれます**。

- ・発汗によりカリウムやナトリウムなどは損失します。日本人の食塩摂取量は1日平均10g（高血圧の方の目標量は6g未満）と必要量を超えており、食事以外での摂取は不要です。

新会員の紹介

(敬称略)

◎令和6年1月入会者

井藤 洋一
竹内 恵子
中川 義明
岡安 芳男

◎令和6年2月入会者

島田 英彦
走田 明宏
麻原 明進
長友 貞行
渡邊 一美

◎令和6年3月入会者

南館 奈津子
高橋 敏臣
森下 道敏
茂呂 安男

◎令和6年4月入会者

宇土 園江
向井 豊美
佐藤 克也
神山 利幸
小林 豊治
宮崎 武

◎令和6年5月入会者

櫻井 保夫
池田 まさえ

◎令和6年6月入会者

影山 久美子

会員数

(令和6年6月30日現在)

男 158名
女 76名
計 234名

請負配分金支払予定日

令和6年 8月15日(木)
9月17日(火)
10月15日(火)
11月15日(金)
12月16日(月)
令和7年 1月15日(水)

派遣賃金支払予定日

令和6年 8月30日(金)
9月30日(月)
10月31日(木)
11月29日(金)
12月27日(金)
令和7年 1月31日(金)

入会説明会開催日

毛呂山町内在住で60歳以上の健康で働く意欲のある方にお声掛けください!

開催日

8月9日(金)・15日(木) 女性限定
9月10日(火)
10月10日(木)・15日(火) 女性限定
11月8日(金)
12月10日(火)・16日(月) 女性限定

時間

13時30分から

場所

シルバー人材センター事務局

衛生委員会を設置しました

労働安全衛生法により、労働者が50人以上の事業所は衛生委員会を設置し、衛生管理者及び産業医を置く必要があります。

毛呂山町シルバー人材センターでは、労働者派遣事業において派遣会員が50人を超えたので、公益財団法人いきいき埼玉(埼玉県シルバー人材センター連合)の指導のもと、衛生委員会を設置しました。今後、派遣会員の健康保持や安全就業について協議してまいります。



お問い合わせ 事務局 電話049-294-7222

◎編集後記◎

広報「ふれあい」の編集を担当して早いもので10年が過ぎました。広報の担当になった初めの頃気付かなかったが、編集後記のみ担当する広報委員の方がいて、編集会議や原稿の校正等の会議には見えず、印刷に出す頃に編集後記の原稿が事務局に届いていました。会員を退会されるまで編集後記を担当されてきました。

その後編集後記の担当は、編集委員6名が輪番で担当することにして続けています。編集後記については、決まったテーマはないので当番になった方がその時の時事ネタや担当者の思いを記載しているように感じています。たかが編集後記、されど編集後記、のこれまでの歴史を伝えておきたい。

広報部会

新井 節子 荒深 宗芳
岡野 鈴代 古賀 征一
清水 宅郎 吉本 孝子
飯島 裕美(事務局)