



## 理事会だより

第四回理事会（令和五年七月二十五日開催）

- ・審議事項
- (1)新規入会について
- ・報告事項
- (1)令和五年度六月事業実施状況について
- (2)令和五年度安全就業実施計画について

第五回理事会（令和五年八月二十九日書面による決議）

- ・提案事項
- (1)新規入会について

第六回理事会（令和五年九月二十六日開催）

- ・審議事項
- (1)新規入会について
- (2)規定の改正について
- ・協議事項
- (1)寿作品展示会への参加について
- ・報告事項
- (1)令和五年七月分及び八月分事業実施状況について
- (2)令和四年度事故の状況
- (3)令和六年度シルバー人材センター安全就業標語の募集について
- (4)安全関係講習会の開催について

第二回安全管理委員会（令和五年七月六日）

- ・議題
- (1)委員長の選任について
- (2)令和五年度安全就業実施計画について
- (3)令和四年度の事故の概況等（東京都全体）
- (4)令和五年度「安全対策実施計画」及び「安全就業巡回指導」の実施状況について

第三回総務・広報委員会（令和五年九月七日）

- ・議題
- (1)センターだより十月号の発行について
- (2)寿作品展示会の参加について

第三回安全管理委員会（令和五年九月七日）

- ・議題
- (1)令和五年度「安全対策実施計画」及び「安全就業巡回指導」の実施状況について
- (2)令和四年度の事故発生状況について
- (3)安全関係講習会の開催について
- (4)令和六年度安全就業標語の募集について

## 委員会だより

第二回総務・広報委員会（令和五年七月六日）

- ・議題
- (1)委員長の選任について
- (2)センターだより七月号の発行について

### 【安全就業巡回指導を実施しています】 ～令和五年度（上半期）実績報告～

今年も、会員さんの就業している現場を訪問し、安全就業の確認をさせていただいております



千束児童館



新御徒町駅自転車駐り場

### 令和5年度安全巡回指導上半期実績報告表

| 回 | 実施日                 | 訪問先             | 業務内容         |
|---|---------------------|-----------------|--------------|
| 1 | 6月9日（金）             | 英信寺             | 境内清掃         |
|   |                     | 入谷自転車駐り場        | 受付管理         |
| 2 | 7月4日（金）<br>※安全強化月間  | 寿児童館            | 施設清掃         |
|   |                     | 新御徒町駅自転車駐り場     | 受付管理         |
| 3 | 7月7日（金）<br>※安全強化月間  | 千束児童館           | 施設清掃         |
|   |                     | 老人保健施設千束        | 受付対応         |
| 4 | 7月12日（水）<br>※安全強化月間 | 今戸児童館           | 施設清掃         |
|   |                     | 城北信用金庫東浅草支店     | 施設清掃         |
| 5 | 8月9日（水）             | 環境ふれあい館ひまわり     | 受付管理<br>施設清掃 |
|   |                     | 御徒町南口駅前広場自転車駐り場 | 受付管理         |
| 6 | 9月7日（木）             | 玉姫児童館           | 施設清掃         |
|   |                     | たなかスポーツプラザ      | 施設清掃         |

# 令和4年度の事故発生状況

## 1 傷害事故 交通事故にあったら、まずは警察に連絡を！！

|    | 発生月        | 性別<br>年齢  | 怪我の状況           | 事故発生の状況   |
|----|------------|-----------|-----------------|---|
| 1  | 令和4年<br>5月 | 男性<br>80代 | 左上肢捻挫           | 自転車で就業先に向う途中、車道から歩道に乗り上げようとしたが、うまく段差を乗り越えられず転倒した。着地の際、手首を捻った。                             |
| 2  | 5月         | 女性<br>80代 | 頸部捻挫            | 清掃作業中に階段の踊り場でよろけて転倒した。その際に、頭、手首、肘、膝を強打した。   |
| 3  | 6月         | 男性<br>70代 | 顔面打撲・裂傷<br>歯の欠損 | 徒歩で就業先から帰る途中、道路を横断しようとしたが、足がうまく踏み出せず前のめりに姿勢を崩した。咄嗟に手を出したが間に合わず転倒し顔面を強打した。                 |
| 4  | 7月         | 男性<br>80代 | 右足骨折            | 自転車で就業先から帰る途中、交差点で信号待ちをしていた歩行者が後ろ歩きで接近してきた。避けようとしたがバランスを崩し、右足を地面についた衝撃で負傷をした。             |
| 5  | 9月         | 女性<br>70代 | 右下肢の筋を<br>痛めた   | 清掃作業中に階段を降りようとしたところ、足をひねった。その反動で太ももの筋を痛めた。  |
| 6  | 9月         | 女性<br>80代 | 左下肢骨折           | 自転車で就業先から帰る途中、交差点で信号待ちをしていたところ、左側から自転車が突っ込んできた。   |
| 7  | 10月        | 女性<br>70代 | 右上肢骨折           | 徒歩で就業先に向う途中、路上駐車している車の脇を通ろうとしたところ、前方から車が向かってきた。狭い道のためすれ違うのは危険と感じ、咄嗟に車から逃げようとしたが足がもつれ転倒した。 |
| 8  | 12月        | 女性<br>70代 | 胸椎骨折            | バスで就業先に向かう途中、降車するため座席から立ち上がろうとしたが、よろけて転倒した。   |
| 9  | 令和5年<br>1月 | 男性<br>70代 | 左下肢靭帯損傷         | 除草作業中、後ろを振り向きながら立ち上がろうとしたところ、ひざの内側に激痛がはした。  |
| 10 | 1月         | 男性<br>80代 | 左下肢創傷           | 清掃作業中に集めた落ち葉を運ぶ際、地面の凹凸につまずき転倒した。  |
| 11 | 1月         | 女性<br>80代 | 左上肢炎症           | 清掃作業中に雑巾を絞ったところ、手首に痛みを感じた。  |
| 12 | 2月         | 女性<br>70代 | 左下肢打撲挫傷         | 自転車で就業先から帰る途中、交差点で停止していたところ、右側に並んでいた車が左折してきた。その際、停止していた会員を巻き込んだ。                          |

## 2 賠償事故

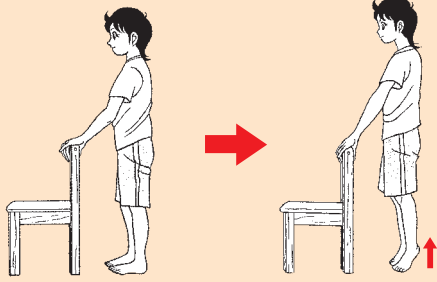
|   | 発生月         | 性別<br>年齢  | 事故発生の状況  |
|---|-------------|-----------|--|
| 1 | 令和4年<br>11月 | 男性<br>70代 | 駐輪場で就業中、利用者の自転車をラックに納車させるため預かった。自転車の後輪は鍵でロックがされていたため、後輪を持ち上げ前輪を転がして移動させようとしたところ、前輪のハンドルロックに負荷がかかり破損した。                                 |
| 2 | 12月         | 男性<br>70代 | 駐輪場で就業中、ラックに自転車のタイヤが嵌って取り出せないと利用者が助けを求めてきた。自転車を取り出そうと車輪をロックしているラックのツメを押さえながら自転車を引き出したが、ツメがタイヤとホイールに引っかかってしまい、タイヤがパンク、またホイールに引っかき傷がついた。 |
| 3 | 令和5年<br>2月  | 男性<br>70代 | 駐輪場で就業中、上段のラックに駐輪してある自転車に駐輪証明書が貼られているか確認する為ラックを引き出した。その状態で駐輪証明書の確認をしていたところ自転車ラックから落ち、落下の衝撃で前輪の泥除けが破損した。                                |

※令和5年度上半期の傷害事故はありませんでした。

転倒しにくく体づくりをしましょう

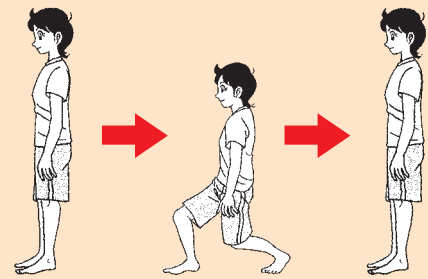
高齢者の事故で最も多い事故は転倒です。厚生労働省によると、令和四年は仕事中に転倒して死傷した労災事故が三万五千人を超え、全体を占める割合が過去最高の約二十七%となりました。その内の四割を六十歳以上が占めているそうです。台東区シルバー人材センターでも、転倒事故による負傷報告が多く寄せられています。

そんな転倒事故を防ぐ為には、日頃から体を動かし、転倒しにくい体づくりが重要です。お出かけ前や、お仕事前に軽くウォーミングアップを行うと、体温が上昇し体が柔軟になり、運動開始の準備が整うことにより怪我の防止に繋がります。お家の中や、お仕事前に簡単にできる筋力トレーニングを紹介いたしますので、皆さんもぜひ実践してみてください！



ヒールレイズ(つま先立ち運動)  
ふくらはぎの筋肉に効果的

方法：①車輪無しイスの背側に立ち、両手で背もたれをつかむ。  
②膝を伸ばしたまま、背伸びをする。(息を吐く)  
③かかとを下げる。(息を吸う)以上を10～15回繰り返す。  
ポイント：正面を向き、できるだけ大きく上下動する。



フロントランジ(ランジ運動)  
太ももに効果的

方法：①足は肩幅、右足を一步前に。  
②胸を張って腰を落とす。  
③右足で床を蹴って元の直立姿勢に戻る。  
以上を左右で5～10回繰り返す。  
ポイント：膝とつま先が同じ方向を向いていること。

筋力トレーニングのポイント

・体調に合わせて、決して無理をしない！  
・少しづつ毎日続ける。継続は力なり！  
厚生労働省「高齢者を対象とした運動プログラム」より

転倒予防教室を開催します

高齢者の転倒事故増加をうけ、台東区シルバー人材センターでは、転倒事故予防のための講座を開催することにしました。この講座では、転倒の要因に関する講演を行います。

日時 十一月十五日(水)午後一時三十分  
会場 東上野二二十五―十四

老人福祉センター五階 第一集会室  
申込み 五八一七―四九一九 ※先着二十名

投稿写真

皆様の投稿をお待ちしています。



カサブランカ 立派に咲きました  
写真撮影 大塩 みな子

令和六年度安全就業標語を募集!

安全就業の普及・啓発活動の一環として、安全に就業する意識をより一層高め、事故防止を目指すことを目的に募集いたします。

- テーマ ・ 自転車事故防止・転倒予防
- 応募期間 10月16日(月)～11月30日(木)
- 応募方法 下記いずれかの方法で、「テーマ、会員番号、氏名」を明記してご応募ください。  
郵送：〒110-0015 台東区東上野1-28-5 (公社) 台東区シルバー人材センター  
FAX：03-3834-6605  
E-mail：taito@sjc.ne.jp  
持参：センター事務局

※テーマごとに1人3点まで応募できます。

その他 先着30名様に記念品を進呈します。