

事務局だより

第10号 平成26年3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

ハーフボランティア募集

市内全域でこの事業が展開できるよう、ハーフボランティアを募集しています。

会員の中で、この事業に就業を希望される方は「生活支援サポート事業・会員登録申込書」を事務局に提出してください。会員以外の方は、賛助会員登録をしていただきます（年会費500円）。ボランティア活動に興味のある方に声をかけてください。

★★★ 「シルバー江田島」表紙写真募集 ★★★

「シルバー江田島」第44号（平成26年7月号）表紙の写真を募集します。江田島の風景・風物詩等江田島に関係する写真を待っています。応募は、データ又は2Lサイズでお願いします。

また、日頃の仕事に関するご意見、感想等をお寄せください。
締め切りは、6月22日（月）までです。

毎月第2火曜日は、入会説明会の日です。知人や、近所の人に声を掛けて入会説明会に参加してもらいましょう！

【本年度の会員数の目標は250名で、2月末現在の会員数は207名です。】

「シルバー人材センター」愛称募集

- 1 趣 旨 利用者を始め、地域の皆様に愛され、親しまれる団体として、広く利用されることを目的に愛称を募集します。
- 2 募集締切 平成26年4月30日（厳守）
- 3 応募資格 どなたでも応募できます。
- 4 応募方法 1人1点
① 愛称② 愛称の簡単な説明(100字以内)③ 氏名(ふりがな)④ 年齢⑤ 性別⑥ 住所及び電話番号(携帯電話可)を明記してください。
- 5 選考方法 選考委員会により選考、決定します。
- 6 賞 採用作品 1点(賞状と副賞) 次席作品 数点(賞状と副賞)
- 7 応募上の注意 応募作品は、返却しません。
応募に要する費用の一切は、応募者の負担とします。
採用作品の著作権、使用权等の全ての権利は、主催者側に帰属します。
応募者は、主催者が採用作品のロゴ開発や広報等で使用することについて、一切意義を述べない者として扱います。
応募作品について著作権に関わる問題が発生した場合、ずべ手応募者の責任となります。
応募者の個人情報、この募集に関する業務のみで使用することとし、当協会個人情報保護規定に従って適切に管理します。
- 8 発 表 採用された愛称は、平成26年5月31日までに当協会のHP(<http://www.zsjc.or.jp/>)で発表します。また、採用作品及び次席作品の方には直接連絡します。
- 9 応募先 ハガキ 〒135-0016
東京都江東区東陽 3-23-22 東陽 AN ビル 3F
公益社団法人 全国シルバー人材センター事業協会
電子メール zsk@sjc.ne.jp へ送付
F A X 03-5665-8021

***** 互助会コーナー *****

《3・4月の互助会行事》

3月2日(日)	かきカキマラソン出店	沖美町是長	10:00
4月4日(金)	グランドゴルフ&互助会花見	中央公園	10:00

※ 皆様のご協力・ご参加をお願いします。

全国統一スローガン 『安全は一声かけるゆといから』

- 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)

安全標語 「**すぐ動く その前確認 急らず**」 中野千草 会員

◎県内重篤自己発生状況(12月報告分)

- 就業中 三脚脚立の1~2段目で選定作業中、脚立ごと倒れ、頭部を打ち意識を失った。その後病院で死亡。ヘルメット未着用。(79歳男性)
- 就業中 枝落としの檜の木の前側に、6尺の脚立を立て4段目の高さから本人が切り取る方の枝を持ち、もう一人がエンジンチェンソーで切り離れたところ、切った反動でよろけ、持っていた枝と一緒に回転しながら転落した。入院中。(74歳男性)

健康長寿
6
つのポイント

1

ポイント 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して立ち、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)



中国地方 3か月予報

(3月から5月までの天候見通し)

平成26年2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。

3月 天気は数日の周期で変わるでしょう。山陽では、平年と同様に晴れの日が多い見込みです。

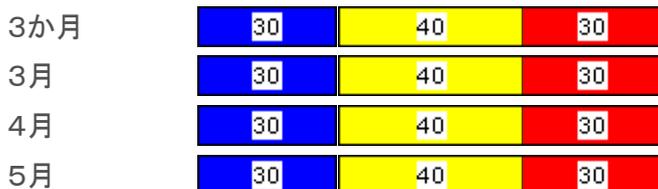
4月 天気は数日の周期で変わり、平年と同様に晴れの日が多いでしょう。

5月 天気は数日の周期で変わり、平年と同様に晴れの日が多いでしょう。

<向こう3か月の気温、降水量の各階級の確率(%)>

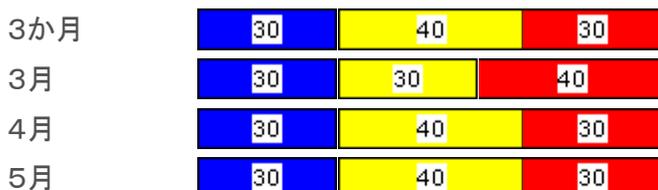
【気 温】

[中国地方]



【降 水 量】

[中国地方]



凡例: ■ 低い(少ない) ■ 平年並 ■ 高い(多い)