

# 風紋

浜岡砂丘



増田組ホームページ



カタログパーク



@MASUDAGUMI\_

Instagram

## 全国労働衛生週間



## 健康改善ひろげよう

たとえば、  
「最近なんだか  
疲れやすい」  
「寝てもスッキ  
りしない」「や  
る気が出ない」  
と感じたら、  
それはストレ  
スのサインか  
かもしれません。

「ワーク・ライフ・バランス  
に意識を向けて ストレス  
チェックで健康職場」

は、「  
ワーク・ライフ・バランス  
に意識を向けて ストレス  
チェックで健康職場」

まだ暑い日が続いている  
ますが、体調など崩されてい  
ませんか?さて、毎年十月に  
実施されている「全国労働衛  
生週間」が、今年も始まりま  
す。令和七年度のスローガン  
は、

この週間は、職場の衛生意  
識を高めることを目的とし  
て、全国で毎年実施され  
る取り組みです。心身ともに  
健康に働く環境をつくるた  
めには、一人ひとりが「自分  
の健康状態に気づくこと」も  
とても大事です。

ストレスは、目に見えないだ  
けに気づきにくく、放つてお  
くと大きな不調につながるこ  
ともあります。

この全国労働衛生週間を  
きっかけに、自分自身の生活  
や働き方を少し振り返ってみ  
ませんか?

心や体の状態に意識を向け  
て、小さな変化に気づくこと。  
それだけでも十分、大きな第  
一歩です。

誰もが安心して、健康的に  
働く職場を目指して。

この機会に、日々のセルフ  
ケアや生活習慣について、あ  
らためて考える時間をつくつ  
てみましょう!

スローガン

ワーク・ライフ・バランスに意識を向けて  
ストレスチェックで健康職場

全国労働衛生週間

10/1  
▼  
10/7

# 健康診断結果

先日、定期健康診断を実施いたしました。

今回の結果については、全体的に大きな問題は見られませんでしたが、生活習慣に関わる数値で注意が必要な方が一定数見受けられました。特に血圧、コレステロール、血糖値といった項目は、日々の食事や運動習慣と密接に関連しており、意識的な取り組みによって改善が期待できます。

健康は日々の積み重ねによって守られるものです。適度な運動、バランスの取れた食事、十分な睡眠を心がけることで、健やかな生活を送ることができます。また、健診結果で医師から指導を受けた方は、放置せずに必要に応じて受診や生活習慣の見直しに努めていただければと思います。

&lt;/div



# あなたの伴走者

健康な毎日をサポート 06

シープラス接骨院 長屋勝真



▲ホームページ

## 本当は教えてはいけない話

夏本番、静岡では40℃を超えたと暑さで身体も心もぐったりしやすい季節です。

そんな中で、仕事終わりや休日の夕方に皆様はどうされますか？と患者様に聞きますと…およそ半分の方が「プシュ（缶ビールを開ける音）」。でも実はその一杯、「ただののどの渴き」だけでなく、**体のコンディションが整っているかどうか**で、味の感じ方が変わってくるのをご存知ですか？

特に、ストレッチやマッサージの後のビールは、より「うまい」と感じやすいのです。今回はその理由を3つにまとめてみました。※飲みすぎには注意です。自己責任でお願い致します。

### ① 身体がゆるむと、五感が冴える

ストレッチやマッサージによって筋肉がほぐれると、血流が良くなり、体がポカポカしてきます。

これは、自律神経が「リラックスモード（副交感神経）」に切り替わっているサイン。

味覚や嗅覚などの五感も敏感になっているため、ビールの香りや冷たさ、のどごしが普段よりしっかりと伝わってきます。

つまり、「味わう感度」が上がっているので、ビールの美味しさも倍増するというわけです。

### ② 「よくやった自分」へのごほうびに

ストレッチやマッサージを受けた後、気持ちがふっと軽くなるのを感じたことはありませんか？

災害はいつ起きるかわかりません。「備えあれば憂いなし」。普段から意識と準備が冷静な行動につながります。この機会に職場でも家庭でも防災意識を高めていきましょう。



これは、心が落ち着いて「安心」や「満足」の感情が生まれている証拠です。

脳内では、セロトニンやドーパミンといった“快楽ホルモン”が分泌され、自然と「今日は自分を甘やかしてもいいかも」という気分に。

そんなときに飲むビールは、ただの飲み物以上に「ごほうびの一杯」として心に響きます。

### ③ 整った後の一杯

#### という習慣がうまさをつくる

人間の脳は、「気持ちのいい流れ」を覚えやすい性質を持っています。

ストレッチやマッサージの後にビールを飲むという習慣がつくと、身体がほぐれた瞬間に「ビールがうまいぞ！」というスイッチが入るようになります。

こうした“ルーティン化された楽しみ”があると、1日の終わりの充実感もぐっと高まり、明日への活力にもつながっていきます。

### ◎この夏は「整えてから飲む」が正解！

夏の疲れは知らぬ間に身体にたまりやすいもの。ストレッチや軽いマッサージで一度リセットしてから、キンキンに冷えたビールをひと口。

「整った身体」と「整った心」に染みわたる一杯は、ただのビールではありません。最上級の一杯になるはずです。



もう一度申し上げます、自己責任でお願いします。

九月一日は「防災の日」です。一九二三年の関東大震災は十万人を超える犠牲者を出し、その経験を教訓に国民が災害への備えを意識するため制定されました。この日を含む一週間は「防災週間」とされ、全国で訓練や啓発活動が行われています。

日本は地震・台風・豪雨・土砂災害など自然災害の多い国です。近年は気候変動の影響もあり、大規模な災害が頻発しています。日頃からの備えこそが命と生活を守る大切な力になります。

**今日は何の日？**

# 社員旅行を経て

今回入社してから初めての社員旅行に参加しました。行き先は北海道で二日間の旅行でした。僕にとって初めての社員旅行ということもあり、出発前は少し緊張していましたが、実際に参加してみると、とても充実した時間を過ごす事ができました。

旅行中は、先輩方や他の社員の皆さんと一緒にご飯を食べたり、観

物を堪能し、良い体験になりました。中でも青の洞窟へのクルーズでは、以前起こった落石等の関係で中に入ることはできませんでしたが、船で近くまで行つた時に見えた景色は非常に綺麗でした。

入社して二年目の僕にとって、このような社員旅行は他の社員と交流を深める大きなきっかけとなりました。

今後に活かして努力していきたいと思います。楽しいだけでなく、学びや気づきもあつた二日間でした。



## 行事記録

(7/27  
8/26)

8/20 静岡県商工会青年部連合会理事會  
リーダー研修会・静岡  
名古屋

8/22 全国建設青年会議実行委員会  
県下一斎情報伝達訓練

8/26 静岡県建設業協会による  
研修・愛知

8/27 中東遠地区商工会連絡協議会  
交流会・浜松

9/3 御前崎市建設業組合役員会  
安全運転管理者講習

9/29 御前崎草木処理センター株主総会  
研修・愛知

9/4 御前崎市建設業組合役員会  
安全運転管理者講習

9/5 御前崎市商工会建設部会視察  
研修・愛知

今年も新野力カシ祭りが開催されます。力カシ祭りでは各自自由に力カシを作り、新野川大橋下流の歩道に展示します。今年も増田組として参加し、個性溢れるものを皆で協力して素敵な作品を作りたいと思います。



## “カカシ祭りの里 新野” 第二十四回新野力カシ祭り



## 入籍報告

事務担当部  
藤浪 竜弥

光地を巡つたりと普段職場でなかなか話す機会が少ない方とも交流を深めることができました。北海道ならではの自然や街並み、食べ物を堪能し、良い体験になりました。中でも青の洞窟へのクルーズでは、以前起こった落石等の関係で中に入ることはできませんでしたが、船で近くまで行つた時に見えた景色は非常に綺麗でした。

入社して二年目の僕にとって、このような社員旅行は他の社員と交流を深める大きなきっかけとなりました。楽しいだけでなく、学びや気づきもあつた二日間でした。

## 9月安全努力目標

年度安全標語〈一步の安全 未来の安心〉  
全国労働衛生週間準備月間(9/1~9/30(本週間10/1~10/7))  
秋の全国交通安全運動(9/21~9/30)

### 作業安全

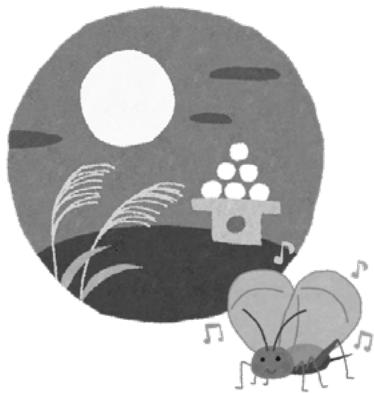
- 熱中症予防対策の実施
- 悪天候に備えた安全対策の実施

### 交通安全

- 車間距離をとり、ゆとりある運転

### 環境目標

- (社内)燃費向上の為、無駄な走行はやめましょう
- (現場)工事車両ではエンジンブレーキを使用し、極力一定速度を心がけましょう



すべてに心をくばる



株式会社 増田組

発行

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

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