

安全就業だより

— シルバー人材センターの基本理念 —

自主

自分のものとして考える

自立

自分たちの力で育てる

共働

一緒になって働く

共助

お互いに助け合う

安全標語

さあやるぞ 一致団結 たすけ愛
かばい愛はなし愛
守田 弘

今日も周りを 気を配って
安全作業をいつも忘れずに！ 伊東 俊幸

慣れと不注意 事故の元 笑顔
あいさつ 今一度
中武 照代

今日も楽しく安全作業で
活動しましょう！！
藤原 文夫

互いにつねに声かけ 笑顔ある
作業に事故はなし
関 恒子

気を抜くな 往路も復路も
就業中！
羽木 國夫

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心よりおよろこび申し上げます。

ところで本年は、これまでの観測史上例を見ない猛暑が続いておりますが、特に6月は高気圧の影響で真夏日が10年以降、全国各地で最多となっているようであります。

このような中で会員のみなさまは就業場所は異なりますが懸命に頑張っていたにしていることに対し心より敬意と感謝を申し上げる次第であります。更に申し上げるまでもありませんが、当センターの最大の目標は適正就業と安全対策であります。

昨年は全国で、就業中または就業途上の事故を含め死亡事故が26件発生し年々増加しているようであります。

当センターにおいても昨年傷害1件賠償3件の事

故が発生しております。

どうかこれから熱中症、更に事故等の安全確保のために一人一人が最大限の認識を深めていただき、加えてこの夏を無事に乗り切っていただきますことを心よりお願いしてごあいさつとします。



ふくらはぎ健康法

守田 弘

数年前から耳にしている言葉だが、私もテレビ等の健康番組は興味をもつてよく観ていた。特に今は無いが「ためしてガッテン」等は好きな番組であった。ある時「ふくらはぎ健康法」なるものをやっていた。あらゆる動物の中で唯一、ふくらはぎを持っている動物は人間だけだと云う。確かに猫も犬も馬もふくらはぎだけは無い。なぜか？それは人間が立って歩き出したからだと云う。猿みたいに四つん這いで歩いていた頃は、ふくらはぎは無かったと云うことになる。立って歩くとどうしても下の足首から上に血を上げなければならぬ。上の方にある心臓だけでは血は全体に回らない事になる。それで第二の心臓といわれる「ふくらはぎ」を作ったと云うのだ。

足腰が弱ると動けなくなる。すべての健康は足腰からと思うようになった。足首の運動、屈伸、スクワット、歩いたり貧乏ゆすり等も良いそうだ。ふくらはぎの大事さを思い出しては少しずつ頑張っています。

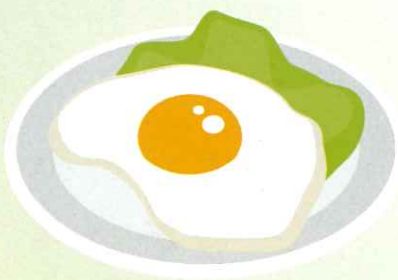
水分補給と三度の食事を

森 憲子

このところ地球温暖化の影響か気温が高く外出は身に染みる思いです。暑い外での作業を続ける時はまず水分の補給はもちろんのこと、三度の食事をとる、このことは新聞や雑誌、それに大学教授もコメントされておられるようです。

特にタンパク質の補給は絶対必要で、1日1個の卵とバランスの取れた食事をとることだと思います。また、朝食をとる時間がなくて朝食をとらずに仕事に行くことはやめたいものです。

体調が悪いと思ったら躊躇せずに休養をとることが安全につながるのではないかと思います。



尾 前 タミエ

毎日暑い日が続いています。私も永年働かせていただいたシルバーの仕事を終え近頃はほっとしているところ。局長さんをはじめ、職員の皆さんのお世話になりながら、十年ほど勤めることができて健康のありがたさをかみしめています。(もう少しだけ仕事をもらってます！)

近頃はいろんな病気がでているのでこわいです。特に熱中症にはシルバー人材センターでいただいた熱中症予防のチラシは、いつも目の届く所で毎日見て注意しているところです。暑さは今からです。朝夕の庭に水まきが仕事です。

**起床して 今日もう元気で よかったと
東の空へ 手を合わす**

健康

関 恒 子

病気の予防く心身の機能を保つ(フレイル予防)。地域活動の元、シルバー人材センターで働いているおかげで「いつもと違う」を見逃さないように体に気

を付けています。一日一回外に出かけ、ちょっとしたあいさつや会話でも心の健康につながるし、体を動かす事が好きなもので散歩は買い物をする時、ストレッチは家で、家でできる体操で足、腰を動かし筋力を維持しています。熱中症対策は保冷剤をタオルに包んで首等太い血管が通る部位に当てて冷やします。それと水分補給をします。

ミネラルを補ってくれる麦茶を飲みます。

安全就業に関して心がけている事

児 玉 育 子

自分の健康管理が一番大切だと思いますので食事は栄養バランスを考える事。

適当な運動習慣を身につける事。

充分な睡眠時間を取り無理なく起床できる様に工夫する事

家事や労働が自分でできる事はとても理想なので明日への健康へと続く様に生活習慣を乱れないように気をつけています。

職場でのコミュニケーションも大切だと思います。

大賀ハスの話②

守 田 弘

令和7年1月発行「あいそめ第17号」からの続きです

大賀ハスの種は二千年前の地層から発掘された。二千年前といえば西都原古墳群の築造も同じ頃である。千葉市の市役所緑政課の担当者に稚児ヶ池に植栽させてもらえないかと何度か頼んでみたがその度に学術的なものだからと断られた。あるときふとしたことがきっかけで西都市を介して4本の大賀ハスの蓮根が手元に届いた。

まさに夢の瞬間だった。お願いしてから55年の月日が過ぎていた。「念じれば花開く」とはよくいったものだと思う。当時は宮崎県内では初めての事。九州でも西都市だけしか頂いていないという快挙だった。(現在では鹿児島、

熊本、佐賀が頂います。)

さあ、これからが大変! とんでもないものを頂いたものだ。育て方も何もわからない。まずは地元の特産家に尋ねてみることから始めた。(続く…)



長嶋さん

迫 政 光

長嶋さんが亡くなり、なんだか野球を観ていても寂しい気持ちである。中学時代から長嶋さんの熱狂的なファンだった。皆が言うように、「ここで打ってくれないかなあ」と思っていたら、ちょうど打ってくれたことが何回もあった。

あの頃はテレビもなく、ラジオで試合中継を聞いていたが、一喜一憂していたものだ。巨人が試合に負けていると、「巨人が負けているから、政光は機嫌が良くないぞ」と、母が家族に言っているのを聞いたこともあった。

以前は宮崎駅近くの県営球場でキャンプが行われていた。その球場には塀がなく、選手たちのプレーを間近でみることができた。長嶋さんがグラウンドを歩く時に「こっちを見てくれないかなあ」と思っていると、横目でちらつと僕を見てくれた。

あの時の顔を今でも思い出す。キャンプ会場が木花に移った頃、長嶋さんは監督になっていた。秋のキャンプに行った際、「長嶋さん」と声をかけたら、背中を向けたまま左手をあげて応えてくれた。「写真を一枚お願いします」と言うと、「後でね」と言われたが、今でもそのままだ…。

全国安全週間：職場の整理整頓を 実践しましょう!!

藤原 文夫

はじめまして私は西都市シルバー人材センター会員の藤原です。

現在、私の就業先は清水台サッカー場です。

昨年の8月から、二人でコンビを組み月水金3回清掃作業を担当しています。8月当日になり現場に行きました処、現場は汚れて清掃用具の収納箱は滅茶苦茶でした！早速、二人で収納箱に保管してある諸道具を全部出して、要るもの、不要物を選別しました！仕事始めは整理整頓からのスタートでした！現在は、収納棚と収納箱を設置して誰が清掃担当になっても困らない様に環境整備を実践しております。

- ① 現場往復通勤時、安全運転の励行!!
- ② 施設周辺の異常有無の確認!!
- ③ 清掃作業終了後の施設確認!!
- ④ 報告、連絡、相談、健康管理、の励行!!

安全標語

● 一人作業油断と過信は事故のもと！

榎木 國夫

● 焦ったり少しの油断が事故を招く一日一日
規則を守って安全運転

関 恒子

● 今日も明るくオ・ア・シ・ス・

ハ・ヨ・イ活動しましょう!!

藤原文夫

● 体力過信事故招く健康チェック今一度

中武 照代

● 今日も何事もないのが一番

伊東 俊幸

● 熱中症こまめな水分心がけまだ大丈夫かな？
はもう遅い

守田 弘

刈払機(草刈機)の事故にご注意!!

夏場は草刈機を使用する頻度の多い季節です。鋭利な刃物がついた草刈機は高速で回転するため慎重に取り扱わないと重篤な事故につながる危険性があります。今一度以下の点に気を付けましょう!

- ① 作業に適した服装・装備
- ② 作業前に各部の点検
- ③ 回転する刈刃が障害物や地面に当たって跳ね返るキックバックに注意
- ④ 刈刃に巻き付いた草や異物を取り除く際は必ずエンジンを止めて
- ⑤ 作業する際は15m以内に人がいないか確認

これ危険ですよ!

人と人との間隔が近すぎます



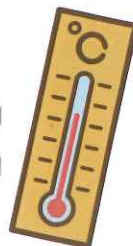
集草をされる方は草刈機の作業者に近づきすぎないように気を付けましょう
草刈機の作業者は時々周囲の作業状況を確認しましょう

夏型交通事故にご注意!!

暑さからくる気の緩みや疲労などによる居眠り、漫然運転に陥りやすくなります。熱中症予防と並行して体調管理と水分補給を心がけるとよいでしょう。



熱中症と水分量



熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。

高齢者は汗をかきにくく、皮膚から身体の熱を逃がしにくいために熱が身体にこもりやすいために体温が上昇し、熱中症が引き起こされます。

9割近くの高齢者が夏場の水分補給を意識しており、水分補給は足りていると思っていますが、実際は約半数が水分補給が足りていない状況です。



どうして？

加齢に伴い、のどの渇きを感じにくくなるため、無意識のうちに水分不足が生じている可能性があります。

どれくらい必要なの？



一日に必要な水分量は約2500ml

[最低限必要な水分量 = 30ml × 体重 kg]

を目安にするとよいでしょう。また、運動をしたときや、熱くて汗をよくかく時期などは、発汗量に見合う水分・塩分の補給が必要です。

～水分補給のコツ～

食事には水分が多い果物や野菜を取り入れて、1日3食しっかり食べることを心がけましょう。



もう一度見直してみましょう、 私たちの基本理念…『**自主・自立・共働・共助**』

サービス業務を担当する私たち会員に対して、関係する人たちはどんなことを求めているのでしょうか。(あるセンターのアンケートより)

発注者からの理想

- ・まじめに仕事を完遂(カンスイ)してくれる人。
- ・明るく気持ちよく作業する人。
- ・いつも変わらぬおだやかさ。
- ・細かいことにも気をつけてくれる。
- ・いやな顔を決して出さない。
- ・なんでも丁寧にあつめてくれる。



一般利用者からの理想

- ・いつもさわやかな元気なおじさん(おばさん)。
- ・ご苦労様(おつかれさま)と声をかけたくなる熱心さ。
- ・なれない仕事を、えらいなあ! 尊敬してます。

それぞれの立場からのご意見です

センターの仕事は、自分で考えている以上に他人から見られて評価されていることが多いようです。

そこで魅力ある会員像を三つの言葉にまとめてみました。

勤勉さ・おだやかさ・正確さ

※すでに会員さんへ配布しました、働くよろこび「会員のマナー」のテキストより抜粋しました。

安全就業だよりをよ〜く読んで、 クロスワードに挑戦してみよう！



答え: ①の13文字を並べたら、
なんということばになるでしょう？

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬

正解者の中から先着15名に
プレゼントを差し上げます。

よこ

- ① 当センターの最大の目標は
適正就業と〇〇〇〇対策 … (P2)
- ② 動物の中で唯一、〇〇〇〇〇〇を
持っている動物は人間だけ… (P3)
- ③ 一日に必要な〇〇〇〇量は
約2500ml …………… (P8)
- ④ 魅力ある会員は、勤勉さ・
おだやかさ・〇〇〇〇さ …… (P9)
- ⑤ 西都市を介して届いた大賀ハスの
蓮根の数は〇〇〇〇 …… (P5)
- ⑥ 家事や労働が自分でできる事は
〇〇〇である …………… (P4)

ヒント

たて

- ⑦ 三度の食事に〇〇〇〇〇〇〇の
補給は絶対必要 …………… (P3)
- ⑧ 二千年前の地層から発掘された
大賀〇〇 …………… (P5)
- ⑨ 全国安全週間…職場の整理〇〇〇〇
を実施しましょう!! …… (P6)
- ⑩ 魅力ある会員は、〇〇〇〇さ・
おだやかさ・正確さ …… (P9)
- ⑪ 魅力ある会員は、勤勉さ・
〇〇〇〇さ・正確さ …… (P9)
- ⑫ 今回の表紙は6名の安全〇〇〇〇
…………… (P1)

編集後記

全国シルバー人材セン
ター会員の最高齢は男性
102歳、女性104歳
です(令和5年度末)。ち
なみに当センターの最高
齢は男性91歳、女性87歳
で(6月末時点)、男性
会員さんは集草作業、女
性会員さんは公園の清掃
作業に従事されています。
「働くから健康になる」
後に続く私たちも元気で
目指したいものです。今
日も一日、安全に！

(中武)

毎日暑い日が続きます
ね、水分を取って無理な
く仕事に頑張っています。
私は血糖が高いので下が
つてもいけない。仕事の仲
間に迷惑をかけ無いよう
に「水分と飴玉を持っ
ています」

それぞれの作業時には、
必要な用具を準備して安
全第一で就業しましょう。

(酒井)