

# 安全・適正就業だより

令和4年9月10日発行

〈第5号〉

編集・発行 公益社団法人寄居町シルバー人材センター 安全・適正就業委員会

## シルバー世代の健康管理

委員長 徳丸 義秋



新型コロナウイルス感染症のため、日常的にマスクをするようになってから2年以上が経過してきました。ここまで長期化すると予測ができたでしょうか。楽しい事や好きな事がままならず、出掛ける事なく、家中に閉じこもりがちな生活、コロナに負けず自分の健康管理は

出ていますか？  
無理のない簡単な歩き方を日々行うことも大事だと思います。

あるスポーツ店での事、臨床アドバイザーの方から「歩行速度が速い人は寿命が長く、遅い人は寿命が短い」との説明をされました。歩行速度は自立した生活を維持するために欠かす事ができないことです。年齢を重ねることで起こる歩行速度の低下は

歩幅の減少にあるとわかりました。そこで、アドバイザーの方から「歩き方」を意識して歩幅を広げて正しい姿勢で歩く方法を教えていただきました。裏面にて紹介させていただきます。重要な箇所を①、②、③のポイントで掲載しておりますので皆さんも試してみてください。

健康管理は自分自身の努力の結果ではないでしょうか。無理のない歩き方身につけて楽しんで、毎日継続する事が大事なことで

## 就任あいさつ

委員長 徳丸 義秋

7月20日開催された安全適正就業委員会にて、再任5名と新任4名の計9名が委員委嘱され、新しい体制でスタートしました。

委員会の席上、役員との互選が行われ、委員皆様の推挙により、今後2年間、再度委員長を務めることとなりました。

今年度も、就業現場巡回や安全適正就業だよりの発行により、会員皆様の安全意識向上を図るとともに、様々な情報提供を行い、安全で適正な就業環境の確保に努めてまいりたいと考えておりますので、会員皆様のご協力をよろしくお願い申し上げます。

### 安全適正就業委員会【順不同】

委員長: 徳丸 義秋	副委員長: 中島 一好
委員: 千島 政昭	委員: 田島 博之
委員: 吉田 正美	委員: 杉田 昇
委員: 石井 誠規	委員: 大久保 郁子
委員: 佐藤 博	

## 安全適正就業 現場巡回報告

副委員長 中島 一好



安全適正就業委員会では、サイサンソラーパークと寄居町運動公園にて就業現場巡回を行いました。

作業内容は草刈作業及び草取作業で、概ね安全に作業されていきました。

です。最初は30分くらいを目安に始めてみましょう。いつまでも元気で強い体を作るのも貴方次第です。暑い日々がこれから続きます。体力をつけて乗り切っていきましょう。

