

2022年度安全標語 オンとオフ切り替え上手で怪我也無し

注意力低下が原因の事故について

気の緩み 気の焦り

作業が一区切りした時などはホッとして気が緩みがちです。また、気持ちに余裕がない時も注意力が低下します。一瞬の気持ちのすき間に事故は起こります。こんな時こそ一層の注意が必要です。

事例1 傷害 転落事故	発生時期	令和4年11月	今回は、ヘルメットをかぶっていたことや班長が気付いてすぐに病院へいったことから、大事には至らなかったが、転落事故は、骨折や死亡などの深刻な状況になる可能性が高いため、細心の注意が必要。
	業務内容	雪吊り作業	
	状況	三点脚立から降りる途中に足を踏み外し背中と腰を打撲	
	傷害	通院2回、休養1週間	
事例2 賠償責任 紛失事故	発生時期	令和5年1月	雪にもかかわらず何度も捜し、警察にも届けたが、結局見つからなかった。万が一の悪用を防止するため施設の鍵一式を取り換えることになった。
	業務内容	施設管理	
	状況	悪天候のため急いで施設の鍵をズボンのポケットに入れ紛失	
	賠償責任	賠償金額 26万円	

施設管理業務・公園の除草清掃など“鍵🔑”を貸与されている会員の皆様

- ① 鍵の管理は今まで以上にしっかりと行う
- ② 自分で合鍵を作成するようなことは絶対にしない
- ③ 紛失した場合は、必ず、就業先及びセンターの両方に報告する

守ってください



現在就業している仕事はシルバー人材センターが紹介したものであることを忘れないでください。傷害でも賠償でも、事故があった場合は、すぐにセンターに連絡してください。また、就業先に直接意見や要望を伝えることはしないでください。就業先から連絡があってはじめて発覚する 경우가多く、**就業先に対し失礼**にあたります。

下半身の筋力UP

筋力をつけ、転倒防止

立春も過ぎ、梅の花が咲き始めて春を感じる日も多くなりました。筋力の低下は転倒の引き金となり、骨折から寝たきりになってしまうこともあります。これからの季節を活動的に過ごすためにも下半身の筋力アップを図りましょう。

- 動作はゆっくりと行なう
- 動作を繰り返すときは力を抜かない
- 心地良い疲労感が残る程度の回数で行なう



爪先立ち 下腿三頭筋を鍛える

椅子の背をつかんでまっすぐに立ち、かかとを高く持ち上げます。かかとを下ろす際も、床につけずに繰り返しましょう。

もも上げ 腸腰筋を鍛える

椅子の背をつかんで真すぐに立ち、片膝を高く持ち上げましょう。片膝を下ろす際も、足を床につけずに繰り返します。

ハーフスクワット 大腿四頭筋を鍛える

両足を肩幅ほどに開いて立ち、ゆっくり膝を曲げ、膝が直角になる程度まで腰を落とします。戻す際もゆっくりと膝を伸ばして腰を持ち上げましょう。この動作を、膝が伸び切らないところで繰り返してください。