

あなたの所属は **班 組** です

令和3年度安全標語  
 潜んでる その事故原因は 足もとに 唐澤 政雄氏

**事務局だより**  
**第436号**  
 (令和3年7月5日)

公益社団法人  
 練馬区シルバー人材センター  
 176-0012 東京都練馬区豊玉北 5-29-8  
 練馬センタービル5階  
 電話 3993-7168 FAX 3993-7530  
 URL <https://www.nerima-sc.or.jp>  
 E-mail [nerima@sjc.ne.jp](mailto:nerima@sjc.ne.jp)

☆配分金振込日☆

就 業 月	支 払 日
6 月 分	7 月 2 0 日 (火)
7 月 分	8 月 2 0 日 (金)

**就業相談電話予約**  
 未就業会員のために!!  
 【日程】  
**7月20日(火)**  
 9時～16時  
 【会場】事務所



★ 第11回定時総会(令和3年度)の報告 ★

令和3年度第11回定時総会を、6月22日(火)午後2時から練馬文化センターで開催しました。2,594名(総会出席者63名、代理人届委任者2,122名、議決権行使者409名)の出席をいただきました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、短時間、小規模で、総会のみを、マスクの着用や三密を避けるなど感染対策にご協力いただき開催しました。

議長に山下会長が選任され、議案の審議にあたり、大戸監事より、本日の議案が適正に提出されている旨の報告がありました。

次に、第1号議案及び第1号報告については、いずれも密接に関連することから一括議題とすることを決定、順次、石川常務理事から内容説明があり、山口監事から監査結果の報告がありました。第1号報告については了承、第1号議案については審議の結果、原案どおり可決承認されました。

第2号議案は、定款の一部変更の議案であり、原案どおり可決承認されました。

第3～11号議案は理事の、第12号議案は監事の選任議案であり、原案どおり可決承認されました。最後に、山下議長から円滑な審議への協力の御礼とともに閉会宣言があり、午後3時5分に総会を終了しました。

その後、臨時理事会を開催し、会長に高原理事、副会長に長澤理事、常務理事に田邊理事を選任しました。また、前理事の山下越子さんと末原伸浩さんが新たに参与に就任しました。

【可決された議案等】

- (1) 第1号議案 令和2年度決算の承認の件
- (2) 第2号議案 定款の一部変更の件
- (3) 第3号議案～第11号議案 理事の選任の件
- (4) 第12号議案 監事の選任の件
- (5) 第1号報告 令和2年度事業報告

◎ 理事会の動き ◎

第3回定例理事会 令和3年6月11日

1 審議事項

(1) 入・退会員(3年6月分)の承認について

6月末合計	3,390名	(男性2,197名、女性1,193名)
入会者	計25名	(男性10名、女性15名)
退会者	計11名	(男性5名、女性6名)
女性会員率	35.2%	

2 報告事項

(1) 第11回定時総会(令和3年度)の運営について

\* 審議事項は承認、報告事項は了承されました。



清掃ボランティアの日程について

班	実施日	集合時間・場所
3	7/20(火)	10:00 中村橋駅北側美術館前
4	7/23(金)	10:00 石神井川 新大橋(早宮3-1-34)
5	7/11(日)	9:00 春日町地域集会所2階集会室
6	7/15(木)	13:00 田柄中央児童公園
9	7/16(金)	10:00 石神井公園三宝寺池東側入口

※緊急事態宣言が発出された場合は中止となります。

## ～ 7月は安全就業強化月間です ～

練馬区シルバー人材センターでは、「会員の安全就業基準」をさだめて、安全就業を推進しています。ご一読いただき、ご自身の就業を点検してください。また、「安全心得10ヶ条」を記載したパンフレット(「危険な箇所はありませんか?」)を配布しますのでこちらもご覧ください。

### 会員の安全就業基準

(目的)

第1条 この安全就業基準は、公益社団法人練馬区シルバー人材センター(以下「センター」という。)会員の就業に伴う事故を未然に防止し、安全に就業ができる事項を定めることを目的とする。

(会員の遵守義務)

第2条 会員は、就業しようとするときは、この基準を遵守し、あらゆる事故の発生防止に努めなければならない。

(安全心得)

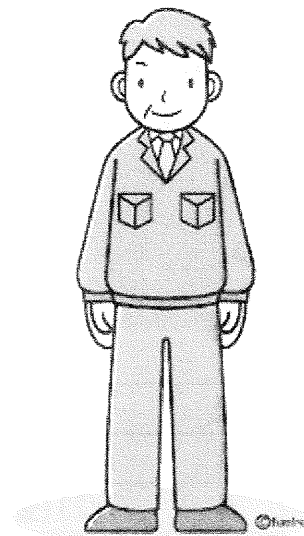
第3条 会員は、就業にあたっては、次の安全心得を守り、作業に従事しなければならない。

- (1) 作業は、安全第一を心がけ、急いだりあわてたりしないこと。
- (2) 器具類は、使用する前に必ず点検すること。
- (3) 服装・履物は、作業に合った動きやすいものにすること。
- (4) 作業前には、軽い柔軟体操をして体をほぐすこと。
- (5) 加齢による諸機能の低下を十分に認識し、無理をしないこと。
- (6) 作業現場は、常に整理整頓を心がけること。
- (7) 共同作業では、合図、連絡を正確に行うこと。
- (8) 帰宅するまでは仕事のうち、交通事故に気をつけること。
- (9) 健康には、常に注意し、良好な状態で就業すること。
- (10) 仕事の前日は、十分睡眠をとるように心がけること。

(作業別安全就業基準)

第4条 会員は、植木剪定・塗装・清掃等の作業に従事する場合は、別途定める作業別安全就業基準を守り、安全就業に努めなければならない。

(安全保護具)



第5条 会員は、高所作業に従事する場合は、必ず安全帽(ヘルメット)を着用するとともに必要に応じ命綱を使用すること。

2 会員は、前項のほか安全面で保護する必要のある作業に従事する際は、作業別安全就業基準等に定める安全保護具を着用し、当該作業に従事しなければならない。

(交通災害の防止)

第6条 会員は、仕事場との往復時は、交通ルールを守るとともに交通事故に注意しなければならない。特に、自転車やオートバイにあっては、十分注意し運転しなければならない。

2 会員は、路上での作業に際しては、交通ルールを守るとともに黄色の帽子・腕章を着用するなど、交通事故に注意し、作業に従事しなければならない。

(作業環境の確認)

第7条 会員は、就業現場の環境が安全衛生面において、安全であるかどうかを確認してから、作業に着手しなければならない。

(標識の設置)

第8条 会員は、通行人等に対し危険と思われる作業を行うときは、作業中であることがわかる標識を設置し、事故の防止に努めなければならない。

(器具類の使用)

第9条 会員は、器具類を使用する場合は、正しい取扱方法により作業すること。

2 会員は、就業に使用する器具類については、必ず作業前に点検し、安全を確認するとともに定期的に点検を実施しなければならない。

3 会員は、点検において、不良箇所を発見したときは、その器具は使用せず、センター等に報告しなければならない。

(健康管理)

第10条 会員は、常に健康の維持管理に努め、健康診断は進んで受けなければならない。

2 会員は、常に、疲労が蓄積しないように、休養を十分とるよう心がけなければならない。

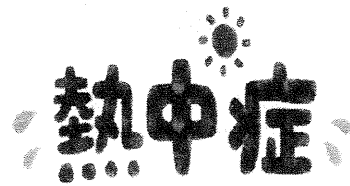
(報告義務)

第11条 会員は、仕事場との往復時や就業中にけがをしたとき又は体に異常を感じたときは、共同作業中の者又は本人がセンターに連絡し、応急の措置をとるようにしなければならない。

(その他)

第12条 会員は、この基準に定める以外に、センター等より指示があった場合には、それに従い作業に従事しなければならない。

## 熱中症に注意しましょう!!



前月号で熱中症対策をお知らせしました。

今回は、暑さに備えた身体づくりについて「暑熱順化」をご紹介します。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。この体が暑さに慣れることを暑熱順化といいます。

暑熱順化すると、

- 皮膚の血流量が増えやすく、熱放散がしやすい体になります。
- 汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい体になります。
- 体温が上昇しにくい体になります。

暑熱順化を進めるためにはこんな方法があります。

### 【運動で汗をかく】

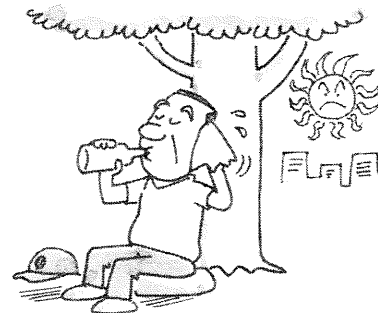
- ・シニアには、インターバル速歩を推奨するそうです。  
インターバル速歩(早歩き3分+ゆっくり歩き3分)を1日30分、週4回程度の継続することが望ましいそうです。
- ・運動時の水分補給を忘れず、無理のない範囲で行ってください。

### 【汗腺の働きを良くする】

- ・40℃位のぬるめのお湯で、10分~20分程、半身浴を行い、しっかりと汗をかくと汗腺の働きがよくなるそうです。

水分補給を忘れずに行ってください。

(日本気象協会のホームページより作成)



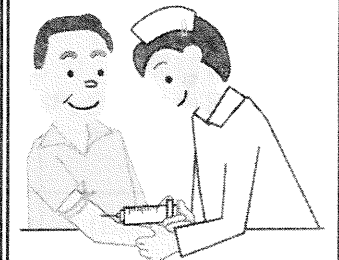
## 健康診断を受診しましょう!

はつらつと毎日をお過ごしの方のみならず、その源(みなもと)は、「健康」ではないでしょうか。

健康に自信がある方も、ない方も健康診断を受診してご自身の健康状態を確認しましょう。

適切な健康管理で、いつまでも元気に活躍されることを願っています。

ご自身のため、ご家族のため、みんなのために健康診断を受診しましょう。



## フレイルを知ってフレイル知らず

要介護ではないけれど、年齢による衰えが現れた状態を、「フレイル」と呼ぶそうです。フレイルにならないための3つのポイントをご紹介します。

### 【動く(運動・体力)】

⇒家の中では、座っている時間を減らしましょう

### 【食べる】(食事・栄養)

⇒1日3食欠かさず食べましょう

### 【つながる】(人や社会とのつながり)

⇒感染を防ぎながら、誰かとおしゃべりしましょう

(東京都連合の「コラム安全だより」から抜粋)

## 会員の守秘義務について

就業規約第7条で「会員は、就業上知り得た業務上の機密事項を第三者に漏らしてはならず、また、退会後も同様の義務を負う。なお、「機密事項」とは、発注者、就業先、他の就業会員等の個人情報の他、就業先の社内情報、センターとの契約内容等をいう。」としています。

主な注意事項と具体事例等をお示しします。

- 情報が記録された名簿や仕様書を持ち歩かない。やむを得ない場合は、紛失しないように細心の注意をする。

「名簿を見ながら配達していたら突風で名簿が飛んで行ってしまった。」「鞆を置いていたら盗まれてしまった。(中に名簿が入っていた)」などが懸念されます。

- 情報が記録された名簿や仕様書をそのまま捨てない。シュレッターなど読めないように処理をして捨てる。

地域班の名簿や就業で使った名簿やお客様の住所などが書かれた用紙をごみ箱に捨てて可燃ゴミに出していませんか。焼却までの間に人の目に触れる可能性があります。読めないように処理をしてから捨ててください。センターには、シュレッターがありますので廃棄に困ったときは職員に相談してください。

- 個人を識別できる情報を自分のパソコンなどに格納しないか、パスワード管理する。

グループ就業のローテーション表をご自宅のパソコンで作成される方がいるのではないのでしょうか。名前と住所など個人を特定する情報が入っている場合は、パスワードをかけて、万一の流出に備えましょう。

- 自分のホームページ、ブログ、ソーシャルネットワークサービスなどに就業で知り得た情報を掲載しない。

ネットに情報発信をしている会員もいると思います。就業での出来事や写真などを無断で掲載してはいけません。

- 就業で知り得た情報を公言しない。

話し言葉はその場で消えてしまうので油断しがちです。ましてや親しい人に対しては安心して守秘義務を忘れがちになります。就業で知り得た情報は絶対に口にしないでください。本人が意識しなくても、プライバシーを侵害すると、不法行為等として侵害に対する救済責任が発生する場合があります。

## 蜂、茶ドクガの虫刺されに注意！！



7月から10月は虫刺され要注意期間！

植木剪定、除草作業、屋外清掃等、屋外作業する会員は特に注意！

- 蜂の巣や蜂がエサを取っている時などは、危険です。近づかない。
- 茶ドクガがいる、サザンカ、ツバキ等のツバキ科の葉は注意してください。

## 会員の活動紹介

### # 硬式テニス会員募集について #

“健康のために楽しく陽気にテニスをやりましょう！”

- 練習日時： 昼間に約2時間練習をしております。  
毎月、前々月末頃までに詳細な日程表をお渡しいたします。
- 練習場所：
  - ① 豊玉中公園コート(区役所裏、図書館横)
  - ② 夏の雲公園庭球場(光が丘駅から徒歩5分)
  - ③ 石神井松の風文化公園コート(旧日銀グラウンド・石神井中学校隣)
  - ④ 土支田コート(八坂中学校東隣)
  - ⑤ 比丘尼コート(目白通り比丘尼交差点より西へ50m先)
  - ⑥ 大泉学園町希望が丘公園運動場コート(桜学園の西隣)
  - ⑦ 大泉さくら運動公園庭球場(都立大泉中央公園の東隣)
- 入会金：500円    ○ 年会費：200円    ○ 参加費：1日につき100円
- スポーツ保険：65歳以上1,200円、64歳以下1,850円(年間) ※加入は自由です。