

# 安全・適正就業委員会

「危険予防」・「交通安全」・「健康管理」

## 3K便「22一冬季号」

発行：令和 4 年 12 月 23 日

鴻巣市シルバー人材センター

安全・適正就業委員会

委員長 田代 和樹

今年も冬の寒さと共に師走を迎えています。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。先般の安全パトロールでは、就業中の会員さんたちから「お客様に喜んでいただきたい」「仲間と協力して体を動かすことができている」「等」等の話を聞かせていただき、気力も充実しているようでした。何かと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 4 年 11 月 30 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 1 点に新たにもう 1 作品を加え今年度の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いたしますので、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。

## 安全作業 注意を払って もう一度

原口 博子

## ちょっとした その判断が事故防ぐ

山本 忠

### 事故報告

今年度の賠償事故は 8 月までの 4 件で留まっておりますが、9 月以降は新たに傷害事故が 2 件発生しております。1 件は就業途上、もう 1 件は就業中の事故でした。いずれも特に危険な就業現場でもなく皆さんにも十分に起きうる可能性のある事故かと思われれます。日々の行き帰りや慣れた作業でも十分注意をして下さい。

	発 生 日	作業内容	会 員	事 故 状 況
1	9 月 13 日	屋内清掃	女	徒歩にて就業帰り、駐車場のトラロープを跨ごうとした際に転倒。左手首骨折、右ひざ打撲。
2	10 月 20 日	品出し等	男	植木を載せる専用台車の中をくぐろうとした際、金具に接触し脛を縫うけがを負った。

# 今から始める体力づくり

## まずは自分の体力を知ろう！

こんな時は要注意！

- ①青信号の間に渡れない
- ②ペットボトルが開けられない
- ③椅子から立ち上がりで何か支えが必要

## 今から始める体力づくり

1日 8,000 歩のウォーキングで高血圧、糖尿病、脂質異常等の生活習慣病を予防できるとされています。以下の点に注意して実践してみましょう

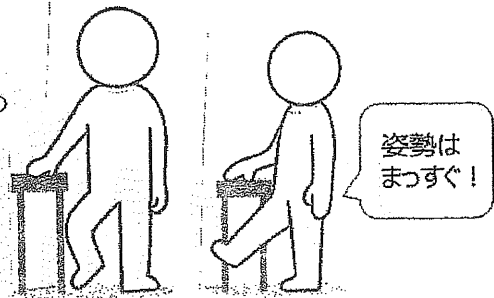
- ①運動習慣のない人や体力に自信のない人はいきなり無理をしない
- ②まずは今より体を動かす時間を増やそう
- ③歩行時には中強度の歩行を意識しよう
- ④毎日の習慣として無理なく続けよう

## ロコトレでいつまでも元気な足腰を！

ロコモーショントレーニング（ロコトレ）とは運動機能低下を予防するためのトレーニングです。

### 片脚立ち バランス能力をつける

- ①転倒しないように掴まるものがある場所に立つ
- ②床につかない程度に片脚を上げる  
(左右を1分間で1セット×1日3セット)



### スクワット 下肢の筋力をつける

- ①足を肩幅に広げて立つ
- ②お尻を後ろに引くように2~3秒間かけてゆっくり膝を曲げ、  
ゆっくり元に戻す  
(5~6回で1セット×1日3セット)

