



いきいき通信

(社)内灘町シルバー人材センター

2011.10



長くて暑い夏が終わって、さわやかな秋になりました。会員のみなさん、お元気ですか？繁忙期も元気に頑張ってください。みなさん、美味しい季節ですよ。新米・さんま・おでん・鍋・・・バテバテの身体を癒やすのはやっぱり旬の食材！最近野菜が高いけど、工夫してバランスよく食べてね。さあ冬ごもりの前に、今月もがんばるよお～♪



ご確認おわがいします！

この夏も除草作業、お疲れ様でした。そろそろシーズンも終盤です。みなさんのお手元にトラチョッキ・クマデ・ミ・竹ボウキなどシルバーの備品は残ってないですか？事務局では来年度に向けて数の把握と準備に入ります。現在使用していない備品をお持ちの方は、今月中にご返却下さい。よろしくお願ひします。

毎日ちゃ～んと食べてますか？

毎日きちんと3食、食べてますか？食事は生活のリズムを整えてくれますが、「低栄養」にも気をつけて下さいね。年齢を重ねると栄養過剰が心配な人より、低栄養状態に注意しないければならない人が増えてきます。特に男性！70歳以上で約1割、80歳以上で約2割の人が低体重（やせ状態）。また60歳以上の男性の約3割が鉄分不足の傾向があります。低栄養状態になると風邪をひきやすくなり、軽い風邪がきっかけで、長引いて肺炎になる可能性もあります。寝込んでしまい、寝たきりの状態を招くことは絶対に避けたいですね。持病があって食材の制限がある方もいらっしゃるかもしれませんが、いつまでも元気でいてほしいから・・・



業務命令！！

「好き嫌いせんと、きちんと3食、食べなんよお～！」

会員さん募集中です！！

現在198名の会員のみなさんのお友達、ご親戚、ご家族の中でシルバー人材センターに興味のある方はいらっしゃいませんか？みなさんの働きぶりをみて、シルバーの仕組みを知って、「自分にもなにかできるかなあ」と思っいていらっしゃる方を紹介して下さい。大型2種免許をお持ちの方、軽トラをお持ちの方、大歓迎！！もちろん、男女問わず「何かしたい」と情熱のある方で60歳以上なら誰でもOK！《類は友を呼ぶ》です。元気で前向きなみなさんの周りの元気なお友達を連れてきてください。よろしくお願ひしま～す♪