

(公社)上越市シルバー人材センター

# 事務局だより第49号

\*身近な情報を掲載し、随時発行します。

発行 令和3年8月18日  
発行責任者 (公社)上越市シルバー人材センター  
理事長 井部 博光  
本所 上越市西城町1-12-4  
TEL 025-522-2812  
頸北支所 上越市柿崎区柿崎 6405  
TEL 025-536-6100



## 女性部会の今後の活動予定について

今年度の女性部会の活動については6月に第1回企画として「太極拳教室」を開催しましたが、コロナの感染防止対策を講じながら、今後も可能な範囲でいくつかの行事を実施していきたいと考えています。

今後の企画として、10月に「秋の美術館めぐり」、12月に「正月向け生け花教室」を予定しています。いずれも男性会員からも参加いただけます。開催間近になりましたら改めて会員の皆さんにご案内させていただきますので、是非ご参加下さい。

### <秋の美術館めぐり>

- ◆時期 令和3年10月21日(木)頃予定
- ◆内容 上越市立歴史博物館と小林古径記念美術館を見学します。
- ◆定員 25名程度予定

### <迎春用生け花教室>

- ◆時期 令和3年12月中旬
- ◆内容 新春を飾る生け花教室です。
- ◆定員 午前・午後各10名程度予定  
\*教材費個人負担あり



## 熱中症予防に効果的な栄養素や食べ物は？ (Yahoo!より)

予防の基本は、まず「水分摂取をこまめに行うこと」、そして食事は「しっかりと三食とる」ことです。熱中症予防に効果的な栄養素と食べ物は次のとおりです。意識して食べるように心がけて下さい。

- 汗で失われる「カリウム」……カリウム補給におすすめの食べ物  
トマト、ホウレン草、枝豆、ブロッコリー、カボチャ、イモ類、アボカド、バナナ、メロン、キウイフルーツ、スイカ、納豆、豆腐 など
- 夏に不足しやすい「ビタミンB1」……ビタミンB1補給におすすめの食べ物  
豚肉、うなぎ、蕎麦、玄米、ごま、ピーナッツ など
- 疲労予防&美容対策に「ビタミンC」……ビタミンC補給におすすめの食べ物  
ピーマン、ブロッコリー、レンコン、水菜、キャベツ、イモ類、キウイフルーツ、レモン、オレンジ、グレープフルーツ、パイナップル など



### コンビニやスーパーのお菓子・飲料で手軽に熱中症対策

- ★塩分タブレット……塩飴、塩梅など、カリウムやクエン酸が含まれるものを選ぶ。
- ★スポーツドリンク……糖分が多いので、毎日続けてがぶ飲みは厳禁。
- ★経口補水液……体への吸収が速く、点滴とほぼ同じ成分。外作業時は用意。



☆8月の配分金・派遣賃金の振込日は25日(水)です☆

# 安全・適正就業対策委員会を開催しました(報告)

7月13日(火)午後、令和3年度第1回安全・適正就業対策委員会を開催し、下記の内容について報告しました。

## ●令和3年度の事故発生状況(6月30日現在)

### ①傷害事故(1件)

事故発生日 (地区)	性別	年齢	事故状況(上段) 事故原因(下段)	傷 害
6月24日(木) 午前9時 (本所)	男	74	剪定班長のヘッジトリマーを借り受け、サツキの刈込作業を始めようとしたところ、誤って刃の部分に手を触れて右手人差し指を裂傷。 借り受ける際に使い方の指導を受けたが、不慣れだったため不用意に刃に触ってしまった。	右手人差し指を裂傷 (指の腱断裂)

### ②賠償責任事故(1件)

事故発生日 (地区)	性別	年齢	事故状況(上段) 事故原因(下段)	保険金額
6月24日(木) 午後1時15分 (本所)	男	81	機械除草中、誤って電柱下のアース線を切断した。 作業前の危険個所の確認を怠った。	(NTTで修理無償対応)

### ③労災事故(1件)

事故発生日 (地区)	性別	年齢	事故状況(上段) 事故原因(下段)	傷 害
5月31日(月) 午後4時 (本所)	男	68	高田城址公園の桜の木の根元に肥料を入れるため、バールを土の中に差し込み、穴をあけたが、バールを引き抜く際に勢いが余ってバールが自分の唇に当たった。 バールを差し込んだ際に、予想以上に奥に入ってしまった慌ててしまった。バールは1m超の重いもので、夕方になり疲労もあり判断を誤ったと思われる。	上唇裂傷

## ●特に事故の多い機械除草作業に対する安全就業徹底の取組

### 1. 刈払機作業従事者安全衛生教育

6月3日(木)、刈払い機を使用する職場に勤務する派遣会員と新規会員で今後、草刈り就業が見込める会員10名が、高田労働基準協会主催の講習会を受講し、修了証の交付を受けた。

### 2. 飛び石防止ネット使用基準の周知

昨年度の当委員会で策定した「飛散防止ネット使用基準」を、令和2年度に就業実績のあった会員199名に配布し、周知・徹底を図った。

### 3. 機械除草作業現場の実態把握

「飛散防止ネット使用基準」の実効性を高めるため、実際の作業現場を巡回し、基準に沿って安全な作業が実施されているか、あるいは作業環境や使用基準に問題点や課題はないか、就業会員の意見を聞き作業の実態把握を行う。(安全パトロール実施時の他適宜実施)

### 安全・適正就業対策委員による安全パトロールを実施しました

7月15日(木)から30日(金)までの間で5回、18か所を巡回し、剪定や機械除草作業の現場における安全就業が徹底されているか確認しました。



上越市シルバー人材センターのホームページもご覧ください。  
URL: <http://www.joetsu-sjc.jp/>