



事務局だより 8月号

就業現場視察を実施しました!

7月が安全・適正就業強化月間であることから、理事長及び安全・適正就業部会の委員等が2班に分かれて就業現場5か所を巡回し、安全な就業や熱中症予防など健康管理に努めるよう注意を呼びかけました。



(杉並台グラウンド：草刈業務)



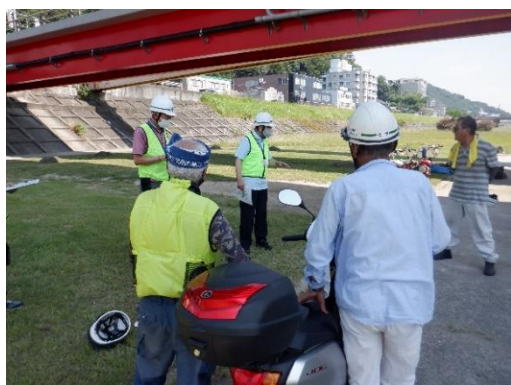
(杉並台グラウンド：草刈業務)



(西部自転車等保管所：放置自転車の保管業務)



(JR 下祇園駅駐輪場：無料駐輪場整理案内業務)



(太田川右岸緑地：草刈業務)



(温品福祉センター：剪定業務)

会議開催報告

理事会専門部会 会員部会

7月15日（木）、今年度第2回会員部会を開催しました。今回の会議では、会員研修見学会・健康増進事業の議題を中心に協議していただきました。

会員研修見学会は、委員の方々も大いに楽しみにされており、活発な意見交換を行った結果、三次市シルバー人材センターの独自事業であるアンテナショップ「よりんさい」や広島空港近くに位置する八天堂ビレッジ内の工場見学などの行程となりました。

健康増進事業は、いくつかの競技候補を挙げ、感染対策等について検討した結果、今年の競技は「グラウンドゴルフ」に決定しました。

会員研修見学会・健康増進事業ともに、参加者の募集については、新型コロナウイルス感染拡大状況を考慮しながら、改めてお知らせいたします。みなさまのご参加をお待ちしております。

シルバー活性化検討会議

7月27日（火）、今年度第1回シルバー活性化検討会議を開催しました。

本来第1回会議は5月の予定でしたが、緊急事態宣言等の影響もありおよそ2か月遅れでの開催となりました。

令和3年度の「シルバー活性化検討会議について」、「事業計画について」、「主要事業 実施状況」を事務局から説明し、今後の課題などについて議論していただきました。

また、令和2年度に市民・発注者・会員などを対象に行ったアンケートについての質問があり、現在内容の分析を行っている旨の報告を行いました。今後の会議で分析結果を発表し、第五次基本計画の策定に活用することにしています。



会員部会「農園育成事業(サツマイモつる返し)」

7月12日(月)、「中野ふれあい農園」において、広島市立中野小学校の2年生児童とサツマイモのつる返しを行いました。大きなサツマイモに成長することを願いながら、子どもたちも笑顔でひとつひとつ丁寧につるを返していました。

長年、農園育成事業に携わる会員部会の小山会員は、「サツマイモがこの10年で最も良い出来をしている。収穫の時期が楽しみです。」とこれからの作業にける想いを語ってくださいました。

連日、猛烈な暑さが続っていますが、畑の水やりや雑草の処理を日々丹念に行い、秋の収穫に向けてみんなで力を合わせて頑張っています。



本センター主催のイベント等の中止又は延期について

広島県の「新型コロナウイルス感染拡大防止のための早期集中対策」及びこれを踏まえた広島市のイベント等の開催方針に基づき、令和3年8月3日から9月12日までに予定していた本センター主催のイベント等を中止又は延期します。

中止するもの

- 新人研修
- 交流カフェ
- 文化教室(9月末まで)
- 福祉家事援助初級研修

延期するもの

- ベビーシッター研修
- 中学英語で楽しむ英会話

※くわしくは、事務局(☎082-223-1156)にお問い合わせください。



熱中症にご注意ください



まだまだ暑い日が続いています。引き続き熱中症にご注意ください。

熱中症は予防が大切です。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

暑さを避け、こまめに水分補給を

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。大量に発汗する状況では、経口補水液*など、塩分等も含んで補給しましょう。

(※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)

事務局では熱中症予防のための飴を配布しています。

熱中症が疑われる人をみかけたら

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす

(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)

水分補給

水分・塩分、経口補水液*などを補給する

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

健康 ぷらざ

がん検診を受けましょう

企画：
日本医師会

No. 544

指導：国立がん研究センター中央病院 検診センター長 松田 尚久

がん検診とは？

がん検診は、自覚症状のない健康な方が対象となります。もしがんが見つかって、症状が出る前のがん(=早期がん)であることが多く、有効な検診を定期的に受けることが大切です。

日本では、5つの「がん検診」が有効な検診として推奨されています。これらは、その有効性(死亡リスクを下げる効果)が科学的に証明されているものです。また、検診の利益・不利益のバランスを考慮して、対象年齢や受診間隔が定められています(表1)。



表1 日本で推奨されている「がん検診」

対象臓器	検診方法	対象年齢	受診間隔
胃	問診、胃部エックス線または胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上*1	2年に1回*2
大腸	問診および便潜血検査(免疫法)	40歳以上	1年に1回
肺	質問(問診)、胸部エックス線検査および喀痰細胞診*3	40歳以上	1年に1回
乳房	問診および乳房エックス線検査(マンモグラフィ)	40歳以上	2年に1回
子宮頸部	問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診	20歳以上	2年に1回

*1：胃部エックス線検査に関しては40歳以上に実施も可

*2：胃部エックス線検査に関しては年1回の実施も可

*3：喀痰細胞診は、原則50歳以上で、1日の喫煙の本数×年数が600以上の人に実施。過去の喫煙者も含む。

(厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」より作成)

がん検診の流れ

がん検診で「異常あり」と判定された場合には、必ず、精密検査や診断・治療を受けることが必要です。「異常なし」と判定された場合でも、次回の検診を受けることが大切です。今回「異常なし」であっても、将来的にがんの危険性がないということではないからです。いずれの検診でも100%がんを発見することはできませんので、その後、何か気になる自覚症状が認められた場合には、次の検診を待つことなく、すぐに医療機関を受診しましょう。

がん検診を受けましょう

検診で発見されるがんは、症状が出てから見つかるがんと比べてその後の経過が良いことがわかっています。また、治療による体への負担や経済的な負担も軽くて済みます。ぜひ、がん検診を受けましょう。

がん検診の案内は、各自治体(都道府県、市区町村など)で行われており、各自治体から委託を受けた医療機関などで、だれでも受けることができます。不明な点は、各自治体のがん検診担当窓口に尋ねてください。

日本医師会ホームページでは、健康ぷらざのバックナンバーがご覧いただけます。



日医

バーコード読み取り機能付き
携帯電話もしくはスマートフォン
でご利用になれます。