

風紋

2025

No.630 (4月号)



浜岡砂丘



増田組ホームページ

カタログパーク



春の全国交通安全運動

4/6

4/15

令和七年四月六日から令和七年四月十五日までの十日間で春の全国交通安全運動が実施されます。

今年の運動の目標は、「交通事故を減らし、安全な社会を作ること」です。特に高齢者や子どもたち、また自転車に乗っている方たちが安心できる環境を作ることが大切です。下記の三つを意識します。

- (1) こどもを始めとする歩行者が安全に通行できる環境の整備と正しい横断歩道の実施
- (2) 歩行者優先意識の徹底とながら運転等の根絶やシートベルト・チャイルドシートの適切な使用の促進。
- (3) 自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守の徹底。

左の図は最近十年間の春の全国交通安全運動実施期間中の死者数の推移です。春の交通安全運動を通じて、みんなが安心に過ごせるよう、日々のちょっととした気配りや心掛けが大切だというこ

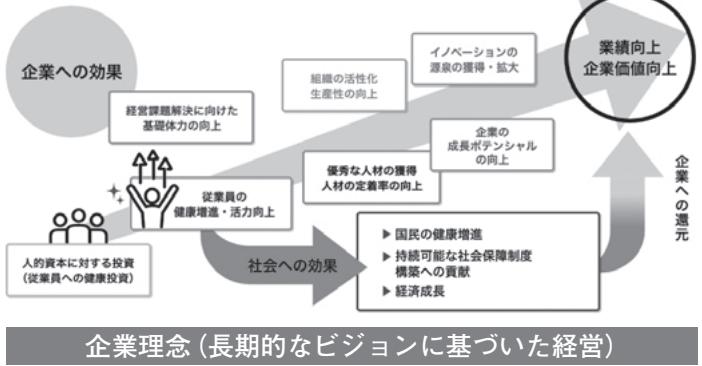
とを思い出し、一緒に楽しく、そして安心して暮らせる社会を作っていくま

(参考) 最近10年間の春の全国交通安全運動実施期間中の死者数の推移

	平成27年 (2015年)	平成28年 (2016年)	平成29年 (2017年)	平成30年 (2018年)	平成31年 (2019年)	令和2年 (2020年)	令和3年 (2021年)	令和4年 (2022年)	令和5年 (2023年)	令和6年 (2024年)
死者数	95	110	74	84	56	63	56	57	65	55

健康経営優良法人2025認定

今年も健康経営優良法人2025に認定されました。健康経営とは従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上や株価上昇につながると期待されています。



弊社では健康診断受診の徹底と禁煙の推奨などを行っています。心身の健康を保ちながら働ける環境が大切です。簡単なことから取り組み、安定したワークライフバランスが取れるように頑張りましょう。

また、就活時に健康経営に取り組んでいるかどうかは決め手になります。という質問では「重要な決め手になる」と答えた人が六十%程度占めるデータ結果も出ています。



健康ワンポイントアドバイス

脳へのエネルギー足りてますか?
食生活の工夫で仕事の生産性は上げられる!?

集中力を高める食事のポイント

脳で使われるエネルギー源が何か知っていますか?... 答えはブドウ糖です。脳がうまく機能する為には、一日の消費エネルギーの約20%ものエネルギーが必要です。ご飯やパン・麺類などに含まれる炭水化物が体内でブドウ糖に分解され、血中に一定の濃度で溶けだし、脳のエネルギー源として使われます。

その1

規則正しい食生活を心掛ける



1日3回の食事は、脳に栄養を補給する大切な時間です。特に脳に不可欠なブドウ糖は、体に長く貯めておくことができないので、定期的な補給が必要です。

その2

効率よくエネルギーに変える働きをする食品と一緒に食べる



玄米や豚肉、大豆、アスパラガスなどに含まれるビタミンB1は、ブドウ糖を効率よくエネルギーに変える働きをします。

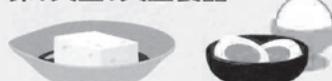
その3

脳の活性化が期待できる働きをする食品を積極的に食べる

■脳の活性化に役立つDHAやEPA
さんま、ブリなどの青魚、貝類



■脳の情報伝達に関わる物質のレシチン
卵、大豆、大豆製品



仕事途中で集中力が切れたなと感じたら。。。

集中力の低下を感じた時は、眠気覚ましにコーヒーなどのカフェインを含む飲み物を飲むのも良いですが、そもそも脳のエネルギーが不足している可能性があります。

ご飯に含まれる炭水化物はブドウ糖に分解されて脳のエネルギーになるまで1~2時間かかるので、即効性を求めるなら砂糖入りの飲み物やフルーツジュースなどを口にするのもおすすめです!!





あなたの伴走者

健康な毎日をサポート 01

シープラス接骨院 長屋勝真



▲ホームページ

はじめまして、藤枝市のシープラス接骨院院長の長屋と申します。私は日々、患者様に合った施術を提供しています。接骨院での施術はもちろん大切ですが、普段の生活でのケアも重要です。私は、今年の1月に体調を崩し、改めて体のケアの大切さを痛感してきました。その経験を元に、皆様が健康で快適に過ごせるようなアドバイスをお伝えしていきたいと思っています。

新生活がスタート！

自律神経を整えるセルフケア 3つ

4月に入り新しい環境に慣れることや、気温の変化が心と体に影響を与えやすい時期でもあります。特に、自律神経が乱れやすいと言われ自律神経が乱れると体の不調に繋がります。そこで今回は、自律神経を整えるためのセルフケアをお伝えしたいと思います。

01 規則正しい生活を心がける

新しい環境に適応するためには、毎日同じ時間に起き、同じ時間に寝ることを意識しましょう。特に朝は、早く起きて自然光を浴びると、体内時計がリセットされ、自律神経の働きが整いやすくなります。またバランスの取れた食事を意識しましょう。特にビタミンB群やマグネシウムを豊富に含む食品は、自律神経の働きをサポートします。例えば、豚肉や納豆、緑黄色野菜、ナッツ類などを意識的に摂ると良いです。また、カフェインやアルコールは過剰に摂取すると交感神経を優位にしリラックスしにくくなるので注意が必要です。

02 入浴

お風呂は、体をリラックスさせるだけでなく、

副交感神経を優位にして心を落ち着かせます。ぬるめのお湯(38~40度)に浸かることで、副交感神経が優位になり、リラックスした状態を作り出すことができます。

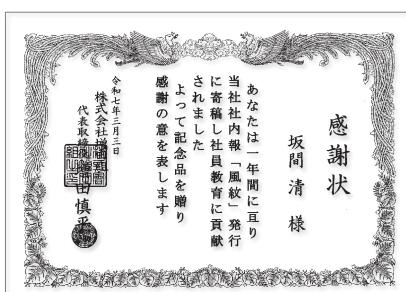
温かいお風呂は、体を温めてリラックスさせるだけでなく、副交感神経を優位にして心を落ち着かせます。お風呂に入る前に軽いストレッチをして、さらに体をほぐしてから入浴すると、より効果的です。ちなみにぬるめの温度(38~40度)、がオススメです。副交感神経が優位になり、リラックスした状態を作り出すことができます。ぬるめのお湯は、心拍数を安定させ、血行を促進し、リラックス効果を高めるため、自律神経のバランスを整えるのに非常に効果的です。

03 適度な運動を取り入れる

軽い運動は、交感神経と副交感神経のバランスを取るのに役立ちます。ウォーキングや軽いジョギング、ヨガなどの有酸素運動は、自律神経を整えるだけでなく、ストレス解消にもつながります。外の空気を吸いながら体を動かすことで、気分転換にもなります。

新しい生活が始まるこの時期、心と体のケアが大切です。自律神経のバランスを整えるためには、規則正しい生活、適度な運動、リラックス法を取り入れることが効果的です。体調や気分が優れないとき、少し立ち止まってセルフケアを取り入れ、無理なく過ごせる方法を見つけていきましょう。

これからも、皆様の健康と快適な生活をサポートするための情報を届けしますので、ぜひ参考にしていただければ幸いです。



た。一年間ありがとうございました。
坂間 清様

私たちが、未来を明るくするために自分事ととらえ、今できることを少しでも行動に移していくからだと思います。

坂間清様には、「世の中拝見」と題して世の多くの方が気になるニュースを様々な切り口で投稿いただきました。

一年間ありがとうございました。
坂間 清様

一年間ありがとうございました。
坂間 清様

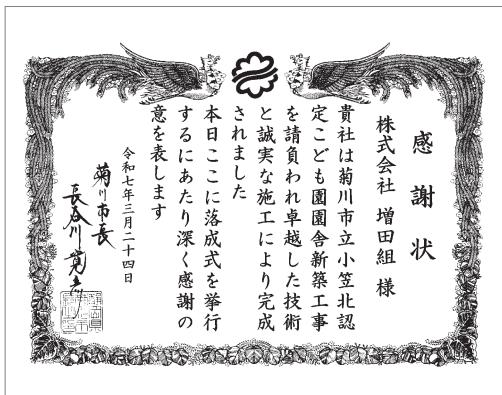
一年間ありがとうございました。
坂間 清様



北認定こども園園舎新築工事

事が完成し、三月二十四日に落成式及び地元内覧会が執り行われ四月から菊川市立小笠北認定こども園【きたっこ】として開園します。

新築園舎の各部屋は天井を高くし自然光を取り入れ、開放的な空間となっています。また各部屋の柱や廊下にはレインボーカラーを取り入れました。それには様々な経験(色)を重ね、未来を担う子供たちが安心して成長できる場とし、一人ひとりの個性を尊重しそれぞれの可能性を引き出せる場所となることを願っています。

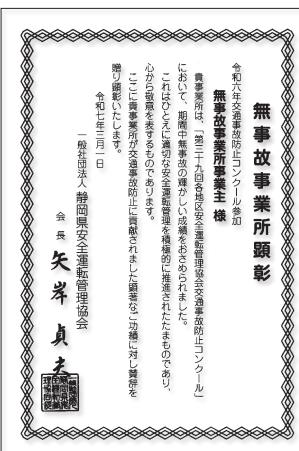


また工事期間中は携わっていた
だいたい設計監理者をはじめ協力業
者の方、近隣住民の方、園利用者
の方等々のご理解とご協力のおか
げで無事に完工することができま
した。ありがとうございました。



交通事故防止コンクール

昨年十月一日から十二月末まで
実施された交通事故防止コンクール
において無事故を達成しました。
今後も継続していきましょう。



4月安全努力目標

年度安全標語《一步の安全 未来の安心》
春の全国交通安全運動《4/6 ~ 4/15》

作業安全

- ・気の緩みによるヒューマンエラーの防止
- ・第三者に配慮した安全施設の設置

交通安全

- ・新入学児童への思いやり運転

環境目標

- ・(社内)室内、車内の温度調整をしましょう
- ・(現場)ダンプトラックの急発進・急加速・空ふかしをしない

4/11 (第2回) 工コアクション 21 中間審査	4/6 春の全国交通安全運動	4/4 袋井建設業協会 小國神社 3/27 春の全国交通安全運動	3/26 御前崎市建設業組合役員会	3/24 小笠北こども園落成式・菊川	3/19 御前崎市商工会青年部会	3/18 静岡県建設業協会 第2回幹事会・静岡	3/14 中建青全国大会実行委員会・ 名古屋	3/5 掛川法人会青年部会理事会・掛川	3/1 シーテックあすなろ会 親善ゴルフ大会・菊川
4/11 2/28 第1回準備会・東京	4/6 2/28 全国建設青年会議全国大会	4/4 2/27 第1回準備会・東京	3/26 3/26	3/24 3/24	3/19 3/19	3/18 3/18	3/14 3/14	3/5 3/5	3/1 3/1

行事記録

(2/27)
(3/26)



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/