風紋

2022 No.597（7月号）

浜岡砂丘

全国安全週間

七月一日から七月七日まで『全国安全週間』となります。

弊社も安全週間日程とは多少日程はずれましたが、各種行事を行いました。

六月十六日に防災訓練として『避難訓練』と、『消火器を使用した初期消火』を行いました。

弊社では中部電力様が運営している『きずなネット』という連絡網アプリを使用し、一ヵ月に一度の頻度で災害が起こった場合を想定して職員の返信確認を行っています。今回の訓練もそちらを使用し、

① 現場名
② 避難場所
③ 今後の行動

というような題目に沿って返信を行い有事の際に迅速な行動ができるよう確認を行いました。

避難訓練後に消火器の使用方法の確認を踏まえ『火災の初期消火』の訓練も行いました。

消火器は各ご家庭に一本はあると思いますが、普段の生活で使用する機会はない方がいいです。しかし、万が一自宅のみならず近隣で火災があった場合、大事なことは『初期消火』だと思います。「消火器はあるけど使い方が分からない」「買ったけれど置いてある場所が分からない」ということが無いようご家庭内で消火器の使用方法や、保管場所を共有するようにしましょう。

住宅火災は発生から三分間、又は火が天井まで到達していなければ初期消火が可能といわれています。

それ以外は消火活動に危険を伴う為、速やかに安全な場所に避難してください。万が一初期消火に当たる際は、右図のように背後にご自身の退路を確保して消火活動に当たってください。消防車が到着するまでは一般的に五分～十分は掛かります。消火器で完全に鎮火しなくても火の勢いは抑えることができる為、消火器の使用方法を再度確認しましょう。

JQA定期審査 6/6▶6/7

今年もJQAの審査員による定期審査を実施しました。結果については、グッドポイントが一件、改善の機会が二件でした。

まずグッドポイントの内容ですが、毎月実施しているマネジメントレビューでのトップ指示が個別項目毎に評価され、フォローしている優れた仕組みとなっていると評価されました。

次に改善の機会ですが、一件目が、現在実施している完成検査前の社内検査について、さらに工事成績向上を目指し、チェックシートを用いて、中間時点においても改善可能な箇所は改善していくため、進捗率六～七割程度において、現場監査を計画していくしくみに改善の余地があります。とのことでした。

二件目が、組織の構成は、新人層とベテラン層が中心であり、中堅社員（現場代理人）が薄い状態です。この状況から、新人を効率的に中堅社員に育成したいという課題があります。中堅社員の育成は、OJTが主体で育成していく業種であることから、「教える」だけではなく、フォローアップが重要という育成方法も課題となっています。今後、新人を効率的に中堅社員にしていくため、育成の三段階で理解度を問いかけし、フォローアップしていく。例えば、作業開始時、教育開始一年後（知っているか?）、その二年後（理解しているか?）、また、その二年後（スキルが定着し、身に付いているか?エラーを発生させていないか?）の三段階のステップを明確にして本人に問いかけし、育成していく方法など、フォローアップを重視した新人定着のしくみ作りに改善の余地があります。とのことでした。

この二件の改善の機会については、早速マネジメントレビュー時にメンバーで検討し、予防処置で取り上げ改善していきます。

今後も定期審査、内部監査を利用してPDCを回し、より力強い会社を目指します。

健康ワンポイントアドバイス

オフィスでできる！こっそりエクササイズ

「近頃、運動不足だな」と感じることはありませんか？

平日にジムへ行く時間がなく、お休みもゆっくり過ごしたい方は、仕事の合間にエクササイズを取り入れて、日々の活動量をアップさせることから始めてみましょう！

実践！こっそりエクササイズ

座りっぱなしの仕事でも、こっそり活動量をアップさせる方法があります。一日に数回、一息つくタイミングで定期的に実践してみましょう。

デスクワークで
ウェストシェイプ！
『座り腹筋』

① 椅子に浅く座る
② 背筋を伸ばし、ひざを90度に曲げる
③ おなかを凹ませながら1分間キープ

腹筋を意識して、呼吸は止めずに深くゆっくり行うのがポイント!

休憩時間に
二の腕引き締め！
『壁プッシュ』

① 壁から少し離れ、足は肩幅より小さめに開いて立ち、両手は肩幅くらいの間隔で壁につける
② 息を大きく吸い込みながら少しずつ腕を曲げ、胸を壁に近づける(2～3秒かけて行う)
③ 息を吐きながら、体を肘で支えるようにゆっくり元の姿勢に戻す

頭からかかとまで一直線になるように意識すると、背中やおなか、お尻の筋肉にも効果的!

こっそりエクササイズの効果とは？

エクササイズとは、筋肉の維持・強化や健康増進を目的とした身体活動の総称。ひと昔前は、「20分以上連続で行わないと意味がない」といわれていましたが、最近では細切れでも効果があることが分かってきました。休日などに長時間行うのも良いですが、短時間でも毎日体を動かすことで、健康の維持・増進につながります。

仕事の合間のエクササイズで期待できること

① 日々の活動量がアップし、運動不足を解消！
② 筋力が高まり、筋肉量が増えて基礎代謝量がアップ！
③ 適度に動くことで脳が活性化、仕事にもいい影響が！

※エクササイズは、無理なく行いましょう。急に負荷をかけると痛みが出たり、ケガをする恐れがあります。

折々の記
…思うままに ④

岸本敏和

「**土用の丑**」

私たちは、普段は西暦をもって計画を立てたり、予定を決めています。しかし、日常生活の中で、結構旧暦も使っているのではないでしょうか？新車を納車するときは「大安」、地鎮祭や結婚式も大安を選び、お葬式は「友引」を避けるようにとか、「先勝」「友引」「先負」「仏滅」「大安」「赤口」といったことにとらわれることもあります。

最近では、そんなこと関係ないという人が増えているようですが、結構気にしたりする人もあります。私もあまり気にしないようにしているのですが、何かのお祝いを差し上げるときには「大安」を選び、病気のお見舞いに関しては「仏滅」を避けるようにしています。これは「六曜」と呼ばれ“何かをやってはいけない、やってもよい日”を決めてあるものです。

前述したように、「先勝」から始まって「赤口」という順番でカレンダーに載っています。しかし、カレンダーをよく見ると、時々、この順番でないことがあります。これは、旧暦の７月１日は「先勝」同じく旧暦の８月１日は「友引」と予め決まっているため、そこでリセットされる仕組みとなっているためです。

旧暦にはこの六曜に加えて多くの決まりごとがあります。先ずひとつは十二支です。毎年、“子丑寅卯辰巳～”の順番で替わっていきますね。この十二支は一日一日も順番で廻っています。今年の１月１日は“寅の日”でした。今年は“寅”から十二支が毎日順番に巡っています。ちなみに今年の大晦日は「午」の日です。

ここまで書いたところで、さて今年の土用の丑の日はいつだろうと気になってしまいました。恥ずかしいことに若い頃は、“どようのうし”は、土曜日の丑の日だと思っていました。土用とは、１年の内、立春、立夏、立秋、立冬の直前の18日間を指します。

それぞれ季節の変わり目を土用というわけですが、この時期は“土”の勢いが盛んになる時期のことから、土を触ることは忌み嫌われたようです。江戸時代の土木工事では、土用の間は工事をしないという習慣もあったようです。

さて、今年の立秋はといいますと８月７日です。その前日から暦を18日さかのぼれば、土用の入りは７月20日です。この日から丑の日を探していけば、７月23日と８月４日が土用の丑の日となります。夏の土用の丑の日は、暑い盛りですので夏バテを防ぐ意味からも、鰻を食べる風習が根付いたようです。紀州備長炭の炭火がパチパチと音を立てる金網の上で、鰻が美味しそうな色になっています。浜松にも鰻のおいしいお店が何件かありますが、御前崎市にもあると思います。是非とも美味しいお店をご紹介ください。それにしても年４回ある土用なのに、夏だけ鰻とは。春の丑の日には“桜エビ”、秋の丑の日には“あじ”、冬の丑の日は“ぶり”と勝手に決めて売り出したらいかがでしょう？

今日は何の日？

七月十日は、『**指笛の日**』です。指笛とは、口の中に指を入れて音を鳴らすもので、沖縄の音楽や祭り、応援などに欠かせないものであり、沖縄の伝統文化の一つでもあります。七は、人差し指や小指を曲げて吹く形が七の字に似ていることから、十は、十本の指を使って様々な吹き方ができることからきているそうです。また、お盆の時期に踊られるエイサーと合わせて吹き鳴らされ、夏のイメージがある梅雨明けの七月がふさわしいことから七月十日を記念日にしたそうです。

今年は沖縄が日本本土に復帰して五十年を迎えました。世界では今も戦争に苦しむ人たちがいます。争いのない平和な世の中が訪れることを願うばかりです。

アダプトロードプログラム 美化作業

五月二十七日、アダプトロードの美化作業を実施しました。

当日植えたのは、グラジオラス、リアトリス、クロコスミアの三種類の花です。開花予定は、グラジオラスが七月から十月、リアトリスが六月から九月、クロコスミアが七月から八月にかけてとなります。中でも開花時期が早いリアトリスは北米原産のキク科ユリアザミ属の球根で別名「ユリアザミ」と呼ばれています。スラリとした花穂が美しく、丈夫で育てやすい花です。

今年も県道掛川浜岡線沿いを彩り豊かにしてくれると思います。

Stopザ交通事故 in 菊川

令和三年一月一日～令和三年十二月三十一日までの一年間、無事故無違反で目標を達成することができました。これからも継続していきましょう。

参加者

増田慎平　落合雅敏
藤原和之　落合　智　河原﨑千夏

浜岡砂丘清掃活動

浜岡原発の地域奉仕活動の一環で浜岡砂丘清掃に商工会青年部の一員として参加してきました。昨年、御前崎市建設業組合のボランティア活動で砂丘清掃に来て以来の浜岡砂丘でしたが、海沿いには多くのごみが散乱していました。プラスチック等海洋漂着ゴミも多く、当社でもSDGsを推進していることもあり今後も積極的に参加していきたいと思います。

14 海の豊かさを守ろう

夏の交通安全県民運動

七月十一日～二十日

夏の交通安全県民運動が七月十一日より十日間実施されます。安全運転に心がけましょう。

7月安全努力目標

年度安全標語《後悔を 未然に無くす 危険予知》
令和4年度 全国安全週間 〈7/1～7/7〉
夏の交通安全県民運動 〈7/11～7/20〉

作業安全
- 熱中症・コロナ予防対策の実施
- 適切な服装で安全作業

交通安全
- 雨天時のスリップ事故に注意

環境目標
- 室内、車内の温度調整をしましょう

行事記録 (5/27～6/26)

5/30 日本赤十字社静岡有功会総会・静岡
6/2 御前崎市商工会青年部浜岡砂丘清掃活動
6/3 御前崎市建設業組合役員会
6/6・6/7 ISO定期審査
6/9 中部建設青年会議定例総会・名古屋
6/10 袋井建協第一回環境・災害対策委員会・袋井
6/11 御前崎市女川町二地点意見交換会・宮城
6/13 昭和会総会・静岡
6/16 建設廃棄物の適正処理に係る講習会・静岡
6/21 シーテック安全衛生協議会
6/22 中建青パートナーシップ意見交換会・浜松
6/24 御前崎市商工会建設部会全体会

行事予定 (6/27～7/26)

6/28 御前崎市建設業組合ボランティア活動
7/1 第三十六回袋井地区建設業安全大会・袋井
御前崎市建設業組合役員会
7/1～7/7 令和四年度全国安全週間
7/2 掛川法人会御前崎支部クリーン作戦
7/6 菊川地区安全運転管理協会役員会・菊川
7/8 静岡県新技術協会研修会・静岡

※コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または延期になる場合有り

誠熱創決
発行　増田組
TEL 〇五三七―八六―三二四五
FAX 〇五三七―八六―六六七五
Email info@msd1912.com
URL https://masudagumi1912.co.jp/