

<第186号>

事務局だより

平成30年11月9日発行

現在の会員数
合計202名
(男性 137名)
(女性 65名)



□ 「虹の湖公園クリーン作戦」 ～ 総勢52名参加 ～

10月16日に実施したクリーン作戦も晴天に恵まれ、お蔭様で公園内も見違えるほど綺麗になり、また、チラシ配布によりシルバー人材センターを大いにPRする事ができました。参加いただいた皆さん！ご協力ありがとうございました。

センターは、皆さんのパワーがあってこそ「シルバー人材センター」です。今後とも、事業、行事等への積極的な参加をいただきますようお願いします。

□ 互助会忘年会のお知らせ

「会員の皆さん！」平成30年も余すところ後わずかとなり、今年も当シルバー人材センター互助会『忘年会』を下記のとおり開催します。

いつも一緒に働いている仲間同志誘い合ってご参加ください。

また、新入会された会員の方も友達の輪を広げるために是非、ご参加ください。今年も豪華賞品の抽選会を行いますので併せてお待ちしております。

1. 日 時 平成30年12月18日(火) 午後2時～午後5時 予定
2. 場 所 レストラン御幸(2F)
3. 会 費 男性 3,000円 ・ 女性 2,500円
4. 申 込 み 12月10日(月)までに事務局へ申込みください。
(※ 会費は、当日会場にて受領します。)
5. 備 考 キャンセルは3日前まで可能とします。

※ 無断欠席の場合は、会費を頂戴いたしますので、忘れずに参加ください。

□ 展示作品の募集！ ～ 現在の出品者 1名 ご協力くださる方いませんか・・・ ～

先月号のだよりでもお知らせしましたが、11月17(土)・18日(日)にスポカルイン黒石で開催される「黒石りんごまつり」で展示する自慢の作品(工芸、手芸、盆栽、アクセサリー他)お宝や珍しい物などの作品を募集しています。

作品を出品していただける方は、事務局までお問合せください。

☆ お仕事情報

≪ 作業者を募集！ ≫

- ① 雪囲い作業・除排雪作業 (ハドロー-機械除雪、雪下ろし(1F部のみ)、除雪全般、高齢者世帯の除雪作業)
- ② 建物内の清掃作業(境松) 週2回(火・金)朝8:30～10:30
※ 2人交代制(1週おき2時間程度) ◎ 女性 1名を募集します。

▼ 就業希望の方は、事務局までご連絡ください。

□ 理事長のつぶやき ～ お金は元気な時に使う？ ～

先日、TVの旅行番組を見て家内がこんなことを言った。「これから何年生きるかわからない、色々な所へ行き美味しいものでも食べたいなあ」と。家内は昨年、開腹手術をして体調も回復してきたが、元気で歩ける時に旅行しようということらしい。

小生は、すかさず「もしお金があればなあ？」と言ったが、どうも家内は内緒で少し「ヘソクリ」を溜め込んでいるらしいのだ。

60年来の付き合いで、リンゴ農家のS君は、昼食時にあれを食べたいと思った時には、畑の小屋へ着替えを用意しておき、奥さんと一緒に弘前へ足を伸ばすこともよくあるとかで「お金は元気な時に使う」と言っただけではないのである。

友人の付き合いは金がかかると言って断わり、時には温泉で命の洗濯と思っても、『ガマンがまん』では寂し過ぎると言うのだ。友達同士で酒を酌み交わし語り合い、のんびり温泉に浸かり、趣味に興じる等そんな時間が止まるような楽しみ方がなくては、若い先短い老後は味気ないものになってしまうと言うのだ。

友達や家内が言う「いくら蓄えや備えがあったとしても、あの世には持って行けない」とすれば、まずは自分のため、それでも余裕があれば人のために使い切る覚悟も必要なのかなあと思うようになったが、とにかく老後の人生はあれこれ考えずに、気の置けない家族や仲間とたわい無い馬鹿話でもして、自分自身が納得、満足できればそれで良いのだと達観できるようになった処である。

しかし、「老後は貯えがなければ何もできない」という意見もあり、どちらとも言えないが、貴方は使い切る派、それとも何かに備えて貯える派どっちですか？

《 ちょっと健康メモ 》

11月 の体調不良に注意！ 早めのインフルエンザ対策で冬に備えましょう！
《 人は寒くなると体温の低下や空気の乾燥などの影響で免疫機能が低下し、病気にかかりやすくなります。》

【 予 防 対 策 】

《インフルエンザの症状》 ① 38～40度くらいの高熱 ② 頭痛 ③ 関節や筋肉の痛み ④ 倦怠感

- ① インフルエンザの予防接種は早めに受けましょう。
- ② 栄養と休養を十分に取る。（体力をつけ、抵抗力を高める。）
- ③ 室内を適度な温度と湿度を保つ。
（ウイルスは湿度に弱いため、加湿器などで適度な湿度を保つ。）
- ④ 外出後の手洗い・うがいをする。
（口の中の洗浄と喉の乾燥を防ぐ。）
- ⑤ 人ごみを避ける。※ 外出する際は、マスクを着用しましょう。



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6 1 番地 1

TEL 0172-52-5131

緊急連絡先 080-6011-5131

