

安全・適正就業委員会

「危険予防」・「交通安全」・「健康管理」

3K便り「26-秋季号」

発行：令和8年9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
委員長 小山 薫

もう9月も後半となりますが今月になって雨続きだったり急に暑い日が戻ったりと夏バテ気味な体にはこたえます。世界的にもスーパーエルニーニョ現象とかで異常な気候が続いているようです。無理をせず体調管理に気を付けて就業されますようお願いいたします。

令和8年度安全標語決定！

ゆとりある その行動が 事故防ぐ

作 小池 尚子様

声かけは 安全守る 命づな

作 小山 薫 様

3Kだより夏季号にて募集をいたしました今年度の安全標語ですが、21点の応募をいただき、第4回安全・適正就業委員会において選考の結果、上記の2作品に決定いたしました。安全意識啓発の一環として、「のぼり旗」にして各事務所に掲揚させていただきます。多くのご応募ありがとうございました。

事故報告

今年は9月の現時点で賠償事故が1件の発生となっております。刈払い作業による飛び石事故でしたが、石の飛散距離は15m～20mもあったということです。「この場所なら大丈夫だろう」と思わず、万が一を想定してネットはきちんと張り、もう一度気を引き締めて事故防止に努めて下さい。

賠償事故

	発生日	業務内容	作業者		状 況
1	8月18日	除草業務	男	85歳	刈払い機で草刈り作業中、飛び石で駐車車両のリヤガラスを破損させたもの。

傷害事故

幸いなことに未発生です。このまま無事故を継続しましょう。

交通安全体験車「サイトくん」が来ます！

毎年好評の交通安全体験車「サイトくん」を利用して体験型の安全運転講習会を下記により開催いたします。車で就業に行かれる方はもちろん、どなたでも参加できます。

期 日 平成8年10月29日（木） 13時30分から15時

場 所 川里農業研修センター

内 容 交通安全体験車で運転シミュレーションや瞬発力測定等の様々な体験講習
また鴻巣警察署員による安全講話

応 募 10/20 までに事務局へ ☎569-3006

秋バテにご用心！

秋バテとは、夏の暑さによる疲労や自律神経の乱れが秋口になって表面化する状態を指します。特に高齢者は基礎体力や免疫機能の低下も重なりなりやすいとされています。おもな症状として・疲れやすさや倦怠感・肩こりや頭痛・食欲不振や胃のもたれ・不眠やめまい・意欲の低下・手足の冷えやむくみ・便秘や下痢などがあげられます。そこで生活習慣の見直しや食生活の改善で秋バテを防止しましょう。

秋バテ防止簡単レシピ

豚肉と秋野菜のレンジ蒸し

材料

- | | |
|----------------------------|-------|
| ・豚うす切り肉 | 60 g |
| ・きのこ（しめじ、えのき等） | 40 g |
| ・キャベツ | 1 枚 |
| ・もやし | 1/3 袋 |
| ・小松菜 | 1 株 |
| ・タレ ポン酢 大さじ 1+ ごま油 小さじ 1/2 | |



作り方

- ・キャベツはざく切、小松菜は3cm幅、きのこはほぐす。
- ・耐熱皿に、もやし、キャベツ、小松菜、きのこの順に重ね、一番上に豚肉を広げてのせる。
- ・ふんわりラップをし、電子レンジ（500w）で約4分30秒加熱
- ・ポン酢タレをかけて召し上がれ！

レンジで加熱することにより野菜のかさも減り、夏場に不足しがちなビタミン、ミネラル、タンパク質を効率的においしく摂取できます。一度お試しあれ！

文責 中村 ゆう子