



シルバーマーク

シルバーくん

令和 8 年 8 月号 センターだより

第67号 令和8年7月31日現在

会員数530名（前年同月538名）

男性356名、女性174名



袋井・森地域シルバー人材センター

女性委員会活動報告

8/18 練り切り講座



まるで職人さんが作ったような、美しい練り切りがずらりと並びました。これらは、加藤奈保子先生のご指導のもと、会員の皆さんが わずか1時間半で仕上げた作品です。

白い生地に「赤・黄・青・茶」の4色から好きな色を選んで混ぜ込んでいきますが、思い通りの色合いにならず、みなさん悪戦苦闘。それでも、ひとつとして同じものがないのが練り切りの面白さです。

餡と生地を丸めたあとは、道具を使って粘土のように成形していきます。特に、花びらを12等分にする作業は均等にならず難しかったとのこと。

完成した練り切りは ひとり2個ずつお持ち帰り。「もったいなくて食べられないね」と笑い合いながら、楽しい時間を過ごすことができました。



8/6 タロット占い



タロット占ってどんな感じ？
ちょっと占ってほしいな！

タロット占いに興味はあっても、なかなか最初の一步が踏み出せない方は多いものです。今回は、そんな皆さんの背中をそっと押すように、会員の北道順子さんが占い体験を開いてくださいました。

6名が参加し、ひとり20分という限られた時間の中で簡易的に占っていただきましたが、「話しやすかった」「気持ちが軽くなった」といった声が多く、皆さん晴れやかな表情で帰られました。

これからも女性委員会では、楽しいイベントを企画してまいります。
皆さまのご参加を心よりお待ちしております。





最新求人情報はこちら ➡



◀ 今後の予定 ▶

9月16日(水) 入会説明会 (13:30~袋井事務所)	10月20日(火) 配分金振込日
9月18日(金) 配分金振込日	10月21日(水) 入会説明会 (13:30~袋井事務所)
9月25日(金) 給与振込日(派遣)	10月23日(金) 給与振込日(派遣)



夏の終わりこそ気をつけたい シルバー世代の体調管理ポイント

【季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です】

8月の終わりから9月にかけては、朝夕が少し涼しくなる一方で、日中はまだ強い暑さが残ります。この“寒暖差”が体に負担をかけ、疲れやすさ・だるさ・食欲低下などが起こりやすくなります。特にシルバー世代は、気温の変化を感じにくく、体温調節が若い頃よりゆっくりになるため、注意が必要です。

【夏の疲れが出る「秋バテ」に注意】

夏の間に続いた暑さや冷房の影響で、体の自律神経が乱れやすくなります。その結果、

- なんとなく疲れが抜けない
- 食欲が落ちる
- 朝起きててもスッキリしない
- めまい・立ちくらみが増える といった症状が出る場合があります。

秋バテは放っておくと、免疫力の低下や体調不良につながるため、早めのケアが大切です。



【無理なくできる体調管理のコツ】

- 水分はまだ必要です。涼しくなっても脱水は起こります。麦茶や水をこまめに。
- 冷房の使い方を見直す。朝夕の涼しさで体が冷えすぎることがあります。設定温度は高めに、風が直接当たらないように。
- 軽い運動で体を整える。10~15分の散歩やストレッチは、自律神経を整える効果があります。
- 温かい食事を取り入れる。みそ汁・煮物・生姜を使った料理など、体を内側から温めるものを。
- 睡眠の質を上げる工夫。寝る前のスマホを控える、ぬるめの入浴をするなど、リラックスできる習慣を。

【気温差に負けないために】

夏の終わりは「まだ暑いから大丈夫」と思いがちですが、実は体が疲れをため込みやすい時期です。無理をせず、こまめな休息と水分補給、軽い運動を続けることで、秋に向けて体調を整えることができます。季節の変わり目を上手に乗り切り、元気に秋を迎えましょう。

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