



センターだより

かわにし

「このくらい」と 思う油断が 事故を呼ぶ

(令和元年度 センター安全標語 最優秀賞)

編集 公益社団法人 川西市シルバー人材センター
発行 〒666-0017
川西市火打1丁目10番9号
TEL 072-758-6234
FAX 072-758-3679
<http://www.kawanishi-silver.or.jp/>

〔会員就業先紹介〕



【交通アクセス】能勢電鉄「絹延橋」駅 徒歩5分
阪急バス「火打2丁目」下車すぐ

店舗入り口では、阪神間近郊で生産された野菜も販売しています。

阪急オアシス

(川西市火打)

令和元年8月、センター事務所からも近い「オアシスタウンキセウ川西」の中核店としてオープン後、連日多くのお客様で賑わっています。テラスカフェも併設され、音楽イベントなども開催されています。

阪急オアシスでは、カート整理業務で10名の会員が派遣就業しており、貴重な戦力として活躍されています。



CONTENTS

安全運転の励行	2	生き活き健幸⑨	6
安全就業	3	就業会員募集中	7
ヒヤリ・ハット事例	4	事務局からのお知らせ	8
普及・啓発	5		

安全運転の励行

高齢運転者による重大な事故は、マスコミでも大きく取り扱われるなど、社会的な関心が大きくなっています。

その中で、現在、運転免許保有者の高齢化が進み、65歳以上の運転免許保有者が全体の20%を超え「超高齢運転者社会」と言われるような状況となっています。

2018年の「事故類型別・年齢別死亡事故調査」の結果によると、高齢運転者の交通事故の特徴としては、防護柵や電柱などへの「工作物衝突」、横断していた歩行者をはねた「横断中」、車両同士の「出会い頭」や「正面衝突」、道路外に転落した「路外逸脱」などの件数が多く、その要因として「ハンドルの誤操作」、「ブレーキやアクセルの踏み間違い」等の「運転操作の不適」が

全年齢層と比較しても著しく多くなっています。

道路交通法の改正等により、免許更新時の高齢者講習は、1998年から75歳以上の運転者に導入されましたが、その後、2002年には70歳以上にまで拡大されました。

また、2009年からは75歳以上の人に更新時の認知機能検査が導入され、高齢者講習が行



われるとともに、さらに2017年には認知機能検査で「認知症のおそれがある」と判断された場合は、医師の診断が義務付けられるようになりました。

このように、高齢運転者を取り巻く環境は変化を続けています。

「事故は多くの人を悲しませます」

「人生百年時代」と言われる昨今、60歳以上の方々がセンター会員として入会し、活動されるその役割はますます大きくなるものと考えています。

加齢による運転能力の低下は、誰もが避けて通ることのできない事象です。就業現場への行き帰りやプライベート時等も含めて、安全運転を継続するためには、各人が運転能力を把握するとともに、常に安全意識を持つ

て自己管理をしていくことが必要です。

センターにおきましても、会員皆様のご協力をいただきながら、今後さらに安全啓発に努めていきたいと考えておりますので、よろしくお願いします。



運転者が守る 安全運転5則

1. 安全速度を守る
2. 十分な車間距離をとる
3. 割り込みをしない
4. わき見運転をしない
5. 路肩を走行しない

事故のない楽しい

ドライブライフを過ごして下さい。



令和元年度の安全成績

令和元年度 事故発生件数

傷害	2件
賠償	4件
合計	6件

令和2年2月20日現在の事故発生数は、傷害事故2件、賠償事故4件、合計6件です。

11月号でお知らせしたように、今年度は無事故記録233日により「事故ゼロ」運動の最優秀賞を受賞しました。その後も316日まで無事故は継続しましたが、11月に傷害事故が発生したため、記録は途絶えました。

前年対比では、傷害事故は5件の減少に対し、賠償事故は2件増加しており、合計で3件の

減少となります。

事故の傾向としては、傷害事故は2件とも、昨年も多発した「つまずき・転倒」でした。一方、賠償事故では、主に屋外作業時に発生しており、配線等の切断やガラスの破損などとなります。

過去5年間に発生した傷害事故における つまずき・転倒」の比率

年度	転倒	全体	割合
H27年度	2	3	66.7%
H28年度	4	4	100.0%
H29年度	2	3	66.7%
H30年度	4	7	57.1%
R01年度	2	2	100.0%
5年間計	14	19	73.7%

県下においては、昨年度は全国的にも兵庫県は重篤事故が多発しており、兵庫県シルバー人材センター協会が「緊急宣言」を発する状況にありましたが、今年度の重篤事故発生件数は前年

比で約40%減少しており、各センターの安全活動が効果を発揮していると思われます。

しかし、今年度も植木剪定中に転落による死亡事故が発生しており、県下においても転倒・転落による事故が多い傾向は例年と変わりありません。



事故は自宅などあらゆる場所で発生します。皆さまも、就業中や就業途上だけでなく、普段から足元をよく確認して歩いてください。また、自転車運転の際も安全運転に努め、段差を超える際に無理をしないなど、「つまずき・転倒」には十分お気を付けください。

令和2年度も、安全就業の最終目標である「事故ゼロ」を目指

し、「安全は何よりも優先する」を合言葉に、安全就業に努めましょう。

令和元年度の傷害事故事例

事例1

商業施設で荷物を運搬中、地面の凸凹につまずきかけた。踏んばった際に痛みを感じ、診察の結果、胸椎圧迫骨折と判明した。

事例2

自転車で就業先に向かう途中、横断歩道前で一旦停止しようとして転倒した。転倒の際に手をつき、左手首を骨折した。



ヒヤリ・ハット事例

就業中・途上を問わず、あらゆるところに事故は潜んでいます。ここでは、兵庫県下のシルバー人材センターで発生した「ヒヤリ・ハット事例」を紹介します。

皆さんも、これまで様々な場面で、幸い大きな事故にはならなかったものの、「ヒヤッ!とした」「ハッ!とした」という経験をされたことがあると思います。災害における経験則として、1つの重大事故の背後には29の軽微な事故があり、その背景には300の異常が存在するとされています。その一方、不安全行動などに起因する事故のうち、98%は予防可能であるとの分析も行われています。

ここで紹介する事例を参考にしていただき、皆さんも普段の生活や就業時の事故防止にお役立てください。

今回は、屋内軽作業と配布業務に関するものを紹介します。

注

・ ・ ・ 事例
・ ・ ・ 対策

屋内外軽作業編

●ビル管理業務中、ドアを閉める際に勢いがつきすぎて指を挟みかけた。

▼慣れた単純作業でも、安全意识を欠かさずに作業する。

●施設内清掃作業中にゴミ箱を抱えて移動していた際、階段を踏み外しそうになった。

▼大きなものを抱えている時こそ、周囲・足元に注意する。

●マンションで駐輪場を清掃中、服の袖が自転車に引っかかり、自転車が倒れて挟

まれそうになった。

▼袖広の服を着ていたうえに、考え事をしながら作業していた。服装に注意するとともに、作業に集中する。

●大型商業施設の駐車場でカート整理中、何も考えずに通路に飛び出し、車両に接触しそうになった。

▼車の往来が多い場所では、危険を予測しながら周囲を警戒しながら作業する。

配布作業中

●各戸配布中、ポストに気を取られて側溝に足を取られそうになった。

▼ポストだけでなく、周囲に注意ながら行動する。

皆さまが体験された「ヒヤリ・ハット事例」も、是非センター事務所にお知らせください。センターだよりで紹介させていただきます。

健幸測定会開催

2月4日(火)、市保健センターにて「健幸測定会」を開催し、21名の会員が参加しました。



身長・体重、血管年齢や体組成(体脂肪率など)などを測定して、自身の健康状態を把握し、また、保健師による健康に関する講習を受けました。



普及・啓発

最近実施したセンターの普及啓発活動について、お知らせします。

出張入会説明会

センターでは、入会希望者を対象とした入会説明会を毎週火・木(原則)に実施しています。普段はセンター事務所で開催していますが、11月14日に東谷公民館、11月22日にアステ市民プラザへ出張し入会説明会を実施



東谷公民館の様子

しました。

2日間とも30名の定員を超える参加者があり、多くの方にご入会いただきました。



アステ市民プラザの様子

という方など、様々な方に参加をしていただきました。

今回のように、センター事務所以外の場所での入会説明会を実施したのは初めての試みでしたが、大変ご好評をいただいたことから、今後も様々な場所で開催していくことを考えています。

阪急バス車内広告

令和2年1月15日から、阪急バスのディスプレイ広告に当センターの案内広告を掲示しています。

阪急バス清和台営業所管内(川西市内及び一部猪名川町)の様々な路線で、センターの広告を掲示したバスが走っています。(一部のバスでの掲示であり、全てのバスではありません)

掲示期間は令和3年1月までとなりますので、皆さんも阪急バスに乗られた際は、運転席後ろの液晶広告をご覧になってください。もしかしたら、センター

の広告が表示されるかもしれません。

皆さまも、バス広告など見かけた際には、お知り合いなどにセンターのことをお話しください。もしご入会など興味を持っていただいた時は、お気軽にセンター事務所へお尋ねいただくようお勧めください。



バス車内広告掲示

センターでは、今後も様々な機会をとらえてセンター事業の普及・啓発活動を行っていきたいと考えています。

日本人の食事摂取基準が改定！～減塩の心がけ☆

国は、5年毎に「日本人の食事摂取基準」を改訂しており、来年度が改訂年です。全体的にはフレイルや生活習慣病予防の視点がより深められていますが、個人的に**1日の塩分摂取の目安量が引き下げ**られたことが、大きな変更点の1つと感じています。

今回の改定で、1日の塩分摂取目安量は、男性で7g未満/日、女性で6.5g未満/日、高血圧など動脈硬化性疾患の要配慮者は6g未満/日とされました。これには、日本人の長寿化や、糖尿病などの疾患の重症化予防などが考慮されています。

一般に、私たちが主食・主菜・副菜を意識して1日3回の食事を食べると、食品にはナトリウムが含まれているため、これを塩分量に換算すると約1.5～2gに相当します。つまり、残りが**調味料として使える塩分は概ね4～5g/日まで**となり、代表的な調味料にあてはめると、目安量はだいたい次の通りとなります（小さじは「5cc」、大さじは「15cc」と表記される一般的な料理用の匙を用います。小さじ3杯＝大さじ1杯）。

・塩…小さじ1杯 ・醤油…小さじ4～5杯

・米みそ（淡色）…小さじ7杯

・練りわさびや練りからし

…小さじ7～8杯

・マネーヅ…小さじ10杯

・ウスターソース…小さじ12杯強

（参考：ティースプーン3杯＝小さじ1杯）

勿論、調理分も含みますので、減塩のコツは、出来そうなことをまず1つ始めてみることに。食卓では料理にドツと直がけせず、小皿に出して、少しずつ付け食べすることもオススメ。食材ごとの風味や持ち味、組み合わせたときの深みを、お楽しみください。

☆☆ 減塩のポイント ☆☆

1. 毎食、多様な調理方法を組み合わせる。
（煮る・焼く・蒸す・茹でる・生など）
2. 香味食材を活用。
（ショウガ、ネギ、シソ、ゴマやハーブ類など）
3. 柑橘系の果物の果汁や酢を利用。
（レモン、スダチ、ユズ、カボスなど）
4. 加工食品や漬物・塩干ものは控える。
（例えば“たくあん2切”で塩分は約1g）
5. 汁物は野菜で具沢山にし、汁量を減らす。
（汁物1杯で塩分約1g。麺類は汁を半分残す）
6. 食材は新鮮な間に食べて、旨みを生かす。

生き活き“健康”

9

このシリーズは、川西市健康増進部健康政策課（市保健センター内）との連携記事です。



★1 Point

105回以上、上体を左右に傾けないで、背中を反らさず、左右に傾けないで、2セットが目安。



ここに効く！
イ. 腎筋
ロ. 脊柱起立筋
ハ. 肩甲骨周囲筋

①「1・2・3」で左手と右脚を同時に上げる。「はい」で静止

②「1・2・3」で元の姿勢に戻し、「はい」で静止

【バックキック運動】
腎筋、脊柱起立筋と同時に肩甲骨周囲筋を鍛える運動です。身体をコントロールする能力の改善や腰痛、変形性股関節症、肩こりの改善や転倒予防に効果的です。

今日からできる筋力維持&アップ体操をご紹介します。

転ばぬ先の

転倒予防体操



就業会員募集中

センターには県や市などの公共団体のほか、企業や個人など様々な発注者から仕事の依頼をいただいています。

依頼をいただいた仕事は、会員の皆さまへ就業紹介の連絡をしておりますが、なかには就業会員が決まりにくい仕事もあります。

また、近年は夏場に猛暑が続いているため、屋外作業でも就業会員が不足している仕事があります。

ここでは、特に就業会員が不足している仕事をご紹介しますので、興味を持たれた方は、是非事務局へお尋ねください。

配布

市広報誌など公共関係の配布

物や、民間チラシなどを配布しています。約140人の会員が就業しているため、その時々で欠員が発生します。特に明峰地区での欠員がなかなか解消されていません（2月末時点）。明峰地区の配布会員を大募集しています。

その他の地区にお住いの方も、興味がおありの方はお気軽にお尋ねください。



機械刈除草

刈払機を用いて除草作業を行っています。最近、就業会員の引退などがあり、夏場に向けた人数増強を図っています。

機械刈除草は、シルバー人材センターを代表する仕事の一つです。経験は問いません。夏場の炎天下での作業など、決して楽な仕事ではありませんが、「我こそは！」という方の応募をお待ちしています。

植木剪定

機械刈除草と同じく、シルバー人材センターを代表する仕事の一つです。経験は問いません。今、剪定業務に就業している会員も、その多くはシルバー入会後に勉強した方たちです。

毎年たくさんのご家庭等から依頼をいただいています。就業会員数が少ないためお断りしている状況です。未経験から開始することもあり、概ね70歳弱までの年齢制限など条件はありますが、やる気があればどなたでも歓迎します。

その他

先に挙げた以外にも、センターではその時々で様々な仕事の就業会員を募集しています。センターホームページでは、随時仕事情報を掲載していますので、インターネットの閲覧が可能です。是非ともセンターの仕事情報をチェックしてみてください。インターネットの閲覧ができない方も、就業を希望される方やご興味がおありの方は、お気軽にセンター事務所へお尋ねください。

問い合わせ先

○電話 (758) 6234

○センターホームページ
http://www.kawanishi-silver.or.jp

※「川西市 シルバー」で

検索

事務局からのお知らせ

講習会のご案内

▼ハウスクリーニング

日時 6月17日(水)

午後1時30分～3時30分

場所 センター2階 研修室

講師 (株)ダスキンプロスタッフ

内容 家庭でできる掃除の要点と実技

定員 先着20名

申し込みは

4月2日(木)からセンター事務局へ

☎(758)6234

就業相談会を開催

就業についての希望や困り事などをお聞きますので、お気軽にご相談ください。

日時 7月27日(月)

午後2時から

場所 当センター2階 会議室

相談希望者は

7月20日(金)までにセンター事務局へ
☎(758)6234

令和2年度

「安全標語」を募集

当センター安全委員会が、会員の就業について、『安全はすべてに優先する』という考えのもと、「事故」や「熱中症」の防止対策として、令和2年度の「事故」を願う、会員のより一層の意識高揚に活かすため、『安全標語』を募集しますので、ぜひ皆さん方のご応募をよろしくお願い致します。

一募集標語 就業での安全に

関するスローガン(就業中の事故防止(熱中症を含む)や、就業途上の交通安全などへの意識啓発・注意呼びかけ)

二応募締切 4月28日(火)までに、事務局へ

※応募方法など、詳しいことは、同封の「募集チラシ」をお読みください。

5月26日(火)に
令和2年度定時総会を
開催予定

総会は、会員全体の意思が直接反映される大切な場です。できる限りご出席ください。

日時 5月26日(火)
午後2時から

場所 アステ川西 6階
アステホール

※駐車場はありません。近隣の有料駐車場か、電車・バスを利用してください

「年会費」納入のお願い

令和2年度分(令和2年4月～令和3年3月)会費1,200円の振込書、また、令和元年度分会費を未納の方には、2ヵ年分を同封して送付します。

元年度分が未納の方は、早急に納入いただきますよう、お願い致します。

☆配分金等振込予定日のご案内☆ (3月就業～7月就業分)

就業月	請負振込日	派遣振込日
3月分	4月15日(水)	4月24日(金)
4月分	5月18日(月)	5月25日(月)
5月分	6月15日(月)	6月25日(木)
6月分	7月15日(水)	7月22日(水)
7月分	8月17日(月)	8月25日(火)

ヒヤリ・ハットの事例応募や入会・就業に関するお問い合わせなどにつきましては、センター事務局まで。

電話 (758)6234
FAX (758)3679

※行事については、新型コロナウイルス感染症の影響により、行事予定を変更する場合があります。