



安全・適正就業だより

第 48 号
平成 30 年 10 月 19 日

☆☆☆☆☆☆ 事故防止、急ぐな、あせるな、気をめくな (全国統一スローガン) ☆☆☆☆☆

事故報告

○秩父市シルバーで1件の事故が発生しました。

9月19日(水)、12時30分頃、シルバーの駐車場で駐車した自分の車を入れ替えようとした際に、後方に停車してあったシルバーの車にぶつけて、傷をつけた。「この位では大丈夫」と自己判断し、事務局への報告をしなかった。後日別の会員より車に傷がある旨の報告を受け、今回の事故が発覚した。

※秩父市シルバー安全就業基準第11条(報告義務)

会員は、仕事場との往復時や就業中に怪我をしたとき、又は体に異常を感じたとき、他に損害を与える事故を起こした場合等は、直ちに共同作業中の者、本人がセンター等に連絡をし、応急の措置を取るようしなければならない。

巡回視察報告 事故0を目指して

8月6日、秩父市立秩父第一中学校を視察しました。ここには、校務員4名が2班に分かれ1週間交替で就業しています。校務員室には業務に使用する用具がきちんと整理されて保管してありました。また、毎週1回学校管理業務責任者が訪問し、学校と校務員間の仕事の連絡調整を行っています。

フレイル予防にスクワットを・・・

スクワットは、比較的短時間で効果の表れやすい効率の良い筋肉トレーニングです。また、身体能力を著しく向上させる効果もあります。回数は、1日30回を目安に、自分のペースで行いましょう。

効果的なやり方

- 1 始める前に、ストレッチなど軽い準備運動を行い、身体を温めましょう。
- 2 足の幅は肩幅より少し広めに取り、つま先を少し外側に向けましょう。
- 3 背筋を伸ばし、両腕を体の前に伸ばす。もしくは、両腕を頭の後ろで組み胸を張ってまっすぐ前を見る。
- 4 膝は伸ばしきらず少し曲げた状態で、お腹を少しへこませて力を入れる。この状態で、呼吸をしっかりと意識して息を吸い込みながらゆっくりお尻を突出し、太ももが床と平行になるくらいまで腰を落としていく。次に、息を吐き出しながらゆっくり立ち上がり最初の姿勢に戻る。

※モデルは鈴木副委員長と萩原委員です→



注意点

- 1 膝は内側に曲がらないようにしましょう。
- 2 つま先と膝が同じ方向を向くようにしましょう。
- 3 足を曲げた時、膝がつま先より前に出ないようにしましょう。

安全・適正就業委員会報告

シルバー祭りに参加しました。

シルバー祭りに参加し、安全標語の募集、石の飛びにくい刈り払い機[カルマー]



の展示を行い、実際に使用した場合を想定し、考えられる問題点などの意見を聞きました。確かに石は飛ばないが、使用後のメンテナンスについて一考する必要がある。機械の購入について、会員個人が購入するのか、シルバー（事務局）が準備して置き石の飛びやすい場所の作業の時に会員に貸し出したらどうかなどの意見が

ありました。今後も実際の活用について、皆様のご意見を聞きながら検討していきます。

また、安全標語は、23点の応募がありました。児童の応募が多く、交通安全に関する内容の標語が多数ありました。応募者に小栗委員が似顔絵を描いて渡し好評を得ました。

応募作品より

- 安全の基本は危険予知
- 慌てない、急ぐ気持ちにストップを
- 防ぐミス、守る気持ちと安全意識
- 横断歩道・歩行者優先・車両は2番
- 車を飛ばせば人生吹っ飛ぶ

秩父市内のひき逃げ事故について

秩父市上町で9月22日、女性2人が車にはねられ死傷した事故が発生しました。過失運転致死傷、ひき逃げの容疑で逮捕されましたが本人の供述により飲酒運転をしていた疑いがありました。その後、事故後に出頭した際に基準値を超えるアルコールが検出されていたことが判明。容疑者が逃げた理由は「飲酒していて、人を轢いたのが怖くなったから」というもの。絶対に許される行為ではありません。その根底には、自分は大丈夫。事故など起こさない。という身勝手な慢心があるのでしょう。

秩父市野坂町1-13-14
秩父市シルバー人材センター

電話 0494-22-4454
安全・適正就業委員会

