“明けましておめでとうございます。”

旧年中は、大変お世話になりました。
本年も変わらずよろしくお願い申し上げます。

◎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. 草刈り希望の方
3. 草とり希望の方
4. 施設の自動車運転・・・月･水･金 ８：00 ～ ９：30

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。

◎12 月分の配分金支払いについて

12 月の配分金は、１月 15 日の振込ですが、年末 31 日まで仕事がある
就業先があり、曜日の関係で振込が間に合いません。
申し訳ありませんが、振込は １月 19 日 とさせていただきます。

令和５年　配分金支払日

１月 19 日（木）	７月 19 日（水）
２月 15 日（水）	８月 16 日（水）
３月 15 日（水）	９月 15 日（金）
４月 17 日（月）	１０月１７日（火）
５月 18 日（木）	１１月１５日（水）
６月 15 日（木）	１２月１５日（金）

シルバー人材センター安全就業スローガンを募集します

毎年７月を「安全・適正就業強化月間」と定めて、その一環として安全就業統一スローガンを掲げ、安全就業意識の啓発に取り組んでいるところです。

令和２年度から令和４年度までの安全就業スローガンを「いつまでも　働く喜び　無事故から」と定め取り組んでまいりましたが、このたび、令和５年度から３年間の安全就業スローガンを募集することになりました。

多くの会員の皆さんからのご応募をお待ちしています。任意の用紙に記入のうえ締切日までにセンター事務局へ提出してください。

〇締 切 日　　令和５年２月１７日（金）

睡眠習慣の改善で心身をリフレッシュ！

～事故・病気になる前に早めの対策～

睡眠不足は仕事中の眠気や集中力の低下を招くばかりでなく、血圧・血糖値・コレステロール値を上昇させ、生活習慣病を発症・悪化させる原因となります。また、睡眠時間を確保し規則的な生活をすることは、メンタルヘルス不調を防ぐ上でも有用です。心身の健康と安全作業のため、毎日の睡眠習慣を見直してみましょう。

睡眠時間の目安は？

このような状態であれば、睡眠は足りていると考えられます。

- 朝起きたときに疲れが残っていない
- 昼間にひどい眠気はない
- 眠気で日中の活動への支障がでていない

※必要な睡眠時間の長さには個人差があり、年齢やその日の体調、職種や活動量などによっても変わりますが、6～8時間程度が目安と言われています。

貯まっていませんか？睡眠負債

「睡眠負債」とは、意識しない程度に毎日わずかずつ積み重なる睡眠不足のことです。1日単位の短期的な睡眠不足に対し、睡眠負債は持続的・慢性的な概念で、睡眠負債を抱えている場合でもそのように自覚していない人がほとんであると言われており、注意が必要です。なお、睡眠負債は睡眠時間の不足だけではなく、睡眠の質が良くない場合にも積み重なると考えられています。

【睡眠負債が原因で起こる心身の不調の例】

1疲労感、倦怠感　2免疫力の低下　3肥満
4生活習慣病（高血圧症、糖尿病等）の悪化
5認知力、判断力の低下　6不安定な感情
7抑うつ状態

あなたの睡眠不足は病気が原因かも！？

☑ 睡眠障害チェック

- ☐ 寝つきが悪い
- ☐ 熟睡できない
- ☐ 夜中に何度も目が覚め、眠れなくなる
- ☐ 就寝中に足がムズムズしたり火照ったりする
- ☐ 家族から睡眠中の無呼吸やいびき、脚がピクピク動くことがあると言われる
- ☐ 朝なかなか起きられない
- ☐ 朝早く目が覚めてしまう
- ☐ 寝ても疲れがとれない
- ☐ 日中に強い眠気を催す

チェックが多く、質の良い睡眠をとこうと工夫しても、症状が続く人は早めに専門医に相談しましょう！

質の良い睡眠をとるために工夫しよう！

毎日規則正しい時間に起床、朝日を浴びる
三食をしっかりとるなど生活習慣を規則的に
体を動かす、趣味を楽しむなどでストレスを解消する
日中眠いときは１５分程度の仮眠を
テレビ視聴やスマホ・パソコン操作は早めにやめる
寝やすい環境（温湿度、静かさ、照明）

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

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

問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A～D をつなげてできる言葉は？

1 C	2	3		4	
5			6		
	7				8 A
9				10	
B		11	12		
13	D				

A	B	C	D

答えをご持参の方粗品進呈
1 月 23 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。

タテのカギ

1. 絵を描く人
2. ○○○○に秀でる
3. 過去の出来事を思い起こして記述した記録
4. 海外旅行で○○ボケが生じた
6. 一から九までの掛算表。またその覚え方
8. 口を閉じて声を鼻に抜いてメロディーだけ歌うこと
9. 海面に浮いたまま、石を使って貝類などを割って食べる動物
10. 我を忘れてすること。○○夢中
12. つらいこと。○○を晴らす

ヨコのカギ

1. 外国の貨幣
4. うまい味わい
5. 戦いに勝つこと
7. 集会場などで脱いだはきもの
9. 雷鳴と共に降る雨
10. 味わいのないこと
11. 年を取って近距離の物が見にくくなること
13. 高山植物の女王と呼ばれる

名　前

№１８７　　２０２２年１２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

★昨年度の損害賠償事故から★

草刈機での飛び石の事故が多発しています。必ず飛散防止ネットを設置して作業してくださいね。

１．事故の概要（就業中）

３反のぶどう園の下草刈り作業の依頼を受け、ナイロンコードの刈払機を使用し作業していたところ、小石を飛散させ、その石がぶどうの房を傷つけた。

作業２日後に、発注者より事故の状況について連絡が入り、保険業者とともに現状を確認した。ぶどうは袋掛け前であったため、すぐに損害額の算定ができず、示談が成立するまで約５ヶ月を要した。果樹園の事故の場合、損害賠償額が高額になる可能性があり、高いリスクが発生した事例である。

２．事故の原因

作業は会員１名により行い、刈払機も飛び石の危険性が高いナイロンコードを使用していた。作業前に、発注者と作業方法について安全なやり方の打ち合わせを欠いていた。

また、作業場所の周囲の状況確認が不足し、飛散防止ネットも未使用であった。

３．事故発生後の再発防止策

【センター】

センターの全会員に対して、事故の報告と注意喚起を行った。

理事会、安全・適正就業委員会に事故を報告、原因究明と今後の作業における注意事項について再確認した。

【連合会】

事故報告後、当該センターに事故の原因究明と作業手順、飛び石対策を徹底するよう指導した。また、安全・適正就業大会での事故事例報告を行うとともに安全パトロールを全センターに実施し、当該事故の状況を説明し、作業前のミーティング、現場点検を実施し、飛散防止ネットの設置や石跳ねストップ草刈り機の使用など飛び石対策を徹底するよう指導した。

４．全シ協から

今月は、昨年度の損害賠償の事故から掲載させていただきます。

刈払機は、鋭利な刈刃がついており高速で回転するため、慎重に取り扱わなくてはなりません。

使う際は、主に、

① 事前に十分な下見、作業当日に現場確認（危険予測）と事故防止に必要な用具、特に必ず飛散防止ネットを設置、飛散しにくい刃の使用などを確実に選択する。

② 作業に適した保護具（保護帽、履物、服装、手袋、保護めがねなど）を着用する。

③ 複数人での作業体制を確立する。

④ 作業をする際、地面の異物や障害物、小石を除去し、危険な所には、コーンを置くなどして目印にする。

⑤ 回転する刈刃が障害物や地面に当たって跳ね返るキックバックに注意する。

⑥ 作業する場所の周囲 20m～30m程度に人や車両（移動）を近づけない。
⑦ 各部品の点検。
⑧ 刈払機の講習会等の受講。
⑨安全作業チェックシートなどにより安全の意識の徹底を図るといったことに十分注意してください。こうしたことが確保できないのであれば、仕事を請け負わないでください。

令和 3 年度において 1 件当たり 20 万円以上の事故の件数は 611 件（2 億 9,519 万 4,748 円）と昨年度より 97 件も増加しています。そのうち、毎年、突出している事故は除草、除草剤散布、草刈の仕事が 443 件であり、事故の 72.50%を占めています。

また、飛散させた物での損壊は、385 件（63.01%）です。飛び石や埋蔵物の切断が多く、それは注意次第で発生を防ぐことができる事故です。会員さんの中には、「いちいち飛散防止ネットをするのは面倒」、「どうせ保険で対応してくれるから」と思われている方はいませんか？飛び石が人にあたる可能性も十分あります。このまま賠償保険金の支払いが多額になると保険財政が破綻し、就業自体ができなくなる可能性があります。

必ず、飛散防止ネット等の設置、飛散しにくい刃の使用などの安全対策の徹底を図り、事故の撲滅に取り組んでください。安全、安心して就業できる環境を確立していただきますよう各センターで今一度、取組の現状（ルールなど）を再確認し必要な対応をお願いいたします。

令和４年１１月（令和４年度）事故速報

（1） 重 篤 事 故

１１月は、重篤事故の報告がありませんでした。

１１月までの累計で比較してみると、令和３年度の１６件と比して令和４年度は１８件と２件増加しています。

また、就業中・就業途上別でみると、就業中では令和３年度の１０件と比して４件の増加となっており、就業途上については、令和３年度の６件と比して２件の減少となっています。

１１月報告分までの累計

令和4年度累計	就業中・就業途上	件数	内訳 事故の程度 死亡	内訳 事故の程度 入院	内訳 性別 男性	内訳 性別 女性	令和3年度同月累計	計	事故の程度 死亡	事故の程度 入院	性別 男性	性別 女性
	就業中	14(0)	12(0)	2(0)	11(0)	3(0)	就業中	10	7	3	10	0
	就業途上	4(0)	0(0)	4(0)	4(0)	0(0)	就業途上	6	3	3	4	2
	計	18(0)	12(0)	6(0)	15(0)	3(0)	計	16	10	6	14	2

（　　）は、当月分報告分

剪定作業では、必ず保護帽（ヘルメット）を着用してください。
脚立や足場板を使用する際は、必ず墜落制止用器具（安全帯）を装着してくださいね。

編　集　後　記

今年も残りわずかとなりました。新型コロナウィルス感染症にも慣れてしまったのか感染者数は増加傾向にあるものの、街の人出も増えていますし、年末年始には３年ぶりの旅行や帰省を予定、楽しみにされている方も多いことと思います。また、お家で年末恒例の大掃除をされる方も多いと思いますが、脚立や梯子を使う高所作業がどうしても必要な場合は丈夫な構造のものを安定したところに設置し、くれぐれも転落などしないように気をつけてください。もうすぐ年末年始のお休みがやってきます。年末最後の就業が終わり帰宅するまで事故を起こすことがないよう気を引き締めて、その後は「楽しい年末年始」を過ごしていただき、年明けにはみんな元気にまた働くことができますよう、願っています。＜目指せ！年末年始無災害！！＞（松山）

普段からスポーツ観戦が好きな私は、2022 年カタールワールドカップを観戦し、日本の勝利を信じ、眠い目を擦りながら応援していました。妻はスマートフォンばかり触りろくに観戦せず、ゴールが入ったときだけ喜び、サッカーとは関係ない話をしてきたり人の前を横切ったりし、にわかファンの中でも特にタチの悪いタイプだと思いました。さて、世間では、強豪ばかりの「死の組」では予選通過は難しいだろうと予想されていましたが、ドイツ、スペインと優勝経験国を破る大金星を掴み、なんと１位通過し、目標であったベスト８に手が届くところまで来ました。惜しくもＰＫ戦の末、破れてしまいましたが、これほど濃密な試合を４戦も観せてもらえた日本チームには、夢をありがとう！といいたいです。今大会のワールドカップはアルゼンチンの優勝で終わり、感動の場面がたくさんありました。監督の森保さんは、記者会見など公の場で話すとき、必ず感謝の言葉から始めます。それは通り一遍の言葉ではなく、大会関係者から試合会場で準備に当たってくれたスタッフまで、その都度、具体的な対象を挙げ感謝の言葉を語る姿は、心からの言葉であると感じられます。その周りへの感謝の気持ちがチームを一つにまとめ、結果として大きな力になっているのだと感じました。 毎日、当たり前のように携わっている仕事も実は当たり前ではなく、自分だけの力ではなくみんなの力で成り立ち、周りのサポートがあってこそ上手く回っているのです。今年も残り少なくなりましたが感謝の気持ちを忘れずに、気持ちの良いお年をお迎えください。事故にはくれぐれもお気を付けください。（髙木）

鮭の炊き込みごはん

食べて乾燥から肌を守る

鮭には健康にも美容にも大切な栄養素がたっぷり。ビタミンＤだけでなく皮膚や粘膜の健康維持に必要なビタミン B_2 や、皮膚や髪の毛の成長と免疫機能を正常に保つビタミン B_6 などのビタミンＢ群が豊富。強い抗酸化作用を持つアスタキサンチンも豊富に含まれています。
乾燥が気になるこの季節、食事で肌の健康を保ちましょう。

材料（米２合分）

- 米･･･２合
- 水･･･３６０ml
- 鮭･････････２切れ
- シメジ････1/2 袋
- 酒･････････大さじ１
- しょうゆ･･･大さじ１
- バター･･･20 ｸﾞﾗﾑ

作り方

① 米は研いで水を加えて 20 分以上漬ける。
② 酒、しょうゆを加えてひと混ぜし、シメジは石づきを取り、ほぐして、鮭はそのまま入れて炊飯する。
③ 炊きあがったらしっかり蒸らす。鮭の皮と骨を取り除き、バターを加え、鮭をほぐしながら全体をよく混ぜる。
④ 茶碗によそい、あれば小ネギや大葉を刻んで散らす。