

シルバー人材センターは「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」に基づき設置されている公益法人です。

第76号

(公社)小松市シルバー人材センター

会員だより



令和3年10月25日発行

(公社)小松市シルバー人材センター  
〒923-0824 小松市軽海町ノ25番地1  
電話 47-2855 FAX 47-2738

E-mail : komatsu-sc@sjc.ne.jp  
URL : <https://webc.sjc.ne.jp/komatsu-sc/>  
休日(土・日・祝日)の緊急連絡 080-8696-2226

令和3年10月25日現在会員数：930人(男性：574人 女性：356人)

## 冬季の交通安全について

夕暮れ時も早くなり車の運転はもとより、自転車、歩行者などに十分注意し事故防止に努めましょう。



- 道路を横断する際は、横断歩道を利用し危険な斜め横断はやめましょう。
- 70歳以上の運転者は高齢運転者標識(高齢者マーク)をつけましょう。
- 夕暮れ・夜間の外出時は明るい服装や反射材用品等を活用しましょう。
- 早めのライト点灯を心がけ、走行時には上向き、すれ違い時には下向きに、こまめに切り替えましょう。
- 早めに冬用タイヤを装着し、凍結路面に備え、安全な速度とソフトブレーキを心がけましょう。

## 「2022年版会員手帳」の販売について

2022年版会員手帳を1冊200円で販売していますのでお早めにお買い求めください。(限定20冊)



## 会員互助会からのお知らせ

### スマホ講習会開催のお知らせ

月日	時間	定員	対象及び内容	場所
11月16日 (火)	10:00~11:00	10名	対象：スマートフォンをお持ちの方 内容：LINEやカメラの使い方などの基本操作を学ぶもの。 (※いずれも内容は同じです。) 講師:NTTドコモ栗津店	シルバー人材センター 研修室
	12:30~13:30	10名		
	14:30~15:30	10名		
11月19日 (金)	10:00~11:00	10名	(※いずれも内容は同じです。) 講師:NTTドコモ栗津店	シルバー人材センター 研修室
	12:30~13:30	10名		
	14:30~15:30	10名		

※お申し込みは、11月10日(水)迄に事務局へ(☎47-2855)

## 「フードドライブ」の協力について

会員互助会では、ボランティア活動として「フードドライブ活動」を実施しております。つきましては、今年も下記のとおり実施しますので、皆様方のご協力をお願いします。



【フードドライブとは?】  
賞味期限は切れていないけど忘れられて保管されたままになっている「もったいない食品」

受付期間	時間	場所
12月6日(月) ～10日(金)	9:00 ～16:00	シルバー人材センター

ご家庭に眠っている食品 ありませんか?

【フードドライブ対象食品】 ※生もの(野菜)など生鮮食品はご遠慮ください。

・賞味期限が1ヶ月以上残っている未開封の常温保存食品

(例) お米(パックご飯)、パスタ、そうめんなどの乾麺、缶詰、レトルト食品、インスタント食品、のり、お茶漬、ふりかけ、粉ミルク、離乳食、お菓子、調味料(醤油、食用油、味噌など)、飲料など

## 健康体操講習会のお知らせ

月日	時間	定員	内容	場所
12月7日(火)	10:00～11:30	15名	フレイル予防について 講義と体操	シルバー人材センター 研修室
12月9日(木)	10:00～11:30	15名		

## 会員互助会役員について

(任期：令和3年5月31日～令和5年度総会の日)

会員だより75号にて紹介しました、会員互助会新役員について役員名の漏れがありましたので、改めてお知らせします。

会長	柚本 寿二
副会長	牛山 誠一
会計	森 陽子
会計補佐	中川 悦子
監事	安井 正己
役員	中坂 浩一、松下 幸恵 小川 努

## せせらぎの郷からのお知らせ

ピュッフェ・こまつせせらぎ

お風呂利用時間

10:00～19:30  
(19:00受付終了)



- ・平日はプレートランチ、定食・単品です。
- ・土日祝日はピュッフェランチです。
- ・コロナウイルス対策として小皿対応となっています。

来館時は検温と記名をお願いしております。

## スマイルシニア農園通信

農園では「さつま芋」、「落花生」を収穫し、道の駅こまつ木場湯にて販売しています。



# シルバー会員のみなさまへ

## 転倒事故・転落事故にご注意！

### 本県シルバー会員の転倒事故

#### わずかな段差でも「つまずき」やすい

- 玄関の足マットにつまずいた。(手首骨折)
- ハシゴを移動する際、ブルーシートにつまずき、庭石に背中を強打した。(肋骨ひび)
- グラウンド見回り中、側溝のふたにつまずいた。(足すね強打)
- 溝ふたが浮いているのに気付かず、つまずき転倒(顔面、手首、膝裂傷)



#### 「引っかかる」に注意

- 駐車場入口のチェーンをまたいだ時、足を引っかけて転倒(足の皿が割れ、ひじ骨折)
- 作業中、台車に足をひっかけて転倒(あばら骨骨折)
- 清掃中、掃除機のコードに気付かず、足を引っかけて、後ろに転倒(手親指の骨ひび)



#### 「すべらない」に注意

- 鉄板製の階段を下りるとき、すべって転倒(背中を強打)
- 濡れている床に気付かず、すべって転倒(手首骨折)



#### 「踏み外し」に注意

- 階段を清掃中、誤って階段を踏み外し転倒(左足首打撲)
- ハシゴから降りる際、地面から1段目を踏み外し転倒(肩打撲)



### 本県シルバー会員の転落事故

#### 打ちどころによっては命に関わる重大事故

- 物置の天井部分の補修のため、ハシゴを使いドライバーでネジを締める作業の際、バランスを崩しハシゴから転落(腰椎圧迫骨折)
- 電球の交換のため、イスに乗り作業をしていたところ、バランスを崩し床に転落(腰椎圧迫骨折)
- 玄関周辺の溝掃除中、ごみを袋に詰めるため後ずさりしたとき、溜めマスに気づかず転落(胸椎圧迫骨折)

### 転倒の原因と防止対策

#### 加齢により筋肉が衰える

- 日頃から、こまめに体を動かして、体力の維持に努めましょう。
- バランスのよい食事をしましょう。



#### 加齢により運動機能、バランス能力が低下

- 「まだ若いから大丈夫」といった油断や過信は禁物です。
- 作業に伴う危険性を過少評価しないでください。



#### 常に足元に注意して！

- 階段は、一段一段慎重に上り下り
- 階段は、手すりを使って上り下り
- すべりやすい場所では、小さな歩幅で歩行する。
- すべりにくい靴を履きましょう。



#### 転倒防止のための運動を！

- 日常生活に、ラジオ体操やストレッチ体操を取り入れましょう。
- 体操により、筋力の維持及びアップを図りましょう。



### 転落の防止対策

#### 常に慎重に行動しましょう！

- ハシゴ、脚立等を使用する作業は、極力避けましょう。やむを得ず使用するときは、
  - ・ハシゴ、脚立の上に乗っている間は、必ずほかの人が支える、見守ることとし、単独で作業しない。
  - ・ヘルメット・安全帯は必ず着用しましょう。
  - ・安定した場所に設置し、脚立の天板での作業は禁物。
- 時間が経ってから異常が出る場合があります。少しでも気になったら医療機関で受診しましょう。

# 安全・健康ではたらくための10カ条

健康は、安全就業の第一条件です

健康診断を受診しましょう

## ① 年に1回の健康診断を必ず受診しましょう！

健康を維持するためには、市町が実施する「特定健康診査」など、健康診断を毎年必ず受診しましょう。

## ② 要精密検査などの判定を受けたら、すみやかに医療機関で再検査を受けましょう！

病気の早期発見は、早期治療により早期回復につながります。



転倒に気を付けましょう

## ③ シルバー会員による事故で多いのは転倒事故です！

いろいろな場面で、こんなところ？で起きる事故です。常に足元に注意して行動しましょう。

## ④ 常に慎重に行動しましょう！

「いつもやっているから大丈夫」「まだ若いから大丈夫」といった過信や油断は禁物です。

## ⑤ 時間も気持ちも余裕を持って！

仕事をするときは、急いだり、あわてたりせず、安全第一を心がけましょう。

## ⑥ 高齢者は、筋肉やバランス機能など身体機能が低下！

筋肉や骨の機能を維持することが大切、普段からバランスの良い食事と運動習慣が重要です。



交通ルールをしっかりと守りましょう

## ⑦ 自動車を運転する際は、油断せず、過信せず、安全運転を心がけましょう！

本県シルバー会員の運転事故で最も多い事故は、駐車場や方向転換などのバック操作時の接触事故です。

バック時は視界が狭くなり、注意不足から思わぬ接触事故につながりやすい。面倒でも一旦停止し、直接目視して安全確認をする必要があります。



## ⑧ 自転車も交通ルールをしっかりと守って安全運転を心がけましょう！

「自転車」は、道路交通法では「自動車」と同じ車両です。自転車事故を起こさないため、交通ルールを守り、無理な運転はしないようにしましょう。

## ⑨ 徒歩でも油断しないで！横断歩道でも安心せず、必ず左右確認が必要！

徒歩での通勤途中、側溝や段差でつまずいて転倒し、骨折するケースがあります。常に注意して歩きましょう。

ヒヤリ・ハット

## ⑩ ヒヤリ・ハット（ヒヤリとする、ハットとする）は無視しないで！

1件の重大事故の裏に29件の軽傷事故、300件の無傷事故（ヒヤリ・ハット）があるといわれています。たまたま事故につながらなかったというだけで、事故と同様、要因を探り出すことが必要です。



公益社団法人石川県シルバー人材センター連合会

〒920-0862 金沢市芳斉1丁目15番15号  
TEL: 076-222-4680 FAX: 076-222-4681

(公社) 小松市シルバー人材センター  
**令和4年しめ飾り予約販売**

会員用

玄関用丸しめ飾り

(大)	(中)	(ミニ)	(洋風)
			
直径 約30cm	直径 約25cm	直径 約15cm	長さ 約45cm
価格 2,300円	価格 2,000円	価格 1,000円	価格 900円

神棚用一文字

サイズ	長さ	太さ	価格
大	70cm	3.5cm	900円
中	60cm	3cm	700円
小	50cm	2.5cm	500円

【ご注文方法】

裏面の注文用紙にて令和3年11月19日(金)迄に電話、FAX、メールにてご注文願います。

【お渡し予定日】

12/27(月)、28日(火)に代金引き換えでシルバー人材センターにてお渡しします。

公益社団法人  
**小松市シルバー人材センター**

TEL (0761)47-2855  
 FAX (0761)47-2738

〒923-0824

小松市軽海町ノ25番地1

E-mail : komatsu-sc@sjc.ne.jp

U R L : <https://webc.sjc.ne.jp/komatsu-sc/>

【電話 47-2855, FAX 47-2738】

(公社) 小松市シルバー人材センター  
令和4年正月用しめ飾り注文書

品名		価格	個数	小計
玄関用しめ飾り	大 (直径 約30cm)	2,300円	個	円
	中 (直径 約25cm)	2,000円	個	円
	ミニ (直径 約15cm)	1,000円	個	円
	洋風 (長さ 約45cm)	900円	個	円
神棚用一文字	大 (長さ約70cm、太さ約3.5cm)	900円	個	円
	中 (長さ約60cm、太さ約3cm)	700円	個	円
	小 (長さ約50cm、太さ約2.5cm)	500円	個	円
合計			個	円

お名前	
ご住所	
連絡先 (携帯番号など)	
備考	

## 【申込み】

(公社) 小松市シルバー人材センター

〒923-0824 小松市軽海町ノ25番地1

電話 0761-47-2855 FAX 0761-47-2738

ビュッフェ・こまつせせらぎ

# 大根寿し



手作りの味を  
お楽しみください。

新発売

限定150個  
予約販売



(写真はイメージです。)

300g 500円 (税込)

## 【ご注文方法】

裏面の注文用紙にて、令和3年11月19日（金）迄に電話：46-5016、FAX：47-2738にてご注文願います。尚、受取場所に○印をご記入ください。（※但し、販売予定数に達し次第受付終了となります。）

## 【お渡し日】

12月28日（火）に代金引き換えで、「シルバー人材センター」及び「せせらぎの郷レストラン」にて、午前10時から午後4時の時間帯でお渡しします。

里山健康学校せせらぎの郷

小松市瀬領町丁1-1

# ビュッフェ・こまつせせらぎ

里山健康学校せせらぎの郷 ビュッフェ・こまつせせらぎ  
大根寿し 注文表

品名	価格	個数	合計
大根寿し (300g入り)	500円	個	円

お名前	
ご住所	
連絡先 (携帯番号など)	
受取場所 (○印を記入ください)	シルバー人材センター せせらぎの郷レストラン

## 【 申込み 】

(公社) 小松市シルバー人材センター内せせらぎの郷事業部

〒923-0824 小松市軽海町ノ25番地1

電話 0761-46-5016 FAX 0761-47-2738