

当センターのホームページは右のQRコードから



SILVER NEWS



11月末の会員数218名 男性：151名 女性：67名

VOL.48

雪道で転倒しないよう 十分注意しましょう！

滑りにくい冬用の靴で

歩幅を小さくペンギン歩きで



今のうちから始めよう！姿勢改善のすゝめ

皆さんは自分の姿勢を意識したことはありますか？

一般的に悪い姿勢と呼ばれる、ねこ背や反り腰といった「不良姿勢」は腰痛や背部痛を引き起こし、日常生活や就業、就労、運動などに問題を生じます。

近年の死傷者数の推移をみると、不良姿勢からくる腰痛などを含む「動作の反動・無理な動作」の項目が増加傾向にあり、令和5年は前年と比較し、プラス5.6%と増加幅が大きくなっています。(令和5年 労働者死傷病報告(厚生労働省)) こうした状況を改善するには、こういったことに気をつければよいのか？

ここがポイント ★姿勢改善★

立っているとき3つのポイント

日常的に、さまざまなポイントを意識するのは難しいので、立っている時には、特に次の3点をイメージするようにしましょう！

- ① 立った状態で頭のでっぺんに糸がついていて、天井から吊り下げられている状態をイメージ
- ② 視線は真っ直ぐ遠くへ
- ③ 肩がすくまないように下げ、首を長く伸ばす

- ※1 あごを少し引く
- ※2 背筋を伸ばす
- ※3 下腹は少し力を入れて引っ込める
- ※4 膝を伸ばす
- ※5 足は肩幅より少し狭く開く

座っているとき3つのポイント

座っていると楽で疲れにくいと考えてしまいがちですが、姿勢が崩れていたり、長時間座り続けていると、健康面のリスクが高まるとされています。まずは次の3点を意識しましょう！

- ① 上半身を少し前に倒して、腰が背もたれに当たるように深く腰掛けてから、上半身を起こす
- ② 足裏全体がしっかりと床につくように
- ③ 座りすぎず時折、立つ・歩くようにすること

- ※1 作業対象物は、肘を伸ばして届く範囲内に置くこと
- ※2 足のある程度自由に動かせる空間がある
- ※3 椅子と太ももの間にゆとりがある

(「安全衛生かべしんぶん」抜粋 中央労働災害防止協会)

令和6年11月1日道路交通法の 改正 罰則強化

自転車運転中の携帯電話使用等に起因する交通事故が増加傾向であること及び自転車を酒気帯び状態で運転した際の交通事故が死亡・重傷事故となる場合が高いことから、交通事故を抑制するため新しく罰則規定が整備されました。



運転中ながらスマホ

スマートフォンなどを手で保持して、自転車に乗りながら通話する行為、画面を注視する行為が新たに禁止され、罰則の対象となりました。ただし、停止中の操作は対象外です。

違反者

6月以下の懲役または10万円以下の罰金
交通の危機を生じさせた場合
1年以下の懲役または10万円以下の罰金



酒気帯び運転及び幫助(ほうじょ)

自転車の酒気帯び運転のほか、酒類の提供や同乗・自転車の提供に対して新たに罰則が整備されました。

違反者

3年以下の懲役または50万円以下の罰金
自転車の提供者
3年以下の懲役または50万円以下の罰金
酒類の提供者・同業者
2年以下の懲役または30万円以下の罰金



安全就業ニュースより引用
(全国シルバー人材センター事業協会)



高齢者元気度チェック



<生活意欲や気分について>

- Q1.おしゃれやみだしなみに気を付けていますか？
- Q2.初対面の人にも気軽に話しかけることができますか？
- Q3.日ごろよく笑っていますか？
- Q4.健康についての記事や番組に関心がありますか？
- Q5.毎日の生活に満足していますか？



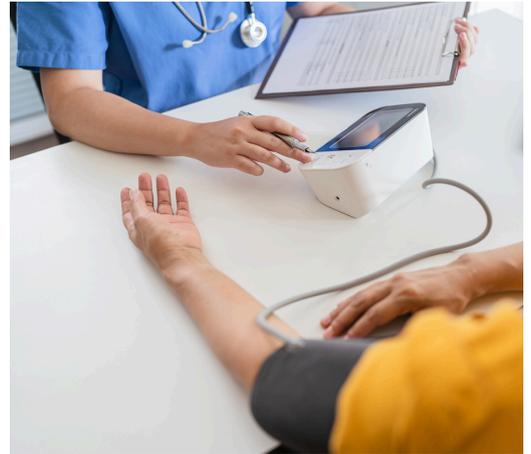
健康に気をつけて生涯シルバー人材センターの会員でいてくださいね😊



健康診断受診してありますか？

シルバー人材センター事務局は、会員の皆さまの健康状態を把握しておく義務があります。

町の健康診断を受診していただきますよう改めてお願いいたします。結果診断書(写し)は必要ありませんが、事務局に伝えておきたい傷病等があれば教えてください。



特に派遣就業会員の方は
ご留意ください。

まだ未参加の女性会員の皆さん、お待ちしております！

ミセス倶楽部

クリスマス会&笑いヨガ

日時:12/17(火)10:30~

仲間づくりにおいでください!

