



# いきいき通信

R7年7月

梅雨明けはまだですが、晴れの日が続き、雨が恋しくなる毎日ですね。みなさんお元気ですか？暑い日が続くので、すでに夏バテしてしまいました…。土用の丑の日が近いですが、夏バテ予防にウナギがとても効果的（栄養価が高い！）だそうです。ウナギが苦手な人は牛肉でも良いそうです。栄養をしっかりと摂って、猛暑を乗り切りましょう！！

## 夏季休業 8月13日（水）～17日（日）

緊急連絡先 伊戸川：090-9803-3797 西川：090-9803-8361

※休業中は固定電話は不通となりますので、連絡先の登録をお願いします。

### クリーンスタッフ講習会のご案内

- 日時…9月6日（水） 9：30～16：30
- 場所…金沢市ものづくり会館  
（金沢市栗崎町4丁目80-1）  
※現地集合・現地解散となります。
- 〆切…8月20日（水）まで

※過去に受講された方は申込み出来ません。  
※開催人数に満たない場合は、中止となる  
ことがあります。  
※受講希望の方は〆切日までに事務局まで  
申込書を記入しに来てください。  
※ご不明点はお気軽に事務局まで

お申し込みはお早めに…



### いつもお疲れ様です♡

毎日暑い中、お仕事をしてくださり、ありがとうございます。今年の夏は昨年より更に暑くなるようです。こまめな水分・塩分補給をする、なるべく涼しい所で休憩をとるなど、熱中症の予防対策を万全にしてくださいね。また、室内においても熱中症のリスクはあります。無理をせずエアコンを使用するようにしてください。

今月16日に除草・剪定作業に従事している会員さんを対象に、内灘町消防本部にて熱中症講習会を開催します。消防の方から貴重なお話をお聞きしたいと思っています。講習会の様子は8月号にてお知らせします。



# 内灘町シルバー 月間予定表 7月16日～8月15日

7月	曜日	行事予定	8月	曜日	行事予定
16	水		1	金	
17	木		2	土	
18	金		3	日	
19	土		4	月	就業報告書提出期限
20	日		5	火	
21	月	海の日	6	水	
22	火		7	木	
23	水		8	金	
24	木		9	土	
25	金	配分金支給日	10	日	
26	土		11	月	山の日
27	日		12	火	
28	月		13	水	夏季休暇（～17日まで）
29	火		14	木	
30	水		15	金	
31	木				

8/13（水）～17日（日）夏季休暇

