



安全・健康ニュース

第22号
2011年/9月

府中市寿町3-2ふれあい会館2F/TEL042-366-2322

健康について

安全委員会副委員長 和田道夫

今回は健康について、皆さんと考えていきたいと思えます。

皆さんは健康というものについて深く考えたことがあるでしょうか。

よく新聞などで中高年の海外旅行者が多いと言われていきます。理由として、若者に比べて時間的にも経済的にも余裕があるから、ということが言われます。

しかし、時間的・経済的な理由だけで旅行するのでしょうか。私は違うのではないかと思えます。

その背景には、中高年齢者があらためて旅行を楽しむようになった、というのがあるのではないのでしょうか。

今まで頑張ってきた分、リラククスしてこれからの人生を楽しむために、旅をするのではないかということです。

旅をすることが適度な運動になったり、脳の活性化を促したりして、心も体も元気になるのです。

元気なことは、自分自身にとつても家族にとつても素晴らしいことです。

そんな時、誰かから「健康で元気がいいね」と言われたら、あなたはどうか答えますか？

「運動をしているからです」と答えるでしょうか。

しかし健康とは、身体の調子がいい、病気をしていないといった、身体的な健康だけではないと思えます。

す。

健康には「三つの健康」があるといわれています。

それは、身体の健康・精神の健康・魂の健康です。

これら二つのことが得られて初めて、私たちは健康でいることができるのです。

そうした真の健康を得るには、先ほどの旅行のような、自分に合った趣味を持つことです。

趣味を持つことで、人とのふれあいが生まれ、友達も多くでき、健康を維持していくこともできるのです。

中高年は家に閉じこもっていないで、元気なうちに働いたり趣味を持ったりして、人生を長く楽しんでいくようにしましょう。



シルバー人材センター

仕事と健康

自転車誘導整理班

伊東邦夫

私は平成20年9月にシルバ
ーの会員となり、3年になる
うとしております。

入会以来、府中駅にて自転
車誘導整理に就業しておりま
すが、一緒に仕事をしている
仲間の皆さんの元気さには驚
いております。

昨年夏の酷暑において熱中
症にもならず、また年末から
年初にかけて流行したインフ
ルエンザにも誰一人罹ることが
ありませんでした。

就業している皆さんは、何故
元気なのでしょう？

短時間の仕事であれ、定期
的に業務を遂行するには、規
則正しい生活をせざるを得な
くなります。

また、仲間には迷惑はかけ
られませんから、当然責任感
も生まれますし、他人の目に
触れることもあり、緊張感を
持つて行動するようになりま
す。

それと、仕事をすることに
よる自身の存在意義を感じる
ことができ、前向きな考えに
つながり、その結果自己管理
が十分なされ、健康につながっ
ていると思われれます。

勿論、シルバーのほかの仕事
に就業されている方も同様と
思います。

また、私自身、健康について
心掛けていることを述べたいと
思います。

それは「二発三快」です。

二発は「発声・発汗」で、三快
は皆さんご存知の「快食・快眠・
快便」です。

特に「二発」について、人は年
齢を重ねるごとに声が小さく
なり、汗をかくことも少なく
なります。

ですから、そこで大きな声で
できるだけ挨拶をする、カラ
オケで唄を歌う等をする、気
持ちが良くなりますし、年齢
にあった無理のない程度のスト
レッチ体操、軽めのウォーキン
グ、水泳などで身体をほぐす
のもよいでしょう。

皆さんも健康に留意して楽
しく仕事をいたしましょう。



安全・健康に気をつけて、元気に就業！

健康な身体で、楽しく毎日を過ごしましょう！

安全委員 荒木正光

高齢になつて病気や一人暮らしになる、外に出たりするのがおつくうになり、心を閉ざしてしまいがちです。

そんな時、話を聞いてくれる人がいたり、日常の暮らしのちよつとした手助けをしてくれる人がいたら、どんなに心強いことでしょうか。

シルバー人材センターは、そうした心と心のつながりを基本とした会員同士、あるいは会員と地域の方々との間での支え合いを必要としているのではないのでしょうか。

私にとっては、シルバーで活動をする上で、こうしたことが重要なバロメータになっています。

21世紀を迎え高齢化がますます進んでいきます。

孤立を防ぎ自立を促すためには、友愛の精神を持つてお互いが支え合えば、結果、誰でもないあなたや家族を支えることになると思います。

そうした支え合いやボランティアの精神で、健康と仕事を仲間と分かち合うことを Motto として、私は今日まで歩んできました。

除草班 中島繁雄

残暑厳しい折、私たちは除草作業中に怪我や虫刺されなどの事故に注意して仕事に励んでいます。それだけではなく健康にも気を使っています。

毎日バランスの取れた食事を摂ったり、暴飲暴食を控えるなど、食事面からも健康維持管理に気を使っています。

また、仕事中はこまめに水分を取り、塩味のもの（梅干など）や糖分を含むもの（アメなど）を食べるようにしています。

昼休みの時には、手や顔を洗って仲間と雑談をして、ストレスを発散することもしています。

私の班には中島・池上・平嶋・有田と4人のメンバーがおりますが、その平均年齢は74歳にも関わらず、そうした努力のおかげで元気に仕事をしています。



新規事故発生状況

傷害事故

事故発生日時	傷害の内容	事故の概要	作業内容	再発の防止策
5月20日 14時頃 就業中	骨折	エアコンのフィルターを取り外すため脚立に昇り、降りる際に4段目から落下した。	学校内業務	脚立で作業をするときは、どんなに低いところであっても、必ず足元や周囲の状況を確認し安全を確保しましょう。

賠償事故

事故発生日時	賠償の内容	事故の概要	作業内容	再発の防止策
7月12日 8時頃 就業中	車両	作業現場でセンター車両を移動した際、車内に積載していた草刈機が後方に動いてしまいリアゲートのガラスをハンドルで突き破った。	草刈	慣れた作業であっても油断せず、一つ一つ確認しながら進めて行くことで事故が防げます。
7月13日 14時頃 就業中	車両	発注者宅の植木を伐採し、処分する長さに細分化するため道路に引張りだした時、反対側の家の敷地内に駐車してあった車両に枝が当たり傷をつけた。	植木	大きな物を移動するにあたっては、周囲の人や物にぶつかる危険性があります。必ず周囲の状況を確認し、必要であれば養生などの対策をしましょう。
7月13日 16時頃 就業中	置物	植木剪定作業終了後、就業報告書に押印して頂くため通路を歩いていたところ、玄関前に置いてあった像にベルトが引っ掛かり隣りの置物と同時に二つを破損した	植木	作業を終えて、無事に帰宅するまでが仕事です。作業そのものが終わっていても、気を抜くことのないようにしましょう。
8月2日 13時頃 就業中	窓ガラス	隣接する公園の機械草刈作業中、刈払い機で石を飛ばし、窓ガラスを破損した。	草刈	周囲の状況の確認・作業前の養生を徹底し、機械の取り扱いも慎重に行いましょう。
8月9日 14時頃 就業中	対人	健康センター多摩川河川敷サッカー場の機械草刈作業中に石が飛び、サッカー観戦者の右鎖骨下あたりに当たった。	草刈	周囲に人がいる場合は、作業には特に慎重になってください。作業手順や方法・養生などは勿論のこと、作業を止めるなどの判断も必要です。
8月3日 13時頃 就業中	花さし	多磨墓地で作業中、脚立を取回した際に、墓石に設置されている花さしを破損した。	植木	大きな物を移動するにあたっては、周囲の人や物にぶつかる危険性があります。必ず周囲の状況を確認し、必要であれば養生などの対策をしましょう。

【注意！】

7月・8月の間に事故が急増しました。

いずれも準備・確認不足や油断が原因のものばかりです。

すべての動作をより丁寧に行い、意識をしっかりと持って仕事をしましょう。

「自分には事故は関係ない」と思っていないですか？

事故は、誰にでもどんな時でも起こる可能性があります。

ひとたび事故を起こせば、怪我をしたり他の人に迷惑をかけたりし、

仕事や健康を失ったり、賠償の責任を負ったりすることもあります。

わずかな油断で、自らが大きな負担を背負うことになるのです。

事故の実例を確認することでもう一度気を引き締め、安全就業を心がけましょう。

「交通安全パレード」のお知らせ
 日時…9月10日(土)14時～16時(雨天中止)
 場所…ケヤキ並木
 集合場所…武蔵府中郵便局駐車場付近
 内容…徒歩によるパレード・式典・吹奏楽演奏

「交通安全の集い」のお知らせ
 日時…9月17日(土)14時～16時
 場所…府中の森芸術劇場
 ふるさとホール
 内容…各種イベント・演奏等あり

