

第17回 安全適性就業 推進大会の開催

7月6日

7月6日四日市市勤労者・市民交流センターにて、多くの会員や役員の出席のもと本大会が盛大に開催されました。
令和6年度安全標語の表彰が行われ、47点の応募の中から最優秀には岩崎民夫さんの標語が選出されました。



経験発表 左近さん

経験発表 黒宮さん

標語最優秀 岩崎さん

次に経験発表が行われ、「安全就業を目指して」と題して黒



理学療法士 中さん



講演の様子



合唱の様子

宮義雄運動施設総班長、「南部丘陵公園(南)の取り組みについて」と題して左近政弘班長から、それぞれに安全就業に対する普段からの取り組みと強い思いを語っていただきました。
第2部として、四日市市役所理学療法士の中猛則さんからテーマ「転倒予防で健康長寿」の講演が、ストレッタの実演を交えながら転倒の原因や予防のための備えをいかに効果的にやっていくかなど分かり易く行われました。
そのあと、警部・芝豆助の事件帳「サギにあワン！編」のDVDを鑑賞し、コーラス同好会「ほほえみ」の皆さんとともに安全安心ソングを出席者全員で歌いました。

令和6年度安全標語
「言ったつもり」「やったつもり」が落とし穴
初心に戻って安全確認
岩崎 民夫

会員互助会フェスティバル2024

- 開催日時** 令和6年9月12日(木)12時開演
- 開催場所** 四日市市文化会館 第2ホール
- 内容**
 - ★出演同好会 大正琴サークル カラオケ喜楽会 フラダンスサークル 詩吟くらぶ同好会 コーラス同好会ほほえみ
 - ★特別出演 中村 健 (日本ハーモニカ芸術協会会員)
 - ★司会進行 CTY-FM フリーアナウンサー

秋の親睦旅行

- 実施日** 令和6年11月3日(日)
- 行き先** 若狭海鮮バイキング昼食 & たけふ菊人形
- 申込締切** 10月3日(木)
- 費用** 7,000円

詳しくは「互助会だよりNo.79号」(8月20日)発行にてご案内します。

保健師さんに聞きました

夏バテを予防しましょう

夏の暑さが原因で起きる体調不良を夏バテといいます。夏バテの症状は人それぞれですが、体がだるい、食欲がない、疲れがとれないなどがあります。

夏バテを予防するには、規則正しい生活と適度な運動、十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけることが大切です。暑さで食欲が落ちやすく素麺などで簡単に済ませがちですが、肉や魚、大豆製品、野菜などをしっかり食べましょう。

また、夏は気温が上昇し汗をかきやすいので、こまめに水分を摂取することが脱水にならないためにも重要です。冷たすぎる飲み物は、胃腸に負担がかかるので気をつけましょう。

もし、食事があまり摂れずに体重が減ってきた場合は、薬局などでゼリーやドリンクタイプの栄養補助食品(商品名の例:メイバランス、クリミール、エンジョイゼリーなど)を栄養補助のために利用するのも良いでしょう。

しかし、体調が悪い時は自己判断せずに、早めに病院を受診することをお勧めします。

