

## たかが風邪、されど風邪!?

2月10日(金)は立春です。  
そう、暦の上ではもう春です。

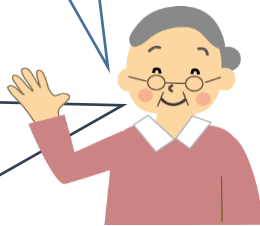
でも、巷では、インフルエンザ、風邪、ノロウイルスに罹る人が減る気配になく、なかなか終息に向かいそうにないですね。

桜の咲く頃までには、体調を万全にしたいですね。

風邪予防については、  
いろんなところで紹介されています。

試してみる価値は、ある  
と思いますよー。

何につけても健康第一!  
春からの本格活動に  
備えて今のうちから丈夫  
な身体作りしましょう!



# 油断大敵!

## ～風邪予防のポイント～

### その1. マスクをつけよう!

- ・細菌やウイルスが侵入しにくくなる。
- ・マスクを着用していることで呼吸に含まれている湿気が喉を潤してくれる。

### その2. 温かい飲み物

- ・温かいものを飲むと体が温まり、免疫機能を高める。
- ・体温が1度上がると免疫機能は3～5倍に上昇。

特にオススメは、生姜(しょうが)湯  
生姜自体に体を温める効果がある。

### その3. よ～く寝よう!

- ・睡眠不足は「体力の低下」



「免疫力の低下」

### その4. よ～く笑おう!

- ・「笑うこと」には免疫力を高める。
- ・テレビを観たり友達とおしゃべりをして、普段から思いっきり笑おう!

平成29年度

## 安全標語の募集始まる

～これまで4人が入選～

今年も、安全標語の募集時期になりました。  
皆さんが事故に遭うこともなく、健康で  
日々、働ける願いを込めた作品を募集します。

これまでに、最上ナツ子さん(千里浜町)、  
橋谷美智さん(東川原町)、奥村好子さん(千  
路町)、坂野一男さん(千里浜町)の4名が入  
選しています。 ※橋谷さんは2回。

※詳細は、別添のご案内をご覧ください。

平成二十八年度 羽咋市シルバー安全標語  
安全は互いに和む 仲間達  
橋谷美智

## 安全・適正就業委員を公募

私たち安全・適正就業委員は、

1. 安全や健康に関する講習会を企画して実施します。
2. 安全パトロールを行い、会員の皆さんがケガをすることもなく、安全に働けるよう呼びかけています。
3. 「安全だより」を発行します。

一緒になって活動してくれる方を募っています。

関心のある方はご応募ください。

※詳細は、別添のご案内をご覧ください。

あなたの健康、あなたが守る！

## 毎年、健康診断を受けてますか？

### 「安全就業」は、まず健康な体から

高血圧、通風、糖尿、・・・・・・・・。  
挙げたらキリがないですね。

でも、「年をとれば、こんなもんかな～」と諦めていませんか？

### 日々の運動で健康維持

～でも、無理しないで～

車で街中を走っていると、ウォーキングの人たちとすれ違います。

その中には、シルバー会員の姿もよく見かけます。

日々運動している人は、やっぱり元気です！

センターに来られた時に話をしても、声に張りがあり、血色もとても良いですね。



### 年に一度は健康診断を

健康は「安全就業」の第1条件！

今年も、「住民健康診断」があります。

市役所から日程等の案内がありますので、ぜひ受診しましょう。

～日頃の用心も大切ですよ～

- ・早寝早起き
- ・腹八分目(昔の人は、よく言ったものですね)
- ・お酒や煙草はほどほどに・・・。
- ・自分の健康状態を熟知してくれる「かかりつけ医」はいますか？
- ・「やっていて楽しい」趣味を持ち、体を動かしましょう。

## "シルバー会員として働く.."ということ

～元会員、Mさんの思い出～

シルバーが出来て間もない昭和63年の初夏、市内の各公民館で入会者説明会が開かれていました。

ある公民館で、一人の男性が「ワシは、これといって出来ることもないし、シルバーに入って果たしてどんなことが出来るか分からんげんけど・・・」

初めての環境に飛び込むのは、老若男女を問わず何かしらの不安があるものです。

その男性、Mさんは迷ったものの、その場で入会手続きをしました。

コツコツと、黙々と、・・・

Mさんは、日々、真面目に働き、いつしか指名で仕事が入るようになりました。

そして、平成10年の暮れ、病気のため退会するまで一生懸命働かれました。

10年間、長続きしたのは？

入会して10年、Mさんは、大きなトラブルはありませんでした。

辞める時、Mさんはこんな話をしました。

「お客さんとケンカしたらダメや。世の中にはいろんな人があるけど、言い返したらダメや。お客さん相手の仕事やっとなさかい、自分が馬鹿にならなね。」

"ならぬ堪忍するが堪忍.."

仕事に限らず、家庭でもどこでも不平不満は"あって当たり前"です。

言葉に出すのは簡単ですが、いったん口から出た言葉は取り消せません。

グッ！と堪える時は堪えましょう。

頼りにされているからこそ

急に仕事なくなったら困ります。

そして、急に仕事を辞められたら、お客様(会社)は困ります。

相手の立場も思いやる心の余裕を持ちましょう。

## 今年度の事故発生状況

No	事故発生日	事故区分	事故のあらまし
10	11月5日	賠償 (仕事)	剪定した枝葉を積んで移動中に、木切れが車体下部に当たり、ラジエーターホースを破損した。
11	1月26日	傷害 (途上)	仕事に行くため、歩いていたところ、路面凍結のため、滑って転倒し、後頭部を強打した。

今年度の事故は、傷害・賠償責任あわせて11件です。昨年の13件と比べて、-2件です。

安全就業に関する皆さんの「ちょっとしたアイデア」や経験談を事務局までお寄せください。

## 編集後記

立春が過ぎたとはいえ、まだまだ寒い日が続きます。

安全・適正就業委員になって早2年、5月末で任期満了です。

皆様のご協力で、事故発生件数も前年度を下回りそうです。私たち現委員による「安全だより」発行も今回をもって終わり、バトンを次期委員の皆さんにお渡します。

委員長 山崎 悟  
副委員長 川浪 和雄

委員 寺本 盛夫  
委員 細川 秋雄  
委員 安達 彰良