

安全・適正就業委員会

「危険予防」・「交通安全」・「健康管理」

3K便り「23一冬季号」

発行:令和 5年 12月 25日

鴻巣市シルバー人材センター

安全・適正就業委員会

副委員長 押木 芳治

今年の冬は暖冬と言われていますが、やはり寒さが身に染みる季節となってきました。会員の皆様には委員会活動にご協力いただきましてありがとうございます。おかげさまで賠償事故については5月の2件の事故を最後に年の瀬を迎えようとしております。何かと気忙しいこの時期ですが、健康に留意し事故にあうことなく良い年末年始をお迎えください。

安全標語記念品贈呈

令和5年10月31日、3Kだより秋季号にて報告をいたしました安全標語の優秀作品2点を安全標語として理事会に報告いたしました。また併せて受賞者には記念品として矢部理事長よりご提供いただいた新米の贈呈が行われました。この2点の標語はのぼり旗として各事務所に掲揚していますので、皆さんの安全意識の啓発となることを期待しております。

事故防止 あなた自身の 意識から

山本 忠

いそがずに これで良いのか 再確認

長谷川 功

事故報告

就業先への往復途上での事故が発生しており今年度2件目です。いずれも自転車での事故で、就業を長く休むことにもなり得ます。ちょっとした転倒でも骨密度が低くなっている状態だと骨折することも珍しくありません。転倒しないように注意をするのはもちろんですが、栄養バランスを考えた食事や適度な運動、日光浴など日々の生活習慣を見直す事も大切ですね。

	発 生 日	作業内容	会 員	事 故 状 況
1	9月29日	屋内清掃	女	自転車にて就業途上、車道と歩道の段差で転倒。左大腿骨を骨折。

普通救命講習会の受講者募集

今回は消防の吹上分署にお願いして吹上ワークプラザでの開催としました。いざという時にあわてないように受講しましょう

期 日 令和6年2月15日(木) 13:30~16:30

場 所 吹上ワークプラザ

内 容 普通救命講習I (心肺蘇生やAEDの取扱い)

応 募 1月31日までに事務局へ(定員15名になり次第締め切り)

〇〇〇は第二の心臓

〇〇〇とは何でしょうか??

人間の下半身には全体の血液の70%が集まっているようです。下半身の血液は重力に逆らって心臓に戻す必要があります、〇〇〇は全身の血流において、とっても重要な役割を果たしており「第二の心臓」と呼ばれています。

もうわかりましたか? はい、正解はふくらはぎです。

では今日からできる簡単な鍛え方と効用を紹介いたします。

かかとあげ

- ① 肩幅に足を開いて立つ。
- ② かかとをできるだけ上げ、つま先立ちになる。(そのまま1秒キープ)
- ③ 静かに元に戻していき、かかとが床にふれる手前で止める。
- ④ これを20回繰り返す。

階 段 外出した際はエレベーターやエスカレーターを使わず階段を使う。

こうしてふくらはぎを鍛えたメリットは?

血流の改善により、運動機能が高まる。疲労回復・冷え性に効果的美肌効果、血液の流れを良くして体を温めることによって質の高い眠りにつけるようになる。

逆に鍛えていないと・・・

血流が滞ることによって、老廃物が溜まり、運動能力の低下・疲労冷え性・肌荒れ、体を冷やすことになりなかなか寝つけない。

早速、今日からでも「第二の心臓」の鍛錬に努めてみてはいかがでしょうか?

文責 林 幸雄