

(公社)上越市シルバー人材センター

事務局だより第69号

*身近な情報を掲載し、随時発行します。

発行
発行責任者



令和5年7月5日

(公社)上越市シルバー人材センター

理事長 井部 博光

本所 上越市西城町1-12-4

TEL 025-522-2812

頸北支所 上越市柿崎区柿崎 6405

TEL 025-536-6100

6月1日の定時総会で退任された役員の方からのご挨拶です

去る6月1日(木)に開催された令和5年度定時総会で4名(市理事を除く)の役員の方々が退任されました。皆さんにはそれぞれ長期に渡り、役員としてシルバー人材センターの事業運営に多方面でご指導、ご協力いただきました。大変ありがとうございました。

定時総会では会員の皆さんへのご挨拶をいただく時間ありませんでしたので、事務局だよりでお伝えさせていただきます。



杉田 久 会員 (前理事)
*大潟区 (理事職 12年)

令和5年6月1日の定時総会を持ちまして、6期12年務めさせていただきました

いただきました理事の職を退任いたしました。

この間、会員並びに役職員の皆様のご指導、ご支援のお陰で、無事任期を満了することが出来ました。心より感謝を申し上げます。

今後は微力ではありますが、一会員として歩んで参りたいと思います。

上越市シルバー人材センター様の益々のご繁栄を祈念申し上げ、退任の挨拶とします。



長田久夫 会員 (前理事)
*春日 (理事職 10年)

私こと、この度の総会で理事の職を退任しました。振り返れば10年一昔、私はもう10年かと思っています。

互助会の親睦旅行で会員の皆さんと常磐ハワイアンに行った時、酔って舞台上がってダンスをしたり、夜更かしをした楽しい思い出はいつまでも記憶に残ります。

皆さんもこれから一つでも多くの楽しい思い出を作って楽しみながら仕事に励んで下さい。

皆さんのご健康を心からお祈りいたします。



古川春雄 会員 (前理事)
*中郷区 (理事職 10年)

今年度の定時総会で理事を退任することになりました。

在任中は、会員の皆様、そして理事長をはじめ理事の皆様、並びに事務局の皆様にご指導をいただき、良い経験をさせていただいたと感謝しております。

これからは一般の会員に戻りまして微力ながら力を尽くす所存ですので、今後ともよろしくお願ひ申し上げます。



小出悦男 会員 (前理事)
*柿崎区 (理事職 8年)

この度の定時総会をもちまして退任させて頂きました。通算8年と短い間でしたが、この間、事務局職員の皆様、また会員の皆様には大変お世話になりました。

無事に退任できたのも皆様のお力添えによるものと、心より感謝を申し上げます。今後は一会員として歩んで参ります。

上越市シルバー人材センター様の益々のご繁栄と会員の皆様のご活躍を祈念いたしまして、退任の挨拶といたします。



ありがとう
ごさいます



☆7月の配分金・派遣賃金の振込日は25日(火)です☆

ワクワク歌声講座を開催しました。(女性部会報告)

女性部会では、今年度最初の企画として6月29日(木)の午後、高田城址公園オーレンプラザ・ダンススタジオにおいて「ワクワク歌声講座」を開催しました。今回はオペラ歌手の山崎弘子さんに講師をお願いし、生ピアノの伴奏で賑やかに歌い、講師の愉快なおしゃべりも交え楽しい時間を過ごしました。

当日は女性会員23名、男性会員3名の他、一般市民8名(うち男性1名)も加えて総勢34名での開催でした。声を出すことでストレスを発散、脳を刺激し認知症の予防も期待出来るということで、皆さん張り切って大きな声で歌っていました。



※令和5年度 今後の女性部会活動計画 (変更の場合あり)

開催日	事業内容	活動場所
10月13日(金)	女性会員獲得PR活動	イオン上越店 イチコ高田南店 等
10月中	福祉施設ボランティア	老健施設等検討中
10月31日(火)	女性限定入会説明会	シルバー本所
11月下旬	迎春用「帯りメイク」講座	オーレンプラザ



山崎弘子講師

熱中症の季節です 本格的暑さの前に…体を慣らす「暑熱順化」をしておこう！

「暑熱順化(しょねつじゅんか)」とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)暑さに強くなります。本格的な暑さの前に、軽い運動等で体を慣らしておきましょう。

※例えば①入浴(シャワーだけでなく浴槽に入る)②運動(汗をかく程度のもの)③その他の汗をかく行動(外出等)

こまめに水分補給をしよう



汗をかいたら塩分を摂ろう



*しるばーあんぜんニュース号外 熱中症対策号から抜粋
(E I C保険エージェンシー株式会社)

熱中症に特に注意が必要な時期

[梅雨の晴れ間]

梅雨で雨が降り、気温が下がるとそれまでに暑熱順化していても元に戻ってしまいます。梅雨の晴れ間は特に熱中症に注意が必要です。

[梅雨明け]

梅雨明け後は晴れて気温の高い日が続くことが多く、梅雨の間に暑熱順化が出来ていないことで、熱中症による救急搬送者数が急増します。

[お盆明け]

お盆休みの間に暑熱順化が戻ってしまうことがあります。また、帰省や移動で疲れている場合にも熱中症に注意が必要です。

上越市シルバー人材センターのホームページもご覧下さい。
URL: <http://www.joetsu-sjc.jp/>