

# 何歳になっても挑戦し続ける！



商品陳列業務の様子

退職後もまだまだ働きたい、新たな生きがいを見つけたい、地域のお役に立ちたい。シルバー人材センターは、ライフスタイルに合わせた仕事を会員に提供しています。登録して働く喜びを感じ、健康で充実したセカンドライフを楽しみましょう。本市にお住まいの60歳以上の元気なみなさんの入会をお待ちしています。

問 新本庁舎経済・雇用戦略課  
TEL 0857-30-8284 FAX 0857-20-3947  
問 公益社団法人鳥取市シルバー人材センター  
(富安二丁目 104-1)  
TEL 0857-22-0050 FAX 0857-22-0051  
MAIL tottori@sjc.ne.jp  
HP https://www.tottori-sjc.or.jp/

この他にもさまざまな仕事をしています。

自動車の運転、一般事務、荷物の仕分け作業、施設管理、商品管理、学習指導、イベント補助、ポスティング、ダイレクトメール封詰作業、家事援助、育児支援、通院付き添い、屋内外軽作業、しゃんしゃん傘の飾り付け

## こんな仕事をしています

ボランティア活動などの地域社会参加活動を積極的に行っており、活力ある地域社会づくりに貢献しています。

## ◆地域社会に貢献

ボランテニア活動などの地域社会参加活動を積極的に行っており、活力ある地域社会づくりに貢献しています。

## ◆多様な社会のニーズに対応

従来からの「請負・委任」による働き方に加え、企業などで従業員の人と一緒に働くことができ「シルバー派遣事業」も行っています。

## ◆高齢者の能力を活用

生涯現役社会を実現するため、豊富な知識と経験をいかしながら働きたいと願う高齢者の受け皿として、地域社会の期待に応えています。

## ◆シルバー人材センターとは？

## 入会するとこんないいことがあります！ベスト10！

- ◎ 自分の生活スタイルや体力に合わせて働くことができる
- ◎ 毎日の暮らしにメリハリができて健康維持に役立つ
- ◎ 希望の時間帯や曜日にあった仕事を選べる
- ◎ 継続的な派遣の仕事や短期の仕事などいろいろな仕事が見つかる
- ◎ 家事や子育ての経験を活かして働ける
- ◎ 経済的にも少しゆとりのある生活を送れる
- ◎ 経験や技能、趣味や特技を活かして働ける
- ◎ 資格や技能がなくてもできる仕事がたくさんある
- ◎ 仕事に必要な知識や技能を習得できる講習会を受講できる
- ◎ 仕事やボランティア活動を通じて同世代の人達との交友関係が広がる

## 《入会説明会》

◆日時 毎月第2、第4火曜日の午後2時から1時間30分程度  
※祝日の場合は変更有  
※予約不要  
◆場所 鳥取市シルバー人材センター 研修室

★今年度の開催日はこちら

11月12日(火)・26日(火)  
12月10日(火)・24日(火)  
1月14日(火)・28日(火)  
2月12日(水)・25日(火)  
3月10日(火)・24日(火)



◆会員になるには？  
最初に入会説明会にご参加ください。センターの活動内容や登録方法を説明します。入会説明会は定期的に開催しており、参加予約は不要です。話を聞くだけでもかまいませんので、お誘い合わせのうえ、気軽にお越しください。

# 11月14日 世界糖尿病デー・世界COPDデー

(慢性閉塞性肺疾患)

予防と早期発見・早期治療が大切です！

問 さざんか会館中央保健センター TEL 0857-20-3194 FAX 0857-20-3199

糖尿病やCOPDは増加傾向で、予防や早期発見・早期治療が重要といわれています。この日に合わせて、自身や家族、大切な人と共に生活習慣を振り返り、いつまでも元気に暮らせるよう今日から出来ることを始めてみませんか？

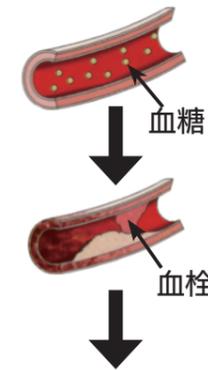
## 世界糖尿病デー 世界COPDデー ダブルキャンペーン

とき 11月14日(木)  
13:30～15:30

ところ 鳥取市民交流センター  
(鳥取市役所新本庁舎隣接)  
1階情報スペース、2階多目的室

内容 無料血糖値・肺年齢測定、  
パネル展示、健康相談 など

スタンプラリーや  
クイズも開催！！



血糖値が高い状態が続くと、血管が傷つけられます。そしてその傷を治そうと血管の壁に血栓を作り、徐々に血管の内側へと広がり血管が狭く、硬くなります。これは心筋梗塞などの原因になるほか、細い血管もダメージを受けて、失明や腎不全にもつながります。

血糖値が高いと何が  
良くないの？

気管支・肺胞の構造が壊れ、呼吸がしにくくなる病気で、「肺の生活習慣病」ともいわれています。

高血糖の一番の怖さは、始めのうちには自覚症状が無いことです。気付いたときにはかなり進行しており、治りも悪くなっています。そうならないためには、予防と早期発見が重要です。予防の基本は「食事」と「運動」です。糖尿病と診断されていない方でも、日頃から生活習慣に気を配り、高血糖を防ぎましょう。

## ？ COPDって何？

当てはまるものはありますか？  
 たばこを長期間吸っている  
 痰が絡んだ咳がでる  
 息をするときゼーゼー・ヒューヒューという  
 息苦しいときをすばめた呼吸になる  
 同世代の人と同じ速度で歩けない

COPDの原因は喫煙です。COPDになってしまった肺を元に戻すことは出来ず、思うように呼吸できない辛さが一生つきまといまふ。COPDを防ぐためには、少しでも早い段階から禁煙をすることが大切です。

## 今年も開催！健康ひろば！

とき 11月24日(日) 12:00～16:30  
ところ 鳥取市民会館 ※入場無料

来場者には「幸せ健康もち」を配布！(先着順)

各種コーナー (12:00～14:00)

医科相談、歯科相談、薬の相談、ストレスチェック、大腸がん検診、栄養相談、血糖検査、食育推進試食、物販など

講演 (15:00～16:30)

「猫女房 妻が愛したネコと……ボク。」

講師：小宮孝泰さん (俳優・コント赤信号)



※なるべく公共交通機関をご利用ください

問 鳥取市民健康ひろば実行委員会事務局  
(さざんか会館中央保健センター内)

TEL 0857-20-3191 FAX 0857-20-3199