

11月：霜月(しもつき)

<第258号>

事務局だより

令和6年11月11日発行

現在の会員数

合計 183名

(男性 123名)

(女性 60名)

□ 「シルバーの日」 清掃奉仕活動お疲れさまでした！

10月16日(水)に、黒石駅前多目的広場で実施した「シルバーの日」清掃奉仕活動では、多数の会員の皆様にご協力いただき大変ありがとうございました。今年度は、広場のゴミ拾いや除草、元町・境松付近の住宅へチラシのポスティング活動を行い、普及啓発に取り組みました。会員の皆様のおかげで、広場がきれいになったことはもちろんのこと、シルバー人材センターを地域へアピールすることができました。

今後とも、事業への参加・ご協力をよろしくお願いいたします。

改めまして、ご参加いただいた会員の皆様、大変お疲れさまでした。

□ 除雪作業就業会員募集！

当センターの冬期間の仕事の依頼は除雪作業がメインとなっています。例年、多数のご依頼をいただきますので、今年度も就業者が不足することが予想されます。除雪作業を希望する会員の皆様はセンターまでご連絡ください。また、当センターで実施している除雪関係の仕事は以下の通りとなりますので、ご検討ください。

- ① 一般家庭の除排雪…朝までに積もった雪の除排雪(スノーダンプ使用)
- ② 一般家庭の雪下ろし…平屋・傾斜のきつくない1階の屋根の雪下ろし
- ③ 機械除雪(一般家庭)…除雪機を使用する敷地内の除排雪
- ④ 機械除雪(歩道)…ハンドロータリーを使用して市内各所歩道の除雪
- ⑤ 高齢者世帯等除雪サービス…玄関から道路までをおおむね1m幅で除雪

□ 黒石りんごまつりへ参加します！

11月16日(土)・17(日)の2日間、スポカルイン黒石で開催される「黒石りんごまつり」へ参加します。行事・就業中写真の展示やチラシの配布、当センター会員の作品展示などを通して、シルバー人材センターのPR活動を行います。

午前9時から午後3時までの開催となっていますので会員の皆様も、ぜひ遊びに来てください！

□ 互助会忘年会のお知らせ

物価高で苦しい生活を強いられている今日此の頃ですが、忘年会に参加して、一年を振り返り、おいしい料理を食べ、うまい酒を飲み、カラオケを歌って楽しみませんか？お楽しみ抽選会もありますので仲間を誘ってぜひ参加してください！

1. 日 時：令和6年12月17日（火）午後2時～5時
2. 場 所：レストラン御幸 2階大広間
3. 参加人数：40人
4. 参加費：男性3,000円 女性2,500円
5. 申込締切：12月6日（金）までに事務局までご連絡ください。

※参加費は当日会場で受け付けします。

多数の会員皆様のご参加を心よりお待ちしております。

□ 安全就業・体調管理に努めましょう

これからの仕事の依頼は、りんごもぎ、雪囲い、除雪作業、屋根雪下ろし作業など、ハシゴや高所からの落下、転倒などといった事故発生リスクが高い作業がメインとなってきます。慣れによる慢心やちょっとした油断が重大な事故につながります。経験の少ない作業はもちろんのこと、いつもやっていた慣れている作業こそ細心の注意を払い、事故やケガの起きないような就業を心がけましょう。

また、11月となり朝と夜の気温が、ぐっと下がり日中との寒暖差が大きくなっています。寒暖差が大きくなると自律神経が乱れるとともに、体に大きなストレスがかかり、風邪のような症状や倦怠感・疲労感など様々な症状が起きる場合があります。

このような体調不良を起こさないために、①普段から体を動かすことを意識し②散歩やストレッチなどを心がけ③早寝早起き・三食ご飯をしっかりと食べ④十分な休息をとることを意識し体調管理に努めましょう。

職種に関わらず就業するうえで、体調管理が重要となります。体調不良の際に無理をして就業すると、頭がぼーっとしたり、いつもと感覚が異なったりすることで、事故やケガのもととなります。安全に就業するためには、体が資本となりますので、日々の体調管理に努め、ケガや事故防止につなげ、事故発生リスクの高い作業が増える今だからこそ、再度日々の生活や働き方を自分自身で見つめなおしましょう。

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61番地1
TEL 0172-52-5131 / 緊急連絡先 080-6011-5131
ホームページURL <http://sjc-kuroishi.jp/>