

シルバーつちうら

公益社団法人 土浦市シルバー人材センター

会 員 数

男 363 人

女 191 人

合計 554 人

令和 7 年 7 月 1 日現在

第 95 号

2025 年（令和 7 年）7 月 29 日発行

編集・発行／土浦市シルバー人材センター広報委員会

〒300-0052 茨城県土浦市東真鍋町 2 番 5 号

TEL. 029-824-8281 FAX. 029-823-3007

ホームページ <http://www.tsuchiura-sjc.jp/>

シルバー人材センター基本理念

『自主・自立・共働・共助』



山ゆり会（女性委員会） 新緑ウォーキング（水郷公園にて）

〈 目 次 〉

- 定時総会開催・・・・・・・・・・ 2
- 市長挨拶・・・・・・・・・・ 3
- 令和 7 年度事業計画・・・・・・・・ 4
- 会員表彰者・・・・・・・・・・ 6
- 表彰者よりひと言・・・・・・・・ 7
- 委員会だより・・・・・・・・・・ 8

- 理事会報告・・・・・・・・・・ 9
- 就業案内・・・・・・・・・・ 9
- 紙上交流・懇親ひろば・・・・・・・・ 9
- なるほど健康知識・・・・・・・・ 10
- 互助会だより・・・・・・・・・・ 11
- 事務局より・・・・・・・・・・ 12



令和七年度定時総会開催

定時総会開催にあたって

令和七年度の定時総会は、六月

二十四日（火）午前十時より、ク

ラフトシビックホール（市民会

館）小ホールに於いて、九十名の

会員の方々の出席のもと、土浦市

市長 安藤真理子様を来賓として

お招きして開催されました。

報告事項として

◇令和六年度収支補正予算

◇令和七年度事業計画・収支予算

決議事項として

◇令和六年度事業報告の承認

◇令和六年度決算報告の承認

◇理事・監事の補欠選任について

以上、審議・承認されました。



理事長

前田 浩

本日は、早朝よりご多忙中にもかかわらず、多数の会員の皆さまにご出席いただき誠にありがとうございます。

また、本日は来賓として、大変お忙しい中、安藤真理子土浦市長にご出席いただき、ここに盛大に定時総会が開催出来ます事を、衷心より感謝申し上げます。

シルバー人材センターは、地域の高齢者が就業を通じて地域社会に貢献し、高齢者の生きがいや居場所づくりとして重要な役割を担っております。「人生100年時代」を見据え、地域の特徴や実情を考慮し、積極的な取組みを強化していかねばなりません。

このような中で、土浦市シルバー人材センターでは、自主・自立・共働・共助を守り、特に会員同士が仲良く楽しく助け合って仕事が

できる持続可能なセンターを目指していきたいと考えています。

また、どんなに年齢を重ねても、新しい事に挑戦するのが大事ではないでしょうか。挑戦するのに年齢は関係ありません。新鮮な仕事の体験を通して楽しく過ごされることを心より願っております。

最後になりますが、令和六年十一月からフリーランス新法が施行されました。これに伴い、業務委託の契約内容等について事前に書面で交付することが求められ、就業会員の皆様の意見をお聞きしながら対応しているところでございます。また、ハラスメント対策につきましても、適切に対応するために必要な体制整備を図ることが求められています。

これらにつきましては、県シルバー人材センター連合会と連携を取りながら進めて行きたいと考えています。新しい試みが多くあり、会員の皆様には大変ご苦勞をおかけすることに成ると思いますが、ご協力頂きますようお願い申し上げます。

結びにあたり、ご参会の皆様のご健勝とご多幸を心より祈念申し上げます。

上げ、令和七年度定時総会のご挨拶とさせていただきます。



開会の挨拶を行う前田会長



議長を務めた石川理事



安藤市長をお招きして

土浦市長ご挨拶



土浦市長
安藤 真理子

皆様、こんにちは。市長の安藤です。

本日は、土浦市シルバー人材センターの令和七年度総会が、盛大に開催されますことを、心からお待ちしております。

前田理事長をはじめ、会員の皆様方におかれましては、地域づくりの担い手として、様々な事業にご尽力をいただき、心より感謝申し上げます。

また、この度、長年にわたるご功績が高く評価され、表彰を受けられる皆様、誠におめでとうございます。心よりお祝い申し上げます。

さて、少子高齢化が急速に進む今日においては、誰もが生涯現役として、様々な形で地域社会に参加していただくことが求められています。

このような中、就労機会を提

供していただくことや生きがいづくりなどを通じて、地域貢献を行われているシルバー人材センターの役割は、ますます重要になってまいります。

市いたしましたしましては、今後も、皆様方が長年培われていた豊富な知識と経験を活かし、様々な活動に取り組んでいただけるよう、地域福祉の向上に努めてまいりますので、一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びにあたり、土浦市シルバー人材センターの益々のご発展と、会員の皆様方のご健勝、ご活躍を心からご祈念いたしまして、挨拶とさせていただきます。



定時総会の様子



令和七年度事業計画

一、会員の拡大及び資質の向上

- ◆ 毎月開催している入会説明会に加えて「地区別入会説明会」・「女性向け入会説明会」を引き続き開催します。ホームページからのオンライン入会手続きについては、引き続き検討します。

◆ ハローワーク等との連携を維持しながら、広報媒体などを活用して会員拡大に努めます。

- ◆ 会員のスキルアップを図り顧客の満足度を高めるため、各種講習会を開催します。また、草刈・植木の剪定、障子・襖張りなどの専門的な職種を担う後継者の育成に努めます。

◆ 「清掃業務相談員」を配置し、さらなる清掃技能の向上に努めます。

二、就業開拓及び就業率の向上

- ◆ ホームページに就業情報を掲載し、就業機会の拡大を図ります。

◆ 計画的なワークシェアリングを実施し、就業の分かち合い

やローテーション等による適正な就業と公平な就業機会の確保に努めます。

- ◆ 関係機関等と連携し、介護予防・日常生活支援総合事業の推進に加え、家事援助サービスの対象を拡大します。

◆ 女性会員の活躍の場として、

- 調理補助・介護補助・子育て支援など、経験や特性を活かした就業分野の開拓を進めます。
- ◆ 就業機会の拡大、提供のため、独自事業を検討します。

- ◆ 企業訪問やインターネットの活用などにより企業ニーズの把握に努め、新たな就業先の開拓につなげます。

三、安全就業及び適正就業の推進

- ◆ 「事故ゼロ」を目標に掲げ、会員全員で事故防止に努めます。
- ◆ 安全パトロールを年四回以上実施し、巡回指導等を通じて安全意識の高揚に努めます。
- ◆ 職群班ごとに部会を開催し、事故内容の報告及び注意喚起を行い、安全就業優先の徹底を図ります。

◆ 「適正就業ガイドライン」に

即した事業運営の実施に努めます。

- ◆ 会員の健康は安全就業に大きく影響することから、自らの健康管理や維持増進を図るため、健康診査等の受診を引続き要請します。

四、普及啓発活動の推進

- ◆ 広報委員会による広報活動の推進を図り、会報「シルバーつちうら」を年四回以上発行します。

- ◆ センターの魅力を積極的に発信するため、ホームページや SNS の充実を図り、迅速な情報発信・提供に努めます。
- ◆ チラシやリーフレットを公共施設等へ常設し、シルバー事業の PR に努めます。

- ◆ 市広報紙等にシルバー事業の掲載を依頼するなど、会員拡大や就業開拓のためのイメージアップに努めます。

- ◆ 公益社団法人として「奉仕の精神」を大切にし、ボランティア活動の幅を広げ、参加者の増加を図ります。

五、安定した法人運営

- ◆ 公益社団法人としての関係法令等を遵守し、経費削減等による効率的で効果的な財政運営に努めます。

- ◆ フリーランス法に基づく「契約方法の見直し」については、負担増とならないよう適切に対応します。

- ◆ デジタル社会の到来を念頭に置いた、シルバー事業へのデジタル技術の導入を引き続き検討します。

- ◆ ハラスメント等が発生しないよう指導、啓発に努めます。
- ◆ 事務局職員の資質の向上やマナーの向上に努めます。

理事・監事の補欠選任について

土浦市の人事異動に伴う選任

	新	旧
理事	水田 和広	羽生 元幸
監事	中山 悟	刈山 和幸

以上、二名の方々が新たに選任されました。宜しくお願いします。

〈 事 業 実 績 状 況 〉 令和7年3月31日

	令和5年度	令和6年度	比 較
会 員 数 (人)	589 (男 395・女 194)	593 (男 388・女 205)	4
請負受注件数 (件)	2, 226	2, 135	▲91
請負契約金額 (円)	187, 980, 128	198, 440, 492	10, 460, 364
派遣契約件数 (件)	70	65	▲5
派遣契約金額 (円)	64, 695, 000	74, 347, 118	9, 652, 118

令和六年度事業概況

- 年度末会員数は 593 人で前年度末に比べ 4 人増。
- 請負受注件数は、前年度比 91 件減となったが、受注金額は前年度比 5.6%増。
- 派遣契約件数は、65 件で前年度比 5 件の減、契約金額は 14.9%増。

◆事故発生状況

年 度	発生件数			内 訳	
	傷害事故	賠償事故	計	作業中	往復途上
令和2年度	1	2	3	3	0
令和3年度	5	4	9	8	1
令和4年度	3	1	4	4	0
令和5年度	2	0	2	1	1
令和6年度	0	2	2	2	0

＜令和6年度賠償事故内容＞

- ①公用車使用時カート置き場に接触、壁の一部を破損
- ②草刈作業時飛石により車のリアガラスを破損

安全＋第一

◆令和6年度講習会開催状況

開催日	主 催	講習会名	場 所	参加者数
6.9.20	県シ連と共催	刈払機作業スタッフ講習	土浦市シルバー	19
6.9.24	県シ連と共催	刈払機作業スタッフ講習 実技	新治運動公園	19
6.10.15	県シ連と共催	新規シルバー会員向けセミナー	ホテルマロウドつくば	195
7.3.12	土浦市シルバー	交通事故防止・詐欺被害防止講習	土浦市シルバー	32

表 彰



池副理事長 県シ連より表彰

池副理事長、県シ連より長期継続役員として精励された功績が認められ、表彰を受けました。

おめでとう
ございまる

前田理事長 全シ協より表彰

この度、前田理事長が「全国シルバー人材センター事業協会」よりシルバー人材センター運営における長年の貢献が評価され、表彰状と記念品を受領されました。

令和 7 年度 会員表彰者

区 分	氏 名	地区名	区 分	氏 名	地区名
80歳以上 15年表彰	矢野 頼枝	一中地区	10年表彰	高橋 春男	一中地区
	小林 章一			白土 憲子	
	塚田 佐武郎			内林 功	
	渡邊 正己			高橋 茂	三中地区
	前田 浩	二中地区		谷川 信威	
	古谷 浩	三中地区		浅野 絵美子	四中地区
	関 五十子			漆原 和三郎	
	丸山 祐章			市村 幸子	
	本間 しづ			後藤 源次郎	五中地区
	久古 勝夫			岩崎 利正	六中地区
	志賀 高昭	四中地区		小林 俊子	
	小林 大助	六中地区		根本 利光	都和・新治地区
	大塚 三郎	都和・新治地区		—	—

(敬称略)

おめでとうございます!!



表彰を受ける小林 章一さん



表彰を受ける小林 俊子さん



小林 章一さん



私は平成二十二年にシルバー人材センターへ入会しました。多くの会員の方と一緒に、様々な仕事をして十五年になりました。

現在は、ホームセンター山新で灯油販売および園芸の仕事をしています。園芸の仕事は主に植物への水やりなどを行っています。夏の暑い時期の為、熱中症にならないように、水分補給をしながら頑張っています。どちらも屋外での仕事の為大変ですが、健康に注意をして体力が続く限り勤めていきたいと思っています。

表彰者よりひと言

「もう十五年間・・・!」

一中地区 小林 章一

「舞い込んだご縁」

一中地区 矢野 頼枝



矢野 頼枝さん



家庭の都合などで前職を退いた時、グッドタイミングでご縁があったのが、都和公民館の清掃のお仕事でした。

お仕事の内容は、お掃除やお花のお手入れなどです。私の得意なことを活かせることが出来たことは、本当に幸運だったと思います。

現在は給食センターでお仕事をしています。今後は、日頃から何かお役に立てることが出来ればいいな、と思っています。どなたかが喜んでくださっていると思えるだけで、本当に幸せです。

「二人三脚の十年間」

四中地区 白土 憲子



白土 憲子さん



十年前に勤めていた会社を定年退職し、知人に「シルバー人材センターへ行ってみたら？」と言われたことがきっかけで、センターへ入会しました。

それからは草刈りを担当していた二瓶さんとペアを組み、草取りのお仕事をしました。大きな喧嘩もせずに、十年近く同じ人とペアを組めたことは、幸せなことだと感じています。

声をかけてくれる仲間がいるので、これからも草取りのお仕事を続けようと思います。今後とも健康第一で頑張ります。

「植木職人として」

一中地区 高橋 春男



高橋 春男さん

五十五歳の時に入会しようと、シルバー人材センターを訪問したところ、六十歳以下は門前払い。その後六十歳になった時には前職に戻っていたので、六十七歳の時に再度訪問をし、入会しました。

入会する前に三ヶ月ほど植木の専門学校に通い、一年くらい植木屋にて修行をしていたので、植木剪定の仕事に就くことになりました。

仕事はなかなか大変なこともあります。仲間が出来たことが一番嬉しいことです。

これからは愛犬と一緒に長生きすることを目指し、仕事はぼちぼち頑張ります。

「十年を想う」

四中地区 浅野 絵美子



浅野 絵美子さん

九十二歳の母を介護しつつ、某事務所で働いていた私は母が亡くなったことをきっかけに、ふと自分の老後のことを考えました。考えた末にシルバー人材センターへ向かい、会員登録をしました。

決定した就業先はお寺。ゆったりとした時間が過ぎていくのかと、安易に考えていたがとんでもない。年末年始、お彼岸、お盆、お十夜と檀家の人々をかくぐりながら、草取りや落ち葉掃きなど小さな校庭くらいを一人で担当しています。

職員の方に言われて初めて『十年』という月日に思い当たりました。どうにか元気で過ごしてこられた日々を思い返し、センターに感謝しています。

委員会だより

◆ボランティア活動委員会

「かすみがうらマラソン2025」
ボランティアに参加！

先の四月二十日（日）に開催されたかすみがうらマラソン。全国各地から一万人を超える人が参加しました。

「コースキャストボランティア」として、当センターからも三十三名の会員が参加。フルマラソンコースになった国道道路沿い十三箇所を担当。ランナーや沿道の応援者の安全確保に努め、応援にも力を注ぎました。

事故やトラブルもなく大会を盛り上げ、役割を果たすことができました。ボランティア参加会員のみなさまに、心から感謝申し上げます。



※ 8月の土浦駅前清掃ボランティアは猛暑予想のため中止します。



◆女性委員会 活動報告

新緑ウォーキングで健康増進を

曇天の昨日とはうって変わり朝から雲一つない五月晴れの五月二十日。関東地方の予想最高気温三十度マジか!? 霞ヶ浦総合体育館駐車場に十時集合。山ゆり会の旗と土浦シルバー人材センターの幟を目印に全員集合。公園の木道を進みながら湿地に目をやれば、亀が杭の上で一斉に甲羅干しをしているのを目撃！それをスマホでパチリ。

陽は照っていたが、公園内は木々が多く陽陰になり、渡る風も肌に気持ちよし。弁当を食べ草花の話・料理の話等々話に花を咲かせ、短い距離と時間ではあったが自然の中での良い癒しの時間でありました。

好評だったので近いうちにまた仲間達を集めて開催したいと思います。



土浦市役所

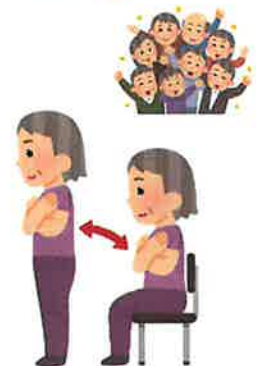
出前講座

みんなで元気に☆フレイル予防講座

参加者募集！

※フレイルとは、加齢による心身が疲れている状態のことです

- 日 時 : 8月20日(水) 9時30分～11時予定
- 場 所 : 土浦市シルバー人材センター事務局2階
- 人 数 : 先着20名様(男女問わず)
- 持 物 : 飲み物, タオル ※動きやすい恰好でお越しください
- 内 容 : 握力測定、歩行測定など
- 主 催 : 山ゆり会(シルバー人材センター女性委員会)
- 締 切 : 8月13日(水)
- 受 付 : 029-824-8281 (シルバー事務局)





理事会報告

◆第一回理事会（五月十三日）

※理事会での主な審議事項

- ①入会者の承認
- ②令和七年度定時総会の招集の決定について
- ③令和六年度収支補正予算
- ④令和六年度事業報告
- ⑤令和六年度決算報告
- ⑥令和七年度被表彰者の決定
- ⑦理事・監事の候補者選任の件
- ⑧熱中症見舞金制度への加入について

◆第二回理事会（七月一日）

- ①入会者の承認
- ②令和七年度役員賠償責任保険の契約締結について
- ③委員会担当委員について

新入会員の紹介

（三月十二日～七月一日）

一中地区

須田 和美 岡崎 倍子
片岡 康久 倉田 シナエ

二中地区

遠藤 和夫

三中地区

佐藤 幸治 浅田 康治
大和田 俊弘 成気 忠夫

四中地区

鈴木 美代子 沼尻 久子
高野 富治 大塩 とよ

五中地区

なし

六中地区

原田 明 矢口 博子
久保田 澄子 安田 嘉子
酒井 哲夫 山内 幸生

都和・新治地区

富山 てる 仁平 美江
（敬称略）

新しい会員の方々です
宜しく願います！

就業案内

No	顧客名	就業場所	作業内容	就業時間等	備考
1	乙戸沼公園	同左	屋外清掃作業	8:30～12:30	男女問わず1名
2	自動車会社	中貫	昼食作り	9:00～14:30	男女問わず数名 月・火出来る方歓迎
3	食品販売所	手野	調理 (揚げ物など)	8:30～12:00	男女問わず1名
4	食品販売所	手野	調理 (揚げ物など)	14:00～16:00	男女問わず1名

※詳細はシルバー事務局迄お問い合わせ下さい。 ☎029-824-8281

会員説明会を実施しています

会員の就業希望やシルバー人材センターへのご意見・ご要望をお聞きます。

【開催日】

- ◆八月二十八日（木曜日）
- ◆九月二十五日（木曜日）
- ◆十月二十三日（木曜日）

【時間】

午後一時三〇分～

（一人二〇分程度）

【場所】

シルバー人材センター談話室

紙上交流・懇親ひろば

投稿作品紹介

「フレグランスの夏」

六中地区 秋元 昭臣



症状が出るその前に！

今日から始める「痛風予防」



「風が吹いただけでも痛い」との例えから名付けられた痛風。その名が知られているわりには、原因や症状を詳しく知らない人も意外と多いのではないのでしょうか？

実は、日本では明治時代まで痛風患者はほとんどいませんでした。しかし、現代の食生活、生活習慣の変化により患者数は急増し、今では100万人を超えるまでになっています。特に30代以降の中高年に多く、患者の95%以上が男性です。命に関わる合併症を引き起こしやすい病気だからこそ、正しく理解して予防を心がけましょう。

痛風とは

痛風は足や手などの関節に、突然激痛が走る病気です。症状の七割は足の親指の付け根で起こります。

発作症状は、二〜三時間程で急激に悪くなり、二四時間以内にピークに達し、通常は一週間前後で治ります。しかし、発作は必ず再発し、次第に間隔は短く、痛みは強くなり、重症化します。痛風発作は夜間に出ることが多く、通常は一度にひとつの関節だけが痛むのが特徴です。二つ以上の関節に同時に発作が出たり、膝や手首の関節に発作が出るのは、かなり重症化している証拠です。

痛風発症部位



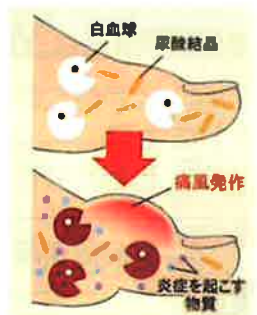
痛風のメカニズム

一般的に、痛風の発作の原因は血液中の尿酸が増えすぎてしまうこと。通常は血液中に溶けている尿酸が結晶になり、体の関節などに沈着することで、激しい痛みを引き起こします。中でも、血流が悪くて冷えやすい

痛風の原因

痛風の原因となる尿酸の大本は「プリン体」です。運動や臓器が働くためのエネルギー源であり、主に肝臓で代謝されて尿酸になります。健康な人が蓄積する尿酸は常に一定で、その半分以上は毎日、汗や尿と一緒に排泄されます。

しかし、生産と排泄のバランスがくずれると、血液中の尿酸が増え、高尿酸血症になります。尿酸値が7mg/dLを超えると、尿酸は血液中に溶けきれなくなり、結晶となって関節や組織に沈着し始めるのです。



足の親指の付け根は結晶がたまりやすいため、最初の痛風発作の大半はここに現れます。

沈着した尿酸結晶が、何らかの原因で関節の中で剥がれ落ちると、それを異物として認識した白血球が排除しようとして攻撃を始めます。その際に白血球から炎症を起こす物質が放出されるため、激痛が生じるのです。

痛風の予防と対策

① 食生活を改善する

かつて「ぜいたく病」といわれた痛風は、飽食の結果です。食べすぎを控え、総カロリーを抑えましょう。

② アルコールを控える

アルコール自体に尿酸値を上げる作用があるため、プリン体の量に関係なく、飲みすぎに注意しましょう。

③ 水を2ℓ以上飲む

尿酸は、腎臓から尿の中に排出されます。水分を摂取して尿量を増やし、排出を促しましょう。

④ 軽い運動をする

有酸素運動で尿酸値を維持しましょう。ただし、激しい運動(無酸素運動)はプリン体を増やすため要注意。



アルコール飲料中のプリン体およびアルコール含有量とカロリー			
アルコール飲料名と分量	プリン体 (mg)	アルコール (g)	カロリー (kcal)
ビール大瓶1本 633mL	275~434	24~38	255~407
日本酒1合 180mL	2.2	22	185~196
ウイスキー1杯 80mL	0.1	25	181
焼酎(25%) 100mL	0.03	20	141

互助会だより

令和七年度会員互助会総会開催

六月二十四日定時総会終了後、

「会員互助会総会」を開催。事業

計画・収支計画・補欠役員選任に

ついて承認されました。

「補欠役員の選任」

退任

◆矢口 京子

◆長谷川恭子

新任

◆齋藤 元博

今年度も「明るく楽しい会員互助会」を目指し、役員一同活動してまいりますのでご支援・ご協力宜しくお願いします。



定時総会開催

互助会会計報告

(単位:円)

令和6年度実績				令和7年度予算			
収 入		支 出		収 入		支 出	
会 費	287,500	弔慰費	195,000	会 費	300,000	弔慰費	170,000
利 息	366	旅行会他補助	110,000	利 息	366	旅行会他補助	120,000
繰 越	829,806	同好会補助	50,000	繰 越	681,286	同好会補助	50,000
		会議費	28,006			会議費	30,000
		雑 費	53,380			雑 費	40,000
		予備費	0			予備費	40,000
合 計	1,117,672	合 計	436,386	合 計	981,652	合 計	450,000
収支差額 681,286 円は次年度へ繰越				収支差額 531,652 円は次年度へ繰越			

バーベキューのお知らせ!!

- 日 時:令和7年10月15日(水)予定 11時00分~13時00分
- 場 所:霞ヶ浦総合公園『レストハウス水郷』
・住所:土浦市大岩田 622-1・電話:029-824-9403
- 会 費:2,000 円 ※会費は申込時にお支払い願います
- 申込先:シルバー事務局迄連絡願います
・シルバー事務局:029-824-8281
- 締切日:令和7年10月7日(火)
※詳細は、シルバー広報紙・ホームページ等でお知らせします。



ゴルフ同好会 (TS グリーン倶楽部) コンペのお知らせ!!

- ◆日 時:令和7年10月20日
9時6分スタート
- ◆場 所:かすみがうらGC
- ◆申 込:5組20名まで
シルバー事務局:029-824-8281
※詳細は後日連絡します
多数の参加お待ちしております



写真同好会活動報告

「土浦美術協会展に出席」

今年五月二十四日～六月一日に土浦市民ギャラリーにて展覧会が行われた。この展覧会は土浦美術協会・土浦文化協会が主催し、土浦市及び教育委員会の後援で開催され、五十一作品が展示された。

シルバー人材センター写真同好会からも出展、それぞれの作品前に見学者が集まり賞賛を受けていました。この展示会は写真同好会の高畑徹伸さんが事務局（茨城県展覧会写真部参与）として参加。展示会場内には各分野の作品が展示され大勢の見学者で賑わってありました。終了後の反省会で、今回は今年以上の作品を出展しようと会員一同目標にしていきたいと思えます。



土浦市民ギャラリーにて

事務局より

高齢者の熱中症について

高齢者は「加齢による体内の水分不足」「暑さに対する調節機能・感度の低下」などの要因で熱中症になりやすいため注意が必要です。

▼熱中症予防の基本

- ・こまめに水分補給
- ・保冷・冷たいタオルなどによる体の冷却・体温測定

▼外出時の熱中症予防

- ・日陰や照り返しの少ない場所を歩く
- ・涼しい場所を利用してこまめに休憩
- ・具合が悪くなったら、すぐに周りの人に助けを求める

▼室内での熱中症予防

- ・温度・湿度が上がったら、暑さを感じなくてもエアコン・部屋の換気などで対応しましょう。入浴・就寝時も油断は禁物です。予防を呼びかけ合い、発生を防ぎましょう！

▼応急処置の手順

- ・日陰・エアコンの効いた屋内など、涼しい環境へ移動する。

◎熱中症保険加入のお知らせ

・会員の皆様が、就業中等に「熱中症」による被害を受けた場合に見舞金を支給する「熱中症見舞金制度」に加入しました。
・「熱中症」と診断された方には、見舞金が支給されますので、事務局まで連絡願います。

見舞金支給額

死亡見舞金	10万円
入院(2泊3日以上)	5万円
入院(1泊2日)	3万円
通院(日帰り入院含む)	5千円

- シルバー事務所に「塩飴」を用意しております。
- 事務所へ立ち寄った際は、塩分補給を忘れずに!!



- ・体を冷やす
- ・水分・塩分を補給する

あしがき

「カキーン!」。快音と同時に沸き上がる歓声。高らかに響くブラバンド演奏。高校野球は真夏の風物詩です。

大谷選手の活躍する大リーグもいいですが、J・COMスタジアム土浦（土浦市宮球場）で開催される甲子園予選の観戦も好きです。汗と涙、ひたむきなプレイから若い息吹が伝わってきます。

今号が発行される頃は、決勝戦も終わり出場校は決まっているでしょう。甲子園大会の開幕は八月五日（火）。茨城県代表校の奮闘を期待したいですね。

シルバー世代も高校球児から「若さのおすそ分け」をもらって仕事にはげみ、趣味を楽しみ「第二の青春」を謳歌したいものです。もちろん熱中症には十分気を付けて。

委員長 池 和親
委員 美和 靖昭 木村 隆
鈴木万里子 林 勝之

『訃報』
◆橋本 早智子様（新治中地区）
◆塚本 恭久様（一中地区）
◆及川 君江様（一中地区）
◆栗山 三郎様（五中地区）
故人のご冥福をお祈り致します