

事務局だより

第20号 平成27年9月

(公社)江田島市シルバー人材センター 江田島市江田島町中央 1-15-15 電話 42-5211

大柿支所 江田島市大柿町大原 1118-2 電話 57-3191

元気にあいさつ！笑顔で仕事！
地域に信頼されるシルバー人材センター

江田島市シルバー人材センター

合併 10 周年記念式典

合併10周年記念式典を次の日程で挙行政しますので、会員各位にはぜひ出席ください。

日 時 平成27年10月25日（日曜日） 午前9時開式

場 所 江田島コミュニティーセンター
(江田島町小用二丁目)

式典内容

9時

↓

記念式典及び表彰式

10時

↓

記念講演

↓

(元広島東洋カープ 山本 一義氏)

11時30分

↓

会員等によるアトラクション

12時30分

閉 式



ニシルバー江田島の表紙の写真を募集します！！ニ

シルバー江田島第47号（平成28年1月発行）の表紙に掲載する写真を
会員の皆様から募集します。

題材は自由です、新年にふさわしい写真を多数ご応募ください。

参加希望者は、11月20日（金）までに事務局へご連絡ください。

***** 互助会コーナー *****

互助会会長 東 谷 寛 明

8月1日（土） 小用みなと公園においてポートプラザ



呉市の花火大会に合わせて、小用みなと公園内でポートプラザがあり、互助会会員による、綿菓子・野菜・すいかの販売をしました。

特に、綿菓子は人気があり、多くの子供達が、綿菓子を舌鼓をうち、呉湾での花火に夏の思い出を作っていました。

会員は、汗だくで注文に追われ、花火を鑑賞する余裕がありませんでした。

8月2日（日） サマーフェスタ江田島

毎年恒例のサマーフェスタ江田島が海上

自衛隊第一術科学校グラウンドで開催され、

16名の会員が参加し、猛暑の中、焼うどん

・炊き込みご飯・かき氷・綿菓子を販売し、

多くのお客さんで賑わい、会員は汗だくで



それぞれのコーナーで対応し、予定量はほぼ完売しました。

11月23日（月・祝）～24日（火） 互助会親睦旅行

1 場 所 姫路方面

2 旅行費用 約25,000円

平成の塗り替え工事で、一層白さが生える白鷺城「姫路城」とゆったり温泉につかって、みんなで和気あいあいと楽しみませんか！

みんなで誘い合って、多くの会員のご参加を期待しています！！

全国統一スローガン 『見逃すな ヒヤリで済んだ あの経験』

- 安全保護具の完全着用の徹底
- 就業前の健康チェックの徹底
- 作業現場の状況確認の徹底
- 交通事故防止の徹底

★★「安全標語」を募集しています。(提出先 事務局)

安全作業に「近道や省略なし」

どんな時も過信することなく、最善の安全対策をとって作業しましょう。

◎ヒヤリハット事例 (広島県内の事例集から引用)

- 除草作業中草刈り機ではねた小石が飛散し、近くに駐車していた乗用車の右側後部の窓ガラスに当たって破損させた。
- 飛散防止用のネットの張り具合が不十分であり、隙間から飛散した。
- 剪定バサミを持ったまま、繁茂した秋芽を指先で間引き中剪定バサミを落とし右足親指の上に落下した。
- 急いでいても、刃物を使わない時はサックに収めて作業することが大切です。
- 剪定バサミは、落下すると刃先が下になることが多いため危険です。


健康長寿 6つの

ポイント 1 筋力アップ!
筋力をアップさせれば、転びにくくなるばかりでなく、体力アップにもつながります。

はじめましょう!
家庭でできる筋力アップ体操


足の後ろ上げ
正しい姿勢やバランスの保持に必要なお尻・背中筋の強化に

- ① 両足を少し開いて、両手でいすの背をつかみ、上体だけ45度ほど前に傾ける。
- ② ひざが曲がらないように、片方の足をゆっくり後ろに上げ、そのままの状態を1秒間保ち、ゆっくりと元の姿勢に戻す。




かかと上げ
しっかりとした歩き方に必要なふくらはぎの筋力の強化に

- ① 両足を軽く開き、両手でいすの背をつかんでまっすぐに立つ。
- ② つま先を軸に1・2・3・4でゆっくりと両方のかかとを上げ、続けて1・2・3・4でかかとを下ろし元の姿勢に戻す。



簡単スクワット
立ち座り、階段の昇り降り、転倒予防に必要な足腰の強化に


- ① 両足を肩幅より少し広めに立ち、上体をまっすぐにしたまま、1・2・3・4と数えながら4分の1程度ひざを曲げて腰を落とす。
- ② 続けて1・2・3・4と数えながらひざを伸ばし、元の姿勢に戻す。
※転倒の不安がある場合は、いすの背や壁を支えにしましょう。



いくつになっても運動機能は向上させることができます。体操は、10回が目安です。慣れてきたら回数を少しずつ増やしていきましょう。

体操をするときの注意点

- はじめる前に準備運動(ストレッチングなど)をする
- ゆっくりと行い、がんばり過ぎない
- 体調が悪いとき、筋肉や関節に痛みがあるときは、無理をしない
- こまめに水分の補給をする
- 運動に関することで不安や心配があるときは、かかりつけ医などに相談する



天気長期予報



中国地方 3か月予報

(9月から11月までの天候見通し)

平成27年8月25日
広島地方气象台 発表

<予想される向こう3か月の天候>

向こう3か月の出現の可能性が最も大きい天候と、特徴のある気温、降水量等の確率は以下のとおりです。

この期間の平均気温は、平年並または高い確率ともに40%です。

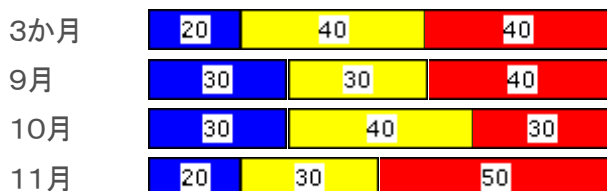
9月 天気は数日の周期で変わるでしょう。

10月 天気は数日の周期で変わりますが、平年に比べ晴れの日が多いでしょう。降水量は、平年並または少ない確率ともに40%です。

11月 山陰では、平年と同様に曇りや雨の日が多いでしょう。山陽では、平年に比べ晴れの日が少ないでしょう。気温は、高い確率50%です。降水量は、山陽で平年並または多い確率ともに40%です。

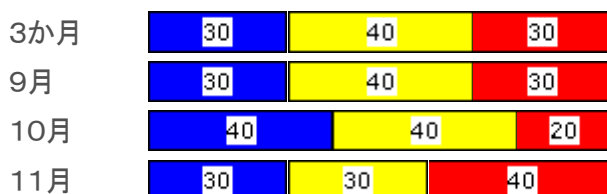
【気 温】

[中国地方]

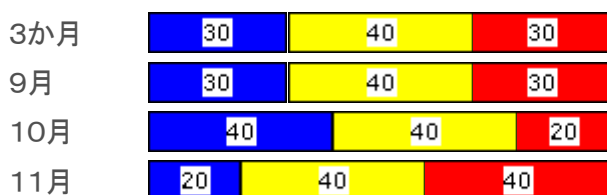


【降 水 量】

[山陰]



[山陽]



凡 例: 低い (少ない) 平年並み 高い(多い)