

令和4年2月28日

会 員 各 位

公益社団法人 鶴ヶ島市シルバー人材センター
安全衛生委員長 酒井 公二

<令和4年度安全標語の募集のご案内>

日頃は、安全就業の推進に努めていただき厚く御礼申し上げます。

当センターでは、今年度2月末現在11件の事故が発生しております。

その中で、傷害事故が7件、賠償事故が1件発生しております。

今一度初心に還って安全について見つめ直し、事故防止に向けてご尽力下さいますようお願い申し上げます。

「安全標語」の募集は、「安全就業の重要性について再認識する機会」として捉えていただき、積極的なご応募お待ちしております。

記

1. 応募期間 令和4年2月28日(月)～3月31日(木)
2. 応募方法 別紙の応募用紙による。
応募点数 一人当たり10点以内とする。(オリジナルのもの、未発表のものに限らせていただきます)
3. 提出先 就業相談室及び事務局
4. 選考
 - ①事務局長並びに安全衛生委員会で選定した優良作品10点を、就業相談室に掲示します。
掲示期間: 令和4年4月18日(月)～4月28日(木)
 - ②優良作品10点の標語から、会員の皆様の投票により優秀作品3点が決定されます。
 - ③最多得票の作品を最優秀作品とし、令和4年度統一スローガンとして採用させていただきます。
5. 発表及び表彰
令和4年度総会にて発表し、表彰を行います。
6. ご参考
 - (1) 令和3年度 統一スローガン
『これくらい 油断と過信に 落とし穴』
 - (2) 安全標語作成に当たりキーワード集を裏面に添付します。このキーワード集の語句にこだわる必要はありませんがご参考にしてください。
 - (3) 文言の区切りは、5・7・5とか7. 5. 7・5が好いとされています。

以上

<安全標語キーワード集>

安全衛生委員会

安全 危ない 合言葉 あわてるな あせらずに あなどるな 急ぐ

命取り おかしい 当たり前 思いやり 思い込み うっかり

落とし穴 意志 意識 異常 生かす (活かす) 起きる前 惜しむ

今一度 (もう一度)

確認 基本 基準 きっちり きちんと 危険 気持ち 気を抜くな

気の緩み 教訓 規則 変わらぬ 気配り 心 (こころ) 心がけ

声かけ これくらい

初心 事前 作業 しっかり 瞬間 姿勢 地道に 全員 (みんな)

手を抜く ちょっと 小さな 摘み取る チェック 知恵 第一

大事 大切 高める 正しい 確かめ たゆまぬ 大丈夫 手順

止める ○○だろう 共に 努力 積み重ね

願い 慣れ

省くな 一人ひとり ひと声 ヒヤリ ハット 防げる (防止)

日々 日頃 潜む 引き締め

招く 戻る 目配り 見逃す 見直す 見抜く 無理せず 無事故
守る

油断 勇気 ゆとり 忘れずに 輪

安全標語応募用紙

会員名 _____

①

--

②

--

③

--

④

--

⑤

--

6 作品目以降は、裏面へご記入してください。

安全標語応募用紙

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

御投稿ありがとうございました。

会員各位

公益社団法人鶴ヶ島市シルバー人材センター

会員の皆様におかれましては、日頃よりシルバー人材センターの事業にご協力いただきありがとうございます。

暦の上では立春を過ぎましたが、まだまだ寒い日が続きます。

暖かかったり、寒かったり、体調もくずしやすい時期ですね。

最近では外出の機会も減って、家にいる時間が長くなっていませんか？

「フレイル予防」のためにも十分な栄養・適度な運動・電話などを利用して会話をするなど社会との交流を意識して健康長寿をめざしましょう。

同封の「感染症に負けない！本日の8ミッション 在宅時の健康生活応援チェック表 その3」を、是非ご活用ください。

女性委員会

その3 本日の「8」ミッション

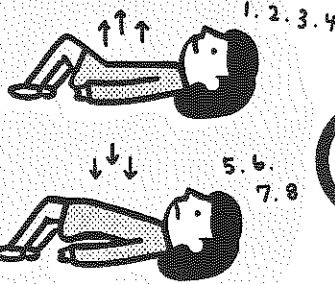
在宅時の健康生活応援チェック表

家にこもっていると、心身の機能が低下してきます。適度な運動、十分な栄養、ストレス解消、健康管理について、家で実行できる一日の行動目標を8つセレクトしました。今日1日で実行した項目にチェックをつけていきましょう。ご自分に合った項目については、裏面を利用して、1週間チャレンジに取り組んでみましょう。

※ 各項目の内容について
医師の指示がある方はそちらに従ってください。

□ おしりあげ

あお向けになり
両膝を90度にたてる。
「1・2・3・4」で
おしりをしめるように
しながら上に持ち上げ、
「5・6・7・8」で
ゆっくり下ろす



10回~20回

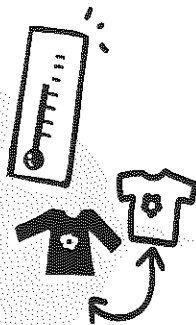
□ リラックス

肺の中の空気を吐き切り
ゆっくり5回大きく
深呼吸をする
深呼吸と合わせて
肩を上げ下げする



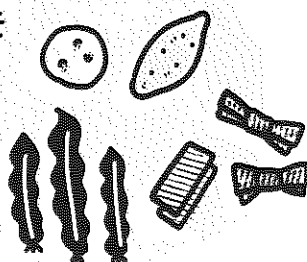
□ 健康管理

室内の温度管理、
着衣による体温調整を
マメに行う



□ いも・海藻

いも類または海藻を
1日1回食べる。
冷凍食品や
乾物などを
活用する



1

2

3

4

5

6

7

8

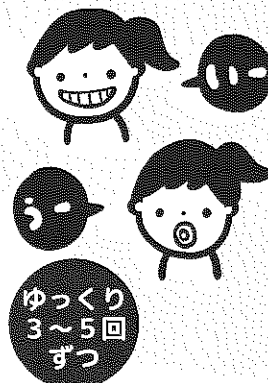
□ 日光浴

室内でも良いので
1日に20分程度
日光に当たる



□ いーうー体操

「いー」と言いながら
ほっぺたと首に
はりを感じるまで
左右に口を広げる。
そのまま
「うー」と言いながら
くちびるをすぼめる



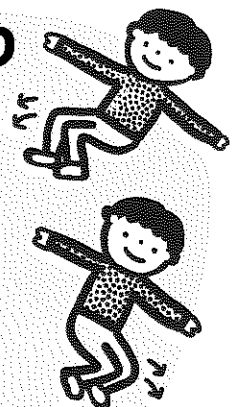
□ 趣味

好きな歌を聴いたり歌ってみよう
楽器もおすすめ



□ 腰ひねり

仰向けで寝た状態で
両ひざを立てる・
両膝をくっつけたまま
左右にゆっくり
倒す動作を繰り返す。
ゆっくりとした
動作と呼吸で



10 往復~20 往復

感染症に
負けない!

本日の「8」ミッション

1週間チャレンジ

表面で紹介した8つの行動目標の確認を1週間続けてやってみましょう。
日付を記入し、その日達成した項目にチェックをつけましょう。
実践した回数や量を書いても良いですよ。

1日め

2日め

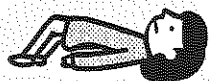
3日め

4日め

5日め

6日め

7日め



おしりあげ



日光浴



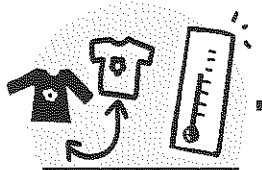
いーろー体操



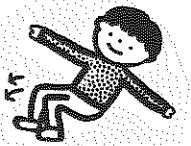
リラックス



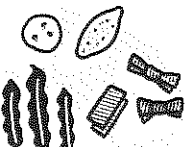
趣味



健康管理



腰ひねり



いも・海藻



退会をお考えの方
4月から

「ゴールド会員」制度

がはじまります。

「ゴールド会員」は、お仕事をしない会員の制度です。

親睦旅行やウォーキング、地域班連絡会議や新春親睦会などシルバー人材センターの行事に参加することを主な目的とします。

令和4年度は、コロナで行事ができるかわからないため、会費(1,000円)は**無料**です。

正会員からゴールド会員に移行を希望する方、まずは事務局にお電話ください。

鶴ヶ島市シルバー人材センター

電話 049-285-8172