

令和3年10月号(第43号)

# 事務局だより

令和3年10月25日発行

9月末現在会員数 男性392名 女性220名 合計612名

公益社団法人羽村市シルバー人材センター

〒205-0014 羽村市羽東2-3-1

電話 042-554-5131(代)

FAX 042-555-8714

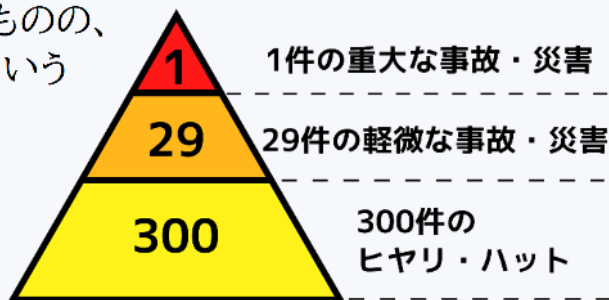
ホームページ <https://webc.sjc.ne.jp/hamura/>

E-mail [hamura@sjc.ne.jp](mailto:hamura@sjc.ne.jp)

## ヒヤリハットを知って事故を防ぎましょう

ヒヤリハットとは、事故やケガには至らなかったものの、危険な状況であった(ヒヤリとした、ハットとした)という「事故一步手前の出来事」のことを指します。

1件の重大事故の下には29件の軽微な事故、その下には300件ものヒヤリハットがあるとされています(ハインリッヒの法則)



ヒヤリハットが多い場所は重大な事故の危険が潜んでいる可能性があります。皆でヒヤリハット事例を共有して、重大事故を未然に防ぎましょう。

### ヒヤリハットの事例紹介

#### ケース①

小作駅西口ロータリーで、自動車で横断歩道を通過中、一時停止せずに猛スピードで走ってきた自転車と衝突しそうになりヒヤリとした。

#### 対策

- ・交差点等では、信号がなくとも、通行時には左右をよく確認しましょう。
- ・常に「かも知れない運転(人が飛び出してくるかもしれない等)」を意識して運転しましょう。



#### ケース②

屋上を清掃中、水に濡れたコケに滑って転びそうになり、ヒヤリとした。滑りやすい靴を履いていた。

#### 対策

- ・滑りそうな箇所は作業前に把握しておきましょう。
- ・靴底が滑りにくい靴を履きましょう。



※ヒヤリハット事例は常時募集しています。

### 羽村市シルバー人材センターの事故発生件数

	令和元年	令和2年度	令和3年度(9月時点)
傷害事故	7件	11件	1件
賠償事故	3件	1件	1件

- ・令和元年・令和2年とも発生している傷害事故は「**転倒**」が半数以上を占めています。
- ・就業途上、帰路には十分注意しましょう。

興味のある方はお電話  
ください！  
☎042-554-5131

# 求人情報

ホームページでも  
公開しています！

就業場所	就業日	就業時間	募集人員	作業内容等
1 西友 河辺店 (青梅市河辺)	月～日 (ローテーション就業)	8:30～11:45 11:30～14:45 14:30～17:45	1	カート整理作業
2 事業所 (小作台 1-2)	月・木	9:00～11:00	1	ビル共有部分の清掃作業 (掃き掃除・集積所清掃等)
3 事業所 (神明台 4-4)	週3日程度	8:30～15:00	1	事務所及び工場内清掃作業
4 事業所 (神明台 4-4)	週2日	9:00～11:00	1	屋内清掃作業(女性希望) (事務所、工場等)
5 事業所 (栄町 3-5)	週3日程度	8:30～16:00 (季節により変動有)	1	工場敷地内外の清掃整備作業 (掃き掃除、花植え、低木の手入れ)
6 事業所 (五ノ神2-12)	木曜日	8:30～11:00	1	屋内清掃作業 (事務所、給湯室、トイレ等)
7 事業所 (青梅市末広町 1-2)	金曜日	8:00～12:10	1	トイレ清掃(女性希望) (食堂、工場、管理棟等)
8 事業所 (青梅市末広町 1-3)	月・水・金	8:00～12:00 13:00～17:00	各1	屋内清掃作業
9 事業所 (青梅市末広町 1-7)	火・木	8:00～12:00	1	屋内外清掃作業
10 事業所 (緑ヶ丘 3-3)	火	9:00～12:10	1	トイレ清掃作業 (事務所、工場内、食堂等)
11 市内小中学校	火～木 (学校による)	1回3時間程度 (学校による)	1～	学校トイレ清掃
12 福祉センター (栄町 2-18)	月～日 (ローテーション就業)	平日:17:15～22:00 休日: 8:30～17:00 17:00～22:00	1	福祉センター 管理受付作業
13 神明台2丁目	毎月 27日～1日 12～15日	不問	1	広報配布作業(315 部程度)

## イスを使った筋トレで楽しく転倒予防！

テレビを見ながらでもできます。無理のない範囲で、5～10回程度挑戦してみましょう。



(スクワット)

4秒で腰を半分程度下げ、4秒で戻す。  
太ももとお尻の筋肉を鍛えます。



(足上げ)

足を斜め後ろに4秒で上げて、4秒で戻す。  
お尻の筋肉を鍛えます。



(開眼片足立ち)

目を開けて足を上げて、4秒間姿勢を保持する。  
太ももを鍛え、バランス感覚を鍛えます。



(かかと上げ)

4秒でかかとを上げて、4秒でおろす。  
ふくらはぎの筋肉を鍛えます。

## センターロビーに提案箱を設置しています

新規事業など、皆さんが日頃思いついたアイデアや意見を投稿してください。いただいた意見は、担当の専門部会で検討をいたします。

※書式等は問いませんが、会員氏名をご記入ください。

