

春の陽気を感じる今日この頃、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。
現在、世界規模で新型コロナウイルスが蔓延しており、オリンピックの開催延期やマスクが市場から姿を消すなど、私たちの生活にも大きな影響を与えています。

例年であれば心もはずむ季節ですが、感染拡大を防ぐためにも不要不急の外出は控えなければなりません。

必要があって外出するにもマスクを手放せないというように「気温とは正反対」心寒く気が滅入るような現状ですが、自身や周囲の人のためにも日々うがいや手洗いを欠かさず感染拡大防止に努めましょう。



シルバーでは本年度4月より新たに事務局長を迎え、8名体制で新年度を迎えました。

■ なお、前年度は事故件数が減少し、事業実績も伸びた一年となりました。

■ これもひとえに皆さんの努力と事故防止への意識が高まったこと、併せて安全就業委員の皆さんの巡回パトロールによる成果だと心から感謝しています。

■ 今年も昨年同様、目標にも掲げている「事故件数ゼロ」を目指し、安全第一に事業を進めていきたいと考えています。

■ 令和2年度も始まったばかりですが、一年間「事故件数ゼロ」を達成するため皆さんのご協力をお願いします。

就任あいさつ

4月1日から事務局長としてお世話になっております。

「自主・自立、共働・共助」の理念のもと、会員の皆さんが、地域での就業を通じて豊かな生活と社会参加による生きがいを実現することができ、あわせて、皆さんの健康寿命の延伸に寄与できるよう微力ではありますが精一杯お手伝いさせていただきます。よろしくお願いします。



新事務局長

山田 勉

互助会より会員皆様へ、重要なお知らせ

皆さんが毎年心待ちにしているグラウンドゴルフ大会、一泊研修は新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期にさせていただくこととなりましたが、会員同士の交流の場をなくさないために、終息の時期次第で、改めて新しい企画をお届けさせていただきます。お楽しみに。



いつも以上に体調管理 に気をつけましょう



新型コロナウイルスについて、のどの痛み、咳、だるさ、味覚異常など症例はいくつもありますが、感染したと判断できる症状が現在確立していません。

よって、体調不良と感じたときは休業するようお願いします。

☆発熱などの症状が出た場合は出勤を停止し、就業場所・事務局に必ず連絡を入れてください。

会 員 募 集

ポイント制度を
活用しましょう!!

シルバーでは現在、会員の拡大に力を入れています。
周りの方で、

- 家にいてもやることがない
- 少しいいから体を動かす習慣が欲しい
- いつまでも元気でいたい

というお友達やお知り合いがいましたら、是非ご紹介ください。

※紹介した方には1ポイント、入会すれば更に1ポイントが加算されます。

編集後記

太りました。せっかく落とした体重がまたしても増えました。

原因は明白。

新型コロナウイルスの影響でジムに行けなくなり、以前と変わらない食欲とは裏腹に、運動量の低下が体重という目に見える結果にダイレクトにつながりました。

いま世界中が感染症に振り回されています。自分も例外ではありません。

しかし見方を変えてみましょう。なにもジムにこだわる必要はないのかなと。(自問自答)

新型コロナウイルスは屋外の風通しの良い場所で、尚且つ他人と接触しない場所であれば問題ないというではありませんか。振り回されるならその勢いを逆に利用します。

というわけで、手始めにランニングを始めようと思います。

「対コロナ専用ダイエット」とでも言いましょうか。

外出は極力避けなくてはなりませんが、偏った食事や運動不足は免疫力低下につながります。

食事に関しては出来る限り5代栄養素(脂質・糖質・たんぱく質・ビタミン・ミネラル)を意識したうえでご飯、野菜、みそ汁や魚などをバランスよく取り、運動は最低でも週に1度、風通しの良い屋外を30分程度走ってみようと思います。

【編集・校正 Harada】