

<第219号>

# 事務局だより

令和3年8月11日発行

現在の会員数  
合計 181名  
(男性 125名)  
(女性 56名)

8月

暑中お見舞い  
申し上げます

夏

## □ 互助会日帰り研修旅行のお知らせ

今回の研修旅行先は、『中泊町』宮越家の庭園及び離れの視察です。

ガイドさんと一緒に大正ロマンを感じる庭園とステンドグラスの見学をお楽しみください。

1. 日 時 9月10日(金)午前8時30分 集合

2. 集合場所 御幸公園前 (午前8時45分出発)

3. 行き先

中泊町総合文化センターパルナス → 中泊町:宮越家(庭園・離れ)

→ パルナス → 稲垣温泉ホテル花月亭(昼食、休憩) → つがる市農産物直売所

→ 黒石到着(午後4時30分)

4. 定 員 15名 ※ 定員になり次第受付を締め切りいたします。

5. 会 費 男性 4,000円 女性 3,500円

6. 締 切 8月31日(火)までに会費を添えて事務局へ

※ 参加の際は、新型コロナウイルス感染症への予防対策を忘れずに!

※ フェイスタオル、バスタオル等は各自持参してください。



## □ 安全就業の徹底! ~一人一人が事故に対する責任と防止意識を持ちましょう~

令和3年度に入って4月から現在までに、草刈り作業による小石の飛散、刃の接触での賠償事故が相次いで発生しています。

会員の皆さん! 気のゆるみ、慣れによる過信が事故を起こす一番の要因となりますので、就業時は気を引き締め、常に“安全と事故防止”に努めましょう。

《ハチ刺されにも注意!》 **※ ハチ刺され事故、連続発生中!**

ハチは巣作りと繁殖を行う7月~9月頃がもっとも攻撃的になる時期です。就業時、いざという時の為に、殺虫スプレー等は各自準備しておきましょう!



## □ 第18回 グランドゴルフ大会

今年は互助会主催のグランドゴルフ大会を2回行います！！

昨年度の上位入賞者にはハンディがありますので、初心者にも入賞のチャンスがあります。多くの方に楽しんでいただくために、盛り沢山の豪華景品をご用意していますので、上位入賞を目指し「皆さん」ふるってご参加ください。

1. 日 時 8月26日(木) 午前8時30分～正午(予定)
2. 集合場所 東公園 下の駐車場前
3. 定 員 20名
4. 申 込 み 8月18日(水)までにシルバー事務所へ
5. 備 考 小雨決行。用具は貸出します。

※ 大会当日、会場までの移動が難しい方は、事務局前でお待ちください。  
互助会会員の車で送迎します。

## □ 事務局伝言板 ～自分の体は自分で守りましょう！～

連日、猛暑が続いています。会員の皆さん！熱中症に気をつけましょう。



### 《脱水症・熱中症の症状》

「熱中症」とは、体の中の水分や塩分のバランスが崩れ体温の調整機能がうまく働かなくなり、体内の熱を外に出せずに、体に変調を起こす症状です。

《めまい・立ちくらみ・吐き気・頭痛・嘔吐・汗のかき方の異常、痙攣・意識障害・過呼吸など》

### 《応急処置》

- ① おかしいなあと思ったら日陰や涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、水分と電解質を速やかに補給する。【スポーツドリンクや経口補水液 OS-1 (オーエスワン)がオススメです。】
- ② 嘔吐や手足の運動障害などがみられたら、水や濡れたタオルで体をふき、太い血管が体表近くを通る首、脇の下、太ももの付け根といった部分を冷やす。
- ③ 意識障害、けいれん、言動がおかしい、手足の運動障害がみられる時は、救急車を要請しましょう。

《予防対策》 ① こまめな休憩と水分補給をすること。※ 水分補給の基本(水分と塩分)

② 睡眠、食事をしっかり摂り、生活リズムを整えましょう。

発 行 公益社団法人 黒石市シルバー人材センター

〒036-0306 青森県黒石市大字内町6-1番地1

TEL 0172-52-5131

緊急連絡先 080-6011-5131