

安全・美化・健康だより

1. 『私の健康の秘訣』教えます！

私は、特別なことがない限り、若い時から取り組んでいることがあります。会社勤めをしていた私は、単身赴任時を境に、教育番組（E テレビ）で流れる6時25分～35分のテレビ体操を見ながらの運動が習慣づきました。今でも続いています。その成果だかわかりませんが、現在75才で、元気に植木剪定作業の一員として作業に従事しています。自分で言うのも何ですが、実施率 75%以上を維持しています。是非、皆さんも、からだに良い事始めて見てはいかがですか！（植木班会員記）



2. 『私のヒヤリハット』気を付けてください！

自宅の敷地内の垣根等の刈込作業において、私の家の周りには、日曜大工で利用した木端材や色々な物が押し込んで放置してあります。角材には、5寸釘が打ちつけられており、あと少しで足で踏むところでした。勝手知った敷地でもこのように何が起きるか分かりません。いろんな場所や作業において危険がたくさん潜んでいます。「作業開始前や作業中には周囲の安全確認を怠らないでください。」（植木班会員記）

3. 健康的な生活の3本柱

- ①睡眠→目覚めたら朝日を浴びよう。
- ②食事→大豆に含まれるビタミンB1には疲労回復の効果があります。
- ③運動→エスカレーター エレベーター より階段を使いましょう。

4. 令和6年度全国統一スローガンの紹介

【安全は 無理せず 焦らず 油断せず】

これに加え、昨年度の重篤事故の6割を占める墜落・転落事故の撲滅を念頭に今年度に限り緊急スローガンとして、以下のとおり定めます。

【大丈夫その慢心が命取り】

【声かけて目指すゴールはゼロ災害】

5. 令和6年度行田市シルバー人材センター上半期の事故報告について

就業中の賠償事故が1件、傷害事故が2件発生しました。会員の皆さんには、就業中及び日常生活においても安全意識を十分図ってください。

	件数	事例
賠償事故	1	自転車の荷台と前かごに配布物を積み配布作業中、個人宅前の道路に自転車を止め、目を離したところ自転車が倒れ木製のフェンスを破損した。
傷害事故	2	除草作業の実施にあたり、発注者の玄関先の階段を踏み外し、前のめりに転んでしまい左顔面を強打した。
		自転車を利用し配布物の作業中、バランスを崩し転倒し右側胸部を強打した。