

### ★履行確認書について

毎月提出いただいている履行確認書（作業日報は配分金を計算する非常に大事な書類です。）

履行確認書の2枚目は発注者様の控えになっていきます。不正防止のためお互いにあとから記入できないように複写になっていきます。必ず全てを記入し発注者様の印鑑又はサインをもらってから2枚目を発注者様に渡して1枚目を事務局まで持ってくるようにしてください。2枚目を発注者様に渡さず持ち帰り「作業時間が違う」「作業日が違う」といった請求書が届いてからのトラブルが多発していますので必ず発注者様に確認の意味で印鑑をもらってから2枚目を渡してください。特に作業時間を記入する際には発注者様に作業開始の時間と作業終了の時間を確認をしてもらってください。★発注者様記入欄

### （住所 発注者名は必ず発注者様に記入してもらってください。）

また履行確認書の記入漏れが大変多いです。特に「提出日」と「安全点検エック項目」の記入漏れが目立ちますのでご注意ください。履行確認書は会員番号はもちろんの事、お名前を含めすべて必ず記入をお願いします。また、就業先を代表してまとめて持ってくる方は記入漏れがないか確認して提出してください。エンピツでの記入は不可です。必ずボールペンで記入してください。★記入漏れがあると、法的にも書類として認められない場合がありますので、必ず全て記入してください。会員番号を間違えて覚えておられる方がおられます。会員番号も会員証を見て正確に記入してくださいますようお願いいたします。

### ★安全委員会よりお願い【重要】

#### 草刈り機の事故が多発！

草刈り機を使用している除草作業で事故が多発しています。刃の回転により小石が飛んで車のガラスを割ったり、通行人にあたったりと思わぬところまで小石は飛びます。メーカー発表では小石は約300飛ぶようですので周りをみて安全かを確認してから作業するようにしてください。特に周囲に人がいる場合や車が止まっている場合は機械の使用はやめましょう。「あんなところまで飛ばないだろう」「フェンスがあるから大丈夫だろう」と安易に考えないでください。また草刈り機を使用中は音が大きいため人が近寄ってきても気づかない場合があります。草刈り機の刃で直接人を傷つけることもありますので、学校や公園での使用は細心の注意が必要です。また小石は自分の身にも飛んできますので、ゴーグルや保護具をつけて機械を使用してください。

#### ★事務局より連絡【最重要】

#### セクハラ！学校関係では特に注意！

学校関係に就業の方は生徒と接する機会があると思われれます。他市ではありますが生徒にセクハラをした会員がおられたようで府下の全シンルバー人材センターに対して府の教育庁より周知徹底するように依頼されました。「そんなつもりはなかったとしても他者からみてセクハラと取られるような行動はしないように特に注意してください。左記の行動は絶対しないように徹底してください。

- ①生徒の写真を撮ること。
  - ②生徒と一緒に写真を撮ること。
  - ③生徒と連絡先、個人情報交換すること。
  - ④生徒と二人きりの空間、部屋にいること。
  - ⑤生徒と私的な話をする。
- 言うまでもないことですが、セクハラ行為は被害者の人権を軽視するだけでなく、一生消えることのない心の傷を負わせることとなります。

## 冬は、ヒートショックにご注意を！



### ●ヒートショックはなぜ起きる？

・暖房の効いた部屋から寒い所へ行くときに「ブルブル」とくるのは、急激な温度変化から体温を調整するために血管が収縮し、血圧や脈拍が上がっているからです。とくにお風呂では、脱衣で血圧が下がり熱いお湯に入った瞬間血圧が上がり、温まり始めると急激に血圧は低下、脱衣所では再び急激に上がります。この急激な血圧の変化が心臓に負担をかける危険な状態です。

### ○どんな人が起こしやすい？

・65歳以上の人。・肥満気味の人。・睡眠時無呼吸症候群など呼吸器官に問題のある人。・お風呂、洗面所、脱衣所、トイレが寒い家。・一番風呂に入ることが多い人。・首までお風呂につかる人。・高血圧、糖尿病、動脈硬化の持病がある人。・不整脈がある人。・熱いお風呂を好む人。・深夜に入ることが多い人。・飲酒してから入浴することがある人。

### ♡予防するために

＊入浴前に血圧測定を・上180以上、下110以上は中止する。

＊食後すぐに入浴しない・食後は消化吸収のために胃腸に血液が集まり、脳や心臓では減るため一時的に血圧が下がる。

＊入浴前後に水分を補給する・入浴により水分が失われ、ドロドロ血の状態のとき血圧が下がると、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなるため。

＊浴室全体を暖めておく・シャワーでお湯を溜める。（浴室温度は15分間で約10度上昇）

＊お湯の温度は38～40度に。42度以上にしない。・40度以下では血圧の変化はほとんどなし。

＊風呂場の床に、すのこやマットを敷く

＊半身浴にする・全身浴は心臓に負担がかかる。・肩が寒いときはお湯で温めたタオルをかける。

＊気温が下がる深夜にお風呂に入らない。＊脱衣所やトイレは小型の暖房器で暖める。

＊暖房便座を設置する。

＊温度を上げすぎない・温度差は10度以内にする。（室外と室内の温度差が大きすぎると血圧変動が大きくなる）

◎ヒートショックは誰にでも起こる可能性があります。日頃から注意を怠らず心掛けましょう！