

安全就業だより

自主

自分のものとして考える

自立

自分の力で育てる

共働

一緒になって働く

共助

お互いに助け合う



記紀の道 草刈り



パークゴルフ場

公益社団法人

西都市シルバー人材センター

〒881-0033 宮崎県西都市大字妻1621番地(あいそめ館内)
電話(0983)43-0171 FAX(0983)43-5801

理事長あいさつ

理事長 丸山 美木生

会員のみなさま方におかれましては益々ご健勝のこととお
よろこび申し上げます。

ところで、本年もまた猛暑の日が続く時節がやってまいり
ましたが、更にご承知のように新型コロナウイルスも中々終
息するどころか感染者が再度多く発生している地域があり、
いづどこでという不安の中で生活はもちろん各々の箇所就
業していただいている会員の方々に心からの敬意と感謝を申
し上げる次第であります。

当センターといたしましてもみなさまの安全適正就業とい
うものが最大の目標であり、全国シルバー人材センターが掲
げる最大の目標も安全が全てを優先すると謳っております。
そのような中で当センターも昨年物件及び傷害事故が2件
づつ発生しております。どうか今後事故ゼロを目標に安全意
識を高めていただきたいと思います。

最後になりますが梅雨明けとともに熱中症対策コロナ感
染予防という二つの大きな重荷を背負っての就業、正に大変



だと思えますが、先ず体調管理を特にお願ひしてあいさつ
とします。

健康管理の工夫

安全委員 仲 武 孝 治

最近、体重が増えたせいかわれやすくなってきた。私は運動を始めようと決意しました。しかし仕事の忙しさから、そのための時間が作れないことを理由にして行動に移せないうでいました。そのようなある日、シルバーの同僚が「今日は5千歩も歩いたぞ」とスマートフォンを見ながらガッツポーズをしていたのです。詳しく尋ねたところ、そのスマートフォンには一日の歩数を管理できる機能があり、それらのデータを一ヶ月毎に記録できることを知りました。

私も自分の使用しているスマホも同様の機能があることを知りましたので目標歩数を5千歩として歩く機会を増やしていこうと思い、病気の予防には主に食事、睡眠、運動が有効と思い、自己管理方法を自分に合うよう工夫して、日々健康に気を付けていきたいと思えます。



働けることの幸せ

加 藤 健 二

嘗てない、平穩なこれまでの時の流れと異なる今日のコロナ禍の戦々恐々とした、体験したことのない暮らしの日々の中にあって皆さんの健康を支える医療センターの施設の清掃員として、そしてシルバー人材センターの会員として私共勤めさせて頂いております。会員の皆様それなりにお歳を召されてご高齢のメンバーの方も居られます。

けれど、どの会員の皆さん、その日のシフトの関係上、顔を合わせるチームのメンバーは異なることもありますが、日頃永年組み合ってきた仲間、いかなる組み合わせになろうともそこはツーカーの仲、どなたも今日のスケジュール、川を流れる水の如くさらりと賄い一日の役割を勤め上げます。私もメンバーの一員として日々働けることに満足している一人であることを誇りにしています。



安全就業&健康

奥野 ケイ子

先ず仕事に行くときは早めにゆっくり出る。途中で何があるか分からない為、30分前に着くようにしています。仕事中はまず、つまずかないように、又すべらないよう心がけています。掃除機などコードのある場合は、車椅子など物に引つかからないようにして仕事をする。仕事の切りのいいところで水分補給をするようにしています。

健康面では毎朝晩軽い体操をしています。

一、朝はベッドに座って足首におもりをつけて膝を曲げ伸ばしなど3種類の運動をしています。百回づつ行なってベッドから降りる。

一、ごはんは玄米を食べる。発芽玄米にして食べています。それから発酵食品をできるだけ食べるように納豆、甘酒はきな粉を混ぜて食べる。黒にんにくも切らさないように自分で作って毎日食べる。今のところは病院の薬も飲んでいません。



シルバーのサラ飯

守田 弘

草刈班に入れてもらって早三ヶ月。先輩の指導もあり、何とか仕事になじんできた位のまだ半人前。7時半に現場に到着し班長他3〜4名で朝の入念な打ち合わせ。内村さんからも「ゆっくりでいいから隣との距離を充分取って怪我のないように、身体にも充分気をつけて」等と、仕事に対する姿勢等のアドバイスを受ける。午前中の4時間は休憩もあるが結構しんどい。汗が噴き出すし飲む水の量も半端ではない。そして待ちに待ったサラ飯タイム。何といっても野っ原で食うにぎり飯のうまいこと。嫁さん手作りのサラ飯も最高だがコンビニのバクダンおにぎりが旨い。4個を軽く腹に納める。家に閉じこもって食う食事ばかりだったのでこの喜びと感激は半端ではない。お陰で夏にして4kgも太ってしまった。

シルバーに入ったおかげでこの年齢で体力もつき、たくましくなると同期の男達から羨ましがられる昨今である。皆さんありがとう。



俳句・短歌



「ホッ!!」とひと息 気を抜くな
次の作業も気を締めて

迫 政光

私の健康 早寝早起き 三度の食事で
健康で安全作業心がけています

加藤 寛治

おみやげは 無事故でいいよ
お父さん

齊藤 守

新入職員

紹介

ぬま ぐち しゅん すけ
沼口 俊介

昭和56年 4月12日 (40歳)

西都市出身

趣味 野球・ゴルフ・読書・旅



今年の4月から西都市SCで業務を担当している沼口です。実は3月末まで国富町SCで約5年間働いていましたが、縁あって現在西都市SCにお世話になっているところです。業務の流れは基本同じですが、若干の違いがありまだまだ悪戦苦闘中です。さらに、会員皆様の顔と名前が一致せず戸惑っています。

慣れないことばかりですすでに失敗もしていますが、これから会員皆様との信用・信頼を築き、西都市SCを支えていきたいのでご協力をお願いいたします。

最後になりますが、自主・自立・共働・共助の精神を今一度ご確認いただき一致団結し、シルバー事業を盛り上げていきましょう。

2021年度連合会安全標語募集

今日も元気 目くばり 気くばり ケガ注意

中武 照代

また事故ニュース 安全標語思い出せ!

吉本 専一

まずにつこり 笑顔で手に取る草刈機

守田 弘

急ぐほど 注意散漫 招く事故

清水 憲一

あぶないぞ!! その一言が 仲間を救う

上野 満明

危険作業 注意するのも 思いやり

粕木 國夫

点検は定期的に 事故は待ってくれぬ 意識持って

関 恒子

ながら族 油断大敵 我が命

川添 節子

草刈機 安全講習会を受け めざそう無事故

藤崎 睦夫

新型コロナに負けず 油断なく 安全就業

加藤 寛治

慣れた作業 甘く見ないで そこには事故が待つ

仲武 孝治

歳月は人を待たず 人生すべて苦難 勝ち越えての金字塔

関谷ミチ子

朝のあいさつ 事故のもと ことば選びで人の安全

入木 照子

みんなの安全 守りたい 正しい手順の正しい作業

池本 千秋

会員さんインタビュー

- ① シルバーに入会したきっかけは？
- ② シルバーに入って良かったことは？
- ③ 就業に関して苦労したことは？

松井みどり会員

—介護施設（配膳）—



- ① 母の介護で考えることがあり新聞のチラシを見たのがきっかけになりました。
- ② シルバーのメンバーの方がとても気さくに接して下さいます。
- ③ 配膳に関して名前と食事のメニューを覚えることです。

初木國夫会員

—西都市粗大ごみ置場管理受付—



- ① 前の職場を退職した直後だったのでタイミング良く知人の紹介で入会した。入会前の職場（県産業廃棄物監視員）が現在の就業場所と関連性があるので適材適所の就業だと思った。
- ② 能力、体力、勤務日数等自分に合った就業により暇な時間の消化と健康維持が図られ、家計の援助にもなっている。シルバー人材センターは健康で働く意欲さえあれば生涯現役で就業できる。
- ③ 新型コロナの発生以来搬入者が激増し、又、自粛規制等の機会に住居や倉庫の古い廃棄物の大量持ち込みも多く、その中には搬入できないごみの混入も多く苦労している。家電リサイクル法で規制されている物（特定白物家電）を有料で搬入受付をしているが、その前に郵便局でリサイクル券の申請が必要となるが製造メーカーや容量、サイズ等の誤りが多く確認するのに時間を要するため苦労している。

佐伯美和子会員

—西都原運動公園管理受付—



- ① 仕事を探している。
- ② 若い人と話せること。

河野通幸会員

—草刈他—



- ① 老後のためと思い、知人に話を聞き会員になりました。
- ② 会員さんとのふれあいが大変有意義に思い、私自身の知らない事も大いにあり楽しい日々だと思います。
- ③ 重労働もあります。農家さんの仕事も大変疲れる時もあり、しんどいと思ったこともあります。

川添節子会員

—施設清掃—



- ① 健康のため。
- ② 友達ができた事。小遣いが増えた。

矢津田宗義会員

—草刈他—



- ① 健康維持のため。
- ③ 慣れない仕事なので疲れます。

原勝行会員

—清水台パークゴルフ場管理受付—



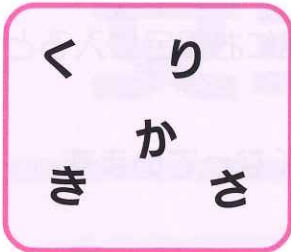
- ② 多くの方と交流ができ、人を知ることができ勉強になりました。
- ③ パークゴルフ場の管理受付をしていますが人の名前を覚える事が大変でした。



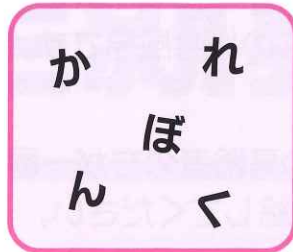
文字を並べ替えて



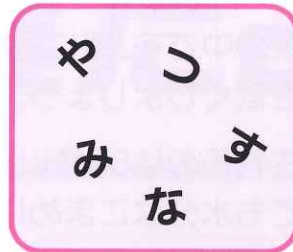
バラバラになった文字を並べ替えて、【 】の中に言葉を作ってね。



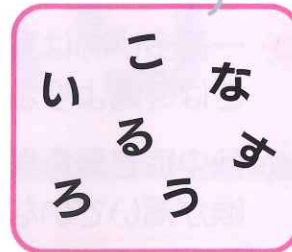
【 】



【 】



【 】



【 】

熱中症クイズ

第1問 熱中症の発生する場所が一番多いのはどこでしょうか?
①道路 ②バスや電車 ③家の中

第2問 熱中になって運ばれるのはどの年齢の人が多でしょうか?
①65歳以上 ②10代 ③5歳以下

第3問 熱中症に一番効果のある食べ物は何でしょうか?
①牛肉 ②梅干し ③レモン

第4問 気温が何度を超える場合は外出や運動を控えたほうが良いでしょうか?
①35℃ ②31℃ ③40℃

第5問 熱中症予防でふさわしくない飲み物は何でしょうか?
①トマトジュース ②カフェイン飲料 ③スポーツドリンク

第6問 夏の炎天下で10分間歩くと何mlの汗をかくことになるでしょうか?
①30ml ②100ml ③50ml

第7問 スポーツドリンクがない場合は水1ℓに何gの食塩を入れて飲むとよいでしょうか?
①2g ②7g ③5g

第8問 熱中症にかかった人を見つけた時に最初にしなければいけないことは何でしょうか?
①意識があるか確認する ②水分を与える ③身体を冷やす

第9問 熱中症にかかった人を応急処置として涼しい場所へ移動させた後、どこを冷やすのがよいでしょうか?
①頭 ②首の両外側 ③足の裏

第10問 熱中症で倒れた人を休ませるとき足をどのくらい高くして寝かせるのがよいでしょうか?
①5cm ②10cm ③15cm



正解者の方へ先着20名様にプレゼントを差し上げますので事務所までご持参ください。締め切りは8月末日です。



ねっちゅうしょう

熱中症に気をつけましょう!



- ☀️ 一番多いのは実は家の中です。特に危険なのはお風呂です。夏場にお風呂に入るときは冬場より温度を低くしましょう。
- ☀️ 熱中症で緊急搬送されるのは65歳以上の高齢者の方が一番多くなっています。喉が渇いていなくても水分はこまめに補給してください。
- ☀️ 梅干しには熱中症予防に効果的な食塩・クエン酸ナトリウム・塩化カリウムが含まれています。1日1粒～2粒を目安に食べましょう。
- ☀️ 外の気温が31℃を超える場合は、外出や運動を中止して涼しい室内に移動しましょう。
- ☀️ カフェイン飲料やアルコールは利尿効果があるため、熱中症対策としては逆効果です。ジュースやスポーツドリンクなどは塩分と一緒に補給できるためおすすめです。
- ☀️ 夏の炎天下の中、10分間歩くだけで100mlもの汗をかくことになるそうです。100mlといえば小さな紙パックのジュースと同じ量です。
- ☀️ スポーツドリンクが身近にない場合は、水1ℓに2gの食塩を混ぜて飲むと効果的です。
- ☀️ 熱中症にかかった人を見つけた時は…
 - ◎意識があるか確認しましょう。休ませるときはできるだけ涼しい場所で足を10cmぐらい高くして寝かせるのが一番良い方法です。
 - ◎涼しい場所へ移動させた後、首の両外側を冷やしましょう。首の両外側以外にも両脇の下、足の付け根も一緒に冷やすと効果的です。意識があってもフラフラしている、受け答えがはっきりしない場合はすぐに救急車を呼びましょう。

連絡しましょうこんな時!!

- ① 就業前体調不良（体がだりいがよ）
- ② 就業途上の事故等（事故に遭った、しまった…）
- ③ 就業中の事故・体調不良（早よ、知らせんといかん）
- ④ 就業後の事故（ゆっくり、帰っど!!）
- ⑤ 就業後体調不良（飯食って早よ寝っど!!）
- ⑥ 雷・突風・火災等（危ねえがな…）



そして、シルバー人材センターへ

☎ 0983-43-0171 井上事務局長 携帯 090-8831-8031