竹原市シルバー人材センターだより３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
4. 高齢者施設の下膳･片付け･洗濯たたみ等(女性･ハートフル)･･･夕方 3H
5. 高齢者施設のシーツ交換･食器の片付け･衣類の整理(女性･ゆさか)･･･12：30 ～ 16：30　4H
6. 食器洗い･･･9：00 ～ 15：00 ぐらい（土･日･祝 可能な方）

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

◎４月になりましたので、今年度(令和５年度)の会費納入の受付をしております。早目の納入をお願いいたします。
お近くにお寄りの際、事務所までぜひお願いいたします。

◎今年度の定時総会は、５月下旬ごろに会員参加で予定しています。

◎４月分の配分金の振込は、５月 18 日(木)なります。

◎会員募集しています！周りの方へ声掛け･ご紹介お願いします。

★自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう★

自転車利用が増える一方で事故も増加しています。自転車に乗る際のヘルメットの着用について、これまでは１３歳未満の子どもを対象に保護者が着用させるよう努めなければならないとされていましたが、改正道路交通法の施行により、令和５年４月１日から年齢を問わず自転車に乗る全ての人にヘルメット着用が努力義務化されます。

自転車事故で死亡した人の約７割が、頭部に致命傷を負っています。

また、ヘルメットの着用状況による致死率は、着用している場合と比較すると約２．３倍も高くなっています。

自転車用ヘルメットを着用し、頭部を守ることが重要です。

朝の健康習慣

■朝日を浴びる

■コップ１杯の水を飲む

■体調をチェックする

■軽いストレッチや体操をする

朝、目が覚めたら、布団の上で軽いストレッチや体操をして、体を目覚めさせましょう。
簡単なストレッチを紹介します。伸ばした状態で１０～２０秒キープ。

Ｃの字づくり［わき腹］

① 両手を上に伸ばし、左手で右手首を持ちます。
② 両足と上半身を左側に曲げて「C」の字をつくり、右わき腹をストレッチ。
このとき腕が前に倒れないように。
反対側も同様に。

ひざ後ろ曲げ［太もも前］

① 頭の下にタオルを置き、左側を下にして寝ます。
② 左手を体と直角にしてまっすぐに伸ばし、右ひざを曲げて右手で右足首をつかみ、お尻に近づけるように引っ張ります。反対側も同様に。

ひざ抱え［お尻］

① 仰向けに寝ます。
② 左ひざを曲げて両手で抱え、体のほうへ引き寄せます。
このとき腰が床から浮かないようにします。
反対側も同様に行います。

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

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

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 A	2	3		4	5
6			7 C		
8					
			9	10	
11		12 B			13
14					

タテのカギ

1. 催し物や盛り場などへ人が出向く程度
2. 仰向けの姿勢で泳ぐ泳ぎ方
3. 大根と人参で作る酢の物
4. 手の届かない所を「〇〇の上」という
5. 感情、欲望などを隠さずにあらわにすること
7. 対立する二者の間に立ってどちらに付くことも できず、苦しい状態
10. 夢中になることを「〇〇をあげる」
11. 力士が土俵上で行う準備運動
12. 〇〇の他人、〇〇裸、〇〇恥
13. 普通とは違い怪しく不思議なこと

ヨコのカギ

1. 物事の第一歩。でだし
4. 犯罪容疑者が犯罪の事実ありと判定されること
6. 物事がぼんやりしていて、はっきりしないさま
8. スペイン語で昼寝の意
9. はねる力。弾力性。「足腰の〇〇が利かない」
12. 万能ねぎ、分葱に似ている
14. 物を噛むときに動く場所

A	B	C

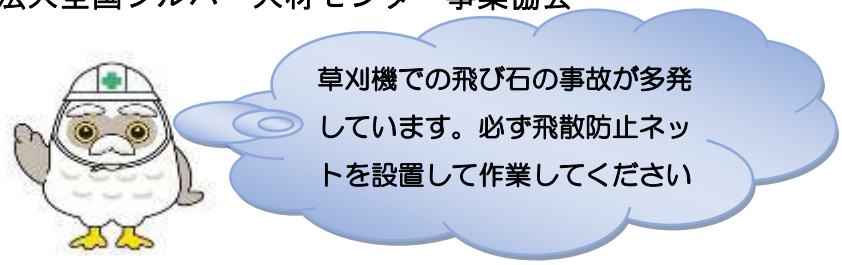
答えをご持参の方粗品進呈
4 月 18 日以降にご持参ください
提出･受取りは会員さん本人に限ります

名　前

№１９０　　２０２３年３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 ★

１．事故の概要（就業中）

河川敷での屋外清掃作業中に誤って階段から転び倒れたと推測（目撃者なし）。就業現場付近にいた人が救急通報。頭蓋骨骨折、脳挫傷との診断を受けた。発生から１年以上経った現在も入院中。

２．事故の原因

目撃者がいないことから原因は不明。警察は「清掃作業中に誤って転倒したのでは」と推測。センターにて現場を確認したが、特段の危険箇所は見当たらなかった。

３．事故発生後の対応及び再発防止策

【センター】

●安全・適正就業委員会を開催し、再発防止策等を検討した。
●安全・適正就業講習会を開催し、会員への注意喚起を行った。
●「作業前や移動時の安全確認を必ず実施すること」「危険予知を行い事故やけがの防止に努めること」を会員に徹底した。
●作業を「２人で実施すること」としてお互いの状態を確認できるようにした。

【連合本部】

●当該センターに対して、会員への注意喚起を指示した。
●当事故を各センターへ周知し、注意喚起を行った。

４．全シ協から

就業中とくに清掃作業中に階段（段差）から転落する事故はとても多く、一向に後を絶ちません。階段での作業や移動に階段を使用する際は、前方や足元が見えなくなるような荷物の持ち方をしないよう気をつけ、後ろ向きでの作業は禁止するなど（下から上への作業、手すりにつかまっての作業）特に気をつけましょう。

また、清掃作業は、下向きの作業が多く周りへの注意が疎かになるため、作業前に段差や片付けていないところ、濡れていないかなどの状況を確認するよう徹底してください。安全が確保できない場合（急な階段など）はお断りしてください。

さらに、複数人での作業体制や段差があるところではヘルメット等を着用することもご検討ください。

就業中・就業途上に関わらず階段を上り下りする際は、急がず、慌てず、走らずに、手すりをしっかりと持って、足元をよく見ながら、ゆっくりと上り下りするようにしましょう。

令和５年２月（令和４年度）事故速報

（1） 重 篤 事 故

２月は、２件の重篤事故の報告がありました。

２月までの累計で比較してみると、令和３年度の３５件と比して令和４年度は２４件と１１件減少しています。

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２４件と比して７件の減少となっており、就業途上については、令和３年度の１１件と比して４件の減少となっています。

２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	17(1)	13(0)	4(1)	14(1)	3(0)	就業中	24	18	6	24	0
	就業途上	7(1)	3(1)	4(0)	5(1)	2(0)	就業途上	11	5	6	8	3
	計	24(2)	16(1)	8(1)	19(2)	5(0)	計	35	23	12	32	3

（　　）は、当月分報告分

２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
23	男 76 歳	就業 （入院）	就業現場（河川敷）付近にいた人から救急通報があり、清掃作業中、階段から転び倒れたと推測される。頭蓋骨骨折、脳挫傷との診断を受けた。	—	—	—
24	男 76 歳	途上 （死亡）	就業後、自宅まで歩いていたところ何らかの事情で転倒し後頭部を打ちあおむけに倒れているところを発見された。	—	—	徒歩

（2）１ヶ月～６ヶ月未満の入院及び後遺障害の事故

２月は、就業中の事故１５件、就業途上の事故１件と、合計１６件であり、昨年度同月の２３件と比して７件の減少となっています。また、男女別では、男性は１件の増加となっており、女性は８件の減少となっています。

２月までの累計で比較してみると、昨年度の２４７件と比して、本年度は２１６件と３１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１６５件で１８件の減少となっており、就業途上は５１件で１３件の減少となっています。男女別では、男性は２９件の減少となっており、女性は２件の減少となっています。

令和4年度2月分

	仕事の内容		事故数（件）		男性（件）		女性（件）		平均年齢(歳)	
			２月	累計	２月	累計	２月	累計	２月	累計
就業中	植木・樹木の剪定等		7(4)	60(68)	7(4)	60(68)	0(0)	0(0)	79	76
	除草作業		2(1)	28(40)	2(0)	25(34)	0(1)	3(6)	70	76
	屋内・屋外清掃作業		4(5)	40(34)	0(1)	12(11)	4(4)	28(23)	74	77
	その他		2(4)	37(41)	1(3)	26(30)	1(1)	11(11)	85	77
	計		15(14)	165(183)	10(8)	123(143)	5(6)	42(40)	77	76
就業途上	交通手段	徒歩	0(5)	17(20)	0(0)	2(5)	0(5)	15(15)	—	75
		自転車	1(3)	26(25)	1(2)	14(11)	0(1)	12(14)	67	77
		バイク	0(0)	5(10)	0(0)	2(6)	0(0)	3(4)	—	71
		自動車	0(1)	3(9)	0(0)	1(6)	0(1)	2(3)	—	73
		計	1(9)	51(64)	1(2)	19(28)	0(7)	32(36)	67	76
合　計			16(23)	216(247)	11(10)	142(171)	5(13)	74(76)	77	76

(　)は令和３年度同月の発生件数

編　集　後　記

３年続いた新型コロナウィルス感染症も新たな段階となり、マスクの着用も個人の判断に任されるようになりました。５月には２類から５類への引き下げとなり、治療代も個人負担へ。本当に大丈夫なの？と思わなくもありませんが、街の人出は増加の一途を辿り、今まで我慢していた反動か、何でもありの感じです。そんな中、東京では早々開花宣言があり、お花見の時期となりました。この３年、「一人お花見」でひっそり愛でてきた桜も今年は誰かと一緒に見に行きたいものです。今年度も「安全就業ニュース」をご愛読いただきましてありがとうございました。皆様一人ひとりの努力のお陰で、今年度の重篤事故件数はここ数年に比べかなり減少する見込みです。しかし、まだ事故がゼロになったわけではありません。みんなで目指そう、事故ゼロシルバー!!来年度も引き続きよろしくお願いいたします。（松山）

私事ですが、先日、東京マラソンに出場しました。この大会を初めて生で沿道から観戦した際に、ランナーとボランティア、そして沿道の方々との一体感が素晴らしくて感動し、自分も生まれ育った東京の街を走ってみたいと強く思いました。人気の大会のため出走権を得るのは難しく(約 10 倍)、申し込みと落選を繰り返し、諦めかけていた８年目にようやく当選しました。それが４年前。その後、新型コロナウイルスの世界的流行により開催３週間前に中止となってしまいました。出走権は今年に振り替えられましたが、コロナ禍の引き篭もり生活に慣れ、この３年間はランニングする気にならずモチベーションも下がっていました。体重の増加と練習不足で不安ばかりが募る中、当日を迎えましたが、スタート地点には驚くほど大勢のランナーが集まり、中にはかなり高齢の方もいらして、徐々に不安は高揚感へと変わりました。25Km 位までは景色を堪能しながら楽しく走れましたが、その後は足が思うように動かなくなりました。途中で倒れている人が数人いましたが、こちらも余裕はなく何人もの高齢ランナー達に追い抜かれながら一歩一歩前に進みました。40 キロを超えたあたりから東京の街の景色を楽しむどころではなくフラフラでしたが、ボランティアのサポートや沿道の人々の声援、家族や友人の応援に後押しされ、念願であった東京マラソン 42.195Km を何とか完走することができました。 今回走ってみて色々な気付きがありました。イベント運営側の緻密さと苦労、何事もコツコツとした積み重ねが大事であること、東京の街の良さ、人の優しさ、そしてシルバー世代の方々のパワー。皆さんもフルマラソンを走る事はなくても、健康に留意して毎日を楽しく積み上げていってくださいね。（髙木）