



シルバー再生のキャッチフレーズ



“めざすのは 今以上のシルバーセンター”

水戸市シルバー専用駐車場の工事について

大塚町の水戸市シルバー専用駐車場が、工事のため駐車場入口が変更となっています。この工事は、隣接している「水戸市赤塚出張所」の駐車場出入り口の改良に伴う工事であり、令和3年7月末より開始されています。工事が終了するまでご不便をおかけしますが、宜しくお願いいたします。



至急：受講生募集！！

この講習は、(公社)茨城県シルバー人材センター連合会が、高齢者の就業を支援するため、厚生労働省茨城労働局の委託を受けて実施するものです。

『介護補助スタッフ講習』

日 時 令和3年8月30日(月)～9月1日(水) 3日間
午前10時～午後4時

会 場 水戸市内原市民センター 内原町 1395-6

講習内容 介護補助の基本と技能を学びます(介護のための基礎知識・介護保険制度・家事援助
ベッドメイキング・介護技術・排泄・清潔・着脱の介護・生活支援について)

対 象 者 全日程参加可能な方

定 員 10名

受 講 料 無料

申 込 方 法 茨城県シルバー人材センター連合会(千波町1918:茨城県総合福祉会館3F)、
または、水戸市シルバー人材センター窓口にて所定の申込書で受付します。

応 募 締 切 令和3年8月13日(金) ただし、定員になり次第締切





新型コロナウイルス感染症の予防対策の徹底を！



コロナウイルスに感染しない、相手に感染させないために



茨城県では7月30日に過去最多の感染者が発生し、感染者の大部分は変異ウイルスで占められており、今後も感染拡大が懸念されています。水戸市ではワクチン接種が進んでおり、接種を希望される会員の皆様の中に、すでに2回目のワクチン接種が終了している方が多くいらっしゃると思います。ワクチン接種が終わっても油断してはいけません。今まで通りの予防対策を徹底して行いましょう。

感染を予防するためには、一人ひとりが感染症予防対策の正しい知識をもち、「かからない、うつさない」行動をとることが大切です。

ワクチン接種後も引き続き感染防止のため、「3密を避ける」「マスクの着用」「こまめな手洗い」「アルコール等で手指を消毒」「うがいの励行」「換気を行う」など、気を緩めることなく、継続して基本的な感染予防対策の徹底をしましょう。不要不急の外出を自粛しましょう。感染が拡大している地域への移動は控えましょう。また、就業時は感染予防を徹底して行いましょう。

熱中症を予防しよう！



暑い日が続いています。この時期に多発しているのが熱中症です。熱中症の緊急搬送も7月中旬から増加の傾向が続いていますが、これはコロナウイルス感染症予防のためのマスク装着による発症リスクが高くなってきたことも要因のひとつとしてあげられます。また、室内での発症が約半数を占めています。熱中症には、気温が高い中での作業や運動によって起こる熱中症と、猛暑日や熱帯夜により体力の低下から起こる熱中症があります。どちらも、体の水分と塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温の上昇、めまい、立ちくらみ、吐き気、体がだるい等様々な症状を起こします。予防のために次のことに注意しましょう。

- ・暑い時は無理をしない
- ・のどが渇く前に水分補給をする
- ・食事は3食きちんととる
- ・屋外では帽子や日傘を使用する
- ・たくさん汗をかいたら塩分を補給する
- ・暑さに慣れる
- ・室内では、エアコンを使用する

熱中症かなと思ったら、

- ・涼しい場所へ移動し安静にする
- ・脇の下、太ももの付け根、首筋を冷やす
- ・エアコン、扇風機等で体を冷やす
- ・経口補水液やスポーツドリンクを飲む

マスクをして外出することが増えておりますが、人ごみで無いところではマスクを外すことも熱中症予防に繋がります。猛暑の時は無理をせず、食事、水分、睡眠を十分にとって、油断することなく、健康管理に努めて、猛暑の夏を元気に過ごしましょう。

* 今月の「かわら版」での就業会員の募集はございません。就業会員の交代や新規業務の依頼があった場合は、再度募集させていただきます。

