

# 風紋

2025

No.638(12月号)



浜岡砂丘



増田組ホームページ



カタログパーク



Instagram



## 建設業 年末年始 労働災害防止強調期間

令和七年十二月一日から令和八年一月十五日まで『建設業年末年始労働災害防止強調期間』が開催されます。建設業年末年始労働災害防止強調期間は、年末年始の慌ただしい中での気持ちの焦りや、お正月明けに気持ちの切換えが追い付かない中で引き起こさ

れる不安全行動など、労働災害防止に特別の配慮が必要な期間です。

寒さや日没の早さ、工期内など、この季節ならではの要因で事故が起きやすくなるため、私たちも改めて気を引き締めていきましょう。

年末の「早く終わらせたい」気持ちがミスを呼びます。ひとと呼吸置くことが安全の第一歩です。

### 【体調管理も「安全のうち」】

忙しい時期で疲れが溜まりやすいので、睡眠・防寒対策もしつかりと。

「無事故で年末を迎えて、笑顔で新年をスタートする」

これは誰にとっても共通の願いです。ひとりひとりひとりの意識が、現場全体の安全につながります。

今年も残りわずか。  
「安全最優先」で、気持ちよく新しい年を迎えましょう！

この期間のポイント  
「あわてない・焦らない・無理をしない」

# 安全衛生大会

令和七年十一月二十六日（水）に本社事務所にて安全衛生大会が開催されました。毎年募集していれる安全標語では合計五十一個の応募があり、最優秀賞、優秀賞が発表されました。

## 安全第一

他にも最優秀賞・優秀賞にふさわしい標語をたくさんいただきました。ご協力ありがとうございました。

『思い込み 危険招く 落とし穴  
全員で摘み取る 油断の芽』

優秀賞

（有）浜松シーリング　永田克美

『整理整頓 現場の基本  
きれいな現場は ゼロ災害』

優秀賞

（有）浜松シーリング　三浦功路

『危険だと見える勇気が仲間を救う  
未来を変えようあなたの声で』

最優秀賞

（有）浜松シーリング　野川辰也

## 講話



今回出前講座として御前崎市健康づくり課 管理栄養士 萩原様に来ていただきました。生活習慣病について食事をメインに講話をいただきました。一日の生活リズムが整い、脳の活性化、集中力を高めることができます。朝は時間に余裕がなかつたり朝食を抜きがちですが、しっかりと意識をしようと思いました。

今回の講話を機に生活習慣について見直しする良い機会になりました。

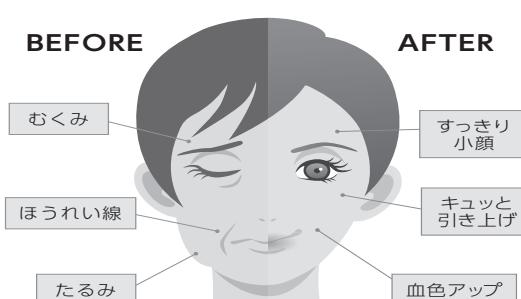
朝起きて、顔のむくみやフェイスラインのもたつきが気になったら、耳をマッサージしてみませんか。耳をほぐすと、ため込んだ水分や老廃物が流れます。血流が良くなる上、リフトアップやほうれい線解消などの効果も期待できます。

## 健康ワンポイントアドバイス

朝の1分耳マッサージで  
老け顔・大顔を解消

BEFORE

AFTER



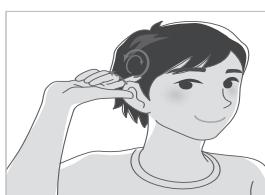
耳のまわりには耳下腺リンパ節、耳介後リンパ節などリンパ節が集まっています。ここが詰まると顔に老廃物がたまり、むくみやたるみを引き起こして老け顔、大顔に。耳マッサージを行うことでリンパの流れが整いフェイスラインもすっきり、むくみやたるみも解消します。さらに生活習慣を見直すとより効果的です。

### 気を付けたい5つのNG習慣

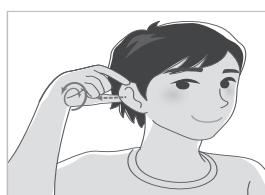
- あごと首が前に出ている  
→あごに肉がたまり大顔に
- 睡眠時間が短くて寝不足  
→代謝の低下でむくみが加速
- 部屋でゴロゴロしがち  
→たるみやほうれい線を招く
- 塩分・アルコールの摂りすぎ  
→むくみで顔がパンパンに
- ストレスや食いしばり  
→奥歯をかみ締めてエラ張りに

### 忙しい朝でもサッとできる！耳マッサージ4STEP

STEP 1



STEP 2



STEP 3



STEP 4



両耳の上部を親指と人差し指でつまんだら、上にグッと引き上げ、円を描くようにクルクルと前＆後ろにそれぞれ3回まわします。

両耳の真ん中を親指と人差し指でつまんだら、横に引っ張り、円を描くようにクルクルと前＆後ろにそれぞれ3回まわします。

両耳の下部を親指と人差し指でつまんだら、下にグッと引っ張り、円を描くようにクルクルと前＆後ろにそれぞれ3回まわします。

最後に耳の後ろから鎖骨に向かって、1本の指を滑らせて流します。3回繰り返したら、鎖骨の上のくぼみをやや強めに押します。



# あなたの伴走者

健康な毎日をサポート 09

シープラス接骨院 長屋勝真



▲ホームページ

## 寒さに負けない！冬の体の整え方

今年も残すところあとわずかとなりました。慌ただしい年末、そして本格的な冬の到来です。12月は、体調を崩しやすい要因がいくつも重なる季節。（この記事を書いている11月現在は新患が多いです）忘年会などの会食や夜更かしで生活リズムが乱れたり、気温の低下や空気の乾燥によって体調管理が難しくなったりします。特に、寒さからくる体の不調は、年末の忙しさに拍車をかけてしまうかもしれません。

### 12月に注意したい体のサイン

寒くなると、私たちの体は熱を逃さないように無意識に筋肉をこわばらせます。この「体のこわばり」が、冬の不調の主な原因の一つです。

**肩こり・腰痛の悪化**：寒さで血管が収縮し、血行が悪くなると、筋肉に疲労物質が溜まりやすくなります。これにより、慢性的な肩こりや腰痛がさらに悪化しがちです。

**冷えによる免疫力の低下**：体が冷えると、全身の血流が滞り、免疫細胞の働きが鈍くなります。風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなるため注意が必要です。

### 今すぐできる！冬の体を守る3つのケア

年末を元気に乗り切るために、今日から取り入れられる簡単なセルフケアをご紹介します。

#### 1. 「首」と「三つの首」を温める

体の中でも特に冷えやすい場所を意識して温めましょう。

**首(ネック)**：首の後ろには太い血管が通っており、ここを温めると全身の血流が改善します。マフラー やタートルネックなどでしっかりと防寒しま

います。  
たいと思  
めていき  
意識を高  
めたいと思  
います。



貴重な機会となりました。  
今後も今回の経験を活かし、い  
ざという時に地域の安全と安心を  
守れるよう、日頃から防災・防疫

でしょう。

**手首、足首、足元（靴下）**：これらは「三つの首」と呼ばれ、皮膚のすぐ下に血管が通っているため冷えやすい部位です。レッグウォーマーや手袋、厚手の靴下で冷えを防ぎましょう。

#### 2. 軽いストレッチと運動で血行促進

寒いと運動量が減りがちですが、意識的に体を動かすことが大切です。

**入浴後のストレッチ**：体が温まった状態でのストレッチは、凝り固まった筋肉を効率よくほぐし、血行を促進します。特に、肩甲骨周りや股関節をゆっくりと大きく動かすのが効果的です。

**「座りすぎ」を防ぐ**：長時間のデスクワークやスマホ操作は、姿勢の悪化と血行不良を招きます。30分に一度は立ち上がり、背伸びや軽い屈伸運動を行いましょう。ただ立つだけでも違うと思います。

#### 3. 質の良い睡眠で自律神経を整える

疲労回復と免疫力維持には、睡眠が欠かせません。

**寝る前のルーティン**：寝る1時間前にはスマホやPCの使用を避け、ぬるめのお風呂（38～40℃）にゆっくり浸かるなど、リラックスできる時間を作りましょう。これにより、副交感神経が優位になり、深い睡眠を誘います。

#### 最後に

年末の忙しさに追われる中でも、ご自身の体を労わる時間を大切にしてください。セルフケアでは取りきれない体の不調や歪みを専門的な視点から整え、血行を改善すると思いますので当院、もしくは整体院や鍼灸院等でケアされてはいかがでしょうか？

今年も一年頑張ったご自身へのご褒美として、メンテナンスもいいと思います。

私も定期的にケアしています！

十一月六日、「令和七年度西部地域埋却演習」が開催され、当社も防疫対応訓練の一環として参加しました。

本演習は、豚熱や高病原性鳥インフルエンザなどの家畜伝染病が発生した際、迅速かつ的確な防疫措置を行うことを目的として実施されました。

当社は、埋却穴の中での石灰散布およびブルーシート張り作業を担当しました。作業員全員が防護服を着用しての作業となり、慣れない装備や制限の多い環境の中での作業は容易ではありませんでしたが、防疫作業の重要性と現場での連携の大切さを改めて実感する貴重な機会となりました。

## 西部地域埋却演習

# 年末の交通安全県民運動

十二月十五日から三十一日まで年末の交通安全県民運動が行われます。

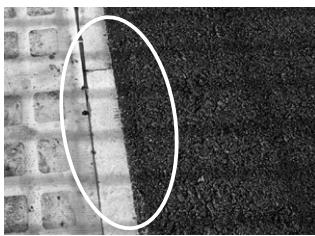
特に年末は交通量の増加や年末の慌ただしさから事故が起きやすくなるため、運転者・歩行者・自転車利用者それぞれが安全行動を徹底する必要があります。

## スローガン

安全を繋げて広げて 事故ゼロへ

菊川市加茂の宅地造成工事が無事に終わりました。

増田組担当職員が選ぶ、この現場のお気に入りポイントは、ズバーンです。側溝よりアスファルトが高いと陰ができてしまい、あまり綺麗に見え



## 宅地造成工事完成

なくなつてしまふので、端部はコテを当てて高さを調整しました。そういうた現場従事者の努力が詰まつたこの現場を無事故、無災害で終えることができます、本当に良かったと思います。



### 運動の重点

- 高齢者の交通事故防止
- 子どもの交通事故防止
- 行人・自転車利用者の安全
- 交通安全機器の普及・制度の活用
- 運転者の交通マナーとルール遵守



## 12月安全努力目標

**年度安全標語**「危険だと言える勇気が仲間を救う」  
**建業年末年始労働災害防止強調期間**〈12/1～1/15〉  
**年末の交通安全県民運動**〈12/15～12/31〉

### 作業安全

- ・作業手順の確認と周知
- ・感染症予防対策の実施

### 交通安全

- ・夕方早めのライトオンの実施

### 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

### 行事記録

(10/27  
11/26)

### 冬季休暇のお知らせ

12/9	12/5	12/4	12/2	11/26	11/24	11/21	11/17	11/13	11/10	11/9	11/6	11/5	10/29	10/27
社会保険講座	掛川社会保険委員会	掛川法人会青年部会	静岡県西部地域道路啓開検討会	御前崎市建設業組合地貢献活動	御前崎市建設業創造委員会・浜松	新建設産業創造委員会・浜松	中部建設青年会議	中部建設青年会議全国大会	実行委員会・名古屋	御前崎市商工会青年部	中部電力静岡土建安全協議会安全研修会	事業主・安全運転管理者等研修会	御前崎市商工会年末調整事務講習会	昭和会西部ブロック研修会・浜松
社会保険講座・年金委員研修会	掛川社会保険委員会	全国建設青年会議全国大会・東京	御前崎市建設業組合役員会	建設技術フェア2025 in 中部	掛川法人会青年部会	シーテックあすなるゴルフ大会・袋井	掛川法人会御前崎支部	掛川法人会御前崎支部	御前崎市商工会青年部	イベント事業開催	静岡県若手建設経営者の会視察研修	御前崎市商工会親睦ゴルフ大会	昭和会西部ブロック研修会	
12/27(土) 1/4(日)	1/4(日)	1/4(日)	1/27	12/26	11/27	11/26	11/17	11/13	11/10	11/9	11/6	11/5	10/29	10/27

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/