

<第158号>

事務局だより

平成28年6月10日 発行

現在の会員数

合計 221名

(男性 152名)

(女性 69名)

□ 平成28年度 定時総会 — 終える —

先月、行われた定時総会は会員皆様のご協力により無事終了いたしました。

ありがとうございました。今年度は、役員改選がありましたので、選任された方々をお知らせします。また、定時総会終了後、理事長、副理事長及び常務理事選定のため、臨時理事会を開催し、下記のとおり選任されましたので合せて報告します。

| | | | |
|------|------------|-----|------------|
| 理事長 | 村上 豊 継 (再) | 理 事 | 佐々木 繁 (再) |
| 副理事長 | 木村 那智子 (再) | 理 事 | 今野 清 英 (新) |
| 常務理事 | 村 元 修 (再) | 理 事 | 葛西 俊 逸 (新) |
| 理 事 | 工藤 武 裕 (再) | 監 事 | 三上 謙 二 (再) |
| 理 事 | 池内 次 男 (再) | 監 事 | 大平 誠 治 (再) |
| 理 事 | 富谷 允 老 (再) | | |

□ もし、就業中に事故が発生した時の対応 ～ どうしたらいいの? ～

◀ 就業中、会員がけがをした時 ▶ ※適用保険：シルバー団体傷害保険

- ① 事故が起きた時は、すぐに事務局へ連絡する。
- ② 病院へ行く場合は、各自の保険証で受診し、治療費は本人負担となります。
- ③ 保険金については、ケガが完治した後、入院・通院の日数に応じて、支払われます。※ 治療にかかった全ての費用が補償となるものではありません。

◀ 保障内容 ▶ ・入院 1日 3,000円 ・通院 1日 2,000円

・死亡保障適用額 最高 900万円 (状況によって異なる。)

◀ 就業中、会員が物を破損させた時 ▶ ※適用保険：シルバー賠償責任保険

- ① 物の破損事故が起きた時は、大小に関わらず、事務局へ連絡する。
- ② 賠償については、事務局とお客様で交渉し、シルバーの賠償保険で対応することになりますので、会員の皆さんは直接、交渉はしない様にして下さい。
- ③ なお、賠償責任保険には免責がある為、事故を起こした会員から免責分として、3,000円をお支払いただくこととなります。

☆ 事故発生 “ゼロ” を意識し、安全就業を心がけましょう! ☆

随時、安全委員による抜き打ちパトロールも実施中!

就業時は、仕事に合った服装・ヘルメット等の安全保護具の装着は徹底しましょう。

□ 善行紹介

先月、会員の工藤キクエさん（中部地区3班）が、事務所周囲の除草をしてくださいました。とてもきれいになりました。本当にありがとうございました。

□ 理事長のつぶやき ~ あなたは大丈夫? ~

最近体調が悪い方はいませんか?そういう私は、5月中旬頃から冷や汗や便秘、下痢等の繰り返しが続く日々が続く、何をやるにしてもヤル気が出ない。

カミさんに言わせると「怠け癖で何もしないのが良くないのでは」と言う。正しくその通りだが、体がだるく、ときどき寒気がしたり、飯も食べたくない時も。

例の如しで、医学書をひもといて見たが、何も思い当たる節がないのである。

症状だけみると、新大学生や社会人、または職場環境が一変した人に見られる5月病だとか6月病だと思われる。そして、その症状は何も5月や6月に限ったことではなく、人によってはお盆を過ぎた9月頃に出ることもあるという。

環境が激変する春先の2~3カ月は、誰でも忙しく動き回っているので、そのような症状が出たり、体調がおかしくなることも珍しいことではないという。

主な原因としては、① 初の一人暮らし ② 新しい環境に馴染めない ③ 次の目標がなく混乱 ④ 現実と想像の溝 ⑤ 人間関係が気マズイ・・・等々様々あるようだ。

症状としては、① 疲れ易く朝起きれない ② 食欲がなくヤル気がない ③ イライラしたり、落ち込む ④ 頭痛や腹痛、便秘・下痢をする ⑤ 思考力、判断力が保てない ⑥ 眠れない・・・等数えたらきりが無い程である。

防ぐ方法としては、前述した症状がある方で、もしかして5月病かなと思ったら、深く考えずに自分を誉めてあげよう。皆より頑張ったから少し疲れたので、これからは自分のペースで行こう。初めから完全にできる人はいない「失敗は成功の母」的な気持ちで考えたら良いと結んでいる。

ストレスを溜めないためには、スポーツや音楽、趣味などで気分転換することも必要だが、アルコールの飲み過ぎや食べ物の摂り過ぎは逆効果になるので要注意だという。

そして、環境に適応できない人の特徴としては、本人の性格もあるが、一般的に真面目で几帳面な人に多く見られるという。

もし、これらの症状「心のスランプ」が1カ月以上も長引くようだと、迷わずに病院へ行ってドクターに相談することをお勧めします。とにかく、無理をしないで「自然体で生活」、これが恰好良いと思えば気が楽になるというもので、若い人だろうと、年を取った人だろうと「良い人でなくてもよい」ことを目標にしたなら、辛いことはどこかに飛んでしまうに違いないと私は思う。『明日は明日の風が吹く』である。

因みに、私は6月2日に弘大医学部附属病院へ行くことがあって、ドクターに聞いた処「誰でもあることなので大丈夫」と言われ、今までの心配は吹っ飛んでしまった。人はすぐ変心するのである。

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