



事務局だより

8/21 暑気払い、開催!!

夜中も暑くて寝苦しい、朝から汗
びっしょり、そんな夏に負けないで
元気に夏を乗り切るため、センター
恒例の暑気払いを開催いたします!



期 日	8月21日(木) 17:30~19:30
会 場	道の駅 喜多の郷 レストラン「ふるさと亭」
会 費	4,000円(飲み放題、送迎あり)
申し込み	会費を添えて、事務局に申し込んでください。
締 切	8月12日(火) 期限厳守でお願いいたします。

安全・適正就業推進大会

◎7月22日、郡山ユラックス熱海にて安全・適正就業推進大会が開催されました。

墜落・転落事故防止、熱中症予防、認知症予防が大きなテーマでした。

☆墜落・転落事故防止するには

- ・足場の安全を最優先
- ・作業時は無理な体制をとらない
- ・保護具を必ず着用する
- ・周囲の状況を確認してから作業
- ・事前の体調確認を行う
- ・1人作業を避け、声かけをする
- ・「慣れ」と「油断」を持ち込まない

☆作業開始前、休憩時間中の フレクーリング(事前冷却) で熱中症を防ごう!

- ～身体表面から冷却する～
1. 10~15℃の冷水(水道水等)
で冷やす
 - ① バケツや桶等に、冷水を入れる
 - ② 10~15分間程度、手や足を
冷水中に入れる
 2. 身体に直接、水道水等を浴びせる

☆認知症予防で特に大切なのは

- ・意欲向上(自分の頑張り)
散歩、体操など身体を動かす
新聞を読む、読書する
人を会う、人と話す、笑う、楽しむ
認知症になる前から準備
⇒地域の活動に参加
- 身体を使う、頭を使う、
気を使う・・・身体と頭を鍛える**

6月分の配分金・賃金支払い日は

7月31日(木)です

※配分金は消費税込みでお支払いしています



公益社団法人 喜多方市シルバー人材センター

電話 0241-23-1313

山都連絡所 電話 0241-38-2427

熱中症対策行動指針

☆発注者（お客様）との作業前打合せ

熱中症予防のため30分おきに休憩を取ることや、炎天下の環境では作業を中断する
場合があることを伝える

☆ 熱中症予防のグッズ準備

- ・首元を冷やす（アイスクールリング等）；体温上昇を抑制
- ・水分補給（スポーツドリンク・経口補水液）；冷たい水より経口補水液の方が効果あり
- ・塩分の補給（塩あめ・熱中対策ゼリー等）；汗として塩分が出てしまうので補充必要
- ・ファンベスト・空調服の着用；ファンを回すことで外気を取り込み、体から熱を奪う「気化熱」を利用し、涼しくする

☆ 熱中症のおそれのある者に対する処置(フロー図)

