



事務局だより 1月号

新型コロナウイルス感染拡大防止集中対策実施中!

<12月12日(土)~1月17日(日)>

首都圏1都3県に緊急事態宣言が発出され、広島県でも感染者の高止まりが続いています。

- ・感染防止策(3密の回避、マスクの着用、手洗い、咳エチケットなど)の徹底
- ・できる限り外出機会を削減 など一人一人が感染予防に取り組みましょう。

「風邪かな?」と感じたらまず電話を

<受診・相談の目安>

- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状 ⇒**すぐに**
 - 発熱や咳などの比較的軽い症状があり、下記に該当する
 - ・高齢、妊娠中、基礎疾患(糖尿病、心不全、呼吸器疾患等)がある、免疫抑制剤等を服用している、透析を受けている ⇒**すぐに**
 - ・上記以外で、症状が続く (**4日以上は必ず**)
- ※初期症状は様々であり、軽い風邪症状であっても早めの相談が大切です

※上記はあくまで目安です

かかりつけ医等、体調不良時に受診する医療機関があるか

ある方

かかりつけ医等の 医療機関

事前に電話をして受診

ない方

コールセンター (積極ガードダイヤル)

(ニー・ヨン・イチ・ヨン・ゴー・ロク・ロク)

082-241-4566

【24時間対応】

最寄りの医療機関をご案内します

会議開催報告

令和2年12月23日に第3回理事会の開催を予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染者の急増を受け、広島県が「新型コロナウイルス感染拡大防止集中対策」を発出したので、今回の会議は書面での開催といたしました。

理事長及び常務理事の職務の執行状況並びに下記の報告事項について、全役員に報告しました。

報告事項

- 1 「新入会員について」(令和2年5月~11月)
- 2 「事業実績の現況報告について」(令和2年11月末現在)
- 3 「傷害・賠償事故発生状況及び会員指導措置について」(令和2年11月末現在)

また、安全・適正就業部会、業務推進部会及び総務部会は、同様に開催中止となりました。

刈払機取扱講習会を行いました

12月22日（火）の午後、太田川河川敷を使い、本部・安芸出張所・佐伯出張所の会員を対象とした刈払機取扱講習会を行いました。

この日は、これから作業班で刈払機を使う予定の会員をはじめ、様々な会員が集まり、刈払機を安全に取り扱うために必要な技術等を学びました。

受講した会員は、刈払機の仕組みやメンテナンス方法を習ったのち、実際に機械を使い安全な刈り方を実習しました。初心者の方は、エンジンの起動に手間取ったり、片方の足を前へ出して摺り足で進む刈り方に悪戦苦闘しておられましたが、講師の指導により真剣に取り組み、スキルアップすることができました。

なお、午前中には北支部の会員を対象とした講習を行い、そちらでも会員が熱心に受講し、成果を上げることができました。

今年も安全第一の精神で、事務局・会員が力を合わせ、取り組んで行きたいと思います。



この講習会は年度内にもう一度開催する予定で調整中です。

傷害事故は、減少傾向！ 賠償事故は、不注意による事故が多発しています！

(各年度12月末現在)

区分	令和2年度	令和元年度	差
傷害事故	17件	22件	△5件
賠償事故	22件	17件	5件
計	39件	39件	0件

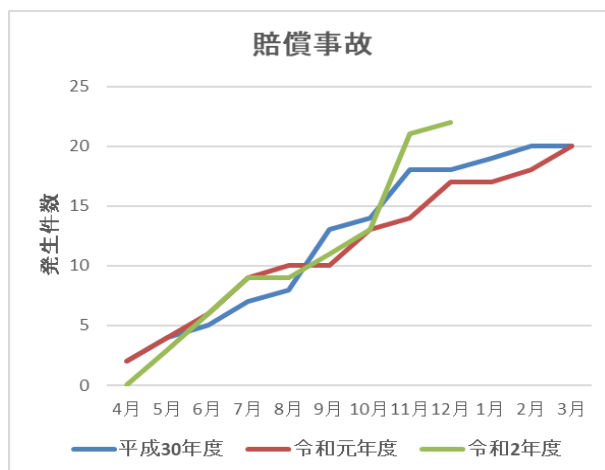
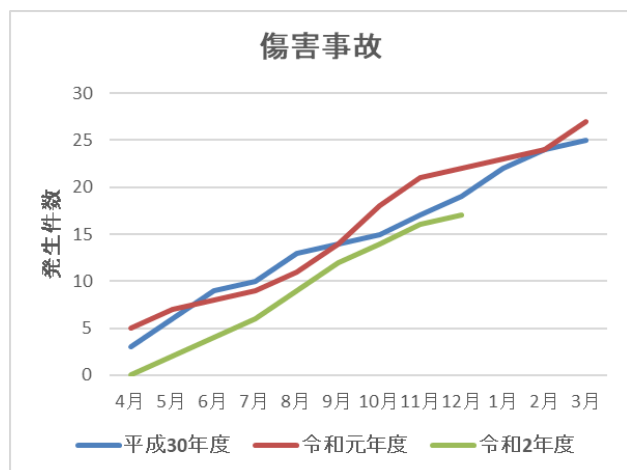


傷害事故は、前年度同時期に比べて、転倒事故が大幅に減少していることから5件減少しています。これは、啓発活動による安全意識の向上、またコロナ禍の中での健康意識の向上が傷害事故の減少に繋がったものと考えており、大変喜ばしいことです。

しかし、賠償事故では、前年度同時期と比べて5件増加しています。これは、依然として刈払機による小石を飛散させた事故が多いほか、倒したり、ぶつかったりした事故が多発したことによるものです。事故の状況から、そのほとんどが慣れた作業の中での不注意によるものです。

緊張感を持って丁寧な作業に心掛け、事故を防ぎましょう。

【参考:3か年の事故発生状況比較】



交流カフェ

1月の交流カフェは、新型コロナウイルス感染再拡大のため、残念ながら中止となりました。今後の開催については、感染状況を見ながら判断いたします。新型コロナウイルスの影響により「ガマン」の日々が続きますが、カフェ再開の際は、ぜひお立ち寄りいただき、楽しいひと時を過ごしましょう。



事務所へお越しの際は、
手指の消毒・マスクの着用等
ご協力お願い申し上げます。

カフェの様子



交流カフェ

日時：2021年2月1日(月)

9:30~11:30

場所：広島市シルバー人材センター
本部4階会議室
(広島市中区西白島町 23-9)

新型コロナウイルス感染拡大状況により
中止する場合があります。
最新情報につきましては、ホームページ又はお電話にて
ご確認ください。



入会説明会

1月中旬から2月上旬にかけて入会説明会を開催します。この入会説明会は、より多くの方に入会のきっかけを提供するため、シルバー人材センターの事務所のほか、地域福祉センターや公民館などで開催します。お知り合いで入会をお考えの方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。

なお、各日定員を設けておりますので、ご参加の際は本部事務所へお電話にて申し込みをお願いします。

また、今回開催予定の入会説明会に参加できないという方も、各事務所で随時、入会説明及び受付を行っておりますので、お近くの事務所にお立ち寄りください。



10月26日入会説明会（安佐南区地域福祉センター）

※ 新型コロナウイルス感染拡大防止対策に準じて実施いたします。

※ 新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止する場合があります。

1月、2月の入会説明会日程

開催日時(2021年)	場 所	定員
1月18日(月)14:00～	安佐南区地域福祉センター 6階大会議室1・2 (安佐南区中須一丁目38-13)	30名
1月21日(木)14:00～	中野公民館 3階研修室1・2 (安芸区中野三丁目20-9)	20名
1月22日(金)10:00～	広島市シルバー人材センター本部 4階研修室 (中区西白島町23-9)	20名
1月27日(水)14:00～	安芸区民文化センター 4階大会議室1・2 (安芸区船越南三丁目2-16)	20名
2月3日(水)14:00～	南区地域福祉センター 4階大会議室1・2 (南区皆実町一丁目4-46 南区役所別館内)	30名
2月5日(金)14:00～	佐伯区役所 6階604会議室 (佐伯区海老園二丁目5-28)	15名

※ 説明会は1時間程度で終わります。引き続き入会希望の方には、入会受付を行います。

●対象 広島市在住で、満60歳以上の健康で働く意欲のある方

●内容 シルバー人材センターでの仕事について説明します。

入会希望の方は、次のものをご用意ください。

・写真2枚(3cm×2.5cm)

・印鑑

・会費(年度1,800円(10月～12月に入会の場合は入会年度に限り900円、1～3月に入会の場合は入会年度に限り免除))

●申込 広島市シルバー人材センター本部(電話:082-223-1156)

研修・講習会のご案内

参加にあたっては、マスクの着用をお願いします。なお、37.5℃以上の発熱や感冒症状のある方（2週間以内を含む）は、参加を控えてください。また、駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。（コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止・延期する場合があります。）

令和3年度「植木スクール」

実施時期：5月上旬～7月上旬、9月上旬～10月上旬の間 延べ50日間

対象：当センター会員 募集人員：20名程度 受講料：無料

要件：実習道具並びに剪定道具（8尺の三脚等）を運搬できる車両を所有できること

受講終了後は、当センターの剪定業務に就くこと

●事前説明会（受講希望者は必ず参加してください。後日面談により受講生を決定します。）

日時：令和3年2月18日（木） 10時～12時

場所：本部4階 研修室

申込・問合せ：業務第二係 曲渕・竹崎

スマホ教室

日時：①令和3年1月20日（水） 14:00～16:00 （講師：ソフトバンク）

②令和3年2月 3日（水） 9:30～11:30 （講師：NTT ドコモ）

研修内容は、両日とも同じ 携帯電話会社に関係なく受講可能

場所：当センター本部 4階研修室 定員：各回15名（先着順） 受講料：無料

内容：電話のかけ方、写真撮影、インターネット・LINEの活用など

申込・問合せ：企画係 上田・下尾

交通安全講習会

日時：①令和3年1月19日（火） 安佐南区地域福祉センター（定員50名）

②令和3年1月21日（木） 佐伯区地域福祉センター（定員30名）

③令和3年1月22日（金） 広島市総合福祉センター（定員40名）

④令和3年1月28日（木） 安芸区民文化センター（30名）

（時間はいずれも 14:00～15:30） 受講料：無料

内容：「クイックキャッチ」体験で、反応速度・俊敏性の測定

DVDを活用した高齢ドライバーの安全運転講習

会員以外の方も参加できますので、ぜひお誘いください。

申込・問合せ：企画係 上田・道端 申込期限：1月15日（金）

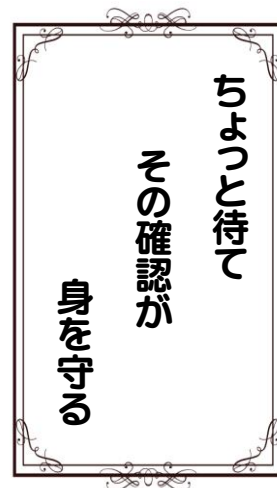
※おそうじ研修会は定員に達したため、申込を締め切りました。



「ヒヤリ・ハット体験記」・「安全スローガン」



募集



【令和2年度『安全標語』最優秀作品】

令和3年度の

「ヒヤリ・ハット体験記」と「安全スローガン」を募集します。

応募資格 広島市シルバー人材センターの会員

募集期間 令和3年1月4日(月)～令和3年2月5日(金)

応募方法 専用の応募用紙などに、住所・氏名・電話番号・
会員番号を明記し、郵便、ファックス等で応募
してください。
(「ヒヤリ・ハット体験記」はひとり1点
「安全スローガン」はひとり3点以内。)

あて先 広島市シルバー人材センター 企画係
〒730-0005 広島市中区西白島町23番9号
☎ (082) 223-1156 Fax (082) 223-8528

応募者全員に
記念品進呈

応募上の注意

- ・自身で創作した未発表作品に限ります。応募作品は、返却しません。
- ・「ヒヤリ・ハット体験記」は、シルバー事業での体験をもとに400字以内で、タイトルをつけてください。
- ・最優秀作品は、会報誌「シルバーだより令和3年5月号」で発表するとともに、令和3年度通常総会で表彰します。
- ・安全スローガンの作品は、安全就業の啓発などで活用させていただきます。

令和2年度『ヒヤリ・ハット体験記』最優秀作品タイトル 『判っていてもやってしまう』

応募用紙

会員番号			氏名			
住所					TEL	

「ヒヤリ・ハット体験記」

タイトル	
------	--

[illegible]

(400字以内)

「安全スローガン」

--

--

--

☆「体験記」・「スローガン」のどちらか片方だけの応募も可能です。

健康 ぷらざ

おうちエクササイズのおすすめ

企画：
日本医師会

No. 537

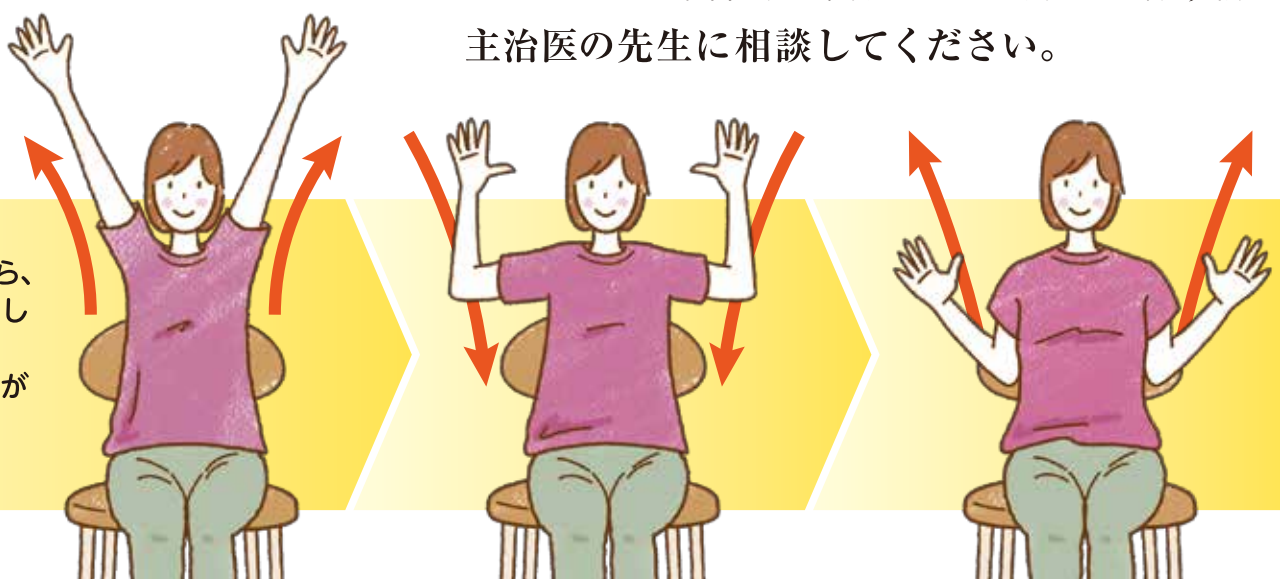
指導：慶應義塾大学スポーツ医学研究センター 教授・所長 勝川 史憲

ストレッチングで、からだをメンテナンスしよう

自宅にこもりがちな時間が多いこの頃です。定期的なストレッチングで、からだをメンテナンスしましょう。ここでは、デスクワークなどで長時間座りっぱなしの生活で問題となる、肩まわりと腰まわりのストレッチングを紹介します。無理なく痛みのない範囲で、息を止めずに行ってください。整形外科的な問題がある方は、行う前に主治医の先生に相談してください。

肩 まわりの ストレッチング

腕を大きく挙げた状態から、両肘を背中の中後ろに下ろしていく。肩甲骨の動きを意識しながら、10往復。



生活の中で こまごまと動く量を増やそう

運動習慣のない方は、生活の中のこまごまとした活動が1日のエネルギー消費量を大きく左右します。じっとしている時間を減らし、こまごまと動く量が増えるよう日常生活環境を見直しましょう。また、じっとしていても、15分ごとに1回3分程度、少し動くだけで、たとえば食後の血糖値の上昇などが改善します。その場合は、ただ立ち上がるだけではなく、ゆっくりでも良いので動き回ることが大切です。オフィスならトイレに行ったり、コピーをとったり、自宅ならちょっとした家事労働などを、座りっぱなしの生活にはさみ込んでみてください。

しっかり運動することのメリットが大きいのはもちろんですが、日常のこまごまとした活動にも目を向け、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を健康的に過ごしましょう。

腰 まわりの ストレッチング



脚を組んでいるほうのお尻が椅子から浮かないようにする。反対側の手で膝を引っ張りながら、もう片方の手で背もたれを持ち、上半身をひねって目線が身体の後方遠くを見るようにし、息を吐きながら5カウント。脚を組み替えて、交互に3回繰り返す。

