

シルバー はっかいち通信



事務局
ニュース
No. 300

安全は 無理せず 焦らず 油断せず

トピックス ...

登録強化月間



事務局ニュースも
掲載しました

今年秋から施行される、フリーランス新法に対応していく予定です。
登録のお手伝いは、事務局でさせていただきますので、この機会に是非とも、登録をお願いいたします。



2024・**9**月号

◆ 今月号の主な内容 ◆

- ◎ トピックス「会員サイト<Smile to Smile>」登録案内
- ◎ 入会説明会日程
- ◎ シルバーの日「ボランティア清掃」への参加を!!
- ◎ 衛生委員会 報告「睡眠、休養と健康」について
- ◎ **就業に当たっての、留意点**
- ◎ 支所だより(大野) **人事異動**のお知らせ
- ◎ 「**除草中の事故**」(刈払い機)について
- ◎ <秋の全国交通安全運動> 実施
- ◎ <新型コロナウイルス感染症> の予防

◆ 9月・10月の入会説明会 ◆

- 9/ 3 (火) 13:30 ~ (廿日市本所)
- 9/10 (火) 13:30 ~ (大野支所)
- 9/19 (木) 13:30 ~ (廿日市本所)
- 10/15 (火) 13:30 ~ (廿日市本所)

説明会風景 →



シルバーの日「ボランティア清掃」実施のお知らせ

令和6年10月19日(土)に、市内各地にて、一斉に清掃活動を実施する予定です。
 詳細につきましては、決定次第お知らせいたします。
 ご協力の程、お願い申し上げます。



安全・適正就業委員会、衛生委員会 報告

◎ 令和6年度 第5回 衛生委員会 (令和6年8月22日 開催)
 「睡眠、休養と健康」について

◆ 睡眠と休養と健康の関係は

こころとからだの健康を保つためには、適切な「休養」をとり、疲労やストレスを溜めずに、解消させる必要があります。休養の基本は、毎日の睡眠です。睡眠は、こころとからだの疲れを回復させる、免疫力を高める、記憶を整理・定着させる、脳の老廃物を排出する、などの働きがあります。

◆ 休養で睡眠を取らないと、どうなるか

休養が不足するとどうなる？

十分に休養がとれていないと疲れがたまっていき、QOL(生活の質)や仕事の効率が低下し、怪我や病気を引き起こすこともあります。特に、自律神経といった体の機能面が低下しやすくなるため、注意が必要です。休養が十分かどうかは、身体的・精神的ストレス反応で測定できます。

◆ 適切な休養・睡眠の確保とは

適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。食生活や運動等の生活習慣や、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。

◆ 睡眠の質を上げる方法

- ① 食事時間や飲み物に、気をつける。
- ② 就寝・起床時間を決め、規則正しい生活を過ごす。
- ③ 朝起きたら、カーテンを開けて、朝日を浴びる。
- ④ 適度な運動を取り入れる。
- ⑤ 自分に合った、ストレス解消法を取り入れる。

≪ポイント≫

◆ 適度の休養と睡眠で健康づくり。



お願い

就業に当たって、留意点の再確認をお願いします。

会員の就業では、一つの仕事について、複数人がローテーション(シフト組み)就業による形態が基本となります(但し、短時間で完了する単発的な請負は除く)。また、仕事の種類によっては、グループ(班)単位で一つの仕事を完成させるため、会員同士は協調性を持って仕事に当たることが、共働・共助の理念につながります。就業に当たっては、共通する事項として、下記の点に留意してください。

- ① 事前に、仕事(契約)の内容(日時、場所、作業内容など)を十分確認し、仕事は誠意と責任を持って遂行して下さい。
 - ② やむを得ず作業日時を変更する場合は、必ず事前に発注者及びセンターへ連絡して下さい。
 - ③ 体調不良、その他やむを得ない事由で業務に就くことができない場合は、会員同士が交代するなど、助け合い、発注者及びセンターへ連絡して下さい。
 - ④ 就業態度や業務の履行について、発注者又は市民から苦情を受け、センターの信用を失ふことのないよう、十分に留意して下さい。
 - ⑤ 業務に適した服装をし、必要器具(道具)類は、原則、会員が準備・持参して下さい。
 - ⑥ グループや班単位で作業をする場合は、リーダー・班長に従い、和をもって共同責任を果たして下さい。
 - ⑦ 就業中の飲酒厳禁は勿論、酒気を帯びた就業も禁止です。
 - ⑧ 発注先や契約上で知り得た情報は、決して他に漏らすことのないようにして下さい。
 - ⑨ 会員は、発注者と直接に、見積金額や就業条件について、交渉をしないで下さい。センター事務局を経由しない仕事は不当なものとなり、補償・責任は負いません。また、会員は、除名処分や賠償責任を求められることがあります。
- ◆ 以上の事項が守れない場合は、「就業の停止」や処分につながります。

大野支所・宮島出張所 だより**大野支所、職員の交代について**

私事ではありますが、令和6年8月末日を持ちまして退職することとなりました。18年と2か月の長きにわたり、会員の皆様には大変お世話になりました。この場をお借りしお申し上げます。誠にありがとうございました。<滑(なめら)修一>

◆ 新任の挨拶 ◆

- ◎ 新任 高間 勇人 …… 8月1日より大野支所長に就任致しました高間 勇人です。皆様のお力になれるように頑張りますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。
- ◎ 新任 平本 佑貴 …… 早く慣れて頑張っていきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

ありがとう
ございました。
これからも
よろしく。

除草中の事故に注意 !!!

◆ 刈払機を使う際は、特に、以下の点に気を付けましょう。 ◆

- ① ヘルメット、保護メガネや防振手袋など、保護具を必ず装着し、事前に機器の点検を行ってから作業をしましょう。
- ② 作業をする前に、小石や枝、硬い異物などを除去し、15 m以内に人がいないか? 確認して作業をしましょう。
- ③ 障害物や地面などにぶつかって起きる、刈刃の跳ね(キックバック)に注意しましょう。
- ④ 刈刃に詰まった草や異物を取り除く際は、必ず機器を止めてから行ないましょう。
- ⑤ 会員同士が安全対策を確認し、作業中も仲間の様子を常に意識するようにしましょう。



●新入会員の紹介

令和6年7月1日～7月31日まで

	地域班	入会人数
廿日市	廿日市	1名
	原	1名
	下平良	1名
	地御前	1名
佐伯	友和	1名
大野	7区	1名
	9区	1名

◎ 令和6年7月末日 現在
会員数 615名（男性 469名、女性 146名）

♡得意自慢♡

を募集します!!!

皆さんの趣味や特技を募集しています。

是非、事務局まで一報ください!

今後の活動において、事務局ニュースの紙面掲載や催し物等でも、紹介させていただきます。

腕自慢の方、
変わった趣味
等をお持ちの方、
大募集!!

秋の → 「全国交通安全運動」実施

◎ 期間 9月21日（土）～9月30日（月）
【10日間】

※ 交通事故死ゼロを目指す日
→ 9月30日（月）

◎ 重点

- ① 反射材用品等の着用推進や、安全な横断方法の実践等による、歩行者の交通事故防止
- ② 夕暮れ時以降の早めのライト点灯や、ハイビームの活用促進と、飲酒運転等の根絶
- ③ 自転車・特定小型原動機付自転車利用時の、ヘルメット着用と、交通ルール遵守の徹底

※ 交通安全運動への、ご協力をお願い致します。

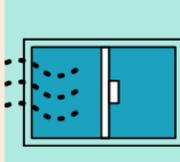


新型コロナウイルス感染症を、予防するために・・・

新型コロナウイルス感染症は、「5類感染症」へと移行となり（厚生労働省 HP ※1）、現在は、一律の対応を求められてはいません。感染対策の実施については、個人・事業者の判断が基本となっていますが、大切な人々と自分自身を守るためにも、いくつかの衛生習慣を覚えておきましょう。



手洗い



換気



マスク着用



密閉、密集、密接の回避



ワクチン接種

事務局ニュース No. 300

- ◆ 発行日 令和6年9月1日
- ◆ 発行人 高嶋 真二
- ◆ 発行所 公益社団法人
廿日市市シルバー人材センター

※ 禁無断転載

●公益社団法人 廿日市市シルバー人材センターのネットワーク

- 本所 …… 〒738-0023 広島県廿日市市下平良一丁目1番5号
TEL (0829) 20-1468 (代) FAX (0829) 20-1470
- 大野支所 …… 〒739-0488 広島県廿日市市大野4137番地2
TEL (0829) 54-0224 FAX (0829) 54-3064
- 佐伯・吉和支所 …… 〒738-0222 広島県廿日市市津田4109番地
TEL (0829) 72-2055 FAX (0829) 72-2058
- 宮島出張所 …… 〒739-0506 広島県廿日市市宮島町960番地2
TEL (0829) 44-2840 (FAX兼用)

◆ メールアドレス → hatukaichi@sjc.ne.jp ◆ ホームページ → <http://webc.sjc.ne.jp/hatukaichi/>