

令和元年も残すところあとわずかになりました。今年は夏の時期同様、暑さ寒さが目まぐるしく変わる冬となりました。急激な気温変化で体調管理も難しいですが、1年の締めくくりの月でもあります。最後まで気を付けてお過ごしください。

お知らせ

ポイント制度がスタートして6か月が経ちました。色々なイベントに参加してポイント達成している方も見えます。もう少しの方は、まだ期間やチャンスがありますので、ぜひ頑張ってくださいネ。

～今後の予定～

- 3月：日帰り研修会参加・・・・・・・・・・2点
 ※会員以外の友人を誘って参加・・・・プラス1点
- 3月：ボランティア活動参加・・・・・・・・・・3点
- 随時：会員紹介・・・・・・・・・・1点
 紹介された方が登録すると・・・・プラス1点



会員募集

全国において「会員100万人達成計画」を展開しています。みよし市においては会員数が伸び悩んでいるところで、計画達成には皆さんの協力が必要不可欠です。お知り合いの方で「何かすることないかしら？」なんて言っている方が見えたら、まずは入会説明会だけでもかまいません。ぜひ参加いただけるようシルバー人材センターを紹介してください。



ご協力をお願いします！



インフルエンザにご注意を！！

12月から3月にかけて猛威を振るうインフルエンザですが、今年は特に発症が早く見られます。皆さんも毎日続けられる予防策で健康管理を行いましょう。

- 手洗いをしましょう。
※濡れたままだとウイルスが付きやすいので、洗った後はしっかりと清潔なタオル等で水分をふき取りましょう。
- うがいをしましょう。
※外出後、食後、のどに不快感があるときは、水道水でガラガラとうがいをしましょう。15秒を3回繰り返すと効果的です。
- マスクをする。
※うつらないためでもあります、万が一気付かない間にインフルエンザになっている場合に人にうつさないためでもあります。
- 身体を健康に保つ
※バランスの良い食事を腹八分目、適度な運動、質の良い睡眠
- 部屋の換気・加湿をしましょう。
※室温 20～25 度、室温湿度 50～60%程度にしましょう。また1～2 時間に1回換気しましょう。
- 緑茶を飲みましょう。
※1日1～5杯の飲料習慣が予防につながる事がわかりました。



もしかかってしまったら・・・

水分・栄養分を補給し、十分な休養を取りましよう！！

編集後記

今年もクリスマスが近づき、子供たちへのプレゼントにサイフの中身と相談する時期がまいりました。思い返せば去年は、次女が映画「ハリーポッター」に出てくる魔法の杖が欲しいと泣きつき、クリスマスまでに間に合わせるため苦労したことが思い出されます。今年は余裕を持って準備したいものです。(笑)

さて、話しは変わりますが、太陽の家の玄関にはクリスマスを超えて一足お先に正月の門松がお目見えしました。近くにお越しの際はぜひのぞいて見てください。

【編集・校正 久野】



☆耳寄りな情報はこちらまで！
シルバー事務局 ☎ 34-1988
FAX 34-2831