



【寒暖差疲労にご注意ください】

ゴールデンウィークはいかがお過ごしでしたか?コロナによる規制が緩和され、どこも人で賑わっていたように思います。その影響かコロナ感染者数が増えているようなので、引き続き感染対策をお願いします。

例年であればゴールデンウィーク前後に衣替えし、半袖で過ごしていたように思いますが、今年はまだまだ朝晩寒く、日中は温度が上がる日もあり、日々の服装に悩まれている方、体調を崩している方もいらっしゃるのではないのでしょうか…

気温の差が大きいことにより、自律神経の機能が乱れ、体が疲れることを「寒暖差疲労」と言うそうです。主な症状として肩こりや不眠、食欲不振、気分の変化などがあるそうです。

おうちでできる対策として

- ・運動やストレッチを行い、筋力を増やすことで自律神経を鍛える
- ・身体を温める食べ物を多く摂取する、規則正しい生活を送る などがあるそうです。

体が疲れていると感じる方は参考にしてみてください!『**自分の体は自分で守る!**』を基本に今月も元気に就業をお願いします!!

参考文献:小林製薬 その疲れ、「寒暖差疲労」かも?~症状別の対策で、“寒暖リズム”の新習慣を~
https://www.kobayashi.co.jp/corporate/news/2020/201026_01/

【就業報告書提出日の確認をお願いします!】



郵送日数の繰り下げに伴い配分金明細の郵送に時間がかかるようになりました。就業報告書の提出が遅れますと配分金明細の送付や配分金支払い手続きに影響が生じます。

いつも就業報告書を速やかに提出していただいているかと思いますが、就業報告書は遅くても就業月翌月の3日までにシルバーに届くように提出してください。

【入会説明会実施中!!】

毎月第2、第4金曜日の午前9時30分から(約1時間30分)入会説明会を実施しています!

周りにシルバーに興味のある方がいればお声がけください!

今年度より、紹介してくれた会員に**粗品をプレゼント!!**

(公社) 生駒市シルバー人材センター ☎0743-71-3300

