

2月：如月(きさらぎ)

<第261号>

事務局だより

令和7年2月10日発行

現在の会員数

合計 188名

(男性 125名)

(女性 63名)

□ 令和6年度第15回トランプ大会開催！

会員の皆様、年末年始にかけ降り積もった雪の片づけ作業に追われ、さぞお疲れのことと存じます。その疲れを笑いに変え楽しみませんか。そこで、今年の運試しを兼ねて「第15回トランプ大会」を開催いたします。また、例年どおり初心者の方も大歓迎いたします。初心者の方には、互助会事務局が親切丁寧に教えながら進めてまいりますので、安心してご参加ください。

なお、豪華賞品を準備していますので、振るってご参加お待ちしております。

1. 日 時 3月3日(月) 午前10時から
2. 場 所 シルバーワークプラザ2階(会議室)
3. 募集人員 18人(予定)
4. 参加費 2,000円(当日会場にて徴収)
5. 申し込み 2月20日(木) シルバー事務局まで

備考：大会終了後、表彰式並びに懇親会を開催しますので移動手段にはご配慮くださいますようお願い致します。

□ 新年度(令和7年度)会費の納入について

4月1日から令和7年度事業が発足いたします。そこで新年度の会費の支払が必要となります。皆さんご承知のとおり、シルバー人材センターは年度事業のため、4月1日から翌年の3月31日までを1年間として事業を行っています。よって、令和7年度会費の受付は3月の中旬頃を予定しています。これについては、3月の事務局だよりへ詳しく掲載いたしますので、会員の皆さまご準備をお願いいたします。なお、会費の納入については直接事務局へ納めに来ていただくこととなりますので、合わせてお願い申し上げます。

◎ 年会費(互助会費含む)

1. 一般会員会費 3,500円(就業を希望する会員)
2. ゴールド会員会費 2,000円

(ゴールド会員とは、就業を望まずボランティア活動や講習会及び互助会活動等への参加を希望する会員)

※ 詳しくは、3月号の事務局だよりへ掲載します。

□まだまだ続くよ、雪かき・・・！

年末年始にかけ降り続いた雪も一息ついたように感じますが、例年であれば2月いっぱいには気が抜けない季節となっています。そこで雪かき作業による腰痛対策や疲れた体の疲労回復についてご紹介します。

『雪かき作業で腰痛を防ぐためには』

雪かきの際は、背中を丸めるのではなく背筋を伸ばすことを意識しましょう。また、膝と股関節を曲げる「スクワット姿勢」を取り入れることで、腰にかかる負担を分散できます。さらに、足を腰幅に開いて体を安定させると、力がはいりやすく安全です。

- ・足を肩幅に開いて立つ
- ・背筋を伸ばし肩をリラックスさせる
- ・膝と股関節を曲げ腰を下ろす
- ・雪をスコップで押す動作を中心にする

『休憩とセルフケアの重要性』

長時間の雪かきは避け、定期的な休憩を挟みましょう。雪かき後にはストレッチを行い筋肉の疲労をほぐしましょう。

(ストレッチ部位)

太もも裏 : 椅子に座り、片足を伸ばしてつま先を触る。

腰回り : 仰向けに寝て膝を胸に引き寄せる。

肩と背中 : 両腕を前に伸ばして肩甲骨を開く。

『雪かき後の筋肉痛を予防するには』

雪かき後に行なうストレッチは、筋肉の柔軟性を高め、痛みを予防します

首と肩 : 首を左右にゆっくり倒し、肩を軽く回す。(各10秒)

腰 : 立った状態で手を腰に当て、体を左右にひねる。(各10回)

脚 : 片足を前に出し、膝を軽く曲げて太もも裏を伸ばす。(左右各10秒)

『入浴で筋肉を回復』

入浴は疲れた体を癒し、筋肉痛の予防に最適な方法です。お湯の温度は38～40℃程度が理想です。体全体を温めることで血流が促進され、筋肉の疲労回復が進みます。また、入浴中に手足をゆっくり動かすと、さらに血流が良くなります。入浴後は軽いストレッチや水分補給を忘れずに行いましょう。

『栄養補給で筋肉を元気に保つ』

疲労を回復させるためには、食事も重要です。

栄養素	効果	含まれる食品
タンパク質	筋肉を修復サポート	鶏肉、卵、魚、大豆製品
ビタミンC	筋肉の回復と免疫力の向上	オレンジ、キウイ、パプリカ
カリウム	筋肉のけいれんを防ぐ	バナナ、ほうれん草、アボガド

以上に心掛けながら、もう少し頑張りましょう！

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/>