

# シルバー 安全だより



安全・適正就業委員長  
堀田文作

## 《暑さに負けない 熱くてパワフルな皆様へ》



委員  
赤木 紀彦

この度、草刈班を代表して就任することになりました。今までの経験を活かして頑張りますので、よろしくお願ひいたします。

この時期、特に気を付けたい熱中症の予防と対策について、チェック！熱中症は、ちょっとした注意で防ぐことができます。

### ○体調を整える

睡眠不足や風邪など、体調の悪い時は暑い日中の外出は控えましょう。

通気性や吸水性のよい寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を快適に保つことで、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

### ○こまめに水分補給

のどが渴いたと感じた時には、すでにかなりの水分不足になっていることが多いです。定期的に少しづつ水分を補給しましょう。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われます。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにできるのでおすすめです。

### ○服装に注意

麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選びましょう。ぼうしをかぶる、直射日光を避けましょう。

### ○日頃からの体力づくり

普段から適度な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠で、暑さに負けない体をつくって共に頑張りましょう！



新任委員も気合い十分

第53号

平成28年8月1日

公益社団法人  
日向市シルバー人材センター  
安全・適正就業委員会

## 就任あいさつ

会員の皆様、毎日暑い中でのお仕事ご苦労様です。

平成22年度より安全・適正就業委員会のメンバーとなり先輩委員の方々と共に『安全・適正就業』について考えてきました。この度、河野政和委員長の退任に伴い、委員長を仰せつかり、益々身の引き締まる思いです。今までの経験を活かし、毎月実施の安全パトロール、毎月発行の安全パトロール便、年2回発行のシルバー安全だよりにより安全対策などの情報を提供・発信していきます。会員のみなさんには是非これらをご活用、実践していただき、事故をなくしましょう！一人ひとりの心がけで事故は必ず防げます！

終わりになりましたが、これまで以上にご指導・ご鞭撻くださるよう重ねてお願い申し上げ、就任のあいさつといたします。

## 健康寿命を 伸ばしましょう



委員  
平野 米蔵

平成28年度より委員会メンバーとして活動しています。微力ではございますが、皆様のご協力をいただきながら努めさせていただきますので、よろしくお願ひいたします。

初めてとなります今回は、日頃気になっている健康について、最近学んだことをご紹介します。

運動器官の機能は歳をとるに従って低下していきますが、トレーニングによって実際の年齢より機能を若く保つことができます。たとえば、片脚立ちはバランス感覚を鍛え、脚を丈夫にします。スクワットは太ももの前側、お尻などの筋肉を鍛えることで、立つ・歩く・座る能力を総合的にアップします。

年齢に関係なく、筋肉や骨は「体は動かすもの」という指令が伝わると、強くなろうとします。鍛える方法がない他の器官と異なり、運動器官は「鍛えがい」のある器官です。

ただし、激しい動きは関節の軟骨などを痛める原因になります。膝や腰に過度に負担をかけないことが大切です。適度な運動で体を鍛え、いつまでも健康で自立した生活が送れる「健康寿命」を延ばし、「共働」「共助」で地域に貢献し活躍しましょう！

## 安全パトロール 4/5(火)・5/12(木)・6/1(水)・7/5(火)実施する



安全就業推進員  
大田 寛

安全・適正就業委員会は、今年度より新委員2名が加わり、5名の新体制でスタートしました。

委員が毎月1回、就業場所を巡回し、安全就業を呼びかけていますが、新年度がスタートして残念ながら6月に2件の物損事故が発生しました。今回も回転体器具類での作業中、通行車輌への石はね事故でした。

対策としては、すでに確認済みの通り、

- ①防護ネットを確実に張る
- ②ナイロン紐は、原則として使用しない
- ③車の通行に十分注意を払う。

以上の事を確実に実行し、これ以上事故を出さないよう全員一丸となって安全就業に取り組みましょう。



暑い中、ご苦労様です。



通行車輌に特に注意!!

## 《まがりかど》



副委員長  
黒木ヨシノ

世の中には色々な曲り角があります。人生の曲り角には誰しもが一度や二度は経験している事と思います。その曲り角を修正出来なくて、過って悪の道に進み苦しまれた方もいます。ドラマの中だけと思っていた事が、今ではテレビや新聞等で報道され、地獄を見る様な悪事も毎日起っている。長い人生、色々な事があると思いますが、正しい曲り角を進みたいものです。

ある坊さんが言われましたが、人間はオギヤーと生まれた時から一歩一歩死に近づいているそうです。今元気でいられる自分に感謝して、お盆にはご先祖様を思い、心静かに手を合わせてみては如何でしょうか。

募集中

安全標語、川柳を考えて！



委員  
知識 英明

お盆休みはいかがお過ごしでしょうか？センターでの就業・活動において「安全第一」「健康第一」が最優先課題です。安全パトロール便もすでに『100号』を越えました。毎月パトロール終了後、安全対策等の情報を載せていました。就業に際して、ミーティング等にお役立てください。

今年も安全標語、川柳を募集しています。8/31(水)まで延長しますのでセンターが元気で明るくなる作品をお待ちしております！



ミーティングはしっかりと

それいけ!!  
シルバーフェス

