



私たち中央安全衛生委員会は、皆さんの健康・安全・安心を願って活動しています。

※働く上で知っていてほしい、労災について※

労働災害とは、労働者が労務に従事したことによって被った**負傷、疾病、死亡**などです。

業務中や通勤中に事故が発生したら、なるべく病院受診の前に、責任者や担当者へ連絡をして一緒に病院へ行き、書類の事など一緒に確認するようにしましょう!!!

5月の労災発生は以下の通りです。

業務中、通勤退勤時の事故・・・死亡 0件

傷病程度休業4日以上 **1件**

傷病程度休業4日未満 **3件**

事故の状況を早急に確認して対策する必要があるため、**管理者への連絡は、すばやく**お願いします!!

事故の事例：機械の清掃中にスイッチを間違え手が機械に挟まれ1針縫う負傷を負った。

◆思わぬ所で労災は発生します。日頃から周囲に危ない所はないか確認しましょう。また、ケガをさせないように整理・整頓・清掃を常に心掛け、ヒヤリ・ハットした経験は共有しましょう!!

SDG s を考えよう



ジェンダーレスについて

性別や人種の多様性に配慮するためにサービスや商品表示を見直す動きが広がり始めた。

大手鉄道会社は新幹線の車内放送で「Ladies & Gentleman」をやめ、「All passenger」に変更した。男女の枠にはまらないLGBTに配慮したとのこと。同様の取り組みは広がり、あるテーマパークでは場内アナウンスを性別の分別がない

「Hello everyone」に変更した。多様性への配慮は人種も大きなテーマである。大手化粧品メーカーは全ての化粧品で肌の色による優劣を連想させる「美白」や「ホワイトニング」の表記を撤廃する。

◎今まで当たり前のように耳にしていた違和感のなかった言葉の数々が実は人種の優劣に値する言葉だと思えば、考えさせられることが多い。

性別だけでなく、人種の多様性にも考慮した考えを当たり前を持ちたい。

SDG s とは・・・SDGsとは「Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)」の略称です。SDGsは2015年9月の国連サミットで採択されたもので、国連加盟193か国が2016年から2030年の15年間で達成するために掲げた目標です。17の大きな目標と、それらを達成するための具体的な169のターゲットで構成されています。



5 ジェンダー平等を実現しよう
5. ジェンダー平等を実現しよう
ジェンダーの平等を達成し、すべての女性と女児のエンパワーメントを図る

今月のテーマ 顔の表情筋を鍛えよう(^^) /

毎日マスクをする生活を続けているためか、最近顔の表情筋が衰えているということが話題になりましたよね。今回は、顔の筋肉を使う早口言葉と簡単なストレッチをご紹介します (*´▽`*)

☆簡単な表情筋を鍛えるストレッチ

割り箸を使ったストレッチのやり方

- (1) 割り箸を1本用意し、前歯で軽くくわえる
- (2) 上の歯が8本前後見えるように口角を上げる
- (3) そのまま30秒間「イーイーイー」と言い続ける



◎慣れないので30秒が長く感じますが、口角が上がることを意識していると終わった後に頭がスッキリした気がします (あくまで個人的な感想)

☆準備運動してから早口言葉～！！

それではまず、準備運動から(^^)⇒発声練習と、マスクで隠れて凝り固まっている口元のマッサージに取り組みましょう。

日本語の母音である「あ・い・う・え・お」を、大きく口をあけて5回ほど発声してみましょう。頬に空気を含んで、口の中できろくろと転がしましょう。空気の球を、右頬→上唇の裏と歯の間→左頬→下唇の裏と歯の間→右頬へと移動させるイメージです。

左右それぞれの頬のお肉をつまんで揉みほぐしましょう。いざ早口言葉！！

- ①旅客機の旅客は旅行業協会
- ②今日の顧客は剣客と老若男女の高架橋橋脚見学者
- ③部費で備品の部品と豚のビュッフェを買う部員
- ④孫マグカップもまれに見るミレニアムアルミニウムマグカップ
- ⑤とてちてた とてちて とてちて とてちてた おっと踊った とんつつ とんつつ ととんつつ どんたく踊りを踊ろうぞ

◎いかがでしたか？早口言葉は探せば沢山ありますので楽しみながら表情筋を鍛えていきましょう♪

今月の サラメシ

第9回イタックスのサラメシ！！
今回はラーメン大好き桑代さん♪
色んなお店のラーメンを食べている
桑代さんのお気に入りの2杯☆
左は鹿児島市内、右は南さつま市だそうです～



発行人：鹿児島安全衛生
委員会メンバーです★

MAX イタックス



お知らせ☆電話やメール、面談でメンタルヘルスへの相談受付ています。

お仕事でお悩みの事などあれば、イタックスの相談メールか
相談電話にご連絡ください☆共に受付は24時間OKです。
返信は時間帯や曜日により翌日以降になる可能性もあります。

✉soudan@itaxweb.co.jp

電話☎0120-10-2430 (社員番号必要です)

担当者のみに分かるようになっていきますのでご安心を！
使用方法が分からない場合は、中央安全衛生委員会まで
ご連絡ください。

(099-210-2430)

