



本格的な冬に備え「寒冷順化」を

10月まで暖かい日が続き、秋がほとんど感じられないような年でした。11月になり急に寒くなり、体調不良になる方もいらっしゃるかもしれません。

徐々に寒さに慣れるよう「寒冷順化」が大事です。「寒冷順化」ができていないと、自律神経が乱れ、疲労感、冷え性や頭痛、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなるそうです。



専門家によると、寒さに慣れるためにまず「外にでること」、そして3つの「首」「手首」「足首」を温かく保護して外出することだそうです。



<やってみましょう>

- 特に下半身の筋肉量を増やす
(つま先立ちするとふくらはぎに効果あり)
- 風呂上りに湯船で温まった後、膝から下に水をかける—冷やすことで血管が収縮し、血流を保つ。
(「冷たい水だと不安…」という場合は、ぬるま湯でもOK！無理のないように！)

必見

シルバー会員としての心得

11月末現在220名の会員の方が在籍しています。以前配布した「会員のしおり」でもお願いしていますが、会員一人ひとりが「シルバー会員（個人事業主）」という自覚と責任を持って就業をお願いします。

重要!

To Do List



「初心忘るべからず」世阿弥「風姿花伝」より

『君は君、我は我也、されど仲良き』
「仲良き事は美しき哉」

武者小路実篤

- 約束したこと（日時など）は守りましょう
- お客様と相談や説明、確認を徹底し履行を
- あいさつや適切な敬語、次に繋がる応対を
- 作業日報は重要書類。
自分で記入し、確認印をもらってください
- 事故や過ちを犯した場合、誠意をもって謝罪
- お客様あってのセンターだと心掛けましょう
- 安全第一！道具類は前後に必ず点検を
- 共同作業ではお互いに声掛け合いましょう



TEAM

要点



基本理念は「自主・自立、共働・共助」

「会員はお互いに力を合わせ、助け合い楽しく働く」「就業の適正・公平化を図り、限られた就業機会を分かち合う」意味です。会員同士で教え合い、後継者の育成に努めるなど、就業環境の整備も会員自ら進めていきます。同じ会員同士仲良く楽しくいきましょう！」