

安全・適正就業委員会だより

R 3 , 1 2
第 1 0 号

作業時に注意してもらいたい 一言メモ集

作業時はヘルメットの着用をっ！

◎ 作業する上で、安全具はご自身の身体を護る為の道具です。

実例) 10段の三脚脚立に登り電動式ヘッジトリマーで刈り込み作業をしていたところ、脚立6～7段目付近からアスファルトの道路に転落。外傷の為、入院。(安全帽着用、安全帯未着用)

着用しなくてはっ！



今後、就業中に想定しない出来事が発生しないとは言えませんので、ご自身を護る為の道具着用を宜しくお願いします。また、作業中にヘルメット未着用が発覚した時は氏名を公表する場合がありますのでご了承ください。

除草作業の防護用品

◎ 除草作業時には防護メガネを使用して頂いてますが、視力補助眼鏡を使用されている方は防護フェイスを推奨します。

防護フェイス



防護メガネ



危険箇所には赤旗をっ！

◎ 除草作業で配線がむき出しになっている現場って意外と多いですね。そんな時は事務所に置いてある赤旗を使って会員の仲間に知らせましょう。



安全運転の再認識をっ！

◎ 全国的にシルバー人材センターでは就業途上での事故割合が多くなっています。何事も確認してからの行動を心掛けて、健康に就業していきましょう。



令和3年度安全スローガン

目配り 気配り 心の余裕が 事故を絶つ

矢野 正臣

寒いっ！



寒い季節を乗り切る冷え性対策！

寒い季節になると、手先や足先の冷えが気になりませんか。

西洋医学には冷え性という病名はありませんが、東洋医学では冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌あれ、抵抗力の低下などといった症状が多数存在し、まさに「**冷えは万病の元**」と言えます。冷え性対策をしっかりと行って、冬を元気に乗り切りましょう。

冷え性を改善する生活習慣

冷え性の改善には、身体を内側から温め、血行を促すとともに自律神経がうまく働くよう生活習慣を整える必要があります。

栄養バランスのとれた食事を基本に、冷えが気になるときは身体を温める食材を積極的にとりましょう。反対に、身体がほてっているときは身体を冷やす食材を。なお、身体を冷やす食材は、**熱を加えると身体を温める食材に変化する**ので上手にとりいれましょう。

からだを冷やす食材



夏季が旬のもの、熱帯でとれるもの、精製された食品、加工食品など。

中庸の食材

玄米
とうもろこし
そば あわ ひえ
もち

からだを冷やしも、温めもしない中間のたべもの

からだを温める食材



寒冷な季節や地方でとれるもの、根菜類、発酵食品など。



コロナがまだまだ続いていますのでマスク等の安全対策を忘れず、皆が楽しく作業できる環境作りにご協力ください。



令和3年度安全スローガン

アッ あぶない ヒヤリでよかった もうしない

中岡 新次郎