

組合員の皆様へ

生き生きだより

12月号



早いもので、今年も締めくくりの時節となりました！
これから寒さも、一段と厳しくなっておりますので、
健康に気をつけて、良い年を迎えられますよう、
残りの1ヶ月間を大事に過ごして行きましょう！



新しい年を迎えるにあたって行われるのが、
年末の《大掃除》ですね～！
めったにできないだけに、頑張ってしまう人も
多いでしょう！そのため、12月は掃除中に
救急搬送される人が増えるそうです！

特に！
* 60代
* 70代



大掃除

★ ケガの原因で最も多い ★

【ころぶ】

- * 浴室の床に洗浄液を噴射したあと、しばらくして浴室に入ったら足が滑り転倒！
- * 掃除機で掃除中に、コードにつまずいて転倒！

床面が濡れていたり、色々なものが置いてあると、転ぶ原因になるので、**足元には十分注意**しましょう！



【落ちる】

- * 椅子の上に立ち、棚の上を掃除していたら、椅子から転落！
- * 脚立に乗り窓ふきをしているときに、脚立がぐらつき転落！

高い場所で作業する時は『**安定した踏み台を使用する**』、
『**片方の手で、しっかりと固定された家具等につかまる**』
無理な体勢で乗らないように、注意しましょう！



※ もしもの時の備えに、いちど長崎医療共済のパフレットをご覧ください！



氏名・住所・電話番号・勤務先・振替口座の変更はありませんか？
変更があった場合は、長崎医療共済事務局まで、ご連絡ください。

長崎医療共済生活協同組合

午前9時～午後17時まで受付
(土日祝日、年末年始は除きます)

フリーダイヤル

0120-927-966

<http://www.nagasaki-iryokyosai.jp>