

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



乗用草刈機講習会

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

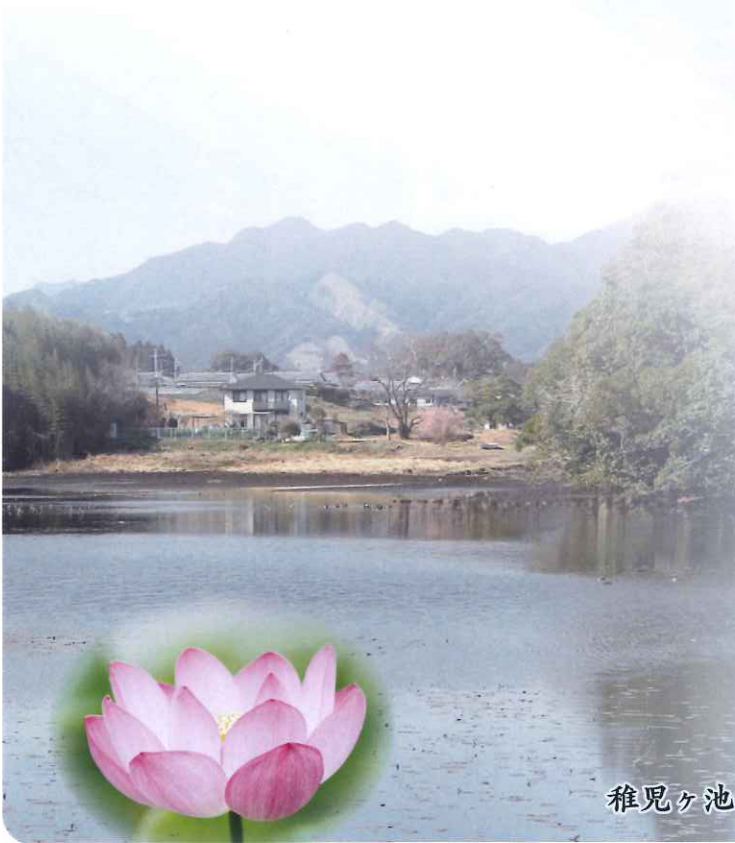
会員みなさま方には、この猛暑の中いかがお過ごしかと案じているところであります。このような中、連日屋内外を問わず暑さに耐えて就業していただいている会員の方々に改めて敬意と感謝を申し上げます。

みなさまもご承知のように報道によると全国で日中40度を越える酷暑という言葉を発表するようになり異常気象が連日続いておりますが、事故とともに熱中症には十分気を付けていただき、そのために体調管理にはこれ迄以上に認識を深めていただきたいと思います。

一方当センターにおいても総会で報告しましたように昨年傷害10件、賠償9件と例年以上の事故の発生を見ております。

県内でも熱中症を含め前年より増加して80件発生しております。これから更に熱中症警戒アラートという日々が増加するものと思っていますが、暑さ対策と事故防止のために一人一人がその認識を深めていただきたいと思います。

我々役職員一同も事故ゼロを目指して改めて安全就業の啓発に全力を傾注することを申し上げます。



稚児ヶ池

腸を大事にすれば 人生120歳まで生きられる

守田 弘

数年前、ある大学の講師が講演された時の題目である。私も健康には少々気にかけていたので話を聞く事にした。私共が幼少のころは腸の中に「サナダ虫」という長くて気持ちの良くない虫がいて、虫下し薬をよく飲まされていたのを思い出す。その先生は今でもその「サナダ虫」を腸の中で育てていて名前を「サナダちゃん」と呼んでいるという。誠に面白い先生であった。実はその「サナダちゃん」は、腸の中の悪玉菌を食べて生きているという。考えてみると私たちは生を受けて最初に形作られる所が心臓であり、その次に腸が作られるという。それだけ大事な役割を担っている。現在ではいろいろな腸を取り巻く食品が出ており、ヤクルトのビフィズス菌等は良く知られている。

話は変わるが私も生まれて初めて内視鏡なるもので自分の腸の中をのぞかせてもらった。

結果は私の腎臓は生まれつき2個あるはずのものが1個しかなく1個だけで頑張っているというのである。本当に驚いた。それでもこれまで(来年には80歳の傘寿を迎えるが)病気ひとつせずに健康でここまでこれたことは、本当にすごい一言である。

皆様どうぞご自愛ください。

私の危険な習慣

初木 國夫

私が朝仕事に行く途中、約600Mの区間に6箇所の交差点(信号機)がある。最初の交差点にさしかかる手前で既に青色信号の点滅状態の時、私はとつさにアクセルを踏み込みスピードアップで交差点を通過しようとした。その時点で信号は黄色に変わっていた。危険な行為である。

なぜこのような行動をとったか反省してみると、最初の信号で停止になると次の信号も続けて停止にかかるからである。

会員みなさん、このような経験はありませんか？仕事は早めに時間の余裕を持って出ましょう！

よろしく願います

松下 恵子

私が、シルバー人材センターに入会させて頂きましてから1年になりました。病院の掃除、住宅型老人ホームの配膳、下膳、食器洗い、掃除等に携わっています。

入居者様、職員の方々とのコミュニケーションを大切に仕事にとりくんでいます。

私を感じたこと

佐伯 里子

私は老人ホームの配膳の仕事に行っています。最初は入居者の人の名前を覚えるのに一ヶ月かかりました。でも仕事内容はラクで食事の前にお茶の準備をして、食堂で食べられる人に配り、部屋で食べる人にはお盆に乗せて持っていくきます。今では入居者の人達に笑顔で挨拶して、顔を覗いて「来ましたよ」って顔を見ると合図してくれます。最近では入居者の人達が可愛く見えるようになり仕事も楽しいです。部屋の人も「あんたが来るのが楽しみ」と言ってくれます。嬉しいです。

私は健康面は、毎月第一第二のラジオ体操と四千歩歩きます。それで自分の体調を確認しています。肩凝り、腰痛、片頭痛もなくなりました。血液検査、脳波検査、心電図、どこも異常はなくベストですよと言ってもらえました。脳は悪くなってから治せる先生はいません。なる前に検査だけはやってくださいと言われました。これから健康でいられるよう努力します。

私の一言

中武 照代

梅雨の時期に思うこと。私は家庭の事情もあり免許を取れませんでした。仕事に行くにも買い物に行くにも歩きか公共機関しか手段がありません。天気がいい日はいいです。雨の日は道路は水溜まり、水浸し、車が通るときは除けられるだけ除けています。

運転する人にはいろんな方がいます。水を跳ねないようにゆっくり運転してくださる方、何も考えられないのかそのまま水を跳ね上げて通り過ぎる人、ひとそれぞれなのはわかります。でも少しでも人の気持ちを分かっているなと思う雨の日です。

運転している人には、歩いている人は迷惑なのでしょうか。傘で除けていても頭から水をかけられた事もありました。今は信号が青だからといって安心して通れなくなりましたね。気をつけて歩いていてもヒヤリとする時があります。



三日坊主の健康法

杉尾 宗規

会員の皆様の中で私は健康だと言える方は何人いるでしょうか。体力の衰えや持病で身体が思うように動かせない方が多いと思います。

私は健康こそ大事だと思い、毎日テレビの健康番組を見るようにしています。体が硬い時にはストレッチ、足や腕力が弱った時にはスクワット、腕立ての方法を思い出して行います。他には食事に気を配り体力を使ったときは魚肉類、野菜を多めに取り体内の改善にとヨーグルト、納豆等の発酵食品を取ります。納豆はおいしいと思いますが仕方なく食べます。しかし何事も一週間ほどで飽きる日々です。まあ、何もしないより良いかと納得や反省をしております。不健康な状態で作業をすると集中力や注意力が鈍り事故やケガの原因となり仕事の達成感もないと思います。

会員の方も自分に合った健康改善のための運動や食事その他の事を行い事故やケガのない毎日を過ごしてほしいと思います。



ある日の出来事

桑畑 洋子

ある日の夕方の事です。日課にしているウォーキングに行く前に、お米を炊飯器にセットしてみるとご飯が炊けていません。炊飯器が壊れていたのです。もう薄暗く少し心配でしたが炊飯器を買いに出かけました。そしてようやく炊飯器を手に入れ帰る途中のことでした。

あるコンビニの前を通りかかったときでした。私は直進でしたがコンビニから急に車が出てきて、私はとつさに危険だと判断し、スピードを落とすその車を先に行かせました。もしその時スピードを落とさなければぶつかっていたかもしれず命拾いしたと思いました。

このことがあってから私はよく友人や家族に話しています。この命があったおかげで会っておしゃべりもできるしこの世にいられてこの上ない幸せな事だと。

どうぞみなさんも車の運転に気を付けてください。そしてお互いに健やかに過ごしましょう。

めざそう！疲れを残さないカラダ

関 恒 子

疲れがたまっているな、と感じることはありませんか？疲労は身体を守るためのアラーム信号といわれます。そのまま活動を続けているとエネルギーを傷の修復に使えなくなり「疲れた」というサインを出すのです。疲労回復の三原則、①質の高い睡眠が重要です。なぜなら成長ホルモンは、眠っている時間に分泌されます。②ビタミン類をしっかりと摂る。エネルギー代謝に必要なビタミンB群、抗酸化作用があるビタミンC、骨代謝にかかわるビタミンDを摂る。③メリハリのあ

みなさんありがとう

原 勝 行

私は、丸山理事長のお世話でシルバー人材センターの監事を仰せつかることとなりました。そして、理事会にも出席させて頂きました。

その中で、自分とは違う考え方や経験を持つ人と出会うことができたことは、自分の視野が広がり、そして、自分にはない知識やスキルを学ぶ事ができました。そして、人生は、生涯学習と言いますがまさに、色々な経験をさせていただき勉強になりました。また人との出会いは新しい考え方を知ること、人生が豊かになり、自分を成長させることが出来ると思いました。

私は理事の方々と出会うことで、楽しい生活を送ることができました。これからもどうぞよろしくお願いいたします。



黒木 正二

過信せず 「かもしれない」と 安全行動を!!
熱中症 「気温・湿度・日差しの強さ」に注意を

取り返しのつかない大きい事故も

元をたどれば 小さな気の緩み

守田 弘

安全標語

あと少し ほっとした時起こる事故 まずはエンジン止めてから

守田 弘

シルバー一年生 安全第一で先輩に追いつけ

近藤 智子

気候変動 温暖化 熱中症リスク 待ったなし

黒木 正二

危険作業 見て見ぬふりが 仲間の事故を招く

粕木 國夫

今日も笑顔とやる気で 安全作業

鈴木 一子

作業開始前 危険予知と周囲の安全確認

藤原 文夫

目配り 注意力 集中力 心と時間 余裕を持って作業する

関 恒子

**危険！
ハチ注意**



7月～8月が一番攻撃性が高まる時期です

蜂に刺されたら、まずは刺されたところをきれいな水で洗い傷口を冷やしましょう。

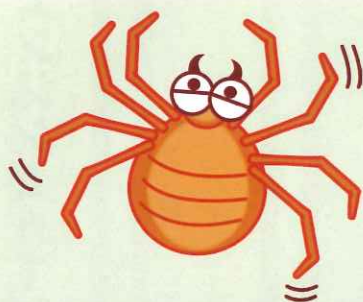
抗ヒスタミン軟膏かステロイド軟膏を塗りましょう。

アレルギー体質や何度か蜂に刺されたことがある方は要注意！

息苦しさ、冷や汗、めまい、しびれなど様子がおかしいときはすぐに医療機関を受診しましょう。

ハチジェットスプレーを用意しているので、蜂が巣を作っていそうな場所で作業をされる方は事務所に取りに来てください。

(注) この時期の高温の車内に放置することは中のガスが膨張し破裂の恐れがあり大変危険です。スプレーの取扱いには十分気を付けてください。



**怖い！
マダニ感染症**

宮崎県の感染者数は全国最多です

致死率約 30% SFTS（重症熱性血小板減少症候群）

2026 年に入り県内でも畑仕事の最中にマダニにかまれた 60 代男性が SFTS を発症し亡くなっています。

農作業や草刈の際は長そで、長ズボン、足を完全に覆う靴を着用して肌の露出を少なくしましょう。

防ごう! 飛び石事故

- ①作業区域に小石や障害物がないかを目視で確認し、できるだけ除去する。
- ②作業中であることを知らせるコーンや飛散防止ネットを貼る。
- ③ヘルメット、メガネを着用する。
- ④作業は2人以上で、距離を十分にとる。
- ⑤ナイロンコードは使用しない。

※当センターで推奨する刈刃があるので
事務所に声をかけてください。



もしも人の
身体だったら...



国民生活センターの調べでは、稼働中の刈払機の刃に接触した小石が、最大時速130キロで飛散するという試験結果を公表しており、飛散した小石は**10メートル離れた自動車側面の窓ガラスを砕く威力**があると注意喚起しています。飛び石事故は草刈り中の事故で群を抜いて多く、対策は必須といえるでしょう。

クイズ



右と左の写真、どこが違うかわかるかな？
5ヶ所あるよ～正解者の中から**先着15名**に
 プレゼントを差し上げます。



お願い

- ◎ 就業報告書は作業完了後3日以内には事務所へ提出してください。
 会員番号、氏名及び発注者の確認印を確認してください。
- ◎ 草刈り、集草をする方はお互いに近づきすぎないように十分に距離を取るよう気を付けてください。
- ◎ 個人的に発注者様から依頼を受けた時は、事務所に必ず連絡を入れてください。発注者様にも同様に予約電話を入れるようお願いしてください。

(注) シルバーセンターの名を騙り、草刈や剪定作業後にその場で金銭を要求するという詐欺があります。センターでは必ず請求書を発送し、支払いは振込か窓口支払いとなっています。会員と発注者が直接お金の受け渡しをすることはありません。もし発注者からこのような相談や話を聞いたときは事務所にご一報ください。

編集後記

雨季が過ぎ本格的な夏がやってきました。熱中症対策については事務所から注意指導を受けていますが、何より早い知識↓対策↓実行だと思っています。会員の皆さん元気で暑い夏を乗り切りましょう。

(靱木)

毎日暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。お仕事おつかれさまです。くれぐれもご自愛いただき、夏バテ熱中症に注意してお過ごしください。これからもよろしく願います。

(大井)