

# 風紋

2024

No. 618 (4月号)



浜岡砂丘



増田組ホームページ



カタログパーク

今年も四月六日(土)から十五日(月)までの十日間、春の全国交通安全運動が実施されます。

運動の重点項目には『**こどもが安全に通行できる道路交通環境の確保と安全な横断方法の実践**』が第一に掲げられています。新学期が始まる春、こどもの交通事故が多発しています。また、こどもだけではなく歩行者の違反による交通事故も多発しています。いま一度、運転手だけでなく道路を利用する全員が交通事故に対する安全意識を持つ必要があります。その他の重点項

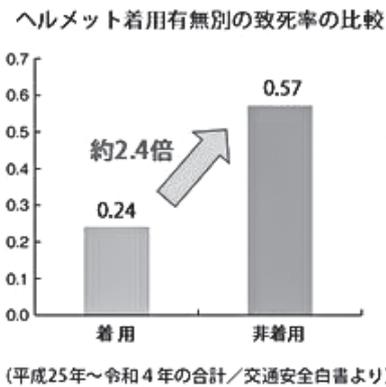


## 春の全国交通安全運動

4/6  
▼  
4/15

目には『歩行者優先意識の徹底と「思いやり・ゆずり合い」運転の励行』と『自転車・電動キックボード等利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守』が挙げられました。横断歩道等に歩行者等がいな

る必要があるのです。昨年四月一日から、自転車に乗るときのヘルメット着用がすべての人で努力義務になっていますが、自転車通学の児童生徒などを除き、依然として着用率は低いようです。自転車事故が発生した場合、ヘルメットを着用していない人の致死率は着用者の約二・四倍となっています。自転車利用者の安全を守るため、交通安全運動期間中には、積極的にヘルメット着用を促す活動を展開しましょう。



# 健康経営優良法人2024認定

今年も健康経営優良法人2024に認定されました。健康経営とは、日本再興戦略や未来投資戦略に位置づけられた「国民の健康寿命の延伸」に関する取り組みの一端であり、企業の持続的な成長を図るための重要な経営戦略であり、従業員のメンタルヘルスや健康づくりに積極的に取り組むことで、生産性が高められるメリットがあります。



健康経営の効果的な実践には、仕事と生活を別々に考えるのではなく、相互に影響を与えて人生を充実させるワークライフバランスの取り組みが必要だと考えます。現代では仕事と生活の間で問題を抱える人が多く、健康への悪影響や将来不安の大きな要因となっています。従業員の多様な価値観を尊重し、一人一人が十分に能力を発揮できる環境づくりを目指していきます。

## 健康ワンポイントアドバイス

若いうちから始めよう！  
ロコモティブシンドロームを  
予防するには？

ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）という言葉を知っていますか？将来の寝たきりや要介護の原因となるロコモは、高齢者だけではなく、若いうちからの対策が予防につながるといわれています。

### ロコモの原因を知ろう！

ロコモは、筋肉・骨・関節などの運動器の衰えが原因で障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下してしまう状態をいいます。これには加齢や運動不足による「骨量」や「筋力」の低下が大きく関わり、骨粗しょう症や変形性膝関節症などの病気を引き起こすことがあります。

#### その1 加齢に伴う骨量の低下

骨量は20歳頃がピークで、それ以降は加齢とともに減少し、骨粗しょう症になりやすい状態に。特に女性は閉経後、急激に減少します。



#### その2 運動不足による筋力の低下

筋力も加齢とともに低下。さらに若いころからの運動不足や活動量の低下により、徐々に筋力量が低下し、運動器が衰えてまいります。



### 予防は「骨」と「筋肉」の維持！

骨や筋肉を強くする食事と運動でロコモを予防しましょう。また、肥満や痩せも骨や筋肉の増減に関わるため、栄養バランスの取れた食事や日頃の活動量を上げることが大切です。

#### ■「骨や筋肉を強くする食事」

<p>カルシウム (骨を作る)</p>	<p>ビタミンD、ビタミンK (骨を強くする)</p>
<p>たんぱく質 (骨や筋肉の材料)</p>	<p>ビタミンB6 (たんぱく質を分解・合成)</p>

+

主食、主菜、副菜を組み合わせた食事  
(さまざまな栄養素から健康な体を作る)

#### ■「日常生活の中で足腰を鍛える運動」

<p>1 バスや電車の車内では立つ 背筋を伸ばして立ったり、かかとの上げ下げをすることで関節の強化につながります。</p>	<p>2 エレベーターなどを使わず階段で階段の昇り降りは下半身の筋肉を鍛えます。</p>	<p>3 歯磨きしながらスクワット スクワットはお尻や太ももの筋肉を鍛えます。</p>
---	--	---

# 世の中拝見 1 坂間清

はじめまして。岸本先生から本誌「風紋」をご紹介され寄稿することになりました。坂間と申します。毎月発行日が二十七日と伺いまして第一回の発行日が三月二十七日となり、私にとって記念すべき満七十五才の誕生日と重なります。

今年には昭和で数えますと九十九年となります。団塊の世代の私にとって現在の世の中は様々な事柄が国内外で発生し、特に国内に於いては、かつてない政治不信の問題が発生し、この先の国「日本」はどうなるのか孫達の世代にはどのようなのか不安の中で「世の中拝見」というテーマで書かせていただきました。

## 政治不信

自由民主党の政治資金パーティーでのキックバックを政治資金報告書に記載されなかった裏金問題は、国民の感情に与える影響ははかり知れない程の大きな問題で、政治不信を招いています。一般の納税者は少しの間違えでも税務署に修正申告をし

て納税するのです。又、一般企業に於いて不祥事が発生した場合には第三者委員会を立上げ原因究明や今後の対策が講じられ当事者の責任追及がされます。

他方政治家はキックバックを受けなくても收支報告書に記載せず、使途も不明として今までの慣例になっていたとのこと。本来は政治家個人が詳細を立証し、できないものは政治家個人の雑所得として税務申告するべきものであります。国家の最高機関である政治家のこのような有様は国民感情から許されるべき問題ではありませぬ。

国会議員関係政治団体は、登録政治資金監査人の監査が義務付けられておりますが、この対象となるのは会計帳簿に記載された「支出」のみに限られています。又、監査制度自体が妥当性を監査するのではなく政治資金監査マニュアルに従い、外形的、形式的監査ですので限界があります。

「収入」につきましては各党の申し合わせにより監査の対象外となっております。このような現在の制度では、とても透明性を担保すること

は出来ず、法改正が必要ではないかと思われれます。

国会議員の方々は各選挙区に於いて選出され、国民の付託を受けて政治活動を行うのであるから税金を財源として歳費や文書交通手当が支給されています。現在、国会の衆参両院に於いて政倫審が開かれましたが自由民主党安倍派幹部の出席者からキックバックの継続をどのように決定したのかの質問に全員が知らないとの回答しかなく、総理大臣はじめ政権与党として全く自浄作用が働いていないのではないかと各種の世論調査に於いても日増しに自民党支持率が低下し逆に政権交替への期待が高まっています。

この様な状況を打破するためには民間と同様に独立した第三者委員会を立上げ、国民に対し説明責任を果たし透明性を高め今後の方向性を示すべきと思う。それでもなお政治に対する信頼の回復がなせるか大変疑問である。長い間自公政権が続き、他野党も分裂している現状でいかにして信頼される政治環境が整うか、国内外の情勢も考え大きな国の課題であると思う。

## 山下智之様 投稿

一年間ありがとうございました

二〇二三年四月号から一年間にわたり、社内報「風紋」へのご投稿をいただきありがとうございます。

山下智之様には、「令和に万葉」と題して季節に合った万葉集をご紹介いただきました。

万葉集には少し難しいイメージがあり、昔の言葉が分からなかったりと、言葉では知っていてもなかなか学ぶ機会が無いままで過ごしてきました。

そのような中、今回の山下様の投稿では分かりやすく解説していただき、作者の思うことや考えは、昔の人も現代の人と何ら変わらない思いを抱えていることも知ることが出来ました。

今を生きる私たちも自分の感情や考えを大切にしていこうと思います。

一年間ありがとうございました。





事業部 高橋 冬真

### 新入社員紹介

入社するにあたって

この度増田組の新入社員となりました、高橋冬真です。御前崎市内の高校を卒業し、内定をもらいました。私は以前から増田組のような職種に就きたいと考えておりました。そして高校二年の夏頃、インターンシップで増田組を見学させていただきました。その際に私が就きたい職種と一緒だったこと、そして母校の池新田高校の工事など地元御前崎市に貢献していることを知り、入社したいと思うようになりました。この会社の仕事内容に関しては、現段階全くの無知で、正直これからうまくやっていけるのか不安な気持ちであります。しかし、例えば他の社員さんの話をしっかり聞く、率先して自分から行動するなど、このようなことを心掛けてコツコツと内容を理解し、いち早く増田組の社員として活躍できるように尽力していきたいと思えます。そして最終的な人物像として周りの人に頼ってもらえるような人になりたいです。



増田組 チンさん 秘伝のおいしい♡レシピ

皆さんはベトナム料理を食べたことがありますか？この料理には、「あらゆる困難や苦難は乗り越えられる」という意味があり、ベトナム南部ではお正月にどの家庭でも食べられます。

### ゴーヤの肉詰めスープ



#### 材料

- 豚ひき肉：200g
- ゴーヤ：1本
- ネギ：1/3本
- きくらげ：適量
- パクチー：適量
- 赤玉ねぎ：1/4個
- 調味料：魚醤油・鶏がらスープ・塩・胡椒・うま味調味料

#### 作り方

- ①ゴーヤは洗って4cm幅に切り、種を取り除く。玉ねぎときくらげ、パクチーはみじん切りにする。
- ②豚ひき肉と①、魚醤油をよく混ぜてゴーヤに詰める。
- ③水を沸騰させ、ゴーヤを加えて、鶏がらスープとうま味調味料、塩を入れて、弱火でゴーヤに火が通るまで煮込み、味をお好みで調整したら出来上がり。

## 4月安全努力目標

年度安全標語《安全は みんなの責任》  
知覚と注意が ゼロ災の鍵  
春の全国交通安全運動《4/6~4/13》

#### 作業安全

- ・高所での安全帯の適正使用
- ・安全施設の再点検

#### 交通安全

- ・新入学児童への思いやり運転

#### 環境目標

- ・室内、車内の温度調整をしましょう

## 選挙情報



### 御前崎市長選挙

### 御前崎市議会議員選挙

#### 告示日

令和六年四月七日(日)

#### 投票日

令和六年四月十四日(日)

忘れずに投票に行きましょう。当日行けない方は、期日前投票へ。

## 行事記録

(2/27 ~ 3/26)

2/27 シーテック安全衛生協議会

2/28 御前崎市商工会役員会及び青年部会

2/29 県議会2月定例会

河原崎県議一般質問傍聴・静岡

3/1 建設業年度末

3/1 労働災害防止強調月間

3/2 静岡銀行中遠東部ブロック

合同ゴルフコンペ・掛川

3/5 掛川法人会厚生委員会・掛川

## 行事予定

(3/27 ~ 4/26)

3/27 シーテック安全衛生協議会

3/28 中建青本部役員会議・名古屋

3/30 掛川法人会親睦ゴルフ大会

4/3 御前崎市建設業組合役員会

4/4 令和6年度袋井建協

安全祈願祭・小國神社

4/5 Don't Dig 工法総会・青森

4/11 エコアクション更新審査

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