



お元気ですか

株式会社ダイニ商会 TEL 045-521-4786

秋の健康管理

体力を削るような猛暑から脱し、涼くなった秋は過ごしやすく感じます。

しかし、実際は1年間でもっとも体調を崩しやすい季節です。

● 食中毒

秋になると、腸管出血性大腸菌を原因とした食中毒が増えてきます。

特に生ものによる食中毒が多いので、予防策として、以下のことを心がけましょう。

- ① 食材に細菌をつけない。食材に触れる前に、手や調理器具を清潔にする。
- ② 冷蔵庫を過信しない。冷蔵庫の中でも細菌は増殖するので、消費期限を守る。
- ③ 過熱用食材はきちんと中心まで加熱する。

● 移動性高気圧

秋の天候は変わりやすく、気温の寒暖差も激しいです。

- ✓ 喘息
- ✓ 関節痛
- ✓ 心疾患や脳疾患

気圧や気温の急変によって影響を受けやすい既往症のある人は、対策しておいた方がいいでしょう。

継続して飲んでいる薬は、きちんと欠かさずに服用しましょう。

● 自律神経の乱れ

既往症の無い人でも、気圧や気温の変化により、体調を崩すことがあります。気圧や気温の変化に加え、生活リズムの乱れや、過剰なストレスなどにより、自律神経が乱れることがあるためです。

- ◆ 趣味や運動で心身をリフレッシュする
- ◆ 湯船に浸かり、身体の芯を温める
- ◆ 毎日の生活リズムを一定にする



秋刀魚が出れば按摩が引込む

秋になると、海の幸である秋刀魚が食卓を賑わせてくれます。旬の食材で、脂ののった秋刀魚は、ただ美味しいだけではありません。

たんぱく質や各種ビタミンなどがたっぷり含まれ、夏の弱った身体を助けてくれます。

秋刀魚が出れば按摩が引込むとは、秋刀魚を食べて元気になった身体には、マッサージを行う按摩さんは出番がなくなる、という意味のことわざです。

ちなみに、秋刀魚は口の先と尾の付け根が黄色いものや、頭が盛り上がっているものほど、脂がのって美味しいらしいです。

また、これは売り場で試すことは出来ませんが、手に持って立てたとき、真っ直ぐに立つものほど、生きが良いようです。購入時に、目安にしてみてくださいね。

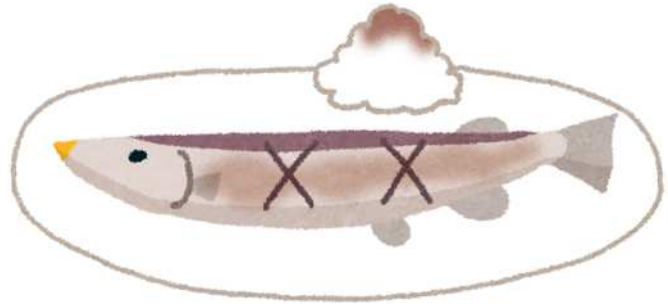
しかし、ここ数年、秋刀魚の漁獲量が年々減っているようです。価格も上がり、庶民には手の届かない高級魚になりそうです。

これには、地球温暖化が影響しているのではないかとされています。

年々少しずつ上昇している夏の気温だけでなく、食卓にまで、嫌な影響が出てきているようです。

地球、熱出れば、秋刀魚が引込む？

新しいことわざが出来てしまうかも知れません。



10月は神無月

10月の和名は神無月と言います。

10月になると、全国の神様が島根県の出雲大社に出張するため、土地の神様が居なくなるので神無月と言われています。

逆に、全国から神様が集まるため、出雲地方では神有月と言われるそうです。

出雲大社に集まった神様たちは、いろいろなことを話し合っているそうです。人間では計り知れない自然界の事柄や、各種の相談ことなどです。

例えば、来年の穀物の収穫のことや、気候のこと。更には人間同士の出会いまで。

この話し合いのことを、神議（かみはかり）と言われているそうです。

人と人が出会って結婚をするのも、神様たちの話し合いで決められているようですよ。

なにせ、出雲の神様は縁結びの神様なので。

神様のお仕事は本当にたくさんあって、大変ですね。



ところで、出雲以外の土地に住んでいる私たちは、神様がお留守になった10月に不安を感じますよね？

しかし、心配ご無用です！

出雲に行く神様は、出雲直系の神様だけで、その土地の土着の神様は残っているそうです。

安全衛生委員会便り

9/11 (水) 14時-15時10分 4名参加

- 8月は無災害（休業1日以上、熱中症を含めて）となった
- 2課で灯具の破損事故（物損事故）が発生、再研修する予定
- 公式ラインの登録者数が初めて250を超えた（257 9/10現在）
- 10/1-7 全国労働衛生週間「推してます みんな笑顔の健康職場」
- 産業医に健康診断結果票を精査して頂いた
- 産業医より要注意者とされた人には指導を行う予定

年末調整に関するお知らせ

年末調整に関する、各種申告書を皆さんにお送りします。

返送が必要な申告書がありますので、必ず開封の上、内容をご確認ください。

ご不明な点や、ご不安なことがありましたら、事務所までお問い合わせください。

各種申告書には返送期限がありますので、投函を忘れずをお願い致します。

8月・9月の靴底点検結果

○（良い）… 25% △（そろそろ）… 30% ×（だめ）… 45%

最近の安全パトロールでの靴底点検で、まだまだ、不良の方が相当数おられます。

月末に必ず靴底点検をしてください。

2名以上で作業している現場は、お互いにチェックしあいましょう。

安全パトロールで交換を促されたら、すぐに新しい靴の購入、交換をしてください。

会社から上限2000円の購入補助を受けられますので、活用してください。

購入時には電話にて、ご連絡をお願いします。



このように溝のすり減った靴は、転倒の危険性が高いです！ すぐに交換を！

休暇申請が出来ない日のお知らせ

下記の日程におきまして、社内行事を予定しております。

急病などのやむを得ない事情を除き、お休みをご遠慮いただけますよう、お願い致します。

- 10月9日（水） 安全衛生委員会
- 10月25日（金） 新人研修会
- 11月13日（水） 安全衛生委員会
- 11月21日（木） 新人研修会

新人研修会にご参加いただく方には、別途ご案内をお送りします。安全やマナーなどに関する大事な研修会ですので、ご都合を合わせてご参加ください。

皆様のご理解とご協力をお願い致します。

KING OF TIMEのご案内

KING OF TIME（キング オブ タイム）とは、出勤電話に変わる、携帯電話による**出勤退勤登録システム**のことです。

初期登録をしまえば、その後の操作はとても簡単で、出勤時、現場到着時、退勤時に画面のボタン（右図）を押していただくだけです。

スマートフォンだけでなく、フューチャーフォン（ガラケー）をご利用の方でも、ご登録、ご利用いただけます。

また、登録自体は管理者が行います。その際には、氏名とメールアドレスが必要になりますので、ご興味のある方には、登録までの案内を送付しています。

現在、出勤電話をくださっている全ての方が対象となります。興味はあるけど、自分には関係ないのではと思わずに、ぜひ、お気軽にお問合せだけでもしてみてください。



LINE 公式アカウント登録のお願い

LINE（ライン）の公式アカウントでは、主に業務に関するお知らせや、天候や災害などの注意喚起をお伝えしています。

スマートフォンで LINE をご利用されている方は、ぜひ友だち登録をお願いします。



今月の安全標語

災害は 時なし場所なし 予告なし

「天災は忘れたころにやってくる」という有名な警告文がありますが、事故も同様です。ただ違うのは、天災は人力で防ぐことは出来ませんが、事故は自分たちで防ぐことが出来ます。人が起こす事故には必ず原因があります。その原因を作り出す一因に、作業に対する者の惰性と怠慢があります。その怠慢と惰性を生み出すのは心です。

安全の基は心です マナーの基も心です 仕事の土台は無事故です