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. 草刈り希望の方
3. 草とり希望の方

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。

事務局からのお知らせ

◎コロナウイルス感染者は減少してきていますが、まだ注意が必要です。

鼻水や喉の痛み･咳･発熱などの症状がある場合、仕事は休み、外出も控え、
検査を受けることをお勧めします。検査を受け、陽性になった場合は、
必ず、就業先・シルバーの事務局に連絡をお願いします。

◎気温の下がる朝晩は、路面が凍結となっていることがあるので注意しましょう。

鶏肉とカリフラワーのスープ

ビタミンＣが豊富な旬の味を楽しむ

冬が旬のカリフラワー。キャベツの仲間ですが、ビタミンＣの含有量はキャベツの約２倍と、とても豊富です。ビタミンＣは皮膚の健康に必要なほか、外敵と戦って体を守る白血球を助ける働きがある、大切な栄養素です。まだまだ寒い２月、ビタミンＣをしっかり摂って、元気に過ごしましょう。

材料（２～３人分）

- 鶏もも肉･････１５０g
- カリフラワー･･･1/4 株
- シメジ･･････小 1/2 パック
- 玉ネギ･･････1/4 個
- ニンニク･･････１かけら
- 水･････････３００ml
- オリーブ油･･･大さじ 1/2
- 塩･･････････････小さじ 1/2
- コショウ･･･少々
- ナツメグ･････少々
- 白ワイン･････大さじ１(なければ 日本酒･･･大さじ 1/2　酢･･･大さじ 1/2)

作り方

① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、カリフラワーは小房に切り分ける。シメジは石づきを取ってほぐしておく。
② 玉ネギとニンニクを薄切りにして、厚手の鍋に入れ、オリーブ油を加えて弱火で炒める。
③ ニンニクの香りがたってきたら鶏肉を入れて炒め、表面が焼けたら水を加え、カリフラワーとシメジ、調味料も入れて煮る。
④ アクが出てきたら取り除き、蓋をして１５～２０分煮込んだらできあがり。

やってみよう

家の中でできる簡単タオル体操

寒い日や雨の日でも関係なくでき、タオルを両手で持つことでバランスがとりやすくなり、転倒を防ぐことができます。各運動を５～１０回繰り返します。

背筋伸ばし

寒いとつい背中を丸めがち。両手を大きく上げて姿勢を正して。腕の大きな動きにより上半身全体もほぐれます。

両足を肩幅ぐらいに開き、両手でタオルの端を持ちピンと張ったら、ゆっくりと両手を上げます。脇を伸ばすことを意識して。

肩伸ばし

肩周辺の筋肉を伸ばすので、肩こり解消に最適です。背中もまっすぐにして行うので姿勢を正すこともできます。

タオルを持った両手を上げたら片方の腕を曲げ、もう一方の腕はタオルを引っ張るようにして斜め下に下ろします。

ウエストねじり

お腹の横の筋肉だけでなく、肩周辺の筋肉も鍛えることができます。ウエストをスッキリさせる効果も。

両足を肩幅くらいに開き、両手でタオルの端を持ったら腕を伸ばしたまま胸の高さまで上げ、上半身をねじります。

タオルはさみ

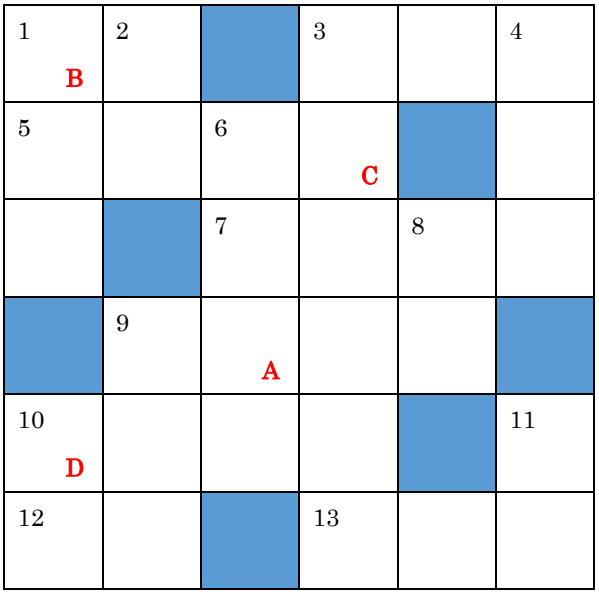
ももの内側の筋肉は体のバランスをとったり、股を開いたりする場合に重要な役割を果たします。背中を伸ばして行って。

イスに浅めに腰かけて両足を閉じ、丸めたタオルを両膝の間に。ももの内側の筋肉に力を入れて両膝を内側に閉じます。

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

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



A	B	C	D

答えをご持参の方粗品進呈
2 月 20 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. 「寿限無」や「まんじゅうこわい」等が有名
2. 遅い様子。「〇〇として進まない」
3. 疑う気持ちによって、何でもないことまで恐ろしく思ったり怪しく感じたりすること
4. 気力を奮い立たせること
6. 陸地と陸地との間に挟まれ海峡で大洋に連なる海
8. 病気やケガが治ること
9. 電力の単位
10. 幸水、豊水、二十世紀
11. 生糸の原料

ヨコのカギ

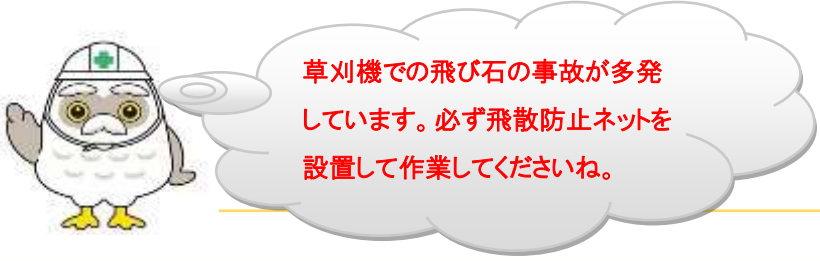
1. 物事にかたがつくことを「〇〇が明く」という
3. 二者が争っている隙に、第三者が利益を横取りすることを「〇〇の利」という
5. この植物の実は、栗きんとんの着色にも使われます
7. ごまかし。不正なこと
9. 薄いカステラ生地で求肥を包み、魚をかたどった和菓子
10. 印判を押すこと
12. 金銭の使い道
13. 七十七歳の賀の祝い

名　前

№１８８　　２０２３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★

全シ協から

今月（１２月分）は、「事故ゼロ件」が３５都道府県に上り、全体として事故が少ない月でした。そうした中、２件の重篤事故（死亡）がありましたが、２件とも会員及び事務局が注意していれば防げたとは言い難い内容でした。今年の４月から１２月末現在までの重篤事故累計件数は２０件で、昨年１２月の累計件数１９件の１件増となっております。そこで、今まで「今月の事故」として掲載した事故について再度、振り返ってみたいと思います。

今年の４月から「植木・樹木の剪定等の事故」については４月号、６月号、７月号、９月号、１０月号、１１月号で６回掲載しました。掲載した事故の概略は、「木を伐採していたらチェーンソーのキックバックにより右足下腿部を切り出血性ショックで亡くなる（防護着未着用）」、「ヘルメット及び墜落制止用器具（安全帯）を装着せず、早く終らせようと慌てていたところ５段の脚立の４段目から落下」、「ヘルメット、墜落制止用器具（安全帯）未着用、三脚脚立を開かず立て掛けて使用したため安定性を欠いた」「チェーンソーの使用は地上のみであったが使用してしまった。」です。掲載した６件のうち４件の事故については、ヘルメット、墜落制止用器具（安全帯）を正しくしっかりと装着していれば、重篤化を防げたかもしれない事故でした。

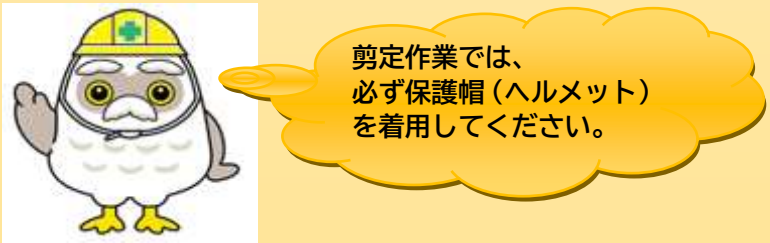
また、「損害賠償事故」については１２月号に掲載しました。飛び石による飛散事故は、「作業は会員一人」「飛ぶ刃を使用」「発注者と打合せを欠いた」「飛散防止ネット未使用」が原因でした。

「１ヵ月～６カ月未満の入院及び後遺傷害の事故」の件数について、１２月末現在の事故件数は１７１件で、昨年同月の１９５件から２４件減少しています。しかし、就業中の事故では相変わらず「植木・樹木の剪定等」が一番多く、また、就業途上の事故では「自転車による事故」が最も多くなっています。

〇事故事例を振り返って

就業中の事故の中では「植木・樹木の剪定等の事故」が一番多く、また、就業途上の事故の中では「自転車による事故」が最も多くなっています。「植木・樹木の剪定等の事故」においては、例え一時的に三脚・脚立等に登る場合においても必ずヘルメットを着用するようにしてください。また、就業途上において自転車を使用する場合は、交通ルールを必ず遵守してください。特に左側通行を心がけ、また一時停止の標識がある道路では、必ず一時停止を行ってください。これらの事故に対する注意事項を常に意識し、事故の防止に努めることにより、自分の身を事故から守るようよろしくお願いいたします。

さらに、皆様ご承知かと思いますが、損害賠償事故が多発し、保険財政が破綻寸前となっています。特に草刈作業時は、飛び石が人や財物に当たる事故を防ぐためにも飛散防止対策の徹底を図ってください。



令和４年１２月（令和４年度）事故速報

（1）重　篤　事　故

１２月は、２件の重篤事故の報告がありました。
１２月までの累計で比較してみると、令和３年度の１９件と比して令和４年度は２０件と１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１１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８件と比して３件の減少となっています。

１２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				令和３年度同月累計					
			事故の程度		性別			計	事故の程度		性別	
			死亡	入院	男性	女性			死亡	入院	男性	女性
	就業中	15(0)	13(1)	2(0)	12(1)	3(0)	就業中	11	8	3	11	0
	就業途上	5(0)	1(1)	4(0)	4(0)	1(1)	就業途上	8	4	4	6	2
	計	20(2)	14(2)	6(0)	16(1)	4(1)	計	19	12	7	17	2

（　　）は、当月分報告分

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
19	男 77歳	就業中 （死亡）	公園管理就業中、道路を挟んだ向かいのグランド見回りのため自転車で横断歩道を渡っていた時、左方向から軽自動車に跳ねられ頭部殴打し死亡した。	―	―	―
20	女 66歳	途上 （死亡）	就業先から帰宅途中、右折しようとしたトラックにはねられ死亡。	―	―	徒歩

（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９件、就業途上の事故３件と、合計１２件であり、昨年度同月の３８件と比して２６件の減少となっています。また、男女別では、男性は１９件の減少となっており、女性は７件の減少となっています。
１２月までの累計で比較してみると、昨年度の１９５件と比して、本年度は１７１件と２４件の減少となっています。就業中・就業途上別にみると、就業中は１３３件で１３件の減少となっており、就業途上は３８件で１１件の減少となっています。男女別では、男性は１４件の減少となっており、女性は同数となっています。

令和4年度12月分

	仕事の内容		事故数（件）		男性（件）		女性（件）		平均年齢(歳)	
			12 月	累計	12 月	累計	12 月	累計	12 月	累計
就業中	植木・樹木の剪定等		2(9)	44(56)	2(9)	44(56)	0(0)	0(0)	71	76
	除草作業		5(4)	25(31)	5(4)	22(28)	0(0)	3(3)	73	77
	屋内・屋外清掃作業		1(6)	33(26)	1(2)	12(10)	0(4)	21(16)	66	77
	その他		1(10)	31(33)	1(9)	23(23)	0(1)	8(10)	78	77
	計		9(29)	133(146)	9(24)	101(117)	0(5)	32(29)	72	76
就業途上	交通手段	徒歩	0(2)	13(15)	0(1)	2(5)	0(1)	11(10)	—	75
		自転車	1(3)	18(17)	1(1)	9(6)	0(2)	9(11)	85	77
		バイク	0(1)	4(9)	0(1)	2(5)	0(0)	2(4)	—	73
		自動車	2(3)	3(8)	1(3)	1(6)	1(0)	2(2)	74	71
		計	3(9)	38(49)	2(6)	14(22)	1(3)	24(27)	77	76
合　計			12(38)	171(195)	11(30)	115(139)	1(8)	56(56)	74	76

(　)は令和３年度同月の発生件数

編　集　後　記

大寒を過ぎ、一年で一番寒い時期を迎えますが、みなさま、お元気ですか。特に大雪に見舞われた地域の皆様、雪かきでの事故に十分気をつけください。新型コロナウィルス感染症は２類から５類への引き下げが検討されており、街の人出も増加、コロナ前と同じ生活には戻れないと言いつつ、食傷気味のせいか、みんな関心が薄れてきているように思います。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、やっと効果が表れ始めたのか、今年度の傷害事故は減少傾向になっています。
先日の安全就業指導員会議でも話が出ましたが、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。どんなにお元気でも皆さん高齢者です。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、細心の注意を払って、事故に遭うことがないよう、年度末に向けて気を引き締めて参りましょう。（松山）

皆様は年末年始を穏やかに過ごされましたか？私はお正月の度に20年前の出来事を思い出します。毎年、年末に父の実家がある新潟県十日町市に親戚一同が集まり、皆で賑やかにお正月を過ごすのが慣例となっていました。私は大人になるにつれていかない年も増えてしまいましたが、兄は毎年必ず祖父母に会いに行き、社会人になってからはお年玉をあげていました。そんなある年、私は家族よりも先に帰ることになり祖母に挨拶に行くと、祖母はお年玉袋を手に持ち、涙ぐみながら「またきてね」と私の手にその袋を強引に握らせるのです。どこかで見覚えのある袋だと思い頭で考えていたら、なんとそれは兄が祖母にあげたお年玉でした。兄は恥ずかしがりやで、お年玉を直接手渡すことなく仏壇にそっと置いておくだけでしたので、祖母も誰からもらったのかわからなくなっていたのでしょう。私にそのまま渡してきたのです。「ばあちゃんが欲しい物買いなよ」と言っても「もっていきなさい」の一点張りで、仕方なくそのお年玉を持ち帰ってしまいました。今も兄にはそのことは言えず後ろめたさが残っています。皮肉なもので、毎年ちゃんと顔を出している兄の善行がないがしろにされ、私のようなたまにしか行かない不届き者に恩恵が降ってくるとは、世の中矛盾していると感じます。社会に出るとこのようなことは多々ありますが、正当に報われてほしいものだと思っています。しかし、いただいたお年玉は、ちゃっかり洋服に消えていたと記憶しています（すみません）。今年も安全就業ニュースをお読みいただき、事故には十分にお気を付けください。本年もどうぞよろしくお願いいたします。（髙木）