

風紋

2018 No. 545 (3月号)

浜岡砂丘

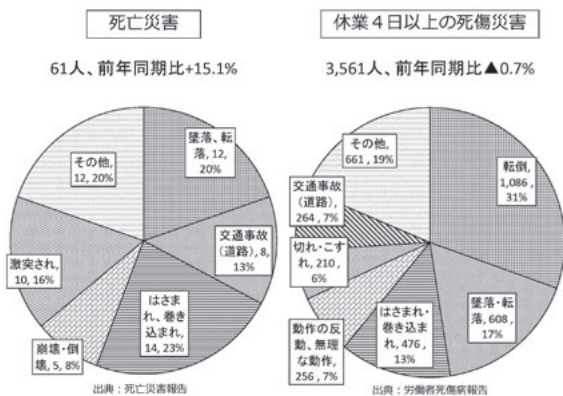
平成29年度 建設業年度末 労働災害防止 強調月間 3/1 ... 3/31



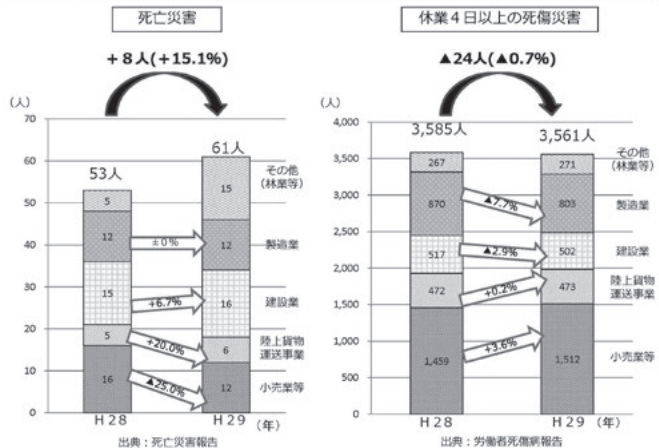
平成二十九年度建設業年度末労働災害防止強調月間が今年も展開されます。年度末には、公共工事をはじめ多くの工事が完工時期を迎え、工事が輻輳（ふくそう）し、労働災害が増える傾向にあることから、この期間中の労働災害防止対策の一層の強化と徹底が必要です。

特に建設業にあつては依然として厳しい経営環境にあります。が、いかなる経営環境にあつても「安全第一」は企業経営の根幹であり、個々の現場の実態に即した実施計画を作成し、効果的な労働災害防止活動を展開することにより積極的に安全衛生の確保に取り組みしましょう。

平成29年事故の型別労働災害発生状況(平成29年2月速報値)



平成29年 労働災害発生状況 (2月速報値)



クレーン作業時の バックホウの安全運転

キヤタピラと直角方向での吊作業は、平行方向よりも不安定度が高く、特に旋回した場合、その途中で転倒する確率は非常に高くなります。

有資格者が作業しましょう。

| 作業内容 | 吊りあげ荷重 | 資格 |
|------|------------------|---------------------|
| 運 転 | 5t 以上 | 移動式クレーン運転士免許 |
| | 1t 以上 5t 未満 | 小型移動式クレーン運転技能講習 |
| | 0.5t 以上 1t 未満 | 移動式クレーン運転の業務に係る特別教育 |
| 玉 掛 | 1t 以上 | 玉掛技能講習 |
| | 0.5t 以上 1t 未満 | 玉掛の業務に係る特別教育 |

作業時の注意事項

- ① 機械の設置は水平で平坦場所にやむを得ず作業するときは、養生をしつかり行い、ゆつくりと旋回して機体が安定していることを確認しましょう。
- ② 傾斜地や軟弱地盤での作業はしない

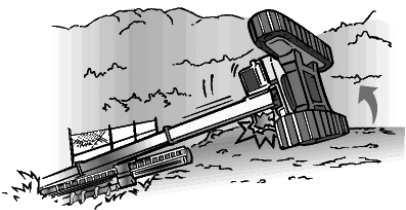
機械を水平に保持できないときは絶対にクレーン作業をしない。

- ③ 路盤が崩れないように最大設置圧に注意

機械の旋回にもない最大接地圧は増加します。路肩が崩れたりしないように十分注意しましょう。

- ④ 強風時の注意

あおり等により転倒することもありま
す。風速十
m / 秒以上
ではクレー
ン作業は行
わないよう
にしましよ
う。



冬の快適目覚め方法

厳しい寒さが毎日続きますね。冬の朝起きても布団からなかなか出られないのには次の原因があげられます。

【原因】

人間の体は、睡眠時は体温を下げて、活動時は体温が高くなる仕組みになっています。冬の朝は気温が低いため、体温が上がりにくく、睡眠モードから活動モードへスムーズに移行しにくいことが影響しています。

【対策】

暖房器具のタイマーを起きる時間の三十分前にセットし、布団の外を温めておくこととスリーブにすっきり目覚めるのにおすすめです。



仕事中のストレッチ

冬は寒さで血行が悪くなり、身体が固くなります。着込むことで寒さは防げますが、体が固くなった状態で急に体を動かすと何気ない動作でも心肺機能や、筋肉に大きなダメージを与え予期せぬケガに繋がります。そこで体を動かす前にストレッチを軽くやるだけでも体温や筋肉の温度が上昇し体の柔軟性が高まり、ケガの予防に繋がります。デスクワークの多い方もちよつとした休憩時に実施することにより、肩こりや腰痛改善の効果も期待できます。

Start

①上半身
頭の上で手の平を下に向けて手を組み、両手を上に伸ばす(30秒)

②わき腹
両手を組んだまま、右側に倒す(30秒) 反対側も行います

③胸
両手を腰のうしろで組み、腰をやや反りながら、胸を張る(30秒)

④首の前後
足首を持ち、踵をおしりに近づける(30秒) 反対側も行います

⑤大もも後部
右膝を床につく、上体を前に倒す(30秒) 反対側も行います

⑥股
左足を組み、腰を左回りに回転させる(30秒) 反対側も行います

⑦おしりの
右膝を左膝付近にのせ、上体を倒す(30秒) 反対側も行います

⑧ふくらはぎ
前後に足を倒し、膝を足踵を床につける(30秒) 反対側も行います

⑨股関節
両足を大きく開き、両手を床にあて、おしりを下す(30秒)

⑩深呼吸
鼻からゆっくり空気を吸い込み、口からゆっくりと息を吐く(3回)

【椅子を使ったストレッチ方法】

Goal

幸せに生きる

日本規格研究所
鈴木兄一



皆さん、こんにちは。さてこのコラムも今月で最終回となりました。この一年を振り返ってみますと、「国際規格」、「浜松まつり」、「松尾神社の祭典」、「浜松雇用主協力会」、「葵西フットボールクラブ」、「紅葉」、「成人式」等、とりとめもない話を書いてきて恥ずかしさで身が縮む思いです。気を取り直して一生懸命書きますので、最終回の今回も暫しお付き合い下さい。

このコラムのタイトルを「幸せに生きる」としました。十人いれば十通り、人によって「幸せ」の感じ方は違いますし、以前は「幸せ」と感じたことも、時を経て同じ経験をしても「幸せ」を感じないこともあります。「幸せ」って何だろうと想像すると、「幸せ」って人それぞれの心の中で感じるものではないかと思っています。私自身十三年前に経験したことです。開腹手術をすると数パーセン

トの確率で腸閉塞になる可能性があるというのですが、運悪くその数パーセントに当たってしまい三週間入院することになりました。

その三週間のうち二週間の間、閉塞を解消するために右鼻の穴からイレウス管という小指ほどの太さの管を閉塞しているところまで五メートルほど挿管しました。その二週間は口からは一切水も食べ物も禁止の絶飲食の状態になったため点滴が私の命綱です。その命綱である点滴の管とイレウス管の管二本が点滴スタンドと私の身体の間には必ず存在することになりました。病院の廊下は平らなので点滴スタンドはグラグラしません。病棟の外の道路は一見平らに見えますが実は凹凸だらけで、点滴スタンドがグラグラしてとても散歩どころではありません。二週間絶飲食ですから飲食は一切NG。

この経験から、意図する場所にスムーズに移動できることや、暑いときに冷たい飲み物を飲んだり、美味しいものに舌鼓をうったり、意図する飲食が自由にできることって当たり前のことじゃなく

てすごく幸せなことだと思えるようになってきました。当たり前のことなんてこの世の中にはなくて、例えば、空気が存在することの有難さなど、身の回りのことに感謝して生きていけば、それが「幸せ」なんじゃないかと思うようになりました。試しに一分間お風呂のお湯に頭を沈めると息ができなくて空気の有難みが分かりますよね。

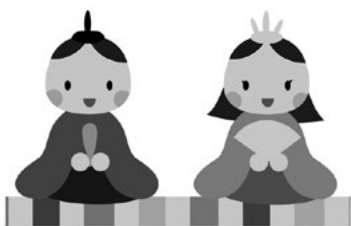
浜松雇用主協力会理事、葵西フットボールクラブOB会長、日本規格研究所株式会社代表取締役など、お声かけして頂いた皆様からのご縁に感謝して一生懸命やればそれが「幸せに生きる」ことになると信じ、このコラムのタイトルにしました。

思いの丈を書いたらとんでもなく高潔そうなことになってしまいました。私自身はまだ未熟でできていないことばかりです。故にこのようなことを心に留め、ここに書かせて頂いた気持ちで過ごして「幸せに生きる」ことを実践していきたいと思えます。一年このコラムにお付き合い頂いた皆様、本当にありがとうございました。

今日は何の日？

三月三日は、ひな祭りですね。ひな飾りを出しているお宅もあるのではないのでしょうか。ひな祭りとは、平安時代の京都の風習だった子供の無病息災を願う節句と、ままごと遊びが江戸時代初期に融合し、女の子のお祭りになったと言われています。

ひな祭りは、江戸時代中期にかけて年々盛んになり、どんどん派手になっていきました。その中には、等身大サイズのひな人形を飾る家もありましたが、贅沢な生活を規制する当時の江戸幕府によって、ひな人形の大きさは二十四cm以下と定められました。今ではコンパクトに収納できるひな人形もあります。現代においては二十四cmのサイズ規制があっても良かったかもしれませんね。



花粉症シーズン到来!

まだまだ寒い日が多いですが、少しずつ暖かな日差しを感じるようになってきました。春が来るのは嬉しいけれど、花粉症に悩む方も多いのではないのでしょうか？

今年の花粉の飛散予報は全国的に昨年より多い予想のようです。花粉症歴二十五年の私も毎年この季節は、くしゃみ・鼻水・目のかゆみ・頭痛に悩まされます。皆さんも症状がひどくなる前に早い時期から予防策をしましょう。

★花粉症対策★

- ・マスク、手洗い、うがいの徹底
 - ・アレルギー専用点鼻薬の使用
 - ・規則正しい生活
 - ・ストレス発散
 - ・アルコールの過剰摂取を控える
 - ・適度な運動
 - ・多い日はなるべく外出を控える
 - ・部屋の掃除をこまめにする
 - ・花粉のつきにくい素材の洋服を着る
 - ・帰宅したら部屋着に着替える
- 対策をしっかりしても症状がひどい場合は、早めに専門医を受診して症状に合ったお薬を出してもらって下さいね。

社内安全パトロール

二月三日の安全パトロールは、社長にも参加して頂き実施しました。各現場とも完成まで気を引き締めて無事故無災害でお願いします。



卒業おめでとう

中学校卒業

河原崎 萌さん (総務部 河原崎さん長女)

中学校では、部活や合唱コンクールで仲間と支え合いながら、本番に向けて練習し、最高の思い出を作ることができました。高校生になってからも色々なことに全力で頑張りたいです。

春の足音

御前崎市の河津桜

桜と言えば最初に思い浮かぶのが染井吉野と思われる方が多いかもしれませんが、染井吉野より早く開花し、早咲きの桜として有名な河津桜を紹介したいと思います。河津桜は静岡県賀茂郡河津町発祥の桜で、染井吉野と比べ花の桃色が濃く花期が約一ヶ月と長いのが特徴です。御前崎市にも、浜岡砂丘カワヅクラとして約二百三十本の桜が植えられており、毎年二月中旬から三月中旬にかけて咲き、三月上旬が見頃になるようです。

3月安全努力目標

年度安全標語《安全がもたらしたこの体験》

平成29年度建設業年度末労働災害防止強調月間《3/1~3/31》

作業安全

- ・重機 作業床の安全確認
- ・現場内の整理整頓

交通安全

- ・17時よりライトオン実践

環境目標

- ・プリンター・コピーの印刷ミスを減らしましょう

行事記録

(1/27 ~ 2/26)

- 1/28 衆議院議員塩谷立「二〇一八新春の集い」・浜松
- 1/30 シーテック安全衛生協議会
- 2/1 御前崎市商工会新野支部役員会
- 2/2 昭和会新春合同講演会・静岡
- 2/5 宮澤博行晃援会立春の集い・掛川
- 2/8 菊川警察署冬季特別訓練納会
- 2/9 御前崎市建設業組合役員会
- 2/10 シーテック浜岡協力会新年会・静岡
- 2/15 静岡県若手建設経営者の会高勉強会・静岡
- 2/16 警察官友の会菊川支部新年会・菊川
- 2/17 第三回 小さな親切運動クリーン作戦
- 2/20 御前崎市商工会補助金活用セミナー
- 2/22 御前崎市商工会役員会
- 2/24 御前崎災害支援ネットワーク第二回防災講演会

行事予定

(2/27 ~ 3/26)

- 2/27 シーテック安全衛生協議会
- 3/1 CHあすなろ会親善ゴルフ大会・菊川



発行 増田組

TEL 〇五三七七八六一三二四五
FAX 〇五三七七八六一六六七五

Email masudagumi1@mail.wbs.ne.jp
URL http://www.masudagumi1912.co.jp