

8月：葉月(はづき)

<第243号>

# 事務局だより

令和5年8月10日発行

現在の会員数

合計 176名

(男性 119名)

(女性 57名)

## □ 互助会日帰り研修旅行のお知らせ！

研修旅行を9月15日(金)とします。この日は、「お岩木山」のお山参詣の「朔日山」にあたることから、岩木山を敬い、世界自然遺産である白神山地に感謝する企画となっています。

最初に、「高岡の森弘前藩歴史館」で武具刀剣展を見学、その後バスで移動しながら、車窓から岩木山神社に参詣し、白神山地ビジターセンターにて白神山地世界自然遺産登録30周年を記念した「神秘の森白神山地」を大画面で体験する企画となっていますので、是非ご参加下さい。

1. 日 時 9月15日(金) 午前8時30分 集合

2. 集合場所 御幸公園 (午前8時45分出発)

3. 行き先 高岡の森弘前藩歴史館 → 白神山地ビジターセンター  
→ 白神館 (入浴・昼食) → 道の駅 津軽白神  
→ 黒石到着 (午後4時30分頃予定)

4. 定 員 20名 (※ 定員になり次第締め切ります。)

5. 会 費 男性 4,000円 ・ 女性 3,500円

6. 締め切り 9月7日(木)までに会費を添えて事務局へ

※ フェースタオル・バスタオル等は各自持参して下さい。

レンタルタオル (フェースタオル・バスタオルセット) は200円

## □ 熱中症に「警戒」！

国連のグテーレス事務総長が7月の記者会見で「地球温暖化の時代は終わり、地球沸騰化の時代が到来した」と述べました。同日、世界気象機関(WMO)などが、今年7月は観測史上最も暑い月になる見通しなどとも発表されました。

グテーレス氏は、異常気象が「新たな日常」になりつつあるとも指摘しました。このことから、今後も気温の高い日が続き熱中症になる確率も増すものと思われます。屋内外を問わず作業中、体調がおかしいと思った時は、涼しい場所での休憩、カラダを冷やす、水分を摂るなど対処してください。熱中症に伴う脱水とは、カラダから水と電解質(塩分など)を失うことを言います。カラダの半分以上は水分で出来ています。この水分は「体液」と呼ばれ、カラダにとって大切な役割を担っています。体液は主に「水」と「電解質(塩分など)」で出来ていて、年齢によってカラダに対する体液の割合が異なります。新生児で80%、高齢者では約50%とされています。体重の2%以上の体液が失われると脱水症に陥ります。脱水症に現れる症状としては、微熱・口渇感・体重減少・尿や発汗の減少など。その他、様々な臓器に異変が生じやすくなります。①脳(めまい、立ちくらみ、集中力・記憶力の低下、頭痛、意識消失、けいれん) ②消化器(食欲低下、悪心、嘔吐、下痢、便秘) ③筋肉(筋肉痛、しびれ、まひ、こむら返り)などの症状が現れます。このことから、熱中症と脱水症は、単なる水の不足ではなく、カラダから電解質(塩分など)も同時に失われた状態になります。

熱中症の症状や応急処置については、前号に記載してあるとおりになりますので、今一度確認してください。

熱中症や脱水症になったとしても初期対応をすることで重症化となるリスクを減らすことが出来ますので早めの対応を心がけましょう。

耳より情報として、水分補給をする場合、水やお茶・スポーツドリンクの他に、経口補水液 OS-1「オエワン」が脱水対策にいいとの声がありました。あくまでも初期症状になりますが、手足にしびれがあり気が付いたら熱中症の症状がみられたことから経口補水液「OS-1」を飲んで横になり休憩したところ体調が改善したとの声や、水やお茶などの場合、飲んだそばから汗が吹き出してくるが「OS-1」の場合、汗も出ずに体内に浸透しているように感じたなど、熱中症や脱水症の初期症状の場合に改善したとのことから、会員のみなさんも水やお茶と一緒に経口補水液「OS-1」を1本用意しておいては如何でしょうか？ただし、これを飲んだからと言って熱中症や脱水症が治るものではありません。熱中症や脱水症になった場合は、医療機関で早めに受診されることをお勧めします。

※500ml=1本あたり 200円前後(店によりバラツキあり)、ドラッグストア及びコンビニでも売っています。

(表現については、あくまでも個人の感想です。また、この商品を営業するものでもありません。)

## □ 就業パトロールの実施・・・！

安全・適正就業対策推進委員による、就業現場のパトロールを実施しました。当日、就業している現場をランダムに抽出し、就業に対する服装、安全装備、体調管理、現場の状況確認などについて委員による目視や就業会員への聞き取りによるパトロールを実施しました。

当日は、草刈りと除草作業の現場二カ所をパトロールしました。気温が高く汗が滴り落ちる天候の中での作業となり、就業会員が熱中症にならないか作業中の危険がないか丹念に就業状況を確認しました。

パトロールの結果、二カ所とも体調管理に気を付けながら、安全具の着用や現場の確認などした後、作業をしていたことから特段の注意事項はありませんでした。今後も、安全・適正就業対策推進委員による就業現場の抜き打ちパトロールを実施しますので、現場へ行った際は聞き取り等のご協力をお願いします。

## □ 令和5年度事故速報について

皆さんが、日頃より安全就業に対する意識を持って就業にあたっていることから7月も身体に対する傷害事故はありませんでした。7月は「安全・適正就業強化月間」でもあったことから特に安全就業については注意喚起をしたつもりでした。しかし、全国では6月に3件の重篤(命にかかわるほどの重い病気や負傷のこと)事故が発生しました。他人事と思わず事故状況をご確認いただき、自分や同僚が事故にあわないよう内容を確認いただきお互いに注意しあい事故の撲滅に向け取り組みましょう。

月	性別等	仕事内容等	事故の状況	安全帽	安全帯	交通手段
6月	男 82歳	就業 (死亡)	庭木の剪定作業中、6尺の三脚から滑り落ち後頭部を庭のセメント舗装部に打ち付け入院後、死亡した。	○	×	—
6月	男 72歳	途上 (死亡)	帰宅途中に倒れ、頭を打った模様。原因は不明。居合わせた人が救急車を呼び搬送、三日後様態が急変し死亡した。	—	—	徒歩
6月	男 83歳	途上 (死亡)	自転車で帰宅途中、信号のない横断歩道に差し掛かり左からきた車が手前で停止したため自転車で渡っていたところ右からきた直進車の前方不注意によりはねられ死亡した。	×	—	自転車

※ 県内及び全国のシルバー人材センターで、草刈機による石の飛散事故が多発しています。「人に当たってしまったら大変なことになります。」このことから、まず現場の状況を必ず確認し飛散防止ネットを設置して作業をしてください。

## □ここらで一服「世の中笑ったもん勝ちでっせ〜！」

先般、SNS(インターネット上で人と人のつながりや交流を楽しむコミュニティ型の会員制サービスです。)に掲載されていた物を、吾輩がこれを見て1人で笑っていたものです。皆さんも心あたりや「うちと同じだ」などと思われる方もいると思われませんが、実によく出来てますよね。

会員の皆様の中でこの作品に勝るとも劣らない作品がございましたら、事務局までお持ちください。絶対に名前は出しませんから(笑)!


※「シルバー川柳入選作品」より

- ① デイサービス 「お迎えです」 はやめてくれ
- ② ベンツから 乗り換えたのは 車椅子
- ③ 朝起きて 調子いいから 医者に行く
- ④ 百年も 生きてりゃ貯金に 先立たれ
- ⑤ 仲いいね いいえ夫は 枕代わり
- ⑥ 「インスタバエ」 新種のハエかと 孫に問い
- ⑦ うまかった 何を食べたか 忘れたが
- ⑧ Siri(シ)だけは 何度聞いても 怒らない
- ⑨ 靴下を 立って履くのは E難度
- ⑩ 「ご主人は？」 「お盆に帰る」と 詐欺に言い
- ⑪ 「もう止めた」 検査ばかりで 病気増え
- ⑫ お揃いの 茶碗にされる 俺と猫
- ⑬ 納得を するまで計る 血圧計
- ⑭ 家事ヘルパー 来られる前に 掃除する
- ⑮ 歩幅減り 歩数が増えた 万歩計
- ⑯ 私だけ 伴侶がいると 妻嘆く
- ⑰ 古希を過ぎ 鏡の中に 母を見る
- ⑱ 無宗教 今は全てが 神頼み

## □ 盛夏のグランドゴルフ大会の「結果発表〜！」

先月27日、シルバー互助会主催の第22回グランドゴルフ大会が東公園で開催されました。炎天下にも負けず、皆さん暑さを感じさせない熱戦を繰り広げました。その結果は次の通りです。

《 入賞者 》

- |  |            |
|--|------------|
|  1 位 宇野 てちる | 4 位 工藤 嘉治男 |
| 2 位 鶴谷 博   | 5 位 種市 章彦  |
| 3 位 齋藤 捨太郎   | BB賞 工藤 キミエ |

☆ ホールインワン (各自1回)

- ・ 宇野 てちる ・ 鶴谷 博

※ 今年は、秋の第2回大会も予定していますので、皆さんの参加をおまちしています。

発行 公益社団法人黒石市シルバー人材センター  
〒036-0306 青森県黒石市大字内町61番地1  
TEL 0172-52-5131 / 緊急連絡先 080-6011-5131  
ホームページURL <http://sjc-kuroishi.jp/>