

風紋

2026

No. 640 (2月号)



浜岡砂丘



増田組ホームページ



カタログパーク



@MASUDAGUMI
Instagram

冬の

感染症対策



冬本番となり、インフルエンザをはじめとする感染症が全国的に流行しています。寒さや空気の乾燥によって体の免疫力が低下しやすく、体調を崩しやすい季節です。外出後や食事前の手洗い、うがい、マスクの着用など、基本的な感染対策を日常的に徹底することが重要です。また、新型コロナウイルス感染症の報告も継続しており、これまでも同様に警戒が必要です。

忙しい時期ほど生活リズムが乱れがちですが、十分な睡眠や栄養バランスの取れた食事は、体調管理の基本となります。さらに二月下旬からは花粉の飛散も始まり、花粉症によるくしゃみや鼻水などの症状が始める方も多くなります。症状が出る前からの対策や、体調に異変を感じた際は無理をせず早めに休養を取ることが大切です。一人ひとりが体調管理を意識し、健康で安全な生活環境を維持していきましょう。

健康 ワンポイントアドバイス

お口の菌活してますか？



近年、腸内細菌の健康に注目が集まっていますが、最近では口腔内の細菌も健康に大きく関わっていることがわかってきました。口腔内の健康を維持するために「菌活」という言葉が生まれました。

お口の菌活とは

口腔内の良い細菌を増やし、口臭や虫歯、歯周病などの口腔トラブルを予防することが「お口の菌活」です！



菌活の方法

1 歯磨きやうがい

- ・歯ブラシをしっかりと使って歯垢を取り除くことが重要
- ・マウスウォッシュを使って口腔内の細菌を減らすことも有効
- ➡ ただし、界面活性剤入りのものを長時間高頻度を使うことで健康な菌を排除してしまったり、味蕾(味覚を引き起こす細胞)を傷つけることもある

2 食事の改善

- ・加工食品や砂糖の摂取を控え、野菜や果物、発酵食品を積極的に摂ることが大切

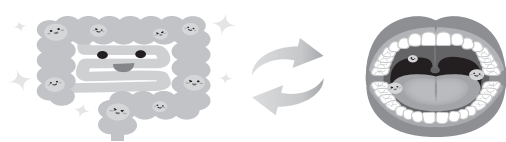
3 プロバイオティクス※の摂取

- ・腸内細菌のバランスを整えることで、口腔内の健康にも影響を与える
- ※プロバイオティクスとは: 人体に良い影響を与える微生物、または、それらを含む食品・飲料・製剤のこと

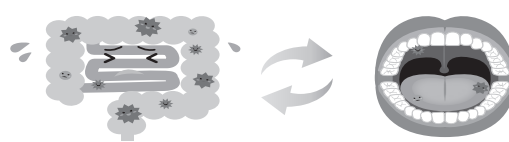
口腔環境と腸内環境は関連しあっている

口腔内の細菌は、全身の健康にも影響を与えることがあります。例えば、食事の際に、お口の中の菌を唾液と一緒に飲み込むことで、腸内環境に影響します。逆に腸内環境も、お口の環境に影響します。腸内に悪玉菌が増えると、免疫力が低下し、歯周病菌が増えやすい環境となります。

お口に善玉菌が多いと腸も健康！



お口に悪玉菌が多いと腸内環境も悪化！



健康な口腔内を維持するために、口腔菌活を実践しましょう。

新年の抱負



常務取締役

山下 茂俊

新年あけましておめでとうございます。令和八年を迎え、新年の抱負を述べさせていただきます。

今年は十二支の中でも六十年に一度巡ってくる丙午です。『丙』とは火の兄を意味し、『午』は火の属性を持つため、火が重なる非常に勢いの強い年とされています。わが社もその強いエネルギーを前向きに捉え、新しい挑戦や変化の機会と捉えて成長の年としていきたいと思います。

業務においては、無事故無災害の継続は勿論のこと、民間工事への率先した参画、DX化や新技術・新工法の導入による働き方改革、従業員増員等、課題を乗り切り、『地域で一番働きやすい会社を作る』をスローガンに、改革向上に寄与し、社員全員の幸福度を上げ、今年をスタートの年として、この取り組みに全社員一丸となって邁進していきたいと思います。



取締役事業本部長

藤原 茂伸

新年を迎えて、早くも一ヶ月が経ちます。旧年中は、多くの方々から支えていただき、誠にありがとうございます。昨年も全国各地で地震・豪雨等の自然災害が相次ぎ、復旧・復興の途上において、地域社会の防災・減災対策の重要性が改めて浮き彫りとなった一年でありました。私たち建設業は地域に密着し、地域の暮らしを支える仕事に取り組んでいます。災害時には真つ先に現場に駆け付ける「地域の守り手」として、欠かすことのできない使命を担っています。災害時に、すぐに対応できる体制を今後も維持・強化に努めていきたいと思っています。一人一人が考え実行し協力し合い、より働きやすい会社、魅力ある会社となるよう全社員一丸となりDXも積極的に取り入れ、以前より立ち上げてきた働き方改革に向けてのワーキンググループをさらに加速させ体制を整えていきたいと思っています。



事業部 部長

落合 雅敏

謹んで新春のお慶びを申し上げます。今年も無事に新年を迎えられたのは弊社に関係する方々のご理解とご協力があったこそだと思います。心よりお礼申し上げます。

新年の抱負としましては、今年は六十年に一度の巡りで丙午の年となります。丙午は火の力を強く持つ馬という象徴であり、火と馬の組み合わせは、新たな動き・勢い・挑戦の年として解釈されることがあります。そのことから今年の抱負としましては、新たな行動を事業部全体で起こし挑戦していくことで、各々のスキルアップにも繋げ業務の効率向上に向け、働きやすい職場作りに力を入れていきたいと思っています。

今年もいろいろと至らないことがあるかとは思いますが、一致団結してより良い仕事ができるようがんばりましょう。



事業部担当部長

杉島 修

新年を迎えまして今年はこれまでの経験に慢心せず、基本を徹底し、安全と技術を次の世代につなぐ一年にしたいと思います。

業界全体の人手不足という問題もあり、若い世代を育てていくことが今後の課題かと思っています。

施工管理においてなるべく手間のかからない方法や技術を取り入れて、工事の進行速度を上げるなど工夫をしていきたいと思っています。

また、慣れに頼らず確認を怠らず、仲間と若手を守る現場づくりを心がけます。

土木業界はこれからはつくるだけでなく、地域を守り次の世代へつなぐ仕事になると思っています。

会社全体をより働きやすくするのは当然ですが、ICT施工や重機の高度化、省人化など機械を活かした施工や管理を活用し、より一層、現場の運営環境も構築していけたらと思います。



あなたの伴走者

健康な毎日をサポート 10

シープラス接骨院 長屋 勝真 ▲ホームページ



2月から始める花粉症対策

コラムをご覧になっている皆様、(遅れましたが) 今年もよろしくお願いします。

今回は春に集中して症状が出る花粉症についてです。

「花粉症は、症状が出てから対処するもの」そう思っていないですか？

実は花粉症は、2月からの体の状態づくりがとても重要です。

静岡県では、2月後半から少しずつ花粉を感じ始める方も多く、この時期の過ごし方が春のつらさを大きく左右します。

— 実は「腸内環境」と「体のゆがみ」が関係しています —

花粉症というと、鼻や目の症状に注目されがちですが、実はその土台には腸内環境と体の状態が大きく関係しています。

免疫の約7割は腸にある

私たちの体の免疫細胞の約70%は腸に集中していると言われています。

腸内環境が乱れると、免疫が過剰に反応しやすくなり、花粉に対しても必要以上に反応してしまいます。

つまり、

腸が乱れる＝花粉症がつかくなりやすいという状態です。

腸と姿勢・自律神経の意外な関係

腸は自律神経によってコントロールされています。

首・背中・骨盤まわりが硬くなると、自律神経の働きが乱れ、腸の動きも低下しやすくなります。その結果、

- 便秘・下痢を繰り返す
- お腹が張りやすい
- 眠りが浅い

といった状態になり、花粉症の症状も強く出やすくなります。

2月は「腸が働きやすい体」を作る時期

花粉が本格化する前の2月は、腸内環境と体のバランスを整える絶好のタイミングです。

接骨院、整体院での施術では、

- 首・背中の緊張をゆるめる
- 骨盤のバランスを整える
- 呼吸が深くできる体へ導く

ことで、自律神経が整い、腸が本来の働きをしやすくなります。

今日からできる腸×花粉症セルフケア

ご自宅でできる簡単な対策として、

- 朝起きたらコップ1杯の白湯
- 発酵食品（キムチ、納豆、味噌等）の摂取
- 寝る前にお腹を温める

これだけでも腸は反応してくれます。

症状が出る前のケアが、春を変える

「まだ花粉症は大丈夫」

そう感じている今こそ、体を整えるチャンスです。

腸内環境と体のバランスを整えることで、今年の春は少し楽に過ごせるかもしれません。お近くの接骨院、整体等でケアしてみてもいいかもしれません。ついでに水素療法があればぜひやってみましょう。



御前崎市建設業組合・
御前崎市合同
道路啓かい訓練
御前崎市建設業組合の一員として道路啓かい訓練に参加しました。有事の際には、建設業の使命として出動しなくてはなりません。継続して連携を図って地域の安全を守る増田組として重要性を再認識できました。

新年安全祈願祭・ 仕事始めの式

令和八年一月五日に協力会社の方々にも参加していただき、新年安全祈願祭と仕事始めの式を行いました。安全祈願祭では、高松神社中山神官様により、増田組および協



力会社の一年間の無事故無災害を祈禱する神事を執り行いました。仕事始めの式では、社長や落合部長より、安全を中心としたお話がありました。新年から安全について再認識することができ、今期も事故ゼロで現場を進めていきたいと思えます。



成人を迎えて

高橋 冬真



この度成人を迎えました。これまで大きな問題もなく成人を迎えられたのは、家族をはじめ、学校や職場で関わってくださった多くの方々の支えがあったからこそだと感じています。社会人として働き始めて今年で三年目になりますが、成人という節目を迎えたことで、改めて責任について考えるようになりました。日々の業務の中では自分の行動や発言が周囲に影

響を与える場面も多く、一つ一つの判断に責任が伴うことを実感しています。まだ経験も浅く、分からないことや反省すべき点も多々ありますが、その都度学んで成長していくことが大切だと考えています。先輩方から教えていただいた事を無駄にせず信頼される社会人を目指して少しでも貢献できるように努力していきます。今後ともご指導の方よろしくお願いたします。



Stopザ交通事故in菊川

令和八年一月一日～

令和八年十二月三十一日

今年も『Stopザ交通事故in菊川（交通事故防止コンクール）』に参加します。全員が無事故・無違反を達成できるよう頑張りましょう。

参加者

増田・藤原和・落合智

池田・浅倉

2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》
《未来を変えようあなたの声で》

作業安全

- ・適正な安全施設の設置と確実な誘導の実施
- ・低温障害対策の実施

交通安全

- ・おもいやりライト運動の実施

環境目標

- ・（社内）終業時間を合わせ、一人残業を減らしましょう
- ・（現場）公道での車両運転時は急発進、急加速はしない

行事記録

(12/27 ~ 1/26)

1/5 (株)増田組

新年安全祈願祭・仕事始めの式

1/6 シーテック安全衛生協議会

新年安全祈願

1/7 袋井建設業協会「新年のつどい」

中電不動産新年安全祈願

1/4 御前崎市商工会新年祝賀会

1/16 道路啓かい情報伝達訓練

1/20 御前崎市商工会新野支部会

1/21 掛川法人会青年部会理事會

御前崎市商工会青年部会・新年会

1/23 シーテック安全衛生協議会

行事予定 (1/27 ~ 2/26)

2/2 中建青全国大会実行委員会・名古屋

2/6 掛川法人会「新春部会員の集い」

御前崎市建設業組合役員会



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