

ゴールデンウィークも終わりシルバー人材センターも屋外作業の本格的なシーズンを迎えますが、梅雨から夏に向けて暑さも増してきます。暑さ対策、安全対策を万全にして夏を乗り切りましょう。

(公社)宇佐市シルバー人材センター
事務局だより
 2021・5月



夏バテ防止食材10選



3食の食事はもちろんですが朝食は特にしっかりと！

タンパク質 ビタミンB1	クエン酸	ビタミン ミネラル	アリシン	ムチン
かまぼこ	梅干し	夏野菜	にんにく	納豆
豚肉	柑橘系果物	緑黄色野菜	生姜	オクラ
うなぎ	Let's survive the summer “夏を乗り切ろう”			
レバー				

入会説明会と新規入会促進について

企業の定年延長に加え、新型コロナウイルス感染症の影響もあり入会者は減っています。特に今年度スタート時は会員数が400人を切っています。ぜひ、お知り合いやお友達にコロナ禍ではありますが、「シルバー人材センターへの入会」を勧めてください。

4月

入会者 7人
 男性 4人
 女性 3人



入会説明会は毎月第2水曜日・午後2時からです。
 (事前にお問合せください)

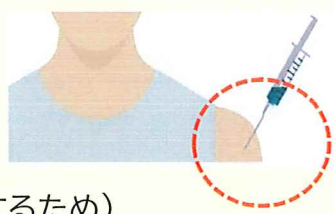
高齢者優先 **新型コロナウイルス・ワクチン接種について**



予約が必要です・予約が必要です・予約が必要です・予約が必要です・予約が必要です・予約が必要です

ワクチンを受ける前の注意点

- ・接種前にご自宅で体温を測定し、明らかな発熱がある場合や体調が悪い場合などは、接種を控え、予約した市町村の窓口や医療機関にご連絡ください。
- ・肩を出しやすい服装でお越しください。(通常、上腕の三角筋に注射するため)



ワクチンを受けた後の注意点

- ・ワクチン接種を受けた後は、15分以上は接種会場で座って様子を見てください。

接種予定日後の就業(特に屋外作業は余裕をもって)は休日にするなど対処し無理せずお休みしてください。