

風紋

2022

No. 599 (9月号)

浜岡砂丘

池新田高校生インターンシップ

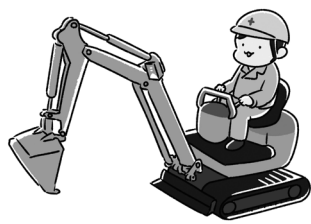
8/3
8/5

八月三日から五日までの三日間、静岡県立池新田高等学校の二年生、二名をインターンシップということで受け入れをしました。

三日間ということで、土木工事の施工管理体験、建築工事の施工管理体験、重機等の乗車体験等を実施しました。

当社として、インターンシップ等で学生を受け入れる際は、就職・進学の際に少しでも建設業が選ばれるように、折衝に入っても構いません。思いで実施しています。

建設業の魅力を伝えられていたら幸いです。



本人感想

「私は、今回のインターンシップでの体験をして、現場を細かく見ていく中で、今までは大工さんのような仕事ばかりだと思っていましたが、会社の中でも土木、建築等分かれていることを初めて知りました。その中で全く違う仕事をしていて各部門の楽しそうな所や大変そうな所が分かりました。そして監督の期間内に終わらせるような姿勢がとても素晴らしいと思いました。私も学校生活で生かしたいと思います。」
M・H

「私は職場体験を終えて各現場の担当の方が各工事現場の説明を丁寧に教えてくださったりと建築関係も土木関係もとても繊細でこれから使う地域の方々のために思っていることが良く分かりました。そして実際に土木関係の体験をしている際にユンボなどの重機に乗せさせていただき、作業しているときの感覚を味わうことができました。」

この三日間の体験は将来に活かすことが可能だと思つので忘れないようにしたいと思います。」
T・T

ホームページアドレス

<https://masudagumi1912.co.jp/>

カタログパーク

<http://www.hamaoka.or.jp/masuda.html>

健康診断を振り返って

七月に健康診断を実施しました。先日、結果表が配布されましたが、各検査項目の数値や判定はいかがでしたか。総合判定は次のように分けられます。

異常なし：今回の検査では、特に問題ありません。

経過観察・要観察：軽度の異常を認めます。今後も健診等で経過を見ましょう。

再検査：再検査は、検査による数値が異常だったときに、それが一時的な変動だったのかどうかをもう一度検査して確認するものです。再検査の結果、同じように異常が見られれば精密検査へ進みます。

要精密検査：検査で見つかった異常が病気の有無や具体的にどんな病気によるものなのか、治療が必要なのかどうかを確認するためのより詳しい検査です。

結果を何となく眺めて終わりではなく、これからどう活用するかがポイントです。

健康診断を受診すると返ってくるのが「健康診断結果」。各検査項目の数値や判定が書かれていますが、何となく結果を眺めて終わりではなく、どう活用するかがポイントです。

判定を見てみよう！

健康ワンポイントアドバイス

健診結果と生活習慣の関係をみてみよう！



健康診断の結果、どの項目も検査値が基準値内であれば今のところは問題ありませんが、範囲から外れていた場合、心当たりのある生活習慣はありませんか？

<基準値以上だったら要因をチェック！>

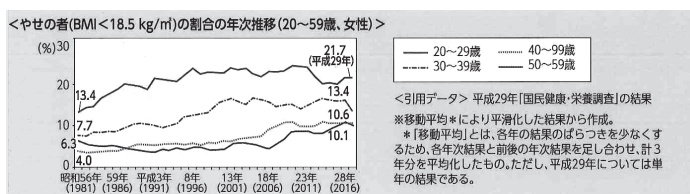
(保健指導の基準値)	考えられる要因・生活習慣
血圧 (130/85mmHg以下)	<input type="checkbox"/> 肥満 <input type="checkbox"/> 喫煙 <input type="checkbox"/> アルコールの飲み過ぎ <input type="checkbox"/> 食塩の取り過ぎ <input type="checkbox"/> 野菜・果物の摂取不足 <input type="checkbox"/> 食物繊維の摂取不足
空腹時血糖 (65~99mg/dl)	<input type="checkbox"/> 肥満 <input type="checkbox"/> エネルギーの取り過ぎ <input type="checkbox"/> 運動不足 <input type="checkbox"/> 20歳以降の体重増加が大きい
LDLコレステロール (70~119mg/dl)	<input type="checkbox"/> 食べ過ぎ <input type="checkbox"/> 魚や食用油などの摂取不足 <input type="checkbox"/> 運動不足 <input type="checkbox"/> 肉・加工品・牛乳などの取り過ぎ

が多い場合は、メタボ(メタボリックシンドローム)の可能性大。該当項目の生活習慣を見直して、病気のリスクを減らしましょう！

意外な落とし穴。女性や高齢者のやせにも注意！

近年の国民健康・栄養調査のデータによると、若い女性は「やせ」の割合が高く、特に20歳代以下の女性の5人に1人が、やせの状態にあると報告されています(右図)。また、65歳以上の低栄養傾向(BMI^{*1} ≤ 20kg/m²)の割合は、男性12.5%、女性19.6%と、高齢者の「やせ」も問題視されています。

*1: Body Mass Indexの略。「肥満」や「やせ」の判定に用いられる。



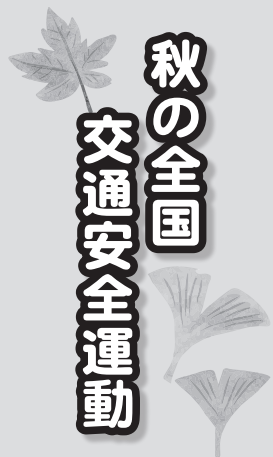
「やせ」が引き起こす問題
若年女性 骨量の減少(骨粗鬆症のリスク大)/低出生体重児の出産(子供の健康リスク大)
高齢者 フレイル(虚弱) ▶ サルコペニア(筋肉量の低下) ▶ ロコモ(運動器の障害) ▶ 寝たきり
 健康診断で「やせ」と判定されたら、早い段階から改善し、生涯にわたる健康を手に入れましょう！



九月二十一日(水)から三十日(金)までの十日間、秋の全国交通安全運動が展開されます。

- 一、子供と高齢者を始めとする歩行者の安全確保
- 二、夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止及び飲酒運転の根絶
- 三、自転車の交通ルール順守

を重点に交通事故死ゼロを目指します。歩行者の交通事故は八割が横断中とのことで、大きな事故にも繋がります。横断歩道は歩行者が飛び出してくるかもしれないという気持ちを持ちながら運転をするよう心がけて下さい。



折々の記

…思うままに ⑥

岸本敏和

「中秋の名月」

残暑はかなり厳しいですが、それでも確実に秋は近づいています。夏至の頃からくらべると日の入りも1時間近く早くなっています。♪浴衣の君は、すすきの簪♪～(略)～♪上弦の月だったっけ久しぶりだね 月みるなんて♪

私どもの年代なら多くの人知っている吉田拓郎氏の「旅の宿」の一節です。♪浴衣の君は～なんて、温泉に入っている余裕もなく毎日が過ぎて行っています。毎日の仕事に追われて、自分を省みることを忘れて自分に気づきます。何か何処かに大事なものを忘れてきてしまって、何を忘れたのか?どこに忘れたのか?

そもそも大事なものは何なのか?平和・健康・仕事・家族・仲間…。もちろん大事なものはありますが、それだけではないもっと大事なものを忘れていたような気がします。と、言っても別に思索に耽っているわけではありません。そんな高尚なものは似合いませんので。おそらく酷暑の8月を乗り切って、ふうっと、深呼吸の季節なのかなと思います。明日になれば、そんなことも忘れて仕事に追われていることだろうと思います。しかし、今日だけは忘れたものが何なのか?少しだけ考えてみることにします。秋という季節はそういう季節なのかもしれません。夏から秋へ移っていく、晴れた日の夜空は格別のものがあります。それこそ今月は中秋の名月を迎える9月です。ご

存知のように月は新月から始まり三日月・上弦月・小望月・十五夜月・立待月・居待月・寝待月・下弦月・三十日月と満ち欠けを繰り返しています。新月から15日目が満月になります。十五夜という言葉はそこから来ています。しかし、月の周期は27.3日ですので、必ずしも新月から15日目が満月にはなりません。むしろ、ならない確率のほうが高いのです。また、暦で中秋の名月の日は決まっていて旧暦の8月15日です。今年(2023年)は9月10日が中秋の名月になります。調べてみると今年(2023年)は満月です。来年(2024年)は9月29日が中秋の名月です。来年も満月です。しかし、その後は、中秋の名月が満月になるのは、2030年の9月までありません。是非とも晴れて中秋の満月を楽しみたいと思います。一升瓶に“すすき”を入れて。(この場合の一升瓶は青色が似合うと思います)お団子を作り久しぶりに、月を愛でながら一献傾けましょうか。この一献には冷えた辛口が似合いそうです。忘れ物はこのことだったのかも知れません。(笑)。



運転免許証を取得したばかりのチン君とタン君は、目的地までのルートを予め決め、安全運転を心がけながら運転するようにしましょう。

免許を取得して

土木課 グエンミンタン

八月二日に普通運転免許を取得しました。「安全速度を必ず守る、飲酒運転は絶対にしない」など、自動車学校で身につけたルールを守り、安全運転を心がけていきます。新しい現場が始まったので、自分で車を運転して仕事ができるように頑張りたいと思います。

土木課 ジャップヴァンチン

自動車学校に入校後、半年でやっと運転免許を取得しました。本当に嬉しかったです。私のような外国人にとって、日本での免許取得は簡単なことではありませんでした。助けてくれた皆さん、ありがとうございます。これから安全に注意しながら運転します。

おうちのレシピ

少しの材料でさくさくクッキーが作れます。ホットケーキミックスを使うことで失敗の心配なし♪ おうち時間にぜひ作ってみてください。

HM で型抜きクッキー



材料

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・マーガリン 90g
- ・砂糖 小さじ2
- ・チョコチップ 適量

作り方

- ①常温に戻したマーガリンと砂糖をボウルに入れ、混ぜる。ある程度混ぜたら、ホットケーキミックスを加えて混ぜる。
- ②①をジニール袋に入れて軽くもみ、粉っぽさがなくなったらチョコチップを混ぜ、15分ほど冷蔵庫で寝かす。
- ③②の生地をめん棒で伸ばし、型抜きする。
- ④180℃のオーブンで15分ほど焼いたら完成。

防災について

八月三十日～九月五日までの一週間は防災週間です。防災対策をみんなで確認したり、知識を深める良い機会です。災害時に家族とどのように連絡を取り合うのか、また自宅付近の避難場所や避難ルートなどについて話し合っておきましょう。飲料水や保存食の備蓄も忘れずに行いましょう。

全国労働衛生週間

準備期間



本週間



スローガン

『あなたの健康があつてこそ
笑顔あふれる健康職場』

かかし祭りに向けて

立秋は過ぎましたが、うだるような暑さが連日のように続いていますね。秋の気配を感じる頃に『新野かかし祭り』が開催されます。入賞を目標に当社も準備を進めていきます。



9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』
 全国労働衛生週間準備月間 <9/1~9/30>
 秋の全国交通安全運動 <9/21~9/30>

作業安全

- ・適正な保護具及び服装の着用
- ・熱中症・感染症予防対策の実施

交通安全

- ・気候に応じた運転の実施

環境目標

- ・管理車両から不要な道具類を降ろしましょう

行事記録

(7/27 ~ 8/26)

7/29 中部建設青年会議全国大会第三回準備会広島

8/2 安全運転管理協会法定講習

8/5 御前崎市建設業組合役員会

御前崎市建設業組合全体会

8/6 御前崎みなと夏祭・マリンパーク御前崎

8/8 御前崎市商工会インボイス制度講習会

8/9 労働安全を中心とした研修会・静岡

夏季休暇 8/11(木)~16(火)

8/18 親子現場見学会・袋井

8/25 地止止め作業主任者講習講師レクレーション講座千葉

8/25 御前崎市建設業組合全体会

8/26 第一回橋守塾・浜松

シートック安全衛生協議会

行事予定

(8/27 ~ 9/26)

8/30 袋井建協 家畜防疫研修会・袋井

9/2 御前崎市建設業組合役員会

9/4 御前崎市総合防災訓練

※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



発行 増田組

TEL 0537-861324
 FAX 0537-861675

Email info@msd1912.com
 URL https://masudagumi1912.co.jp/