



ひらかた シルバー便り

会員数 2,149 人



男性 1,584 人

女性 565 人

令和 2 年 6 月 1 日 現在

発行：公益社団法人 枚方市シルバー人材センター

住所：〒573-0027 枚方市大垣内町3丁目14-1
 TEL：844-2901 FAX：841-1088
 URL：http://e14ea58r.ec-net.jp/
 E-mail：silver-c@jasmine.ocn.ne.jp

■ 今月の安全標語 ■

今日も無事 健康管理 安全点検

令和元年度 安全衛生標語作品
 島本 敬二 会員

応募作品の中から毎月ご紹介しします♪



☆☆☆ 設立40周年を記念して紙面を一新しました ☆☆☆

■ 今月のお知らせ ■

○令和2年度 定時総会中止による議決権行使書の結果報告

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、令和2年度 定時総会は中止となりました。下記の議案につきまして、議決権行使書による結果を報告いたします。

■ 定款第19条により、総正会員数の1/2以上にて承認

・ 総正会員数 : 2,149 人
 ・ 議決権行使書提出有効数 : 1,247 人
 ・ 議決承認必要数 : 1,075 人

議決権行使書の返送、ありがとうございます。外出自粛もあって議決権行使書の返送数がやや少なく、印鑑もれも多かったです。印鑑もれは残念ながら無効票です。

【議案第1号】

令和元年度 事業報告及び決算の承認について

・ 賛成 : 1,244 人
 ・ 反対 : 3 人

【議案第2号】

令和2・3年度 役員選任について

・ 賛成 : 1,242 人
 ・ 反対 : 5 人

◎ 以上をもって、議案第1号・議案第2号は、ともに承認されました。

■ 6月3日開催の第3回理事会において理事長・副理事長・常任理事の選定について 下記のとおり3役が決定いたしました。

理事長 : 今村 恒雄 氏
 副理事長 : 伊東 俊廣 氏
 常任理事 : 弁野 正 氏

廣瀬 千鶴 氏



以上、よろしくお願いたします。

○シルバー安全標語の募集

会員の安全就業意識の高揚を図るため、今年度の『安全衛生標語』の募集を行います。

【内容】◇就業中及び就業途上に関するもの ◇健康管理に関するもの
 【締切】令和2年7月17日(金)
 【提出先】枚方市シルバー人材センター事務局

○新しい生活様式 緊急事態宣言終了

令和2年4月7日 政府より発令された『新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言』は、5月14日に39県、5月21日に大阪府を含む関西圏、5月25日には北海道・東京都を含む関東圏で解除され5月25日 全国的に緊急事態が終了した旨、宣言されました。しかし、新型コロナウイルスが終息したわけではなく、今後も『新しい生活様式』等の感染拡大防止への努力が必要です。

【新しい生活様式】の実践例 ～大阪府における感染拡大防止に向けた取組み(概要)より～

- ① 「三つの密」の回避
- ② 身体的距離の確保(人との間隔はできるだけ2m確保)
- ③ マスクの着用(症状がなくてもマスクを着用)
- ④ 手洗い(家に帰ったらまず手や顔を洗う
手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う)
- ⑤ 在宅勤務(テレワーク)等の取組みを推進
- ⑥ 「大阪コロナ追跡システム」への登録・利用 など

感染症対策の合言葉

『かからない』
 と『うつさない』

6月に入り30度前後の気温が続いています。『熱中症』予防も忘れずに！
 熱中症は、気温が高い屋外だけで発症すると思われがちですが、曇りの日や室内、夜間就寝時や部屋の中でも発症します。そして、熱中症対策も感染症対策も基本は同じです。

日頃より免疫力を高める生活で ウィルスや熱中症に 負けない体作りを！

バランスの良い食事

★まめに換気
温度・湿度管理

ストレスを溜めない

良い睡眠

適度な運動

★こまめに水分補給

★暑さを避ける ※「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント※

★適宜マスクをはずす

- ・ 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意。
- ・ 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクをはずす。
- ・ マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離をとった上で、適宜マスクをはずして休憩を。



- ・ どが湿る前に水分補給。(マスクで気づかないことも)
- ・ 1日あたり1〜2リットルを目安に。
- ・ 大量に汗をかいた時は塩分補給も。

○会員登録『入会説明会』感染症予防対策をとって再開(詳しくは事務局まで)

■ 全国シルバー人材センター 平成29～令和元年度 ■
 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

■ 今月のご報告 ■

○日報提出締切日

6月分

[6月1日 ~ 6月30日 就業分]

令和 2 年 7 月 3 日 (金)

※ 日報の提出は、1日でも早くお願いします。

※ FAXでも可 ☎ 841-1088

◎電話番号・ファックス番号の間違い注意

○配分金 振込日

5月分

令和 2 年 6 月 19 日 (金)

○会員事故発生件数

5月：0件 累計：0件

外出自粛もあって、今月もゼロでした。
 自粛明け、通い慣れた道であっても、事故は起こってしまいます。
 先々月号で添付しました『令和元年度 安全対策報告書』を今一度、お読みいただき、みんなで気を付けましょう。

枚方市シルバー人材センター 安全合言葉
 事故はゼロで当たり前！

○年会費(今年度)納入のご案内

令和 2 年度年会費 : 1,200 円

↳ (令和2年4月1日 ~ 令和3年3月31日)

- ・ 郵便振替もご利用いただけます
- ・ 事務局窓口へ納入

■ 会費専用納入口座 ■

大阪 00970-9-103604
 (公社) 枚方市シルバー人材センター

※ご注意※

令和2年3月に就業し
 1,200円以上の配分金を得られた方は、
 令和2年3月分の配分金で引取り済(納付は不要)です。

※ 通常、未納の方へは出来るだけ早い納入をお願いしていますが、
 体調重視で無理のないように。

○就業情報

★ホームページ

URL : http://e14ea58r.ec-net.jp/

- ⇒ センター紹介
- ⇒ 就業情報

ホームページからお仕事をチェックできます！
 興味があるお仕事がありましたら、事務局まで連絡を！
 また、スマートフォンや携帯からもチェックできます！！

○就業実績

令和 2 年 4 月 ~ 令和 2 年 4 月 度

受注件数	929 件
期間就業実人数	1,125 人
月間就業率	51.9 %

契約金額合計	50,651,372 円
--------	--------------

配分金	46,031,758 円
(内訳) 事務費	4,588,503 円
材料費	31,111 円

危険予知 (KY) 活動とは



職場で実践することをKY活動といい、危険予知訓練(以降KYTと記載)と区別していますが、職場のKY活動を高いレベルのものにしようとするならば、そのための根気強い毎日のトレーニングが必要となります。したがって、ここまでは訓練であとは活動というように、ハッキリ区別することはできません。なお、危険予知訓練のKYTとは、危険(キケン)のK、予知(ヨチ)のY、訓練(トレーニング)のTをとって、KYTと略称されています。

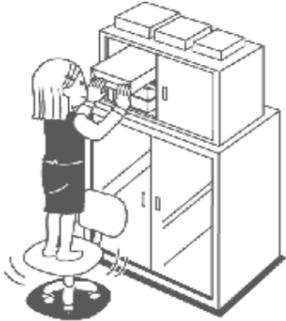
事故・災害の多くはヒューマンエラーが元となっています。このヒューマンエラー事故をなくすためには、機械設備など物の面の対策と、安全衛生についての知識・技能教育などの管理面の対策がまず必要です。そしてそれに加えて、一人ひとりが危険に対する感受性を鋭くし、行動の要所要所で集中力を高めることが欠かせません。KY活動は、このための活動です。

★日々の暮らしに危険の先取りをして事故を防ぎましょう!

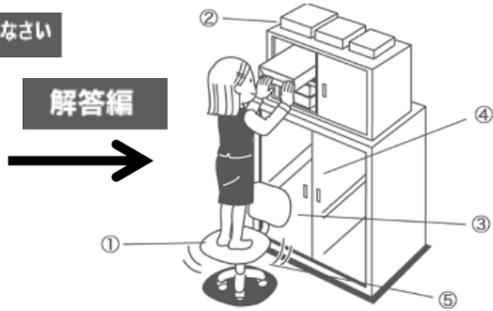


何処にでもある危険! 常に身の回りの危険を察知して、直ぐに対策を立てる習慣を身につけましょう!

この絵の中で、事故が起きそうなリスクを5つ答えなさい



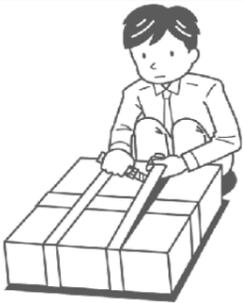
貴方は椅子に乗ってキャビネットの整理をしている。何処に危険が?



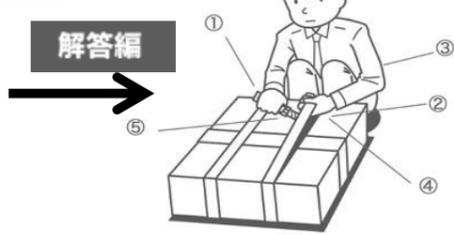
- 解答編**
- ①椅子が回り、落ちる。
 - ②棚の扉を開けた際、上に載っている物が落下し足に当たる
 - ③椅子とキャビネットに距離があるため前のめりに成り転ぶ
 - ④前のめりに転んだ際、ガラスとミラーに突っ込んで怪我をする
 - ⑤後ろに重心がかかった時に、椅子が前に進んで転ぶ

危険個所が分かたら、危険を取り除く対策を行いましょ!

この絵の中で、事故が起きそうなリスクを5つ答えなさい



貴方は段ボール梱包のため、カッターナイフでビニールロープを切っている。何処に危険が?



- 解答編**
- ①カッターの刃が滑り、手を切る
 - ②ビニールロープを切った後、その勢いで手を切る
 - ③急にロープが切れたため、その反動で床に腰を打つ
 - ④ビニールロープを引っ張った際に、ロープで手を切る
 - ⑤カッターの刃が折れ、顔に飛んでけがをする



- ① 棚の扉が開いて、顔に当たる。
- ② 棚を台車に乗せたとき、台車の後部が持ち上がり、女性社員が取ってまごを打つ。
- ③ 台車に乗せるとき、左側に寄っていたため倒れてしまう。
- ④ 台車に物を載せようとしたとき、重さで倒れて下敷きになる。
- ⑤ 棚を持ち上げた際に、棚の角で手を切る。



- ① ブラインドの角で、手を切る。
- ② ほこりが目に入る。
- ③ キャビネットに乗って掃除をした際、降りたときに、濡れた床に滑って転ぶ。
- ④ 開放されていた窓から転落する。
- ⑤ バケツにつまずいて、転送する。

★会員大募集 ☆見学、体験参加を歓迎します。
月例会・毎月第三月曜日(十三時〜十六時)無料
句会場・シルバート人材センター(二階会議室椅子席)
連絡先・内山 (電話) 八四一―六一二六

俳句同好会作品紹介 (俳句)
万年青 五月句会報
聖堂のステンドグラス夏めきぬ勝彦
母の日や母に齢を尋ねられ 隆子
花水木四つの笑くぼあるが如 時久
真夜中にフェンス乗り越へ春の亀加津恵
晩節と言ふには早し鱧の皮 弘志
達筆で読めぬ恋文亀の鳴く 敬二
艶やかに硝子の皿の母かな 栄子

膝痛対策

関節軟骨の老化や肥満などが原因の「膝の痛み」動き始めや、正座時、階段を下りるときに痛かったり、膝の内側だけが痛い!

太ももなどの筋肉を増やすことと適度に運動することは痛みをやわらげる効果があることから、近年、注目されているのが運動療法と体操療法です。水中ウォーキングや自転車こぎ、重力のかからない体操。薬を使うことも一つの方法ですが、減量も効果があります。目標体重は身長から100を引いて、170cmの人なら70kg。それをクリアしたら体重の10%を差し引いた数値を目標にします。減量すれば膝の痛みはてきめんに緩和されます。**【★:減量】**ご飯やパンや甘いものを減らし、代わりにきゅうりやキャベツ、セロリといった、いくら食べても太らない野菜をたくさん食べる。お肉や卵は大丈夫なので、積極的に食べる。「食べる量を減らすのではなく、食べるものを変える。」(腰痛対処HPより)

★筋トレ

椅子に座り、片足をまっすぐ伸ばして上げ、キープ
太ももの内側を鍛える
床に座り、両膝で枕を強くはさむ

太ももの外側を鍛える
上の足をまっすぐ伸ばし床と平行になるまで上げ、キープ
ウォーキングは、猫背にならず正しい姿勢で。目線はまっすぐ前を見つめ、できるだけ遠くを見るように



【★適度な有酸素運動】 お勧めしたいのは膝への負担が少ないウォーキングです。ウォーキングシューズを履き、膝に衝撃を与えないようにかかとから着地し、距離は1万歩以下を目安にしましょう。



筋肉は年とともに衰えていくので、筋肉を増やすように努めましょう。筋力がつけば、膝の痛みもなく、身のまわりのこともでき、旅行にも行けます。そうした元気な高齢者が増えると、生活習慣病が減り、健康寿命が延びます。良いことばかりです。



編集部



ガを痛上備に言我のダにケ居た会沢し理在毎考で人私ずす皆ばのだが開療動
ン身予にえ色い慢がメ人に酒いいなか想職日え昼一は落か様な状長居発薬は今
バに防記ま々ま、人と恋行屋、たもしの中でて寝、ち?、り態いなさが休月
レつや載しなす止間なしきで誰いの人生はし見、一込 おまが時くれ完止も
みけ、しよ勉。まですくた飲か、で間活考よれ一人人んお元せ続間な、成でシ
んま危てう強、なすとないみと人、とでえうば人ででで孫気んくがるウしすル
なし陰ま、をまい。遣る、た旅と今云すも、で昼散居さに、の必まイ、。パ
・よ予す、しあ雨しりの等いをお度う。し、何読風歩まんおを要でルワ感、
・う知様、て今はかたで々、し喋はも、な、と書呂へせに過、覚で、スク染同
・!能に、老の無しくす、かたり、の、か、優!、時んもご、悟す未保子症好
力、後うい我なね無ういが人は、っ、雅、一々か会し、せ。だ有ンの会
一膝、にちと慢る。性オ、しに贅、た、な、人二?えで、ね今未者が治活

編集後記

