竹原市シルバー人材センターだより 1月号

◎現在募集中の就業情報

- 1. 剪定(初心者でやってみたいと思われる方でも大丈夫です)
- 2. 襖・障子・網戸の張替え(初心者でやってみたいと思われる方でも大丈夫です)
- 3. 草刈り希望の方
- 4. 草とり希望の方
- 5. 宿直
- 6. 施設の自動車運転・・・月曜日~土曜日 日曜日も有り 15:30~17:30
- 7. ゲームコーナーの陳列·補充等·・・土日祝日等 1日 4H~4.5H
- 8. 運転・荷物の引渡し・・・週 2.3 日 10:00~ 1日 3H~4H

興味があり、やってみたいと思われる仕事があれば説明しますので、 遠慮なく事務局まで連絡下さい。

健康脳 (*^-^*) クイズ

数独パズルに挑戦してください。

3	5					9		
7			9		8	3		
				3		1		7
6		7					3	
	9			7		2		
	2			5	9	6		
8					6			
9			8			7		6
		2					1	5

マスの中を 1~9 の数字を埋めて ョコ 縦 マスの中の 数字が 重ならない様に埋めてください

例

7	8	2	9	4	6	3	1	5
5	6	3	2	7	1	9	4	8
1	4	9	5	8	3	7	2	6
9	2	4	6	1	7	8	5	3
3	5	1	8	2	9	6	7	4
8	7	6	4	3	5	2	9	1
4	9	5	7	6	8	1	3	2
2	3	8	1	9	4	5	6	7
6	1	7	3	5	2	4	8	9

名 前



※ 答えをご持参の方粗品進呈 **2月17日**以降にご持参ください。 提出・受取りは会員さん本人に限ります。 今年は2月4日が立春ですが、まだまだ寒い日が続いています。 体をぽかぽかさセルショクヨウジョウデ、サムサデキン張が続いた体をやさしく労わりましょう。 その温かさが体を和ませ、春を迎えるパワーになっていきます。

体を芯から温める

カボチャのカレー粥



材料(2人分)

·米······1/2合(75g)

·水······600ml

• 鶏肉······ 1 0 0 g

カボチャ・・・100g

・ショウガ・・・ 1 かけら

カレー粉·・・小さじ1

• 塩………少々

作り方

研いだ米を鍋に入れて水を加え火にかけ、沸騰したら弱火にする。 ショウガはみじん切り、カボチャは 1.5 cm 角に切って加える。 鶏肉はカボチャと同じくらいの大きさに切って、塩を振る。 米を20分煮たら鶏肉とカレー粉を加えてひと混ぜする。 5分煮て、ふたをして3分ほど蒸らして完成。

体の中からでなく、外からも温めることが最善の冷え対策

"首"を温める

太い動脈が徹首周りは、最も寒さに弱い部分。 重い頭を支えているので血流も悪くなりがちです。 蒸しタオルなどで首周りを温めましょう。 また、外出時にはマフラーで防寒することを忘れずに。



湯船につかる

寝る前にぬるめの湯に肩までつかってのんびりと。 休息時に優位になる副交感神経が活発になり、心身ともにリラックス。 血管が広がり、血流がよくなって体全体が温まります。

1日の疲れを解消する効果も。

筋カトレーニングをする

筋肉は人体最大の熱産生器官。

そのため筋肉量が減ると熱を産生しにくくなり、

冷えを招きやすくなります。

「ふくらはぎの筋トレ」で、筋肉量の維持・増加に努めて。

- ① イスの背に両手をかけ、両足で立った状態でかかとをゆっくり 上げます。
- ② かかとをゆっくり下ろします。
 - ① ②を20~30回行います





No.176 2022年1月

安全就業ニュース

公益社団法人全国シルバー人材センター事業協会

★今月の事故から★



すべての災害は 防ぐことができる

1. 事故の概要 (就業中)

歩道上の街路樹(ケヤキ)の、枝下ろし作業のため、12尺の三脚に乗り電動チェンソーで枝を切った際、切った枝が落下し、道路でバウンドして三脚脚立の踏みざん5段目にあたり、バランスを失い脚立と一緒に転落し、歩道アスファルトに腰と後頭部を強打し、病院へ搬送されたが、2日後の11月27日死亡した。

2. 事故の原因

作業当日の気温は23℃と11月にしては暑く、ヘルメットを装着しないで作業を開始した。 また、墜落制止用器具(安全帯)は持っていたが使用しなかった。

さらに、三脚脚立の固定についても行っていなかった。切断したケヤキの枝がバウンドし脚立 の踏みざんにあたりバランスを崩してしまった。複数で作業していたにもかかわらず、そのと きは、一人での作業で補助員がいなかった。

3. 事故後の対応及び再発防止策

【センターの事故後の対応】

- 1 緊急理事会を 11/29 に開催 (事故報告と安全対策について)
- 2 緊急安全対策会議を 12/1 に開催 (事故報告と再発防止対策について説明)
- 3 連合会とセンター合同の安全・適正就業委員会会議を 12/3 に開催

【センターの再発防止策】

- 1 安全基準の周知徹底と再発防止のための守るべき安全基準について再度教育を 12/1 に 行った。
- 2 作業開始前に朝礼を行い、装備、機具類の点検を行い作業に入る(12/2~実施)
- 3 作業依頼の段階で危険性(リスク)の高い作業に関しては、受注しない、させない。 (12/2~実施)。

【連合の再発防止策及びセンターへの指導】

- 1 事故現場を安全・適正就業委員会により聞き取り・環境確認等の検証を 12/3 に実施。
- 2 連合会 安全・適正就業委員会を開催し対策を検討。全センターの安全担当に対し、 周知徹底を図る。(12/15 実施)
- 3 県内センター事務局長会議を 1/11 に開催し、事故の再発防止について徹底を行う。

4. 全シ協から

今回の事故は12年もの間、シルバーに貢献していただいたベテランの会員さんの事故です。 たまたま<u>ヘルメットを装着していなかったこと</u>、また、墜落制止用器具<u>(安全帯)も持って</u> いましたが使用していませんでした。

さらに、枝を落す時の対策として、脚立をしっかり固定すること、枝を落とす前に何処に落ちるかを確認すること、脚立が動かないように補助員をつけることなどが行われていなかったことが悔やまれるところです。事故防止策で、例えば、安全作業チェックシートなどで剪定就業会員にヘルメット、墜落制止用器具(安全帯)の有無、三脚脚立の固定状態などにチェックを入れ事務局へ提出することなどを行い、会員さんに「自分の安全は自分で守る」ということを意識してもらうことが重要です。このような残念な事故を起こさないようにセンターとして今一度会員が安全、安心して就業できる環境を構築していただき再発防止の徹底をお願いいたします。

令和3年12月(令和3年度)事故速報

(1) 重 篤 事 故

12月は、3件の重篤事故報告がありました。 12月までの累計で比較してみると、令和2年度の28件と比べて令和3年度は19件と9件減少しています。

また、就業中・就業途上別にみると、就業中では令和2年度の20件と比べ11件と9件の減少となっており、就業途上については、令和2年度の8件と同数となっています。

12月報告分までの累計

令和	就業中・		内			訳	4	F度同	度同月累計				
	机采中	件数		事故 の程度		別		計	事故の 程度		性別		
3	就業途上		死亡	入院	男性	女性		βl	死亡	入院	男性	女性	
年度	就業中	11(1)	8(1)	3(0)	11(1)	0(0)	就業中	20	10	10	20	0	
累計	就業途上	8(1)	4(1)	4(1)	6(2)	2(0)	就業途上	8	7	1	4	4	
н	計	19(2)	12(2)	7(1)	17(3)	2(0)	計	28	17	11	24	4	

前年度比67.9% ()は、当月報告分です。

12月報告分内容

No.	性別等	仕事内容 等	事故の状況	安全帽	安全帯	交通 手段
17	男 72 歳	就業途上 (入院)	大型トラックにひき逃げされた。 (中央分離帯を 沿うように自転車を押して歩いていたもよう)	_		徒歩
18	男 80 歳	就業途上 (死亡)	打合せ会に出席するため同会員とともに会場へ向かう途中に軽トラックごと川へ転落。			自動車

19	男 75 歳	就業中 (死亡)	歩道上、街路樹枝下ろし作業のため、12尺の三脚にのり、電動チェンソーで枝を切った際、切った枝が落下し、道路にバウンドして三脚脚立に当たり、バランスを失い歩道、アスファルトに転落し腰と後頭部を強打し、死亡。	×	×	_
----	--------------	-------------	--	---	---	---

(2) 1ヶ月~6ヶ月未満の入院及び後遺障害の事故

12月は、就業中の事故29件、就業途上の事故9件と、合計38件であり、昨年度同月の20件と比して18件の増加となっています。また、男女別では、男性は13件の増加となっており、女性は5件の増加となっています。

12月までの累計で比較してみると、昨年度の185件と比して、本年度は195件と10件の増加となっています。就業中・就業途上別にみると、就業中は146件で9件の増加となっており、就業途上は49件で1件の増加となっています。男女別では、男性は3件の減少となっており、女性は13件の増加となっています。

令和3年度12月分

19 7 14		· 火 1 2 / 1 / 3	事故数	效(件)	男性	(件)	女性	(件)	平均年齢(歳)	
		仕事の内容	12月	累計	12月	累計	12月	累計	12月	累計
	植木・樹木の剪定等		9(7)	56 (60)	9(7)	56 (59)	0(0)	0(1)	75	74
就	除草	草作業	4(3)	31 (24)	4(3)	28 (20)	0(0)	3(4)	69	74
業	屋内	内・屋外清掃作業	6(1)	26 (28)	2(1)	10 (14)	4(0)	16 (14)	72	74
中	その他		10(3)	33 (25)	9(2)	23 (19)	1(1)	10(6)	73	76
	計		29 (14)	146 (137)	24 (13)	117 (112)	5(1)	29 (25)	73	74
	交	徒歩	2(1)	15 (14)	1(1)	5 (7)	1(0)	10(7)	74	77
就業	通	自転車	3(4)	17 (25)	1(2)	6(17)	2(2)	11 (8)	75	78
途上	手	バイク	1(1)	9(7)	1(1)	5(4)	0(0)	4(3)	76	74
		自動車	3(0)	8(2)	3(0)	6(2)	0(0)	2(0)	75	73
	段	計	9(6)	49 (48)	6(4)	22 (30)	3(2)	27 (18)	75	76
合 計		38 (20)	195 (185)	30 (17)	139 (142)	8(3)	56 (43)	74	75	

()は令和2年度同月の発生件数

★事故防止のための安全対策★

安全に就業するためには道具・用具を正しく使うことが重要で、剪定作業においては、脚立の 天板に乗ったり、高所作業(足場2m以上)時に足場の確保や安全帯を着用しなかったりすると、 重篤事故につながるという認識を持つことや、草刈作業でも刈払い機の回転数を無理に上げず、 適正な使用が重要になってきます。 また、近くに人がいるときや通行人がいる場合、案内板や旗等を用いて作業中であることを知らせることも大切です。



作業中の案内板



作業中の釣り下げ旗

編集後記

大寒となり、一年で一番寒い時期を迎えていますが、みなさま、お元気ですか。新型コロナウィルス感染症はオミクロン株の感染拡大が続き、蔓延防止等重点措置が各地で講じられる事態となっていますが、人出の減少はあまり感じられず、行動制限を厳しくしてももう効果は薄れている気がします。会議等のたびに安全就業についての注意喚起を行っていますが、今年度も年度末に向かって事故はまた増加傾向になっています。先日の安全就業指導員会議でも申し上げましたが、事故を防ぐには、「安全はすべてに優先する」「安全無くして就業なし」を合言葉に、「自分の安全は、自分で守る」という意識啓発が何より重要です。事故は「自分には関係ない」、「自分は大丈夫」と思われている方はいらっしゃいませんか。自分を過信することなく、事故は誰にでも起こりうることととらえ、細心の注意を払い、事故に遭うことがないよう、みなさま、年度末に向けて気を引き締めて参りましょう。(松山)

数年前に両親の金婚式のお祝いで旅行へ行った時のことです。飛行機が着陸し皆が喜々としている中、母だけは顔を歪めています。気圧の変化から膝に異変が起き、痛みで歩けなくなってしまったのです。空港から病院へ直行し、膝に水が溜まっていると診断され処置してもらいましたが、痛みはそう簡単には引かず、あれこれ観光のスケジュールを組んでいたのですが、それどころではありませんでした。その後の数年間は何とかだましだまし歩けていましたが、年々症状が悪化し、家のなかでしか生活することができなくなり、気持ちも塞ぎがちになっていました。医師の診断では膝の軟骨が削れ擦れて痛みが出ており、完治の道は手術しかないとのことでした。

母のこの後の人生を考えた時、持病もなく頭もしっかりしているのに歩けないのは可哀想なので思い切って手術を勧め、本人も前向きな気持ちで受け入れ、先日、手術は無事に成功し、現在必死にリハビリ中です。身近な人がこのような状況になり、足腰の大切さを痛感しました。規則正しい生活、バランスの良い食事、適度な運動で筋肉の保持が重要です。会員の皆さんには、ケガをしないためにも常にこれらを意識し、シルバー人材センターで長く働いていただけたら幸いです。(髙木)

