

事務局だより

第14号 平成26年9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

10月の行事予定

10月18日(土) シルバー奉仕デー 市役所庁舎周辺道路 9:00~

SP地域事業・技能講習・職場体験受講者募集

◎ガイドヘルパー+同行援護講習(広島Ⅰ)

- ・定員 30名
- ・講習期間 平成26年10月14日(火)~平成26年10月31日(金) (10日間)
- ・講習場所 生協ひろしま(広島市中区本川町)
- ・募集期間 平成26年8月22日(金)~平成26年9月24日(水)
- ・事前説明会 平成26年10月1日(水)

※介護職員初任者(旧ホームヘルパー2級)以上の資格を持っている人

◎介護職員初任者講習(広島Ⅱ)

- ・定員 30名
- ・講習期間 平成26年10月21日(火)~平成27年1月20日(火) (28日間)
- ・講習場所 広島県健康福祉センター(広島市南区皆実町)
- ・募集期間 平成26年9月1日(月)~平成26年10月7日(火)
- ・事前説明会 平成26年10月14日(火)

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、8月末現在の会員数は210名です。】

安全講習会開催

7月30日(木)大柿老人福祉センターで開催しました。参加者 38人

・講習 「高齢者の交通安全と飲酒事故防止について」

講師 江田島警察署 木崎警部補



アルコールの血中濃度に安全域はありません

ごく少量の飲酒でも能力低下をまねき、アルコールの分解消化能力の高さ(酒の強さ)には関係なく身体能力は低下し、交通事故を起こす危険性が著しく高くなります。

広島県での飲酒運転の死亡事故率(平成25年中)

飲酒あり	死亡事故率約6.3%	総件数 128件中、死亡事故8件
飲酒なし	// 約0.7%	// 14,048件中、// 104件

飲酒運転をすると約9倍の死亡率!

●運転に与える影響

身体的影響

- ・視野が狭くなる
- ・集中力が鈍る
- ・平衡感覚が乱れる
- ・注意力や判断力が低下する

精神的影響

- ・思考力が低下する
- ・理性が失われる
- ・感情の起伏が激しくなる
- ・精神的に不安定になる

《あわてず、急がず、余裕をもって行動しましょう。》

《飲酒運転は確実に車を凶器に変える行為です!》

・ビデオによる研修 「刈払い機の安全作業」「チェーンソーの安全な作業」



《無理せず、基本に忠実な作業を心がけましょう。》

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)

安全標語 「**すぐ動く その前確認 急らず**」 中野千草 会員

◎ヒヤリハット事例

- ・剪定作業中、脚立の足を平行にするため、下部に木の板を敷いて脚立を設置し、上部を固定しようと5段目まで上がったところ板が少し動いてヒヤッとした。
- 板を敷いた場合、開き防止鎖が緩んでいなくても重量がかかると動くことを常に認識しましょう。

安全作業に「近道や省略なし」 どんな時も過信することなく、最善の安全対策をとって作業しましょう。

健康長寿 **6** つの **パイ**

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

<p>まずは身体の健康管理を</p> <p>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。</p>	<p>人づきあいや趣味を楽しむ</p> <p>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。</p>
<p>なんでも人まかせにしない</p> <p>お金の管理、買い物や物事の立案などではできるだけ自分で。</p>	<p>適度な運動を心がける</p> <p>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。</p>

! 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

ポイント 5 活動力アップ!

外出の機会が多く、人づきあいが豊かな人は、いくつになっても若々しさを保ちます。

はじめましょう!

外出で心身ともにイキイキ元気

- 買い物、散歩などこまめに外出する用事をつくる
- 趣味を通じた仲間を見つける
- ボランティアなどに参加し自分の役割をもつ
- 介護予防サービス※などを利用

※介護予防サービスについては、お近くの地域包括支援センターにお問い合わせください。

天気長期予報



(中国地方)



(9月から11月までの天候見通し)

広島地方气象台 発表平成26年8月25日

<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。

9月 天気は数日の周期で変わるでしょう。気温は、平年並または高い確率ともに40%です。

10月 天気は数日の周期で変わりますが、平年に比べ晴れの日が多いでしょう。降水量は、平年並または少ない確率ともに40%です。

11月 平年に比べ晴れの日が多いでしょう。降水量は、平年並または少ない確率ともに40%です。

<向こう3か月の気温、降水量の各階級の確率(%)>



～竹ちゃんマンと遊ぼうや～

「竹炭工房おおがき」が **しまのわ!** イベントに参加

日曜日ごとに、竹炭体験や竹細工教室、陶芸教室を開催していますが、最終日となる10月26日に特別教室を開催します。

***** 互助会コーナー *****

* 親睦旅行 (山口県萩市方面) 11月24日(日)～11月25日(月) *

* 募集期間 10月上旬～10月31日(金) *

* 費用24,000円、旅程等詳しいことは、事務局又は大柿支所へお問い合わせください。 *

* 忘年会 12月12日(金) 午後6時 *

* 能美海上ロッジで開催予定です。 *

* 同好会助成事業 活用をお待ちしています。 *

* 事務局だより第8号 (平成25年9月発行) に掲載しています。 *
