



安全・健康ニュース

第20号

2011年/2月

府中市寿町3-2ふれあい会館2F/TEL042-366-2322

健康管理は自己責任で

安全管理委員会委員長 西田 保男

平成23年辛卯の新春を迎え、早1ヶ月余、お屠蘇気分もぬけ、会員の皆様も新たな気持ちで「健康第一」「事故ゼロ」を目指しスタートした事でしょう。

健康は天から与えられた尊い財産であるといわれています。その宝の管理を怠れば当然その報いは本人が背負うものです。

高齢化社会、健康への意識が高まっている現代。元気に過ごすためには丈夫な身体づくりが欠かせませんが、加齢と共に足腰はどんどん衰えます。

加齢による体力の衰えは自然現象で誰の身にも起こるものですが、そのまま放っておくか、自発的に体力作りにお心がけるかでは、その後の生活に大きな差が出ることは自明の理です。

足腰の衰えを感じ始めた人の多くが、日頃の運動不足をじかくしていき、忙しかったり面倒くさかったり、なかなか第一歩を踏み出せないのが実情だと思います。

食事や運動の大切さは解っているけれども毎日の生活を変えるのは無理、もう年だから今更頑張っても...そう思うとつい諦めが先に立ってしまいます。でも、生活習慣の蓄積は、実は年齢と共に出やすくありません。一日一日、何週間も何ヶ月も繰り返すうちに、見た目年齢にも健康にも、大きな差となつて現れます。そこでまず、あまり頑張ろうとせず...

“ シンプルな運動、
飽きない工夫を！”

ウォーキング等のシンプルで手軽な運動はチョットした目標を立てることが、飽きない工夫をすることがポイントです。行きと帰りとコースを変えてみるだけでも景色が変わるので距離の長さも気にならなくなる、そんな風にあまリ構えずに自分なりの工夫の仕方や楽しみを見つけると、体を動かすことを習慣にできるのではないのでしょうか。

「やっぱり健康が一番」

やっぱり自分の健康は自分で守らなければなりません。健康じゃないと、やる気も感動もなくなり、日々の生活が条件は情熱や気分、つまり「やる気」だと思います。

大好きなゴルフも、趣味の旅行も、ウォーキングでもカラオケでも、仕事でも、毎日スムーズにこなせばお守りしたいに安心感も生まれます。何でも嫌々やるのは続きません。

何歳になつてもいきいき輝いている人がいる。どこでも歩いて行ける、趣味を楽しめる、そんな毎日の生活がその秘密かもしれせん。

健康管理、心身のケアを大切に、安全就業を心がけ、事故ゼロの「卯年」の一年としましょう。



振り込み詐欺の

被害に遭わないために

この度、警察から全国シルバー人材センター事業協会に宛て、振り込み詐欺撲滅に向けた協力依頼がありました。

全国でいまだに被害が続くこの犯罪は、主に高齢者を狙ったものです。

こうした犯罪には、いつ自分が巻き込まれるかわかりません。

「自分だけは大丈夫」と思い込むのが一番危険です。

手口や対策を確認し、被害に遭わないようにしましょう。

*

犯行の手口あれこれ：

■お金が必要な理由は、借金の返済、他人にケガをさせた、高価な物を壊した、交通事故の示談金、弁済費など様々。

【例】「お金をすぐに振り込んで。副業で資金繰りがうまくいかなくて会社のお金を使い込んでしまったんだ。今、会社に監査が入っているから、ばれたら警察沙汰になって逮捕される。会社もクビになる」

「友達が借金するときに保証人になってしまった。友達が返済できないので、自分が返済することになった」

■警察官や弁護士、鉄道関係者を名乗って、痴漢による逮捕を免れるための示談金を請求する。

【例】「△△警察の□□です。お宅のお子さんが電車内で痴漢をして逮捕されています。相手の人が示談にしてもいいと言っていますので、至急〇〇〇万円を振り込んでください」

「すぐに振り込まないとマスコミにばらすぞ」と言って困惑させる場合も。

犯人が複数の場合は、痴漢の被害者の身内や交通事故の当事者を装ったり、被害を受けたと主張する者など役割を分担し、実に巧みに金銭をだまし取ろうとします。人を不安に陥れるようなもつともらしいストーリーが展開され、また、タッピングよく相手が電話を変わるの、そのペースに巻き込まれてしまい、冷静に考える余裕をなくして、オレオレ詐欺の手口を知っている人でもだまされてしまいます。



■事前に身内を名乗り「携帯電話の番号が変わったから控えておいて」等と連絡しておき、電話番号を控えさせ、騙しの電話をするときの警戒感を払拭させる。

■あらかじめ、「風邪をひいて声が変わだ」と思いうけど、「...」と言っておき、相手に疑問を抱かせない。

■銀行等の閉店間際に振り込みを要求してきて、「時間がない」と言って急がせる。

■銀行の振り込みみだけでなくバイク便業者や直接代理人を自宅に向かわせ、現金を手渡しさせたり、「エクスパック500」による送付等の受け渡し方法を指定してくる。

振り込め詐欺に気をつけて! こんな時には警察に相談しよう!

■振り込みを確認した後、さらに振り込みを要求してくる犯人も。

■郵便、インターネット等を利用して不特定多数の者に対し、架空の事実を口実とした料金を請求する文書等を送付するなどして、現金を預金口座等に振り込ませるなどの方法によりだまし取る。

■実際には融資しないにも関わらず融資する旨の文書等を送付するなどして、融資を申し込んできた者に対し、保証金等を名目に現金を預金口座等に振り込ませるなどの方法によりだまし取る。

■税務署や区役所等を名乗り「税金や医療費等を返還します」「今日が手続きの締め切りです」「ATMで手続きができます」等とコンビニエンスストア等に設置してあるATMに行かせ、携帯電話で還付手続きを指示するふりをして、実は犯人の口座にお金を振り込む手続きをさせる。

被害に遭わないための防犯対策

☆すぐにお金を振り込まないでください。この種の電話を受けたときは、それが事実かどうか確認しなければなりません。緊急時の連絡先として、本人の携帯電話番号や勤務先の電話番号、友人の連絡先などを把握しておき、いつでも確実に連絡が取れるようにしておきましょう。

☆役所を名乗り、ATMを操作させお金を還付することはありません。

役所から還付金・給付金について「携帯を持ってATMへ」などと電話がかかってきたら警察に相談してください。



☆こころ
慌てないことです。電話を切ったあと、すぐに事実を確認しましょう。「詐欺かもしれない」と疑ってみてください。

☆警察が示談の仲介をすることはありません。また、弁護士や保険会社が交通事故直後に示談金の振込みを勧めることはありません。

☆お金を振り込む前に、自分の家族や親戚又は警察に相談してください。

☆脅迫めいた言動を受けることもありませんが、毅然とした態度で接し、すぐに警察に通報してください。また、不審に思うことや心配に思うことがあれば、すぐに警察に連絡してください。

☆振り込め詐欺は、ご両親や身内の方がお子さんやお孫さんを心配する心の隙に入り込み、多額の現金を振り込ませる悪質な犯罪です。少しでも「何かおかしい」と思ったら最寄りの警察に連絡してください。

被害に遭われている方のほとんどは、「振り込め詐欺については知っていたが、まさか自分が被害に遭うとは思っていません」と話しています。



健康管理には、各個人により色々な管理方法がありますが、1月～2月は特に厳寒に向かい体も硬直しやすくなります。まして年を重ねるごとに体も弱り、捻挫や骨折に更に気を付けねばなりません。気は若くても体の動きも鈍くなってきました。

そんな時期には、作業前に体を動かし体温を上げて体をほぐし、体調に変化があるような場合は早速病院に行き診察をしてもらいましょう。

健康である人ほどあまり体を顧みず自己管理を怠り、いざその時になって焦って健康管理の大切さに気づくことがあります。

健康な体を維持し仕事に邁進、暴飲暴食はやめ、早めに睡眠をとり、翌日の仕事にさしつかえないような体を作りましょう。

人間の体は、どこかに異常があると、仕事もおぼつかない、ひいては事故に結びついてしまいます。

私は機械班に就業し、機械の整備・点検・運搬を行っていますが、機械も同じように、部品が1個でもなければ思うように稼働せず、思わぬところで事故になってしまいます。

また、私は仕事のない日には、山岳で足腰を鍛え、下山してから仲間と反省会をし、一杯やるなどしてストレスを解消しております。

この様に、心にストレスをためず思いっきり発散して、爽快な気分ですぐに健康であることを念頭に誓い、日々の仕事にっなげていきます。

安全推進大会が開催されました！

去る平成23年1月28日に、第10回安全推進大会が開催されました。

今回は、ストレッチ体操を中心とした内容から変更し、高齢者のための健康維持・体力増進のための運動というプログラムでした。

様々な職群から、多くの会員さんにご参加いただき、皆さん楽しく汗を流されてきました。

この運動を毎日続けて、いつまでも元気にお仕事をしましょう！

安全標語に多くのご応募を頂きありがとうございました！

今年も安全標語の募集をいたしましたところ、多くの作品をご応募いただきましてありがとうございました。

ご応募いただきました作品は「自転車事故の防止について」「加齢による体力の低下について」の各テーマ別に、安全管理委員会で選考のうえ、優秀作品を東京しごと財団に推薦します。

全シルバー人材センターからの応募作品の中から、その後の選考により決定された最優秀作品は、統一スローガンとして活用されます。

