

高齢者は熱中症にかかるリスクが高いと言われてい  
ます。実際に若い時は熱中症になることはなかったけ  
ど、歳をとって初めて熱中症になったという体験を聞  
きました。また、高齢者を多く雇用されている特掃の現  
場の取材から、実際の熱中症対策について、今回のセ  
ンターだよりで紹介したいと思います。

## 熱中症に注意!

熱中症は誰しもなりうるものですが、特に高齢者は熱中症にかかる可能性が高いです。高齢者は他の年齢層と比べると、身体に貯められる水分量が少ないためです。

現場では、熱中症になってしまっても、なかなか言いにくい環境にあるようです。また、作業に夢中になっていると、本人も気づかないうちに、症状が進んでいることもよくあります。

### 特掃現場での熱中症対策

現場責任者の小暮さんは、自身も一度熱中症になった経験から、自身だけではなく周囲の人に対しても気をつけるようになったそうです。特掃現場での対策を聞きました。

#### ●水分・塩分の補給

熱中症対策には、水分・塩分の補給が重要になります。アミノ酸・塩・砂糖に水を混ぜた、簡易の熱中症対策水、塩の配布、弁当の際には梅干しを配布して対応しているそうです。

また、水分は水だけで取るのではなく、食事から取ることも重要になります。のどが渇いてから水分補給するのは遅いので、作業に入る前には、のどが渇いていなくても水分を取ることをすすめています。



高齢者は、のどの渇きを感じにくいので、習慣的に水を補給することは対策に有効です。

#### ●涼しい場所への避難と休息

休息する場合には日陰など、できるだけ涼しく、風通しのよいところで十分な休息をとります。

作業現場によって日陰の確保が難しいことがあります。特掃の現場では、車と車の間にシートを張るなどして影を作る努力をしているそうです。

#### ●日頃の体調管理

睡眠不足・体調不良・前夜に飲酒した方などは熱中症になる可能性が高いため、特に注意をはらっているそうです。朝礼などで顔色をチェックしたりしているそうですが、本人が気づかないこともあるため、周囲の人も気にかけるようにしましょう。

#### ●体温を上げない

熱中症の原因は、体温調節ができず、体に熱がたまる(体温が上昇する)ためです。軽度の熱中症(めまい・立ちくらみ・筋肉のけいれん)の場合は、十分な水分補給や涼しいところで体を冷やすことで回復が見込まれます。特掃の現場でも冷却シートや水を活用しています。氷水や冷却シートなどで、太い血管のある首や脇の下を冷やすことが効果的です。

としたりたら  
よけいあぶないんや



### 歳をとって 生まれて初めて熱中症に

#### Aさん体験談

あれは57歳の時やった。炎天下の中、トビの手元の仕事に行ったんや。昼前から、急に体がだるくなって、3時半ごろになって急に吐きはじめた。他の作業員がとんできて「なんで早いこと言ってくれへんのや」って言われたけど、言えるわけがなかった。現場でしんどいと言って、「何を言っているんだ」みたいなことを言われると仲間からよく聞いていたから。それに、こっちはお金をもらって仕事をしているということもあるし。その日の夜は、こむら返りがひどくて、痛くて眠れなかったことを覚えている。若い時は、どんなに汗をかいても熱中症なんてならなかったんやけど。今までなかったから油断してたんや。あれはなってみないとわからんわ。それから気を付けるようになったけど、そのあとも2回あったわ。とにかく水分補給だけでなく、塩分をきちんと補給することが予防には大事やで。



6月は就職差別撤廃月間です

しない  
させない  
就職差別

働くのは私!  
私自身を見てください

#### ●熱中症を あなごらないで

熱中症はどんな時でも、どんな人でもなりうるものですが、注意をすればふせげるものでもあります。今回記事で紹介したポイントに注意して、熱中症にならない生活をするよう心掛けてください。たかが熱中症とあなごらないでください。猛暑の年には、熱中症で年間100人以上が命を落としています。

身体の異変を感じたら速やかに、周囲の人に報告し適切な対応を取りましょう。症状がひどい場合にはすぐに医療機関を受診してください。

#### ネックガード寄贈 ありがとうございます



●日よけだれ(ネックガード)は熱中症の予防に効果があります。体温調節の急所である首筋を直射日光から守ってくれます。近畿建設専門工事業教育情報センターの川口氏から50点、センターに寄贈していただきました。ありがとうございます。

講習科目	選考・説明日	講習日程
	申込期間	
車両系(整地ほか用)② 5日間	6月28日(木) 受付 5/1~6/21	7月 9日(月)~13日(金)
小型移動式クレーン② 玉掛け所持者対象	7月 4日(水) 受付 5/11~6/26	7月11日(水)~13日(金)
建設機械等習熟コース① 車両系(整地ほか用)所持者対象 通所・2日間	7月17日(火) 受付 5/1~7/6	7月24日(火)~25日(水)
職長・安全衛生責任者① 2日間	7月18日(水) 受付 5/1~7/6	7月26日(木)~27日(金)

### 求人情報

●新聞報道によると、国土交通省と建設業界団体は、深刻化する人手不足に  
対して、対策に乗り出す。  
作業員が保有している技能や現場経験、社会保険加入の有無などをデータとして蓄積する「建設キャリアアップシステム」を導入。高技能者の「見える化」や待遇改善、離職率の抑制、工事の施工品質の向上などにつなげる狙い。5月下旬にもICカードの配布を始め、今秋にシステムを本格稼働する。登録は任意だが、5年で国内の約330万人すべての建設作業員の登録を目指す。地域労働者の給与などの待遇改善に結びつづのか、高い関心を持って注視していききたい。

さて、4、5月の現金求人昨年と比較すると6.6%の増加となった。求人事業所からは、「梅雨明けでない仕事は増えない」といった声が多い。シメシメとした蒸し暑さに体も慣れていないこの時期、体調管理には十分注意してください。

5月の求人数	対前月増減比	対前年同月増減比	
現金(日払い)	18,440	-1.5%	8.2%
契約(延べ数)	9,158	-7.9%	-12.8%
センター窓口	1,812	-9.2%	-46.9%
高齢者清掃ほか	5,521	3.8%	-2.3%

### 森先生の 詰め将棋 (三手詰)



答えは裏面に掲載



# 俳句をつくって投稿しよう!



俳句の作り方はユニークでした。五・七・五や、季語などの俳句のルールに縛られないで自由律俳句を作ります。さらにそれを参加者で合作します。

3人で1句を作る合作俳句。各自がテーマから思いつく5文字を書いた紙を集め、シャッフルして配り、次の7文字を書いて、再度集め、シャッフルして最後の5文字を考えます。

(短歌はあと7文字を2回続けます)

完成させた句を、一人ずつ発表し、次の発表者を指名して、とにかく褒めて感

想を伝えます。

別の誰かといっしょに作ったものなので、作品としてまとめるのは難しいですが、それでも発表されるものは作品として成立しているように思えました。

そんなにかまえずに、気軽にその時思ったことや感じたことを表現して、誰かに受けてみるのが大事なのではないかとこのことを、取材を通して学びました。

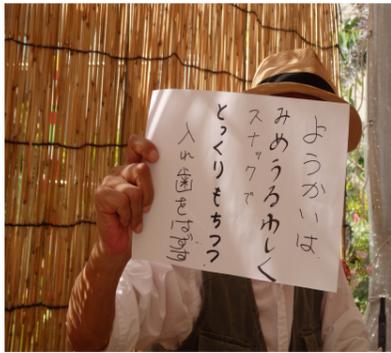
センターだよりは、今まで多くのみなさんから俳句や短歌などの投稿をいただき掲載してきました。しかし、最近投稿数が減ってきています。

窓口で投稿してもらえないか?とお願ひしてみると「そんななんむずかしいわ」という声が聞かれました。そこで、今回は、俳句を作ろうということと、俳句の作り方を勉強して、みなさまに紹介するために、「コルム」が開く「釜ヶ崎芸術大学」の俳句部に取材に行きました。

**【コルムでは】**

俳句部には当日20名ほど参加して、俳句や短歌を作りました。

テーマは「よつかい」で、あつというまに、さまざまに「よつかい」があらわれました。



## 俳句の作り方

・俳句を作ったことがないという人のために作り方の解説をします。俳句作成の規則は主に5つあります。5つのポイントをおさえて作品を気軽に作ってみましょう。

- ① 「五・七・五」俳句は定型詩で、五・七・五の十七文字（音節）で表現します。
  - ② 「季語」季語を必ず一つ入れなければなりません。一句に季語は一つです。
  - ③ 「余韻を残す」言葉に表されているものの中から、見えないものを感じとってもらうことが余韻です。
  - ④ 「句切れ」一句の内で、意味が切れる部分が句切れです。一句に一か所必要です。
  - ⑤ 「切れ字」強制的に句切れをおこさせることができる文字が、切れ字です。
- 代表的な切れ字として「や・かな・けり」があります。切れ字も一句に一つです。



## 投稿おまちしています

センターだよりでは、俳句・短歌だけに限らず掲載可能なものなら、ジャンル問わず、みなさまからの投稿をお待ちしております。

作品の上手・下手は関係ありません。気軽に普段思っていること、感じたことを自由に投稿してみてください。

## 無料結核健診



誰でも健診が受けられます

6月26日(火)  
午前10:00から11:30まで  
あいりん総合センター西側

7月5日(木)  
午後3:30から5:00まで  
南海電車沿い  
(萩ノ茶屋地域西部)

7月10日(火)  
午後1:30から3:30まで  
あいりん総合センター西側

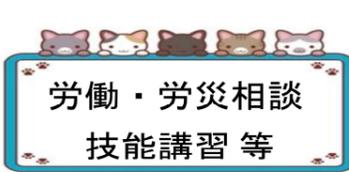
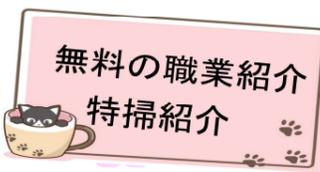
## 環境整備紹介日

業務内容: 不法投棄抑制のための巡回など  
雇用期間: 6日間、紹介時間: 10時20分

14回目	6月19日(火)
15回目	6月25日(月)
16回目	6月29日(金)
17回目	7月6日(金)
18回目	7月13日(金)

## 重要 労働者のみなさんへ

センターを利用するみなさまに利用者カードの作成をお願いしています。今後、センターを利用していただくには**利用者カード**が必要となります。窓口へカードの作成にお越し下さい。



## 詰将棋の解答

▲2三飛成△3四桂▲2五竜まで  
▲2二飛成△3四馬と進めると、すでに詰みません。  
初手▲2三飛成が慎重な攻めで、△3四桂と取らせれば▲2五竜までの詰みです。  
角を馬で取らせないのが主眼です。

**たずね人**

西順一郎さん (鹿児島) 69  
大城 盛治さん (兵庫) 35  
田中 政雄さん (岐阜) 91

## 釜ヶ崎口誌

5月1日  
釜ヶ崎メーデーで、地域の諸団体が集会やデモ  
5月5日  
子どもの里で38周年パーティーが行われる  
5月10日  
「さとプラッツ」で1周年記念イベントとして、「さとにきたらええやん」上映会と釜ヶ崎での「地域協働」をテーマにトークイベントが行われる

## 投稿

老の身と  
思えど淡黄  
咲く木花  
もういんだよ  
シンメンガード  
アルミ缶21号  
初夏なりて  
深緑萌ゆる  
季節かな  
北海護