

# 風紋

2023

No. 611 (9月号)



浜岡砂丘



増田組ホームページ



カタログパーク



今年で七十四回目となる全国労働衛生週間は、労働者の健康管理や職場環境の改善など、労働衛生に関する国民の意識を高め、職場での自主的な活動を促して労働者の健康を確保することを目的としています。

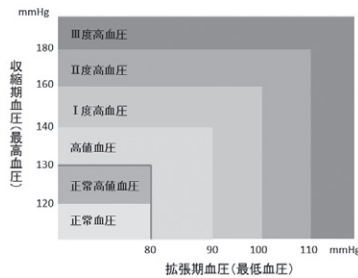
スローガン

目指そうよ二刀流

こころとからだの健康職場



高血圧は、いわゆる「生活習慣病」の一つです。その原因として食塩の過剰摂取、肥満、喫煙、運動不足、ストレス、更には体質といった要因が組み合わさって起こります。



基準値 収縮期血圧 (最高血圧) 130mm Hg 未満  
拡張期血圧 (最低血圧) 85mm Hg 未満

七月に健康診断が実施されました。皆さんの結果はいかがでしたか？若い世代の方は心配ないと思いますが、中高年になると増加傾向にある高血圧について今回は注目してみたいと思います。血圧とは、血液が流れることにより血管の内壁にかかる圧力のことをいいます。

牛乳や乳製品に多く含まれるカルシウムにも血圧を安定させる効果があります。日頃から食生活に気を付けることが高血圧の予防につながります。適度な運動、十分な睡眠、過剰の飲酒を避ける、ストレス軽減に努めることが大切です。



カリウムを多く含む食品

●カリウムを多く含む食品は生野菜・果物・海藻類です



高血圧の予防に最も有効なのは食塩の摂取量を制限することです。野菜や果物、大豆類に多く含まれるカリウムには腎臓からの食塩排泄を促す効果があります。

# ワーキンググループが発足されました

## 働き方改善

従業員の残業時間を減らし、活  
き活きと働ける職場を作るために

「働き方改善」のワーキ  
ンググループが発足され  
ました。

七月末にはキックオフ  
ミーティングが行われま  
した。社員の意識の問題  
や、ITを使った効率  
化、分業制にすることで  
の効率化など様々な観点  
での意見が出され、活発  
で率直な意見交換を行う  
ことが出来ました。ここ  
から一年をかけてP D C  
Aを繰り返し、一つ一つ  
問題を解決していきたく  
いと思っています。一年後  
にはより働きやすい会社  
になることを目指し、一  
丸となって働き方改善に  
取組んでいきたいと思  
います。

## ICT活用

ICTの進化は、建設業界にお  
いても大きな変革をもたらしてい  
ます。この度発足し



たワーキンググルー  
プは、デジタル化、  
データ分析、重機の  
自動化のICT技術  
へ柔軟に対応し、よ  
りスマートで効果的  
な施工の実現を目標  
に活動していきま  
す。

弊社一同、変化の  
波に乗り遅れること  
なく、進化し続ける  
建設業界の一翼を担  
うという志で取り組  
んで参りますので、  
ご支援とご協力を賜  
りますようお願い申  
し上げます。

## 健康 ワンポイントアドバイス

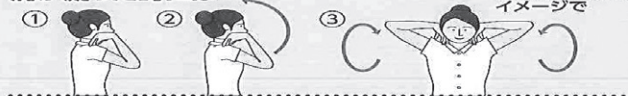
### オフィスで 簡単ストレッチ

「最近体がだるいな…」と感じることはありませんか？  
それは知らず知らずの内に日々の仕事や家事でストレスを感じているからかもしれません。今回は、そんな方にお勧めのストレッチをご紹介します。

### 実践！オフィスでできる簡単ストレッチ

座ったままでも簡単にできるストレッチです。仕事の合間にこっそり実践してみましょう！

#### 肩が凝った時には…



- ①手を肩にそえる
- ②背筋を伸ばし、ひじを上にあげる
- ③ひじをゆっくり後ろに回す

#### 足の むくみ解消に！



- ①椅子に浅く腰かけ、両足を前に伸ばし、つまさきまでまっすぐにする
- ②つま先を上げ、かかとを押し出す
- ③①、②を15回を目安に繰り返す

#### 腕が疲れた時には…

##### 手のひらストレッチ

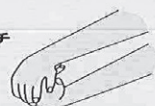
左右どちらも行う



- ①左腕を前に伸ばし、手のひらを上にする
- ②右手で左手の指先を軽くつかみ、左手のひらを前に押し出す

##### 手の甲ストレッチ

左右どちらも行う



- ①左手のひらを上に向け、右手を左手の甲にそえる
- ②右手で左手の甲を押し、手首に近づける

### ストレッチのうれしい効果

ストレッチとは、筋肉を伸ばし関節の可動域を広げるために行う身近で安全な運動です。  
ストレッチの嬉しい効果として、①肩こりや腰痛の予防・改善 ②血行がよくなり基礎代謝アップがあります。  
最近では、姿勢の保持や心のリラクゼーションの効果も明らかになっています。

#### ストレッチする際のポイント



デスクワークが多い方や、運動不足気味の方は日ごろから血流が滞りがちになります。ぜひ毎日の業務の中にストレッチタイムを取り入れて、少しでもからだの不調を改善しましょう！

卷十二・三〇〇五 作者未詳

今月は月の歌を紹介します。  
万葉集では月、三日月、月読、月人、月読壮士など色々な表現があります。

「月の船」という言い方も出てきます。三日月は、女の人の眉を思いおこして詠んでいますよ。

でも九月と言ったら、月ですし、それも中秋の名月ですね。中秋の名月は農耕儀礼と結びつけて「芋名月」ともいいました。九月十五日の事を中秋の名月と言いますが、今年は二十九日の土曜日が満月のようです。万葉の時代では十四日を小望月、十五日を中秋、十六日を十六夜：というように古風な月の名を愛でました。本当に日本は良い国ですね。全国ではこの日を中心に、月見の会が催され、ススキやお団子が飾られて、そしてお酒を飲み、短歌や俳句などを読んで宴の会を盛り上げてくれます。とてもいい風習ですね。

さて、十五日に出でにし月の高々に君をいませ何をか思はむ

歌の意味は（十五夜に出てきた月のように、今か今かとお待ちしたあなた様をお迎えし、何も思い煩うことなどございません。）

というように、この時代も満月の日を待ち望んでいたんです。

暦の上で「秋」というのは旧暦の七月、八月、九月のこと。そのど真中が八月十五日。従って「中秋の名月」というのは、ずばり今夜の月のことです。漢字で「仲秋」と書かれているのを見かけますが、こちらは旧暦八月のことを意味しますので、十五夜のこの日には「中秋の名月」と書きます。しかし「中秋の名月＝満月」とは限りません。というより満月じゃないことのほうが多いのですね。

でもやっぱり中秋の名月というくらいですから、九月の満月であつて欲しいですね。  
月夜よし 河音清けし いざこに行くも去かぬも 遊びて帰かむ

卷四・五七二 大伴四綱

歌の意味は（月の美しい夜。川音もさやかだ。さあ、ここで都へ帰る者も残る者も共に遊んで行こう。）という事です。

作者の大伴四綱が大宰師の大伴旅人が大納言に任じられて奈良の都へ帰るときに、筑前国の蘆城の駅家にて饞別の宴の席で詠まれた四首の歌のうちの一つです。

「行（ゆ）く」、「去（ゆ）く」、「帰（ゆ）く」と、用字を異にしながら、「ゆく」の音で整えた「調べ（リズム）」の美しい一首です。

この饞別の宴が行われたのは実際に月の綺麗な夜だったのでしよう。月の美しい今夜は川音も清らかに聞こえる。さあ、ここで都へ帰る者も残る者もいじやないか。今夜は月を眺めて共に遊んで行こう。と別れの夜をともに後悔のないように過ごそうとの、この場の皆の思いだったのではないのでしょうか。

こうして大伴旅人は多くの友に見送られながら、筑紫の地から奈良の都へと帰って行きました。

皆に好かれた大伴旅人は思い思いの気持ちで別れたのでしよう。そこに月があつて、都の月も筑紫の月も変わることがない。場所が変われど、月を見ている限り、皆と一緒だ。と思っていたのでしよう。

万葉集って面白いでしよう。



MEOS  
モア「フォーカス」  
オンスタッフ

第四回は、土木工事部三十三年目のベテラン、藤原和之さんに直撃です。  
Q 入社のきっかけは？

地元の高校で農業土木科を専攻していた当時、卒業後は専門技術を活かせる地元企業への就職を希望していたところ、増田組の求人を見つけ興味を持ちました。他企業と迷っていましたが、当時の社長（現会長）から直接オファーをいただき、入社を決意しました。  
Q モットーにしていることは？

どんな業務に対しても真摯に向き合うことです。拙速な判断や慣れから生まれる慢心など、ミスの発生には油断が関係しています。担当工事の責任者として基本に忠実に立ち回り、無事竣工まで務め上げることがわたしの任務だと思っています。

Q 仕事の好きなところは？

様々な工事を担当するので、日々新鮮な気持ちで勤められることです。増田組に入社し、これまで五、六十件程の工事を担当してきましたが、新しい工事がスタートする時は毎回ワクワクしますよ。

Q これからの増田組に必要なことは？

工事部担当者間での情報・知識・技術の共有が不十分だと感じます。部内全体のレベルアップのために過去の工事でも工夫したことや失敗したことを社内全員で分析・伝達できる環境を整えていきたいと思っています。



## 新入社員 紹介

この度、縁あって増田組にお世話になることになりました、大苗順二（おこなえじゅんじ）です。

職歴は土木工事の技術屋として始まり、その後土木部の課長・部長、土木建築の統括本部長を経て取締役を十年、顧問を経験して足腰の立つうちに退職して現在に至っております。

趣味は六十歳を過ぎて始めたテナーサックスで町内の仲間と演奏を楽しんでおります。

思い起こせば、土木屋としては浜松・横浜・水戸に勤務し、橋梁工事・浜松動物園の造成工事・浄水場の急速ろ過池等の大型コンクリート構造物等を担当しております。日当たり1kmを超える数量のコンクリート打設を計画して実施したことが、良い思い出です。

今までの数少ない経験ですが、増田組のために出し惜しみすることなく披露していく所存です。不慣れな点も多々ありますが皆様のご指導の下、社業発展に尽力いたします。

## 秋の全国交通安全運動

今年も九月二十一日（木）から三十日（土）までの十日間、秋の全国交通安全運動が実施されます。ゼロのつく二十日は交通事故ゼロを目指しましょう。



## チャレンジフリー 92

今年も十月一日（日）～十二月三十一日（日）までの九十二日間チャレンジフリーへ参加します。各チームとも無事故・無違反を達成できるように頑張りましょう。

### 参加チーム

- 1 落合智・河原崎・松下
- 2 藤原和・杉島・山田
- 3 藤原茂・落合雅・チン
- 4 萩原・松永・大森
- 5 山下・加藤・檜田

## 社内バーベキュー

八月十日、増田組職員会主催のバーベキューが浜岡砂丘なごみで開催されました。天候に恵まれ涼しい気候の中、従業員とその家族の方など多くの関係者が参加し、大いに盛り上がりました。普段中々接点のない他部署間の交流や共同作業は、結束を深める新鮮なコミュニケーションの場となりました。



## 9月安全努力目標

年度安全標語 《ミス防々 合図・応答・再確認》

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

- ・熱中症予防対策の実施
- ・悪天候に備えた安全対策の徹底

### 交通安全

- ・車間距離をとり、ゆとりある運転

### 環境目標

- ・管理車両内、机まわりの整理・整頓をしましょう

## 行事記録

（7/27～8/26）

7/27 御前崎市商工会第1回青年部会

8/1 池新田高校生職場見学

8/4 御前崎市建設業組合役員会

(株) Polyuze フェス・神奈川

8/5 御前崎みなと夏祭

8/11～16 夏季休暇

8/18～20 御前崎市建設業組合視察研修

8/23 シーテック安全衛生協議会

中電不動産安全会議

8/25 令和5年度静岡県建設業協会  
県下一斉情報伝達訓練

## 行事予定

（8/27～9/26）

8/30 (株)御前崎草木処理センター株主総会

9/5 御前崎市商工会第2回青年部会

御前崎市みらデジ体験会

9/8 御前崎港管理事務所出動要請・応諾訓練

すべてに心をくばる



株式会社 増田組

TEL. 0537-86-3245  
FAX. 0537-86-6675

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

発行