

シルバー ちがさき

Vol.78

<http://chigasaki-sjc.com/>

令和2年7月発行

発行：公益社団法人茅ヶ崎市シルバー人材センター

住所：茅ヶ崎市十間坂一丁目4番8号

TEL：0467-85-7425

E-mail：chigasaki@sjc.ne.jp

特集

1. 手軽にできる運動・ストレッチの紹介
2. 近隣の公園や散歩道で運動

撮影：萩原 彰さん
小出川の紫陽花を
撮影しました

グッドライフを訪ねて！



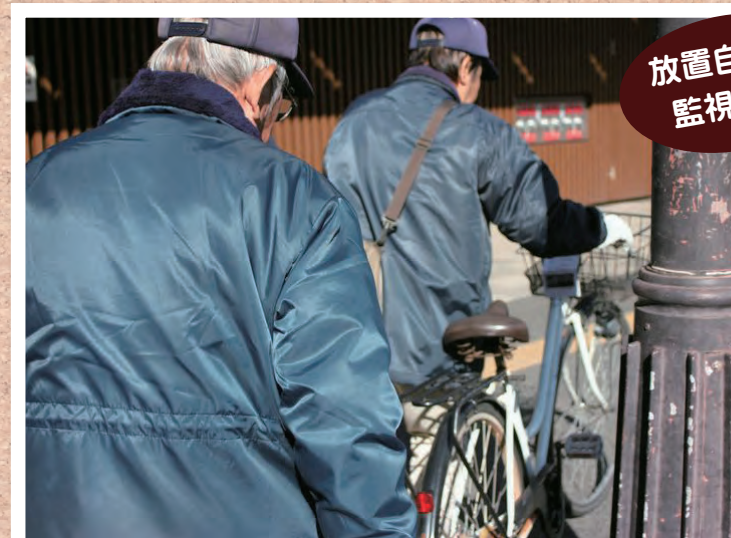
ふすま・障子
張り替え作業



除草作業



植木
剪定作業



放置自転車
監視作業



No	事故発生 日時	発生場所	受注件名	就業中		途上 傷害	年齢	性別	事故詳細内容	事故の 程度
				傷害	賠償					
1	R1.6.26 13時30分	甘沼	除草作業	○	—	—	75	男性	除草作業中、石垣から簡易梯子で降りる際に左肩から転倒した。	左肩の打撲
2	R1.7.22 9時30分	下町屋	除草作業	○	—	—	69	男性	除草作業に従事中、アシナガ蜂に顔面(目の周辺)を刺された。	顔の虫刺され
3	R1.8.15 12時30分	菱沼海岸	屋外軽作業	○	—	—	72	男性	施設入り口の清掃作業中、植え込みに手を入れた際にアシナガ蜂に刺された。	右手の虫刺され
4	R1.8.27 9時30分	室田	植木剪定作業	○	—	—	63	男性	脚立を使用して頭上の枝の剪定を行っていた際に、バランスを崩し後ろ向きに転倒、背中から落下した。	骨折
5	R1.9.4 11時00分	浜竹	除草作業	—	○	—	74	男性	個人宅の庭の除草作業において草刈り機使用時、外灯の電源コードに気が付かず切断してしまった。	外灯の電源コードの切断
6	R.1.9.4 11時00分	幸町	駐輪場管理	—	○	—	71	男性	駐輪場管理作業時、自転車のサイドスタンドのロックを掛けようと足で払った際に金属部を破損させた。	自転車サイドスタンドの破損
7	R1.10.30 11時00分	小和田	除草作業	—	○	—	74	男性	個人宅の草刈り作業中、お客様宅の車に付着した砂埃を雑巾等で除去しようとした際、砂利により車体に傷をつけてしまった。	車両ボンネット部分の傷
8	R1.12.11 10時00分	下町屋	植木剪定作業	○	—	—	73	男性	植木剪定作業中、高枝ばさみを使用時に転倒した際、高枝ばさみをつかんだままの左肩に負担がかかり、筋を損傷した。	左肩の捻挫
9	R1.12.18 11時00分	下町屋	植木剪定作業	○	—	—	73	男性	植木剪定作業中、枝にロープを結んで切断した際、ロープが緩み、枝が地面に落下した際に作業者の右手に接触し、打撲した。	右手の打撲
10	R.1.12.23 11時00分	赤羽根	除草作業	—	○	—	75	男性	個人宅の草刈り作業中、雑草に埋もれて隠れていた浄化槽の電源コードに気づかず切断してしまった。また、コンセントのプラスチックカバー一部も破損させた。	浄化槽の電源コードの切断とコンセントのプラスチックカバー一部の破損
11	R2.1.8 10時25分	茅ヶ崎	案内業務	○	—	—	82	男性	施設の案内業務中、来場した児童にハイタッチを求められしゃがんだ際にバランスを崩して後方に転倒、後頭部を負傷したものの。	左顔面の裂傷(7針縫合)・左手小指の骨折

安全管理委員会

令和元年度事故報告

令和元年度は、就業中の傷害事故が七件、就業中の賠償事故が四件合計十一件の事故がありました。

令和元年度は平成三十年度に比

べ、就業中の傷害事故が二件増加、就業中の賠償事故が二件減少、就業途上の傷害事故が二件減少と、全体としては二件の事故件数減少という結果となりました。結果としては前年度よりも全体の事故件数が減少した形になりましたが、いまだ年度内に十件を超える数の事故が発生しています。

今後も事故ゼロを目指して、安全・適正就業作業ガイドライン等に基づいた指導や就業マニュアルの策定を進めるなどの安全対策に注力していきます。

就業の際には、自身の体調や作業現場の状況等を確認し、事故の無いよう安全・適正な就業を徹底してください。

令和二年度安全就業優良シルバー人材センターの受賞および令和元年度安全優良拠点の受賞について

この度、茅ヶ崎市シルバー人材センターが全国シルバー人材センター事業協会により、安全就業優良シルバー人材センターとして選出されました。また、神奈川県シルバー人材センターからは安全優良拠点として選出されています。これらについて、令和二年六月二十六日に賞状と記念品を受領いたしました。これもひとえに会員の皆様の安全意識の高まりによるものです。今後も、組織的な安全体制の構築にご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

令和元年度安全就業標語
ご応募の御礼

令和元年度に募集いたしました神奈川県シルバー人材センター連合会安全就業標語につきまして、総計二十五件のご応募をいただきました。ご応募いただいた皆様におかれましては、どうもありがとうございました。

ご応募いただきました作品の中から、会員の鎌田尚さんの標語が佳作として入選いたしました。今後もシルバー人材センターとして安全就業標語の募集に参加してまいりますので、ぜひ奮ってご応募ください。

鎌田 尚さん 標語

「急ぐとも心静かに指差呼称
あせらず せかさず 安全作業」

社会奉仕活動について

美化キャンペーンクリーン茅ヶ崎（海岸清掃）については、令和二年度第一回として五月三十一日（日）に開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染症まん延防止のため、中止となりました。参加をご検討いただいた皆様におかれましては申し訳ありませんでした。

また、今年度第二回の実施分として予定されていた九月八日（日）の美化キャンペーンについても中止が決定しております。

次回開催予定は来年度となりますが、その際には皆様ぜひご参加ください。また、シルバーの日の中央公園の清掃活動については十月十七日（土）に開催を予定しております。

昨年度の活動風景

シルバー人材センター
小物づくり会からお願い

シルバー人材センター小物づくり会では、趣味の同好会活動として各種手芸品の製作に利用する各種物品について、会員の皆様の使っていないもので「布・糸（汚れていないもの）」「裁縫用色ペン（チャコペン）」「卓上ミシン」等ありましたら是非ご提供ください。ご提供いただける場合にはシルバー人材センター事務局までご連絡下さい。

事務局 ☎ 八五―七四二五

小物づくり会の作品

令和元年度
お客様アンケート
調査結果について

一 調査の目的

センターを利用した発注者の方が次の項目に対してどのような意識や要望を持っているかを調査し、今後のセンター運営に資することを目的に実施した。

二 調査方法

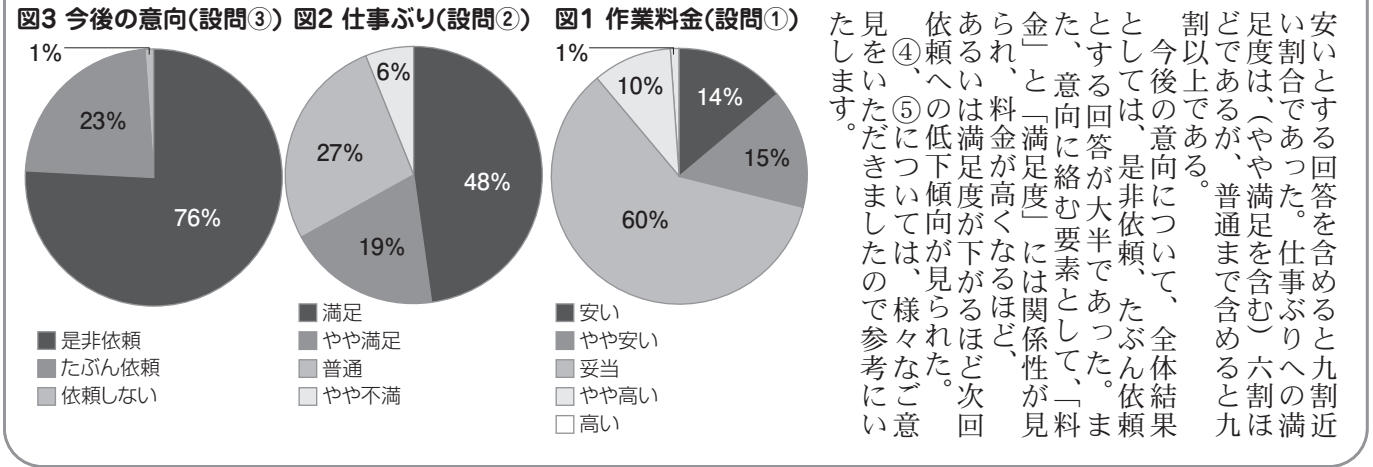
往復ハガキに、アンケート調査の目的を記した案内文と、返信に設問項目を記載し、回答欄に記入してもらって返信してもらうよう、発送した。

三 対象者

令和元年十一月から十二月の二か月の期間中、センターを利用した公共機関を除く事業者、一般家庭等を対象とし、そのうち各業務に設定した抽出数となるように業務ごとに無作為に抽出して行ない、計五百通を発送した。返信は二百九十九通（回答率五十九・八％）となった。

以上のような要領でアンケートを実施した結果、次のような結果となった。

料金に関しては、妥当とする回答が五割以上であり、安い・やや





朝や夕方の人が少ない時にウォーキングでちょっぴり汗を流しています。
お陰さまで風邪をひきません。体調が良いです。

毎日、朝と夕方の
2回歩いています



茅ヶ崎には散歩道が多くあります。その一部を紹介します。
お近くの安全な場所です散歩やウォーキングなどで汗を流しませんか。
茅ヶ崎中央公園／小出川土手／茅ヶ崎球場／スリーハンドレッドクラブゴルフ場・浄見寺周辺／県立里山公園など

特集2

近隣の公園や 散歩道で運動



江ノ島やえぼし岩、更に富士山・箱根の山々を見ながらの、朝の清々しい時間に散歩やサイクリングはきもちが良いです。
鈍った身体を……。

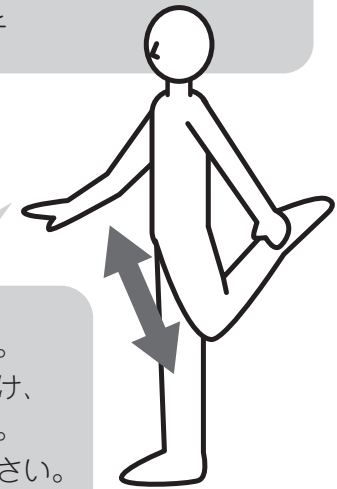


サザンビーチでサイクリング、ジョギング

台所での運動（立ちながらの運動）

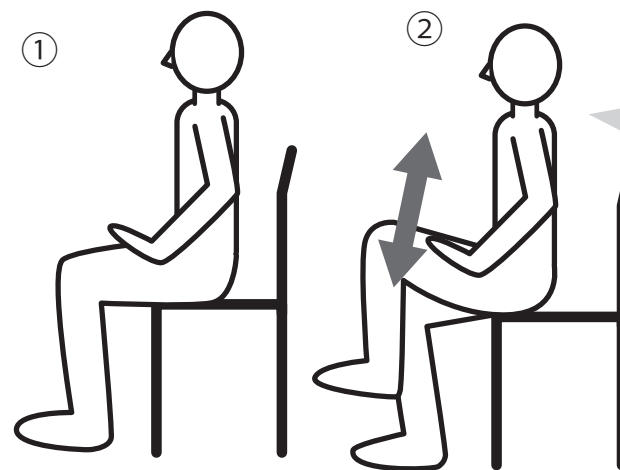


- ①手ごろな場所に手をついて立ち、片足を半歩分後ろに、かかとまでつけます。
- ②その状態で痛みが出ない程度に膝を伸ばし、ふくらはぎを伸ばします。
- ③もう片足も同じようにストレッチ



- ①手ごろな場所に手をつき、背筋を伸ばして立ちます。
- ②片足を手で持ち、痛みが出ない程度にお尻にひきつけ、太ももの筋肉を伸ばします。もう片足も同じように。
※転ばないように注意して、必ず手をついて行ってください。

テレビを見ながらの運動（椅子に座っての運動）



- ①のように椅子に背筋を伸ばして浅く腰掛けます。
（椅子からずり落ちないように注意してください）
- ②のように、息を吐きながら両足の太ももを交互にゆっくり引き上げます。
「いーち、にーい」とゆっくり数えるくらいのペースで、計10回行ってください。
ポイントとしては、背中が曲がらないよう意識すること、太ももを胸に引き付けるイメージで確実に高く上げるようにすることです。両手で椅子をつかんで行っても構いません。

右のように、後ろに手をつき、片方の足を伸ばして座り、もう片方の足を膝を立てた状態で交差させます。
その後、立てた足と反対の手で膝を持ち、床についた手のほうへ身体をひねります。この時、膝を立てた足の太ももからお尻にかけての筋肉を伸ばすことを意識してください。
負荷がかかり過ぎない程度に、片方10秒くらいを目安に行います。



特集1

手軽にできる運動・ ストレッチの紹介

新型コロナウイルス感染症に伴って全国で緊急事態宣言が発令され、外出自粛の措置がとられていましたが、みなさんはいかがお過ごしでしたか？
なかなか外に出る事もできず、運動不足気味だ……という方も多いかと思っています。
今回は、気軽にできる運動を紹介します。