

<第183号>

# 事務局だより

平成30年8月10日発行

現在の会員数

合計197名

(男性 134名)

(女性 63名)

8月



海 うみ～

## □ 互助会日帰り研修旅行のお知らせ！

1. 日 時 8月30日(木) 午前8時集合
2. 集合場所 御幸公園前 (午前8時30分出発)
3. 行き先 西目屋村〔津軽ダム見学〕、弘前市〔高岡の森弘前藩歴史館〕コース
4. 定 員 20名
5. 会 費 4,000円
6. 締 切 8月22日(水) までに会費を添えて事務局へ

※ ダム見学時には、急勾配の長い階段が続きますので、スニーカー等の歩きやすい履物と、入浴のバスタオル等は各自持参して下さい。

## □ 平成30年度 事故の発生状況 (4月～8月現在)

平成30年度に入って4月から現在までに、草刈り作業等による事故が相次いで発生しています。誰でも起こしたくて事故を起こすものではありません。

会員の皆さん！ 気のゆるみ、慣れによる過信、体調不良などが事故を起こす要因となりますので、就業時は、常に“安全と事故防止”に努めましょう。

### ▼ 事故発生件数 計 7件 ( 傷害事故 1 件、物損事故 6 件 )

- ① 《5月》 市内学校敷地内の草刈り作業中、配線盤・電話線等のケーブルを切断し破損。
- ② 《6月》 空地内の草刈り作業中、敷地内に駐車していた車両の後部ガラスに小石が飛散し、ガラスが破損。
- ③ 《6月》 屋敷内の草刈り作業中、ブロック塀を支えるワイヤーを切断し破損。
- ④ 《7月》 会社地内の草刈り作業中、散水栓ボックス(鉄製)のフタを自走式刈払機械で破損。
- ⑤ 《7月》 送迎運転業務に使用している車両を駐車場に駐車する際に、フロントバンパーを塀に擦った。
- ⑥ 《7月》 建物の清掃業務に使用している掃除機の使用不備による、モーター部の故障。
- ⑦ 《8月》 草刈り作業中、蜂に刺され負傷。

◇ ◆ 全国統一スローガン 「事故防止、急ぐな、あせるな、気を抜くな」 ◆ ◇

## □ 知っておきましょう！ ・ ・ 就業中に事故が発生した時の対応 ・ ・

### ① 《 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、治療費の精算は本人となります。
- ③ 保険金については、治療が完治した際、入院・通院の日数に対し、後日、支払われることとなります。※ 治療にかかった全費用が補償となるものではありません。

### ② 《 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（1万円）がある為、事故を起こした会員は、負担分（3割）として、3,000円お支払いいただくこととなります。

＜ 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。）

暑い・暑い・暑い・暑い・暑い

### 体を守る健康の知恵袋

暑い・暑い・暑い・暑い・暑い

「熱中症」とは、体の中の水分や塩分のバランスが崩れ体温の調整機能がうまく働かなくなり、体内の熱を外に出せずに、体に変調を起こす症状です。

### ＜ 脱水症・熱中症の症状 ＞

めまい・立ちくらみ、吐き気、倦怠感、頭痛、嘔吐、汗のかき方の異常、腹・筋肉の痙攣、意識障害、過呼吸、おかしい言動など

### 注意！



### ＜ 熱中症予防・対策 ＞

#### ☆「水分」をこまめに補給する。

- ◆ 大量の汗をかくような時は、水・お茶ではなく、スポーツドリンクを飲む。

#### ☆「塩分を」ほどよく取ろう。

- ◆ 水を飲む時は、塩飴・梅干しなどの塩分と一緒に補給しましょう。

#### ☆「しっかりと質の良い睡眠」をとろう。(寝不足はダメ)

- ◆ 毎日寝る前にコップ1杯の水を飲むようにしましょう。

#### ☆「栄養バランスのとれた食事」をしましょう。



## □ 理事長のつぶやき ～ 寝不足はトイレから ～

暑くなったせいか、朝の目覚めが早く、起きるのがすこぶる早くなった。

まだ寝ていたい、そうすれば疲れも取れるし気分もすっきりすると思うのだが、どうも眠りが浅いようだ。

その一番の原因は「おしっこ」のためにトイレに起きることにある。おしっこが近くなったため、若い時のように尿タンク（膀胱）いっぱい溜めておけず、30～40分も我慢できなくなったことにあるようだ。

頻尿気味になって来たのは確かだが、まだ病院には行っていない、行っていないというより行きたくないと言った方が正しい表現？なのかも知れないが。

早く起きると困るのが時間のやり繰りで、朝の4時半頃には新聞の朝刊もまだ来ていないので、時間を持て余してしまうのである。

かといって、健康維持のため朝の清々しい空気を胸いっぱい吸っての散歩でもと思うが、生来の出不精は如何（いかん）ともし難く、体が完全に起きないと何もしたくないのである。

カミさんに言わせると、近所の旦那さんのように草を取ったり、ごみ出しをすると大変助かるのだがと。そのような習慣が何もない小生にとっては、朝食までの（6時頃）2時間近くが非常に辛い時間帯なのである。

ところが、20年以上も散歩を続けて来た友達に言わせると、朝の爽やかな空気を吸って、輝く太陽を肌に浴びると、シミはできやすいかもしれないが、体のタイマーにスイッチが入り、夜はぐっすりタイムに入るため、体には良い事づくめだという。

また、歩いていると普通は車の生活に慣れてしまった人には、色々な花や草、更には食べられる山菜等、季節ごとのいろんな顔や、次々と命の芽吹きなども感じられるという。近年の早いスピードに慣れてしまった現代人にとっては、逆行しているかもしれないが、いわゆるスローライフ（ゆっくりした生活）で暮らしや環境を見つめることも大切だというのである。

森羅万象（しんらばんしょう：宇宙に存在する全てのもの）の命の音色は、空気や土の中から出てくるもので、“生きとし生けるもの”全て命の恩恵を受けているのだと…。

小生には難しい事で分からないが、一つだけ言えるのは太陽の恵みに食物が育ち、その食物によって我々が生きているという事実は変わらないだろう。

今年は、埼玉県の熊谷市で気象観測史上、最高記録（41.1℃）を記録するなど、大変な猛暑となっているが、その対策には十分な睡眠が一番だと言う。

ギラギラした太陽が降り注ぎ、蒸し暑くて寝苦しい季節となるが、“はくらん”等で体調を壊さないためにも、良好な睡眠と水の確保だけは怠らないようにしたいもの。例え夜中のおしっこで寝不足になってもいいから…。

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