



シルバーマーク

シルバーくん

令和 8 年 7 月号 センターだより

第66号 令和8年6月30日現在

会員数521名（前年同月532名）

男性351名、女性170名



袋井・森地域シルバー人材センター

今年の夏は「長く・厳しく」

熱中症の予防に努めましょう！

気象庁は今年から、気温40℃以上を示す新しい区分「酷暑日」を導入しました。年々暑さの危険度が増しているため、“**まだ暑さに慣れていない今こそ**”注意が必要です。

高齢者の熱中症は“室内で起きる”が増えています

救急搬送の半数以上が自宅で発生しており、外出よりも室内のほうが危険になるケースが増えています。「家の中だから安心」と思わず、**エアコンをためらわず使う**ことが大切です。

自治体でも室内対策を重視する動きが広がり、クーリングシェルター（涼しい避難場所）の開放など、地域ぐるみの対策が進んでいます。



【科学的に効果がある予防法】

- ・ **こまめな水分補給** のどが渇く前に、コップ1杯(約200ml)を目安に。
- ・ **暑熱順化(体を暑さに慣らす)** 10～20分の散歩や軽い家事でも効果があります。
- ・ **首・脇・手首の冷却** 体の深部温度を効率よく下げられます。
- ・ **暑さ指数(WBGT)をチェック** 特別警戒アラートが出た日は、外出を控える・涼しい場所で 過ごすなどの判断を。

のどが渇く前に
飲もうね！



【シルバー世代に特に気をつけてほしいこと】

- ・ 暑さの“自覚”が若い頃より遅れやすい
- ・ のどの渇きを感じにくい
- ・ 持病の薬で脱水しやすい場合がある
- ・ 一人暮らしの方は、周囲の声かけが命を守ることも

「自分の体を過信しない」「周りとの声かけ合う」この2つが熱中症予防の大きな力になります。

【無理なくできる生活の工夫】

- ・ 朝の涼しい時間に家事を済ませる
- ・ 外出は午前中か夕方に
- ・ 帽子より“日傘”のほうが体温上昇を抑えやすい
- ・ エアコンは28℃にこだわらず、**快適に感じる温度**で
- ・ 冷たい飲み物は飲みすぎず、常温の水や麦茶を中心に

今年の熱中症対策は、「**室内でも油断しない**」「**早めの対策**」

「**周囲との声かけ**」がポイントです。

無理のない範囲で、できることから取り入れていきましょう。

熱中症対策キット

1,000 円であっせん中

(税込価格 2,528 円のうち、
センター補助 1,528 円)

残りわずかです。

お急ぎください！

必要な方は

袋井事務所まで

TEL:43-1314





最新求人情報はこちら ➡



《 今後の予定 》

8月19日(水) 入会説明会
(13:30~袋井事務所)

8月20日(木) 配分金振込日

8月25日(火) 給与振込日(派遣)

9月16日(水) 入会説明会
(13:30~袋井事務所)

9月18日(金) 配分金振込日

9月25日(金) 給与振込日(派遣)



【 ハラスメント防止についての大切なお知らせ 】

公益社団法人袋井・森地域シルバー人材センターでは、すべての会員および職員が安心して働ける環境を守ることを最も大切にしています。そのため、センターはハラスメントを「絶対に許さない」という立場で取り組んでいます。

ハラスメントとは 相手の尊厳を傷つけたり、不快な思いをさせる行為のことです。
代表的なものは次のとおりです。

- ・ パワーハラスメント 強い言い方・過度な叱責・無視・不当な要求 など
- ・ セクシュアルハラスメント 心ない発言、身体への不必要な接触、性的な冗談 など
- ・ 妊娠・出産・育児・介護に関するハラスメント 不当な扱いや配慮を欠いた言動 など
- ・ その他のハラスメント プライバシーを侵害する言動、差別的な発言 など

どれも「相手がどう感じるか」が大切で、意図がなくてもハラスメントになる場合があります。

センターの基本方針

- ・ ハラスメントを行わない・許さない
- ・ 会員同士・就業先・職員との間で、互いを尊重する
- ・ ハラスメントが疑われる場合は、早めに相談できる体制を整える
- ・ 相談した方のプライバシーは守り、不利益な扱いはしない
- ・ 必要に応じて、センターが事実確認や改善に向けた対応を行う



困ったときは一人で抱え込まないでください！

「少し気になる」「もしかして…」という段階でも相談できます。センター職員が状況を伺い、安心して働けるようにサポートします。

相談窓口：袋井事務所(事務局長)

ハラスメントのない職場づくりは、会員一人ひとりの思いやりと、声かけが大きな力になります。
みんなが気持ちよく働ける環境を、一緒に守っていきましょう。

袋井事務所

袋井市久能 1287 番地の 1

電 話：43-1314

FAX：43-7133

メール：fukuroi.mori@sjc.ne.jp

浅羽支所

袋井市浅名 1028 番地

電 話：23-7090

FAX：23-9528

森町事務所

周智郡森町森 92 番地の 1

電 話：85-4309

FAX：85-1308