

事務局だより

第22号 平成28年1月

(公社)江田島市シルバー人材センター 江田島市江田島町中央1-15-15 電話 42-5211
大柿支所 江田島市大柿町大原 1118-2 電話 57-3191

元気にあいさつ！笑顔で仕事！
地域に信頼されるシルバー人材センター

2月の行事予定

2月10日(水)	料理講習会	鷲部公民館	10:00～
2月17日(水)・18日(木)	剪定講習会	旧秋月小学校他	10:00～

草刈り・剪定作業会員募集

現在、シルバー人材センターでは、草刈り及び剪定作業従事する会員が不足しています。会員の皆様で、草刈り及び剪定作業が可能の方は、センター事務局(電話 42-5211)にご連絡ください。

なお、草刈り業務では、自分の草刈り機を使用していただきます。ヘルメット及び防護面については、事務局で貸与します。

剪定業務については、剪定梯子は事務所にあります。

草刈り業務及び剪定作業は、原則、数人で班編成をして共同で作業を行います。

剪定講習会受講者募集

2月17日(水)・18日(木)の両日、旧秋月小学校他で平成27年度剪定講習会を開催します。申込期日は2月5日(金)です。定員は50名で、定員になり次第締め切ります。早めに申し込んでください。

毎月第2火曜日は、入会説明会の日です。知人や、近所の人に声を掛けて入会説明会に参加してもらいましょう！

【本年度の会員数の目標は250名で、12月末現在の会員数は222名です。】

★★★ 「シルバー江田島」表紙写真募集 ★★★

「シルバー江田島」第48号（平成28年7月号）表紙の写真を募集します。江田島の風景・風物詩等江田島に関係する写真を待っています。締め切りは、6月22日（水）までです。応募は、データ又は2Lサイズをお願いします。

***** 互助会コーナー *****



「年頭のごあいさつ」

互助会長 東谷 寛明

明けましておめでとうございます。

お元気で新年をお迎えになったことと存じます。今年もよろしくお願ひ申し上げます。

干支は9番目の「申」で、字のごとく伸ばすという意味もあり、「草木が十分に伸びきった時期、実がたわわに熟し、固く殻におおわれる」とのことです。また、申年は、「申（さる）」が「去る」という意味を表し、「悪いことが去る」や「病が去る」などいいことや幸せが来るといふ一説もあります。

みなさまにとって、幸せで充実した年であることを願ひ、ごあいさつといたします。

《2・3月の互助会行事》

2月7日(日)	江田島市カキ祭り出店	小用みなと公園	10:00
3月6日(日)	かきカキマラソン出店	沖美町高祖埋立地	10:00

※ 皆様のご協力をお願いします。

＝重大事故報告＝

平成27年12月14日の報道

栃木県大田原市で草刈り作業中の男性に、誤って電動草刈りの刃が接触し、男性が死亡しました。

作業は、神社の氏子7人が、足場の悪い斜面で6台の電動草刈り機を使用していたところ、別の男性が操作していた電動草刈りが胸にあたり、出血死したものです。

この事故を教訓に、会員の皆様も今一度、次の安全対策を行ってください。

〈草刈り業務の安全対策〉

- 1 作業時には、草刈り機の間隔を十分に取りましょう。
- 2 作業中は、作業会員の作業位置を必ず把握しましょう。
- 3 班長は、作業開始前に必ず安全対策を指示しましょう

全国統一スローガン 『見逃すな ヒヤリで済んだ あの経験』

- 安全保護具の完全着用の徹底
- 就業前の健康チェックの徹底
- 作業現場の状況確認の徹底
- 交通事故防止の徹底

★★「安全標語」を募集しています。(提出先 事務局)

◎ヒヤリハット事例 (広島県内の事例集から引用)

- 巻きついた草を手で取ろうとした時、回転が速くなり手に当たった。
- ◎必ずエンジンを停止させ、回転が止まったのを確認して実施する。
- 三脚(9尺)の6段目に足をかけて作業中、身体がぐらつきで三脚が動いて危うく転倒しそうになった。
- ◎三脚がぐらつかないようゴム板等を敷き、安定させてから作業する。
- ◎三脚を上部の木に固定して作業する。

ポイント 3 **歯と口のケアで全身ヘルスアップ**
 食べる、話す、表情を豊かにするなど、元気で楽しい生活の要となる口腔機能。日頃の手入れが大切です。

はじめましょう! 歯と口のお手入れ術

毎食後の歯みがきと口のケア

小さめ、やわらかめの歯ブラシがよい。

歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあてて、丁寧に。

歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシが効果的。

舌やほおの内側もきれいに。歯ブラシはやさしく動かして。

入れ歯は、必ずはずして表も裏もみがきましょう。また洗浄剤を使って清潔に保ちましょう。

口腔機能をアップする体操

- 1 口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりする
- 2 口を大きく開けて舌を出したり、引っ込めたりする
- 3 舌を出して上下左右に動かす

ポイント 4 **脳力をアップ!**
 脳の障害によって起こる病気「認知症」を防ぐには、日頃から脳を健やかに保つことが大切です。

はじめましょう! 脳力アップの生活術

まずは身体の健康管理を
 病気やけがによって寝たきりになることや、「高血圧症」「脂質異常症」「糖尿病」などの生活習慣病は脳血管障害の誘因となり、認知症発症のリスクを高めます。

人づきあいや趣味を楽しむ
 家族や友人、地域の人とのおつきあいを積極的に。また、料理、旅行、園芸といった活動、囲碁、将棋、麻雀などのゲームは、計画力や思考力を養い、頭の体操になります。

なんでも人まかせにしない
 お金の管理、買い物や物事の立案などはできるだけ自分で。

適度な運動を心がける
 適度な運動習慣がある人は、認知症を発症しにくいことがわかっています。

チャレンジ! 脳トレ

- 家事を複数同時にこなす(料理を2品以上つくる、洗濯と掃除を並行してこなすなど)
- 1日前のことを日記に書く
- 毎日、異なるルートで買い物、散歩をする

天気長期予報



(中国地方)



中国地方 3か月予報

(1月から3月までの天候見通し)

平成25年12月25日
広島地方气象台 発表

<予想される向こう3か月の天候>

向こう3か月の出現の可能性が最も大きい天候と、特徴のある気温、降水量等の確率は以下のとおりです。

この期間の平均気温は、平年並または低い確率ともに40%です。降水量は、山陽で平年並または少ない確率ともに40%です。山陰の降雪量は、平年並または多い確率ともに40%です。

1月 山陰では、平年に比べ曇りや雪または雨の日が多いでしょう。山陽では、平年に比べ晴れの日が多い見込みです。気温は、平年並または低い確率ともに40%です。降水量は、山陽で平年並または少ない確率ともに40%です。

2月 山陰では、平年に比べ曇りや雪または雨の日が多いでしょう。山陽では、平年に比べ晴れの日が多い見込みです。気温は、平年並または低い確率ともに40%です。降水量は、山陽で平年並または少ない確率ともに40%です。

3月 山陰では、天気は数日の周期で変わるでしょう。山陽では、天気は数日の周期で変わり、平年と同様に晴れの日が多い見込みです。

<向こう3か月の気温、降水量、降雪量の各階級の確率(%)>

【気 温】

[中国地方]



【降 水 量】

[山陽]



凡例: 低い(少ない) 平年並 高い(多い)