

シルバー 安全だより

第56号
平成30年1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

戌年を迎えて

新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様におかれましては、つつがなく新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

2018年は、平成が一年間ある最後の年となります。昨年の酉年は「商売繁盛、収穫の年」であることに對し、戌年は収穫の後に本体を守る「まもり」の年といわれています。

今後、成長し、おおきな実をつける為の一年、2019年からの新しい年号になる前の準備期間ということでしょうか。私たちシルバー会員もまだまだおおきな実をつけるつもりで、自分たちの身体を守り、就業に備えましょう。そして安全に十分留意し、健康でいられるよう努力しましょう。

戌年に皆様が安心して就業できますよう、委員会も安全就業対策に取り組んでまいります。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

**安全パトロール 9/5(火)・10/20(金)
・11/7(火)・12/1(金)実施しました。**



委員
平野 米蔵

平成29年度も残すところ、あと3ヶ月となりました。会員の皆様におかれましては毎日お仕事お疲れ様です。

安全・適正就業委員会では、毎月パトロールで各就業現場を巡回しておりますが、それぞれ安全対策が向上しており、徐々に安全意識が高まってきている事を実感しております。

事故発生状況をみると、4月に物損事故1件発生して以来、7ヵ月間無事故でしたが、残念ながら12月12日に2件目が発生しました。

したがって、平成29年12月現在、物損事故2件、傷害事故2件の計4件となっております。物損事故に関しては、昨年同月7件に対し、5件減少しており、安全就業の取り組みの成果が出ていると思います。

これからまだまだ寒い日が続きますが、体調管理に十分気を付けて引き続き安全就業に取り組んでください。



安全・適正就業委員長
堀田文作

平成29年度 傷害事故、物損事故 発生状況

平成29年12月末日 現在

《物損事故》

	発生日時	場所	原 因	事後処理 状況
1	H29.4.24(月) 午後2時00分	就業中 男 72	個人宅 草刈作業中、石をはね、駐車していた車の前面ボディとフロントガラスに傷をつけた。	物損
2	H29.12.12(火) 午後1時15分	就業中 男 66	広域農道 草刈作業中、石をはね、通行中の車のフロントガラスに傷をつけた。	物損

《傷害事故》

	発生日時	場 所	原 因	事後処理 状況
1	H29.5.30(火) 午前10時30分	就業中 男 74	大王谷 運動公園内 野球場北側 敷地内で背負い式ブロワー使用し落ち葉の片づけ作業中に切株につまづき転倒し、腰椎を圧迫骨折した。	通院 32日
2	H29.10.19(木) 午前9時20分	就業中 男 70	お倉ヶ浜 総合公園 車両のエンジン押し掛けのため後方から車両を押した際に右足ふくらはぎを負傷した。(肉離れ)	通院 4日

=ラジオ体操は究極の健康法=

皆さん、作業前のラジオ体操はしていますか?作業がなくても毎日体操した方がいいですよ。なぜならラジオ体操で望める効果はこんなにいっぱい!

1. 身体が柔軟になる(腰痛・ひざ痛等の解消)
2. 血液・リンパの循環促進(冷え症等解消)
3. 新陳代謝促進(ダイエット効果と若返り)
4. 免疫力アップ(病気に強くなる)
5. 内臓機能アップ
6. 脳機能アップ
7. アンチエイジング(老化抑制)効果



副委員長
黒木 ヨシノ



即効的な効果を望むのではなく、習慣化することで徐々に効果を得ることを目標に、継続して行うことが大切だそうです。時間も場所も問わないのがいいですね♪でもできれば朝・昼・夕・晩…と何度もするとより効果が期待されます。柔軟性があればふとした拍子のぎっくり腰や肉離れなどを起こしにくくなります。血行増進で肩こり・首こりの解消。私たちには骨粗しょう症の予防効果も。内臓やリンパが健康ならそれは若い状態です。

さあ皆さん、今年もラジオ体操で健康に過ごしましょう!

インフルエンザ流行期突入!!



委員
赤木 紀彦

今年も、インフルエンザの流行するシーズンがやってきました。ワクチンを打ったのにインフルエンザにかかる人もいれば、ワクチンの有無にかかわらずインフルエンザにかかる人もいます。疲れがたまっていたり、冷え症があると、体の免疫機能が落ち、インフルエンザを始めとしたウイルスに感染しやすくなります。インフルエンザにかかりにくい人は、無意識にウイルスを遠ざける生活をしているのかもしれません。

予防には、適度な運動、十分な栄養と休養で体の抵抗力を高めると同時に、原因となるウイルスの体内への侵入をできる限り防ぐことが大切です。

また、65歳以上の重症化しやすい高齢者にはインフルエンザワクチンが効果的と言われています。早めの接種で抗体を作つておきましょう。

- ① 人ごみにはマスクをして出かける
- ② 外出から帰ったら、念入りに手洗いうがい
- ③ 栄養バランスのとれた食事
- ④ 定期的に運動をして規則正しい生活をする
- ⑤ 部屋を湿度50%以上に加湿する

インフルエンザから 体を守る 5つのポイント



1月13日(土)は世代間交流ソフトボール大会♪

9時からお倉ヶ浜総合公園にて開会式をし、その後プレイボールです!

今回の対戦相手は南日向ジュニア★試合終了後はシルバーワークプラザ移動し、子供たちとの交流会を開きます。恒例の安全祈願もしますので暖かくして是非皆さんで応援にきてください。珍プレー好プレーで初笑いをお届けします(^^)

