クリーン・ライフ




2026 年 11 月号
VOL-457

# お元気ですか

株式会社ダイニ商会　TEL 045-521-4786

LINE 公式アカウント
友だち追加

## 寒い冬の健康管理



立冬を過ぎれば、いよいよ冬の始まりです。今年の立冬は 11 月 7 日。この会報が届く頃には、すでに過ぎていますね。
朝晩の冷え込みが強まり、夏とは違った健康対策が必要となってきます。
冷えは万病のもとと言われますので、しっかりと対策をして、冬に挑みましょう。

### 冬に向けての**体調管理**

体に冷えがあると、自律神経の乱れや血流の悪化を引き起こし、病気への抵抗力が弱まってしまいます。

- 「3 つの首」を温める
  首、手首、足首には太い血管が通っています。マフラーやレッグウォーマーで効率よく全身を温めましょう。
- 湯船に浸かる
  38～40℃のぬるめのお湯に 10～15 分ほど、じんわり汗をかくまで浸かると自律神経が整い、血行が良くなります。
- 朝一番に白湯を飲む
  寝ている間に冷えた内臓を直接温め、消化器官の免疫スイッチを入れます。
- 「陽性」の食材を食べる
  生姜、ニンニク、ネギ、根菜類（ゴボウや人参）など、体を温める食材を積極的に摂りましょう。

### 冬に向けての**安全対策**



寒さで体がこわばると、筋肉や関節の柔軟性が失われ、転倒、捻挫、肉離れなどの怪我のリスクが急激に高まります。

- 現場に着いたらまず「足首・手首」を回す
  時計回りと逆回りに各 10 回ずつ、大きく回して可動域を広げておきます。
- 水仕事のときは「インナー手袋」を重ねる
  ゴム手袋の下に薄手の綿手袋を 1 枚挟むだけで、保温性が格段にアップします。
- 帰宅後は「太ももの裏」と「お尻」を伸ばす
  椅子に座って片足を前に伸ばし、お腹を太ももに近づけるストレッチ（前屈）を 20 秒ほど行い、腰周りの緊張をほぐします。

職場でも、ご家庭でも、身体をほぐして体温を上げ、健康な身体で安全に冬を乗り越えましょう！

## 免疫力を高める冬のねばねば食品

日々の寒さも強まり、風邪やインフルエンザが流行する季節の到来です。
冬の病に負けぬよう、粘りのある食品を摂取して、免疫力を高め、今冬を乗り越えましょう！



- **納豆**
  免疫細胞の 7 割が集まる腸の環境を整える「納豆菌」が豊富です。さらに、血行を良くする酵素（ナットウキナーゼ）や、免疫の基礎となる良質なタンパク質も同時に摂れる最強の免疫アップ食品です。
- **里芋**
  冬が旬のねばねば野菜です。独特のぬめり成分には、胃の粘膜を保護し、肝臓や腎臓の働きを高めて免疫力を維持する効果があります。



- **れんこん**
  すりおろすことで強い粘りが出ます。粘膜を保護する成分に加えて、加熱しても壊れにくいビタミン C や、抗酸化作用の高いポリフェノールが豊富で、風邪予防に最適です。
- **長芋・大和芋・自然薯**
  滋養強壮の食材として古くから重宝されています。生で食べられるため、熱に弱い消化酵素をそのまま摂取でき、冬の弱った胃腸を優しくサポートします。



- **めかぶ・もずく**
  ぬめり成分である「フコイダン」には、免疫細胞（NK 細胞など）を活性化させ、インフルエンザなどのウイルス感染を予防する強い働きがあると言われています。
- **オクラ**
  ぬめり成分（ペクチンなど）が胃腸の調子を整え、のどの粘膜を保護します。β-カロテンも豊富で、皮膚や粘膜のバリア機能を高めます。

## ウィルス対策に適切な室温と湿度

冬季の風邪やインフルエンザなどの予防対策に、室温と湿度にも気を遣ってみましょう。



室温：20℃ ～ 25℃

室温が下がると、人間の鼻や喉の粘膜にある防御機能の動きが鈍くなります。
部屋を 20℃以上に温めることで、体の免疫機能を維持しやすくなります。

湿度：50% ～ 60%

ウィルスの生存率が急激に下がります。また、ウィルスが水分を吸って重くなり、空気中から床に落ちるため吸い込みにくくなります。

加湿器は窓際を避けて部屋の真ん中（エアコンの風が当たる場所）に置き、部屋全体に潤いを広げながら、ウィルスを外に追い出すために 1～2 時間に 1 回はこまめに窓をあけて換気しましょう。
この 2 つをセットで行うことで、結露を防ぎながら効果的なウィルス対策ができます。

## 年末調整に関する申告書について

10 月下旬に年末調整に関する、各種申告書を発送しました。
白い大きな封筒（A4 サイズ）で郵送しています。
必ず開封の上、内容をご確認ください。
3 ページ目の「給与所得者の基礎控除申告書　兼　給与所得者の配偶者控除等申告書　兼　給与所得者の特定親族特別控除申告書　兼　所得金額調整控除申告書」については、必ずご返送ください。
返送されない方は、控除資格を失います。
また、保険料控除を申請する方は、控除証明書原本を送ってください。

まずは書類の内容を最後までしっかりと読み、必要な事項を記入してください。
不明な点がありましたら、お電話にてお問い合わせください。



お電話での年末調整に関するお問い合わせは
① 14：00～15：00 に
② お手元に必要書類のある状態で
お問い合わせください。

早めの提出が望ましいですが、お急ぎになる必要はありません。
皆様のご理解とご協力を、よろしくお願い致します。

## 安全衛生委員会便り

2026 年 10 月 14 日（水）　14 時 10 分　から　14 時 40 分　4 名参加

- 9 月は雨が多いのに転倒事故無かったのは素晴らしい
- 健康診断全員終了
- 10/5（月）転倒・腰痛災害防止大会　会社から 2 名参加　体操をして体力づくりが基本
- 11 月はストレスチェックを行う
- 錦戸の退職に伴い総括安全衛生管理者が大貫に変更、また玉井が衛生委員に就任

## 10 月　安全パトロール結果報告

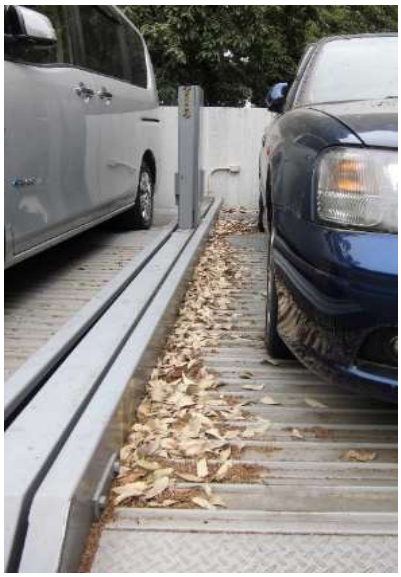


| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| パト件数 | 靴底 | ○ | △ | × |
| | | 25 | 14 | 7 |
| 46 件 | キーチェーン | ○ | × | 鍵無し |
| | | 35 | 0 | 11 |



靴底が摩耗している場合は、早めにご自分に合った新しい靴を購入してください。
補助金制度がありますので、靴を購入する前にエリア担当、もしくは会社までご連絡ください。
キーチェーンが劣化している場合は、新しい物と交換いたします。
会社までお電話でご連絡いただくか、もしくは注文伝票にご記入の上、日報と一緒にご郵送ください。

## 駐車場の落ち葉清掃



景観の美しさと裏腹に、外回りの落ち葉清掃が大変な時期を迎えました。
私たちの作業の中で、大きなウェイトを占める作業ではありますが、駐車場ではクレームやトラブルに発展する場合があるので、注意が必要です。

過去のクレーム例

- ✓ 箒やチリトリが車に当たって傷ついた
- ✓ 車の中を覗き込んでいる

### トラブル・クレーム対策として

- 車両が停まっていない場所だけ清掃する
- 特に並列に止まっている車両の間は掃き清掃作業は中止する
- 車の下に箒を入れない
- チリトリを引きずる拾い掃きではなく、ある程度落ち葉をまとめてから回収する



## 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。
また、会社からの速報も、こちらの LINE から通知しています。
先日、皆さまのご理解とご協力のおかげで、友だち登録数が 300 人を超えました！
これからも、皆さんのお仕事や、会社との繋がりの一助として、運用していけたらと思っています。
スマートフォンで LINE をご利用されている方で、まだ友だち登録をされていない方は、ぜひ友だち登録をお願いします。

LINE 公式アカウント
友だち追加

今月の安全標語　　**思いやる　心一つで　事故はなし**

私たちが清掃しているマンションには、大勢の居住者の方が暮らしています。
廊下清掃の際は、バケツや塵取りを通路の真ん中に置かず、必ず壁際に寄せてください。
「歩く人の邪魔にならないように」と配慮することが、安全作業の原点です。
常に「ここに道具を置いたら、この後どうなるか」という先の結果を考えて動きましょう。
その想像力が、事故やクレームを未然に防ぎます。
みなさんが安心して生活できるよう、いつも先を見て丁寧な作業を心がけてください。

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