

# 風紋

浜岡砂丘

## 新年の抱負



常務取締役

山下 茂俊

今年も新年を迎え早いもので一カ月過ぎようとしています。コロナ感染も第八波のピーク期で誰が感染してもおかしくない状況が続いています。

今年の干支は卯年であります。ことわざの中に、『うさぎの登り坂』という言葉があります。うさぎは後脚が長くて坂を登るのが巧みな事から、転じて地の利を得て力を存分に発揮する事、得意な分野で力をふるう事の例えだそうです。まさに今当社にとって最も適している言葉だと思えます。

長所を生かして夢を実現する一年になる努力をし、またうさぎのように長い耳で広く声を聞き、力強い後ろ足を使い、しっかりとした足取りで確実に全員が前に進んで力強い会社にしていきましょう。



取締役事業部長

藤原 茂伸

新年を迎えて、早くも一月が経ちます。大きな事故・災害もなく新年を迎えられたのは、弊社関係者の方々のご理解ご協力があったからだと思えます。心より御礼申し上げます。

事業部の新年の抱負としましては、無事故・無災害は当然ながら課員一同の『業務時間の有効活用及び休日出勤の削減』に重点を入れていきたいと思えます。繁忙期になりますと、やむなく残業して書類作成の日々が続く状況が見られます。個々の作業能力は違うと思えますが、無駄な動作を少しでも省いていけば時間にも余裕ができて業務時間内での作業量は必然的に増加します。電話一つとりましても話す内容をまとめ、要点のみ伝えれば短時間で済み、他に必要な作業をおこなえます。改善する課題は多々ありますが、少しずつ改善し職場環境を良くしていきたいと思えます。

令和五年一月五日(木)

## 新年安全祈願祭・

## 仕事始めの式

一月五日に協力会社の方々にも参加していただき、仕事始めの式と新年安全祈願祭を執り行いました。

仕事始めの式では、増田社長より今年の展望と目標についてお話と安全への協力のお願いがありました。その後、安全祈願祭では、高松神社中山神官様により一年の無事故無災害を祈願しました。

コロナやインフルエンザなどの流行の感染症にも十分注意し、安全作業で一年間よろしくお願いたします。



# 年度末の安全について

令和四年度も残すところあと二ヶ月となります。昨年は工事量も多い中、工事関係者の方々のご協力もあり、無事故無災害で終わることができました。引き続き各工事において安全作業を念頭に置き工事完成まで気を引き締めて施工を行うようお願いいたします。

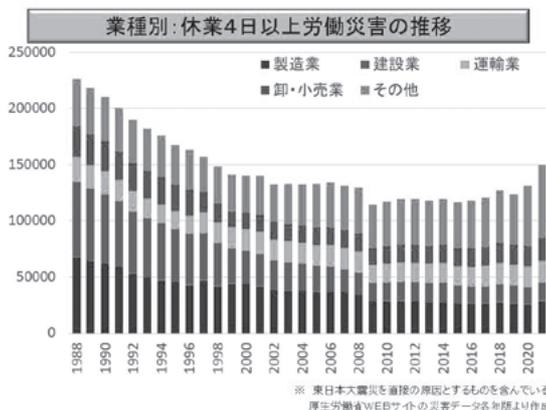
特に年度末に完成を迎える工事におきましては、施工を焦ったことによる不安全行動が事故につながってしまいう可能性ががありますので、毎朝の安全ミーティングで安全作業の啓蒙をしっかりと行っていきましよう。

また、新型コロナウイルス感染症や、季節性インフルエンザにつきましても感染予防対策を引き続き行っていくようお願いいたします。

令和四年の労働災害の統計として、全産業において、死者数が七百十八人で前年比六十一人の減少でした。建設業では、減



少傾向にあるものの、相変わらず重大災害の発生数が、全産業のなかで半数を占めている状況です。その中でも、墜落・転落、はさまれ・巻き込まれ事故による死亡災害が多いことから各工事において、より一層の対策が必要だと感じます。



## 健康 ワンポイントアドバイス

睡眠時間を削ってがんばっている方へ  
睡眠負債のお話

十分な睡眠時間が確保されないと、「睡眠の負債」がたまりまます。できれば毎日、少なくとも1週間単位で、返済計画を立てましよう。

### 睡眠負債の返済方法

その1 最低でも毎日5～6時間以上は睡眠時間を確保



少なくとも5～6時間以上

午前中の眠気がでないことを目安に、最適睡眠時間を把握ましよう。しっかり眠った翌日の集中力は、ご自身でも驚くほどかもしません。

その2 15分以内の日中の仮眠で少しずつ補う



15分以内の仮眠

夜間の睡眠が足りない時は、昼休憩などを利用して、15分以内の仮眠で補いましよう。横になる必要はありません。目を閉じて座って休む方が、15分ですっきり起きられます。アイマスクなどで光を遮断するとより効果的です。

その3 まずは週1回「早寝の日」を作る



早く帰って早く寝る日

毎日夜遅くまでがんばっている方も、休日の前夜や水曜日などに、早く寝る日を作りましよう。起床時刻を遅らせるより、就床時刻を早める方が体にやさしくおすすめてです。

### 何時間寝たらよいか？

必要な睡眠時間には個人差がありますが、睡眠不足による問題が生じない睡眠時間の目安は、ほとんどの成人で少なくとも6時間半以上とされています。一人ひとりに適した睡眠時間を判定するには「午前中の眠気がないこと」を目安にましよう。

翌日の都合に合わせて起床時刻をセットするように、起床時刻から逆算して必要な睡眠時間を確保できるよう就床時刻もセットすると、睡眠負債の蓄積を予防できます。



就床時刻を決定

起きる時間から逆算

← 午前中の眠気がない程度が目安



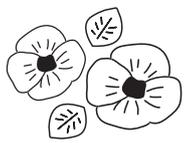
「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：豊島礼子／看護学修士（広島大学大学院医歯薬保健学研究科成人看護開発学）  
森山美知子氏の下、働く人の慢性疾患ケアについて研究を進める。

# 折々の記

…思うままに ⑩

岸本敏和



## 「富士山 ふじのくに」

仕事で新幹線で上京などするとき。春夏秋冬を通して出来る限り車両の山側（座席のABCが“海側”、DEが“山側”とJRでは呼んでいる）に座るようにしています。何故なら新富士駅の手前から富士山が大きく見えてくるからです。何を今更ながら“富士山”と人は思うかもしれませんが、絶景なものは絶景なのです。春草の匂いが香しいような春の富士山。雄々しく聳え立つ夏の富士山。澄み切った空気の中に凜として立つ秋の富士山。裾野まで雪を纏いエレガントな容姿を見せる冬の富士山。なかでもとりわけ好きなのが2月の富士山です。

年の暮辺りから雪化粧を始め、2月には息を呑むほどの美しさになります。世界で名山は多々あると思いますが、2月の富士山はその中でも屈指の美しさを誇ると思います。我が国では古来より富士山信仰がありますが、それはその雄々しさと清楚さを合わせた山容に加え、時には大噴火で怒りの表情を見せる神の住む山として古来の人たちの心を惹きつけたからでしょう。

話は戻りますが、新幹線の中からどこが一番のビューポイントかと言えば、静岡を過ぎてトンネルを幾つかくぐり富士川の新幹線鉄橋を渡る前に見える白いアーチ型の橋をバックにしたときの富士山が私は好きです。この白いアーチ橋は何だろう？と調べたことがあります。いろいろな地図を眺めても、この橋が記載されていません。調べ方に

問題があったのかもしれませんがやっとわかりました。それは、富士川から地元の製紙会社に工業用水を供給している水管橋でした。正式な名前は“東駿河湾工業用水道富士川水管橋”というやたら漢字の多い名前の橋でした。新幹線に乗るたびにこの時期は飽きもせずにスマホで写真を撮ってしまいます。車内のあちらこちらからシャッター音が聞こえてきます。誰しも思うことは一緒ですね。

昨年2月の早朝のことでした。このシーンに差し掛かったときに、新幹線の車掌の車内アナウンスが流れました。「ご乗客の皆様、ただ今当車両は富士川鉄橋を渡っております。左側には朝日を浴びて富士山が美しく輝いております。どうぞお楽しみください」。粹な車掌もいるものだと思います、思わず微笑んでしまいました。

つくづくと思います。この富士山のある国に生まれた幸せ、この“ふじのくに”静岡に住む喜び。仕事で疲れているときも、思うように事が運ばないときも、こころが塞ぐときも、富士山を見れば癒され、そして元気を戴くことができます。

ところで、新幹線の山側に座れなかったときは、富士山が見られないから残念というのは早計です。浜松駅から東京駅の間に1箇所だけ海側から富士山が見えるところがあります。これはどこにあるのでしょうか？



## ベトナムへ帰省して

事業部 未担当 ジャップ・ヴァン・チン

コロナ禍の影響で二年以上ベトナムに帰省できず、年末年始の休暇を機にベトナムに帰省することになりました。

この二年間で甥や姪は大きく成長し、ずいぶん変わりました。家族はみんな元気で良かったです。家族まで迎えに来てくれた時、姪は私を認識できず、私が姪を抱きしめると彼女は泣きました。家族はみんな私の顔が変わり、日本人の顔に似ていると言いました。

十日間の帰省だったので、遠くに出かけることはできず、親戚や友人を訪ねて、二年以上食べていないベトナムのものを食べました。また、四年ぶりに恋人に会い、とても幸せでした。次に会うときのために、私たちは一緒にたくさん計画を立てました。機会があれば、恋人を日本に連れてきたいです。

最後に、私を助けてくれて家族を訪ねる環境を作ってくれた会社のみんなに感謝します。ありがとうございます。



## 静岡県ICT普及啓発活動の実施

十二月二十一日増田組事務所と現場にてICT普及の啓蒙活動を行いました。

今回講師を務めて頂いたのはICTアドバイザーの(株)内田建設の内田専務です。静岡県中遠農林事務所様にも立会いを頂き、総勢十二名で実施しました。

前半の座学ではICT全般の話や、最新情報・動向等をお話しになりました。日進月歩で進化しているICT業界を感じる事ができました。

後半の現場体験ではICTを使用したシヨベルカーや位置情報器を実際に使用するなどの実体験ができ、より知識を深めることができました。予定終了時間よりも遅くなるほど好評で、参加者の皆様がよりICTの理解を深めて頂いた講習になったと感じられました。



## 新入社員紹介



管理営業部  
増田 貴宏

令和四年十月より増田組に入社し、管理営業部配属

となりました。増田貴宏(ウツギタカヒロ)です。出身は神奈川県で趣味はテニスです。テニス好きな方お声かけくださると嬉しいです。

大学卒業後、道路系の施設グループ会社で施工管理、ベンチャー企業で塗装のレーザーケレン新工法での施工管理、飲食店経営と少し特殊な経歴を経てご縁があり入社することとなりました。

今までの職歴の中では経験があまりない分野の職務のため、ご迷惑をおかけすることが多いと思いますが、一日も早く業務を習得し、今までの経験を生かし、増田組に新しい風を吹かせられるようにしたいと思っています。

また、より魅力的で活気のある会社になるよう微力ながらお役に立てるよう努力してまいります。これからどうぞよろしくお願いたします。

## Stopザ交通事故in菊川

令和五年一月一日

十二月三十一日

今年も『Stopザ交通事故in菊川』に参加します。全員が無事故・無違反を達成できるよう頑張ります。

### 参加者

加藤・藤原茂・八木  
萩原・内田

## 2月安全努力目標

年度安全標語 《ミス防々 合図・応答・再確認》  
守るルールが身を守る

### 作業安全

- ・作業エリアの確実な明示
- ・安全施設の再確認

### 交通安全

- ・交差点では一時停止や徐行の実施

### 環境目標

- ・退席時に電灯等の電源 OFF を行いましょう

## 行事記録

(12/27) (1/26)

12/28 冬季休暇

1/5 (株)増田組新年安全祈願祭・仕事始めの式

中電不動産(株)新年安全祈願・池宮神社

1/6 シーテック安全衛生協議会新年安全祈願・池宮神社

1/10 袋井建協新年のつどい・袋井

1/16 御前崎市商工会新年祝賀会

1/19 御前崎市建設業組合現場安全パトロール

1/25 シーテック安全衛生協議会



※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/