

風紋

2025

No. 636 (10月号)



浜岡砂丘



増田組ホームページ



カタログパーク



@MASUDAGUMI
Instagram



第六十期に向けて

代表取締役社長 増田 慎平

9月30日で当社第59期を無事に終えることができました。社員の皆さん、そして日頃より弊社を支えてくださるお取引先や地域の皆様に心より御礼申し上げます。

日々の安全作業、品質の確保、工期の遵守、そしてお客様や地域の方々との信頼関係。その一つひとつの積み重ねが、第59期を無事に終える力となりました。改めて、皆様のご協力に感謝申し上げます。

一方で、第59期には課題もありました。特に残念ながら労働災害が発生し、私たちが掲げてきた「安全第一」が徹底しきれていなかったことを痛感しました。幸い大事には至りませんでしたが、この反省を決して忘れることなく、第60期は「労働災害ゼロ・交通災害ゼロ」の目標を今一度社内に徹底し、全社一丸となって、徹底した安全管理に取り組んでまいります。安全は全てに優先する価値であり、どんなに小さな作業でも基本を守り、確認を怠らず、一人ひとりが互いに声を掛け合う文化をさらに強く根付かせていきましょう。

第60期ですが、第一に「安全と品質の徹底」を強く意識し安全第一を徹底し、品質では、会社の信用そのものです。日々の現場での小さな気配りや責任ある仕事が、やがて大きな信頼へとつながります。

第二に「人材育成と働きやすさの両立」。建設業界を取り巻く環境は厳しく、若手の育成と定着は大きな課題です。ベテランの経験を体系的に伝え、次世代が学びやすい現場を整えるとともに、労働時間の改善や休暇取得を第59期以上に推進し、家族と地域を大切にできる働き方を実現していきます。

第三に「地域から選ばれる会社づくり」です。昨今の自然災害では甚大な被害を及ぼしています。いっどこで自然災害が発生するかわかりません。建設業に課せられた使命は、災害に強いインフラを築き、もしもの時には真っ先に復旧・復興に立ち上がることです。私たちが手掛ける日常の工事は、地域の安心と未来を支える備えでもあります。第60期は、防災・減災の視点を常に持ち、地域の皆様から「この会社があるから安心だ」と信頼いただける存在を目指します。

社員の皆さんには「変化を恐れず挑戦し続ける」姿勢を期待しています。環境変化が激しい今、従来の延長線上では生き残れない時代を迎えています。しかし、私たちには経験と技術、そして仲間がいます。小さな改善でも構いません。一人ひとりが声を上げ、行動し、全員で会社を前進させていきましょう。

第60期は「安全第一・挑戦と成長の期」と位置づけ第61期から始まる3か年計画につなげていきます。地域の皆様に信頼され、社員とその家族が誇れる建設会社を目指し、全員で力を合わせて邁進してまいります。今期もどうぞよろしくお願い申し上げます。

自然災害への対策と止水板



二〇二五年九月、静岡県では台風十五号に伴い、牧之原市や吉田町を中心に強風や竜巻による甚大な被害が発生しました。最大瞬間風速七十五m/sを記録した竜巻により、住宅の損壊や車両の横転、停電や通信障害が広範囲で発生し、多くの住民が生活に大きな影響を受けました。この被害は、自然災害が私たちの身近な生活にどれほど大きな影響を与えるかを改めて示すものでした。

止水板です。止水板は、設置も撤去もスムーズで、浸水の進入を防ぐための第一の防御策となります。被害が拡大する前に備えることで、安心・安全な暮らしを守ることができます。

特に水害は、油断している間に住宅や店舗の入口から浸水が発生し、貴重な財産や生活基盤を一瞬で失う危険性があります。近年の気象状況を見ても、台風や集中豪雨による浸水被害は、誰の身にも起こり得る現実です。

今からできる備えが、いざという時の大きな安心につながります。自然災害はいつ起こるか分かりません。災害への備えを今一度考えてみましょう。

弊社取扱止水板
スーパー止水板2型

そんな時に役立つのが、玄関や店舗の入り口に簡単に設置できる



止水板の詳細
KTXのHP



健康 ワンポイントアドバイス

老化をコントロールする
日常生活での工夫とは？

あなたの周りに同い年なのに若々しく見える人と、年齢よりも老けて見える人がいませんか。見た目や体の老化のスピードは遺伝もありますが、どのような環境で生活しているかが大きく左右します。日常生活の中でちょっと工夫をしたらアンチエイジングになる。そんなポイントをご紹介します。

OK

規則正しい生活リズムを保ちましょう。
特に朝食は体内時計を整えるために毎日とりましょう。



良質な睡眠は疲労回復や老化予防をもたらします。
寝具や寝室を見直すことで睡眠の質がアップ。



食事は食べ過ぎも×、食べなさ過ぎも×。
おすすめは腹8分目。よくかんで時間をかけて食べると満腹感につながります。



普段の食事に味噌汁、納豆、ヨーグルト、食物繊維の多い食品(野菜、果物、海藻など)を取り入れて、腸活しましょう。



歯や口の中の健康は見た目の若さを保ち、体内の老化予防にも重要。
歯科検診の受診や口腔ケアをしっかりと。



NG

肥満は生活習慣病の原因となり、さまざまな病気や認知症を招きやすくなります。
適度な運動、食事量を。



喫煙は呼吸器疾患の原因になるだけでなく、しみやしわの要因になり、見た目の老化を促進します。



過度な日焼けはしみやしわの原因に。
長時間の外出や日差しが強いときは日よけの対策をしましょう。



たしなむ程度は○ですが、健康を害するほどの大酒飲みは認知症の要因となります。
お酒はほどほどに。



ポジティブシンキングや若々しい気持ちでありましょう。精神的な疲労やストレスは極力抱えないように。





あなたの伴走者

健康な毎日をサポート 07

シープラス接骨院 長屋 勝 真



▲ホームページ

「寒暖差と体調管理」

現在この文章を作成しているのが9月前半です。暑いですがピークは越えた感じでしょうか？

10月に入ると、昼間はまだ暖かいのに、朝晩は冷え込むようになり、寒暖差の大きい日が増えます。この温度差が体に大きな負担をかけます。気温差に対応するため、体は自律神経をフル回転させて体温を調整しています。しかし、この働きが追いつかないと、自律神経が乱れ、身体の不調が出やすくなります。

また、冷えによって血流が悪くなると、慢性的な疲労が悪化しやすく、筋肉の柔軟性が落ちることで「ぎっくり腰」といった急な痛みリスクも高まります。特に秋は、体を動かす機会も多いので、普段以上に注意が必要です。

寒暖差による不調を防ぐには、まず日常生活の中で「体を温める工夫」が大切です。朝晩は羽織れる上着を一枚用意し、ここのコラムでも何回もお伝えしているように湯船につかって全身を温めることなど、ちょっとした工夫で血流を保つことができます。そしてもう一つ大切なのが「ストレッチ」です。固まりやすい筋肉をやさしく伸ばすことで血流を改善し、ケガの予防にもつながります。まずは大きな筋肉の下半身のストレッチをお勧めします。

今回は自宅や職場でできる簡単なストレッチを2つご紹介します。

①腿前のストレッチ



椅子から半分お尻を落として同側の手で（膝を曲げた状態の）足首を上 に引っ張ります。各30秒を3セットやりましょ う。

②お尻のストレッチ



浅く腰掛け、片足を反対の膝にのせて背筋を伸ばします。そのまま体を前に倒します。背中を丸くしないようにやりましょ う。同じく30秒3セットが理想です。

肩のストレッチもありますが、まずはこの2つの筋肉のストレッチを2週間チャレンジしてみましょ う。下半身は体の土台です。日常生活にちょっとした工夫とストレッチを取り入れて、秋を楽しみましょ う。当院でも体のケアやセルフストレッチの方法をお伝えしていますので、お気軽にご相談ください。

今日は何の日？

毎年十月の第二月曜日は「スポーツの日」です。

スポーツを通して健康な心と体を育み、明るい社会を築くことを目的に制定されました。

一九六四年の東京オリンピック開会式にちなんで誕生し、二〇二〇年に現在の名称になりました。

秋は「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」といわれるように、体を動かしたり、本を読んだり、旬の味覚を楽しんだり、多彩な魅力が詰まった季節です。

ウォーキングやジョギングなどでリフレッシュした後に、お気に入りの本を開き、秋の恵みを味わえば、心も体も充実します。

スポーツの日は、健康や日々の暮らしを見直し、秋の豊かさを感じるきっかけにしてみたいかがでしよ うか。



「カカシ祭り」の里「新野」
第二十四回新野カカシ祭り



毎年恒例となっている「かかし作り」が今年もスタートしました。今年作成するのはなんと「日焼け○ティ」です。かわいらしさの中に、夏の日差しを感じさせるユニークな発想が光ります。日に焼けた健康的な姿の○ティをイメージしながら製作しています。材料選びや作成方法まで、社員一人一人からアイデアを持ち寄って素敵な作品に仕上げていきます！普段の業務とは違った場面で、それぞれの個性が光るのもこの「かかし作り」の魅力です！

完成したかかしは地域で例年開催されているイベントに展示されます。子供から大人まで多くの人に親しまれているキャラクターだけに、多くの人の目を楽しませてくれると思います！ぜひ皆さんも仕上がりを楽しみにしてください！



第40回
交通事故防止コンクール

令和7年10月1日～12月31日まで

県下の各地区安全運転管理協会が安全運転管理者選任事務所の事業主及び安全運転管理者と一体となり傘下の事業所から交通事故の一掃を図ることを目的に行われます。多忙な毎日ですが、ゆとりを持って運転することを心がけ、交通事故をなくしましょう。

登校補助

令和七年九月二十二～三十日間で浜岡北小学校のこどもたちの安全を見守りました。

朝方は少し涼しく感じる日も増えてきましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症対策や体調管理をして楽しく二学期を過ごしてほしいです。



おいしー♡しー♡

さんまのおいしい季節がやってきました！
さんまの竜田揚げ

材料（2人前）

- ・さんま（三枚おろし）…2尾分
- ・酒・みりん・醤油…各大さじ1
- ・すりおろし生姜…小さじ1
- ・片栗粉…大さじ3
- ・油…適量
- ・大葉（千切り）…3枚

作り方

- ・さんまは半分に切っておきます
- ①酒・みりん・醤油・生姜を混ぜ合わせさんまを入れラップをし、冷蔵庫で15～20分漬ける
- ②汁気を切り片栗粉をまぶす
- ③きつね色になるまで揚げます
- ④盛り付け 大葉をのせて完成！



10月安全努力目標

年度安全標語《一歩の安全 未来の安心》
《慣れた作業のみえない危険》
全国労働衛生週間《10/1～10/7》

作業安全

- ・体調管理の徹底
- ・異常気象に備えた事前対策の実施

交通安全

- ・夕暮れ時のライトオンの実施

環境目標

- ・（社内）室内の温度でエアコンのON・OFFを行いましょう
- ・（現場）ダンプトラックの過積載に十分に注意しましよう

行事記録

（8/27～9/26）

8/27 西遠地区・中東遠地区合同

8/29 株式会社草木処理センター定時株主総会

9/4 全国労働衛生週間説明会

9/6 御前崎市商工会建設部会視察研修・名古屋

9/11 御前崎市建設組合県議講演会

9/12 静岡県商工会青年部連合理事会・静岡

9/16 島田掛川信金経営者協議会

9/17 青年部会ブロック合同懇親会・掛川

9/19 菊川地区安全運転管理協会秋の役員会・菊川

9/26 第30回静岡県西部地区法人会

9/26 青年部会交流会・袋井

9/26 掛川法人会 青年部会 第4回理事会

9/26 シーテック安全衛生協議会

9/26 秋の交通安全運動

9/26 全国建設業労働災害防止大会 in 兵庫

9/26 全国建設青年会議所第3回準備会・東京

9/26 新野カカシ祭り

9/26 御前崎市建設業組合役員会

9/26 株式会社草木処理センター臨時総会

9/26 株式会社草木処理センター臨時総会

9/26 株式会社草木処理センター臨時総会

9/26 株式会社草木処理センター臨時総会

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