

～ 安全を 心に誓って 元気よく めざせゼロ災 365日 ～

# 安全だより

令和 8 年 7 月

【夏号】

(公社) 石巻市シルバー人材センター安全適正就業委員会

<会員クラウドサービス URL>

<https://silverweb.workvision.net/silver-user-web/?cc=04003>



2026年7月1日発行

全国統一安全就業スローガン (令和 8 年度～令和 10 年度)

## 「 声掛けは 仲間を守る いのち綱 」

### 令和 8 年度 安全祈願祭執り行う

令和 8 年 4 月 3 日(金)10 時から、湯殿山神社において恒例の安全祈願祭を理事長はじめ、副理事長、事務局長、安全適正就業委員が参列し、厳かに執り行われました。

その後、センターの神棚に御礼を納め、祈願しました。



▲ 今年度の無事故を祈願する亀山理事長



▲ 厳かに拍手を打つ委員の皆さん



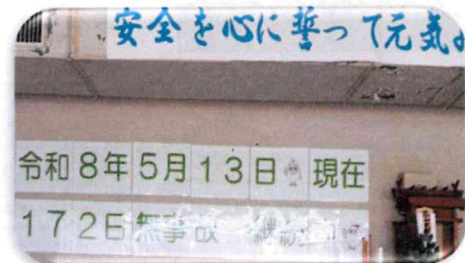
▲ センター神棚にも全員で祈願



▲ 今年度の事業について協議する委員の皆さん



令和 6 年 1 月 1 日より、談話室に日めくりの無事故カレンダーを作成しました。  
令和 8 年 5 月 13 日に最高 172 日を更新しました。  
6 月 1 8 日現在 208 日継続中！  
目指せ 365 日！！



## 第2回安全適正就業委員会を開催

① 5月18日(月) 第2回安全適正就業委員会を開催しました。除草作業現場のパトロールを実施。就業現場安全パトロール

### □ 除草作業

7名で就業。会員同士のコミュニケーションが非常に良く作業の連携が素晴らしかったです。また、就業前に現場では朝に作業場所の確認と注意する箇所等の確認を必ず班長の指示のもとに就業しているとの事でした。



▲ 安全パトロール点検中



▲ 就業会員の皆さん

## 第3回安全適正就業委員会を開催

① 6月15日(月) 第3回安全適正就業委員会を開催しました。側溝清掃現場のパトロールを実施。就業現場安全パトロール

### □ 側溝清掃(460mの側溝清掃)

9名で就業し、会員同士のコミュニケーションが非常に良く作業の連携が素晴らしかった。また、作業前の確認と注意する箇所等の確認を必ず就業前に行い、周囲へカラーコーンとのぼりを置き注意喚起を徹底していました。



▲ 周囲へ注意喚起の対策をして就業中



▲ 就業会員の皆さん

## 《 腕章着用 の お 願 い 》



7月1日より、今以上に安全の意識を高めて頂く為に、腕章を作成しました。作業当日のリーダーの方に着用して頂き、周囲への安全配慮や、ヒヤリハットを未然に防いで頂きますよう、目配り・気配りをよろしくお願い致します。



## 熱中症予防のために

暑くなってきました。  
こまめな水分補給、  
こまめに休憩を取り、  
就業しましょう。





## 安全活動の取り組み



「ちょっと気になる」「少し危ないかも」という小さな気づきが大きな事故を未然に防ぐ大切な一歩です。

現場で起きる問題（事故発生）は必ず何らかの原因があります。

小さなヒヤリや気づきを見逃さず、日々の基本動作を意識し、足元の確認、道具の点検、こまめな休憩、そして体調管理を徹底して頂き、無事故・無災害で乗り越えられるように、会員皆様のご理解とご協力を節にお願い致します。

さて、今年度の基本方針に「職場環境・従業員の健康・作業安全・事故防止」を掲げました。全ての事柄はこの四点があるから、安心して働いているのです。

「危険有害な仕事は受けない」ことを徹底するとともに「安全は全てに優先する」を基本とし、会員の健康状態に配慮しながら事故に未然に防ぎ、「事故ゼロ」を目指してまいります。

自主・自立、共働・共助はシルバー人材センターの基本理念であり、安心・安全なシルバー事業の確立を図ります。

### 一つ、職場環境

「仕事には一生懸命取り組むべき」と思っているのに相手が思った通りに行動してくれないと、「イラッ」とすることがあります。

ですが、相手には相手の「べき」があり、相手は相手なりに一生懸命取り組んでいると思っているかもしれません。

人それぞれ、百人いたら百通りの「べき」があるのです。

叱咤激励はやむを得ない事で、センター会員として仲間と一緒に仕事ができることに感謝し、働きやすい職場づくりを目指しましょう。

### 二つ、従業員の健康

健康管理も安全の一部であり、長く元気に働くための秘訣です。

こまめな水分補給・体調が優れない日は無理をしない・こまめに休憩を取り、疲労をためないようにしましょう。

常に健康管理に努め、仲間と働けることに感謝しましょう。

### 三つ、作業の安全

事故発生は、必ず何らかの原因があります。作業の安全が第一です。

「自分の体は自分で守る」「過信は厳禁」を基本に、安全・安心快適な暮らしをすることで作業の安全につながりましょう。

日々の基本動作を意識し、足元の確認、道具の点検を行いましょう。

### 四つ、通勤途上も交通事故防止

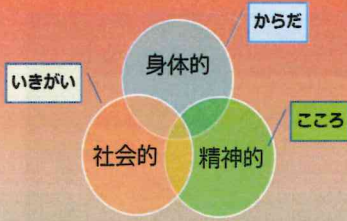
加齢とともに、視力や聴力、判断能力といった心身機能が低下することで、交通事故の発生割合の増加要因となっています。横断歩道では必ず左右確認をし、明るい服装や反射材の着用を心掛けましょう。

# \* 健康トピックス \*



～ 健康のための筋肉貯金 ～

## 健康の三要素



## 運動の良いところ

- からだ (身体的)**
  - ・病気にまけないからだになる!
- ココロ (精神的)**
  - ・穏やかで強いココロになる!
- いきがい (社会的)**
  - ・生き活きと生活ができる!

運動は  
病気に負けない  
身体を作る!



## サルコペニア

(サルコ=筋肉・ペニア=喪失)

- ・筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態のこと。
- ・転倒・骨折、寝たきりなどの原因にもなるため十分な栄養の摂取や、体力維持・筋力増加のための運動により予防することが重要です。



## フレイル (虚弱)

- ・加齢に伴い身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態。介護が必要となる前の段階で、筋肉の減少に着目しているサルコペニアも、フレイルの一因となります。フレイルは、筋肉や身体機能の低下の他、疲労感や活力の低下なども含みます。

## フレイルの悪循環



このお話でつながる

## 運動の良いところ

- からだ (身体的)**
  - ・コツコツ 動く・食べることで筋肉がたまる
- ココロ (精神的)**
  - ・「やってみよう」=意欲・やる気
  - ・「がんばって」=応援・思いやり
- いきがい (社会的)**
  - ・ベッド (個人) → リハ室 (社会)

## イス座り立ちテスト

- ・足は肩幅くらいに開き両手を胸に当てます
- ・スタートしたら膝が完全に伸ばして立ち上がり、すばやく腰かけます
- ・30秒間で何回出来たかを数えます

## イス座り立ちテスト

- ・後ろにバランスを崩したり、腰やひざを痛めたりしないように注意して無理はしないでください



・それではやってみましょう!!

## 歩けなくなる!? 危険度チェック

1. 階段はなるべく上りたくない
2. 膝が痛いなどの理由で正座ができない
3. 和式トイレは空いていても敬遠がち
4. 最近、もものあたりが痩せてきた
5. 長時間、立っているのはつらい
6. 若い時に比べて身長が縮んだ気がする
7. どちらかという猫背の方が
8. 外出するときはほとんど車、歩かない
9. 腰が曲がるのは絶対に嫌だ
10. 杖をつくことに抵抗がある



## かかとの上げ下げ運動



机やイスに掴まりながらかかとを上げます

自信がある人はかかとを床までおろさずギリギリのところまで止めてみましょう

## スクワット



机やイスに掴まりながら椅子に腰かけるようにおしりを後ろに下ろします



自信がある人は手を離しておしりを膝の高さまで下ろしてみましょう

・・・とはいっても、なかなか運動って続けられないものです・・・

そんな方におすすめ!!

**ながら運動**

## ながら運動とは

何かをしながら運動すること

ちょっと意識を変えることで普段の生活がそのまま運動になります

運動のやり方も目的も人それぞれです

大事なのは運動を続けること

ぜひ、運動を続けてたくさんの**筋肉貯金**を作れるように**自分に合った運動**を見つけてみましょう!!