

令和元年 11月 1日 発行

公益社団法人 西海市シルバー人材センター

事務局だより

令和元年度 ボランティア活動の報告



今年も10月18日（金）、西海市内において、西海市シルバー人材センターのPRと地域貢献を目的としたボランティア活動を実施いたしました。

ご参加いただいた会員の皆さん、ご協力ありがとうございました。

南部支部（西彼地区）



西海市西彼多目的公園の草刈及び清掃作業を行いました。

南部支部（大瀬戸地区）



大瀬戸町尻久砂里海浜公園及び西浜バス停付近の草刈、清掃作業を行いました。

北部支部（西海地区・大崎地区）



社会福祉協議会本所（西海町黒口郷）周辺の草刈及び清掃作業を行いました。



インフルエンザは 例年12月から3月にかけて流行します。

インフルエンザを予防する有効な方法

①流行前のワクチン接種が 有効です

ワクチン接種を受けた高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が約1/3から1/2にまで減少することが期待できるとされています。現行ワクチンの安全性はきわめて高いと評価されています。

③感染を広げないために “咳エチケット”を心がけましょう

インフルエンザは主に咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴（飛沫）によって感染します（飛沫感染）。普段から“咳エチケット”（①他の人に向けて咳やくしゃみをしない、②咳やくしゃみが出るときはマスクをする、③手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗うことなど）を心がけましょう。

②手洗いやアルコール製剤 による手指衛生も有効です

手洗いで付着したウイルスを洗い落とすことやアルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザウイルスに対して有効です。



みんなで守ろう10力条(安全就業の心得)

①日頃から**健康管理**に努め、常に健康な状態で就業しましょう。（年1回は健康診断を）

②仕事の前日は**十分に睡眠**をとりましょう。

③服装・履物・保護具はそれぞれの作業に**適した**ものを着用しましょう。

④仕事を始める前には**準備運動**をしましょ。

⑤保護具や器具類は使用する前に**必ず点検**しましょう。

⑥加齢による**身体の機能低下**を十分認識し、**無理をしない**ようにしましょう。

⑦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。

⑧就業の場は常に**整理整頓**を心がけましょう。

⑨共同で仕事をするときは、**合図・連絡を正確**に行いましょう。

⑩行き帰りも仕事のうち、**交通事故に遭わない**ようにしましょう。