

# 月間 Communication



『会員と事務局をつなぐ』をテーマとしたハートフル通信も2周年を迎えました。これからも皆さんに「伝えたいこと」「役立てられること」を目的として発信を続けてまいりますのでよろしくお願いします。

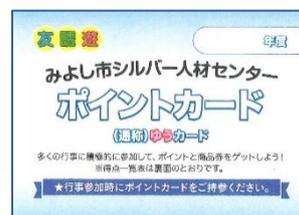
## 会員大募集



皆さんのお友達で「身体を持って余し退屈だな～」、「自分の力を活かしたいなあ～」と考えている方がいるなら、是非シルバーにご紹介をお願いします。

作業名	場所	作業内容
除草作業	市内	除草（手取り）
剪定作業	市内	剪定
草刈作業	市内	草刈（機械刈り）
三好丘公園管理	三好丘公園	草刈・除草・刈込・清掃
庁舎常時清掃業務	みよし市役所	屋内外清掃
清掃作業	明和興業株（福谷）	屋内清掃（派遣）
防音材原料作製業務	株中外（三好町）	防音材の端材分離作業（派遣）
リサイクルステーション 施設管理	グリーンステーション三好、 刈刈三好店駐車場、 三好公園第4駐車場北	リサイクル品受け取り等
清掃等作業	小・中学校	教室等消毒清掃（派遣）

※紹介いただいた会員には、紹介1件につき「1ポイント」、さらに紹介された方が会員になったらプラス「1ポイント」獲得できます。  
会員を紹介することで、一気に大量ポイントをGetしましょう♪



# 「新しい生活様式」における過ごし方

## ◎感染症・熱中症予防のための行動ポイント

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、3つの基本である、「身体的距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」や、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策を実践した生活様式が求められています。

これから暑い日を迎えるにあたり、特にマスク着用による熱中症にならないよう注意が必要です。ここでは熱中症予防のポイントをまとめてみました。

1. 屋外で十分な距離（2 m以上）が確保できる場合にはマスクを外しましょう。
2. マスク着用時は、強い負荷の作業や運動はやめましょう。  
※マスクを外した状態で適度な運動（30分程度）をする事も免疫力を上げるために必要です。
3. のどが渴いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。  
※目安は1日あたり1.2リットル！
4. 外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。
5. 屋内においてはエアコンにて室温を調整しますが、換気扇や窓開放により換気をしましょう。  
※目安は1時間に2回5分程度窓を開放すると感染症予防に効果があります。



《 皆さんも実践してみてください 》

### 編集後記

6月に入り子供たちも学校が始まり、少しずつ生活のリズムが戻って来たように感じます。子ども達にとっては楽しみにしている運動会や林間学校の開催中止が発表されるなど、子どもたちだけでなく、親としても少しかわいそうで残念な気持ちにもなります。まだまだ、新型コロナウイルスにおいては予断を許さないところでもありますが、子どもたちには学校の思い出が少なくなった分、近場でもいいから家族旅行でも出かけ、思い出を作ってあげたいと思います。



☆耳寄りな情報はこちらまで！

シルバー事務局 ☎ 34-1988

FAX 34-2831