

## 平成 29 年 5 月 行事予定

- 3 日 憲法記念日
- 4 日 みどりの日
- 5 日 こどもの日

## 今月の標語

子供を育てる苦勞によって  
親も人としてその成長をとげていく



## 安全衛生管理計画

### 安全重点目標

- 安全意識の高揚
- 作業手順の確認
- 作業場の整理整頓

### 重点対策

- 安全活動の啓蒙
- 作業箇所点検と確認
- 不要物の整理



## 交通安全

## 自転車利用者との衝突事故防止

### 運転手の皆さんへ

- 自転車の多い道路、公園や学校(通学路)付近を走行する時は、予め速度を落とすとともに、脇道や路地からの自転車の飛び出しに十分注意しましょう。
- 交差点に接近した時には、自転車の有無をよく確認するとともに、「信号を無視するかもしれない」と考えて、自転車の動向を十分に注意しましょう。また、左折時には巻き込み事故防止のために、左側に自転車がいないかどうかを確認しましょう。



## 現場だより



2017年5月2日は夏も近づく八十八夜(立春から数えて八十八日目の夜)で、霜の降る時期も終わりを告げ重ねると米の字に当ることもあって農家にとっては重要な節目です、5日は二十四節季の立夏、そして丹後の節句(こどもの日)に当たります。連休の中日でもあり今年は3倍得をした気分になります。この日から8月7日まで暦の上では夏になります。

端午の節句は、その時期に盛りを迎える菖蒲を様々な形で用いられることから、菖蒲の節句とも呼ばれているようです。菖蒲は、健康を保ち、邪気を祓(はら)う力があると信じられ菖蒲湯に入り菖蒲酒を飲むなどの薬効を活用してきました。この菖蒲は私たちがイメージする花菖蒲とは別の植物だそうです。興味のある方は連休の一端を利用して調べてみてはいかがでしょうか。

ようやく重たい冬から抜け出たような気持ちですが、北海道はまだ朝晩の気温差が大きいので、健康には十分注意して楽しい休暇をお過ごしください。



千歳出張所管内河川等維持管理業務は、恵庭市内には元来は山間部で生活するハシボトガラス(くちばしが太くカーカーと鳴く)と主に市街地で生活するハシボソガラス(くちばしが細くガーガーと鳴く)がそれぞれの縄張りを持って巣を作ります、営巣時期は3~4月、産卵し卵を温める時期は4月~6月頃になります。茂漁川河畔林子供が威嚇されては大変と、市民から駆除の要望がありましたが、鳥は保護鳥で許可なく殺しても卵を取ってもいけません。

また、人が巣を壊したことを覚え長期間執拗に人を威嚇する個体もいます。近くの電線でハシボソガラスが巣を見張っていましたが営巣鳥が不在となった一瞬に登り、巣の中に卵がないことが確認できたので、姿を見られないよう大急ぎで巣を撤去し、近くに身を隠して経過を観察しました。しばらく巡回していましたがあきらめて去ってゆきました。



## 北海道警察からお知らせ 札幌市で飲酒運転根絶緊急対策

札幌市で、飲酒運転による逮捕者が3日間で4名以上となったため、北海道知事から北海道飲酒運転の根絶緊急対策4月27日(木)から5月3日(水)までの7日間を実施致します。

北海道、札幌市をはじめとする関係機関、団体が中心となり、飲酒運転根絶に向けた広報・啓発・街頭指導活動を主な対策内容とし実施しています。

## 松島組の定期健康診断 5月16日(火) 15時から

35歳・40歳以上と作業員の方は全項目、39歳以下で35歳を除く方は★項目のみです。

- |               |            |             |
|---------------|------------|-------------|
| ★ 身長、体重測定、BMI | ★ 医師による診察  | 肝機能検査(3項目)  |
| ★ 視力測定、聴力測定   | ★ 胸部X線間接撮影 | 貧血検査(5項目)   |
| ★ 尿検査(糖・蛋白)   | 胸囲測定       | 血中脂質検査(3項目) |
| ★ 血圧測定        | 心電図検査      | 糖尿検査(2項目)   |

【健康受信者へのお願いと注意事項】 ※眼鏡必要な方は忘れずをお願いします！

- ☆ 健康受診票の問診欄赤色部分(表・裏)へのご記入をお願いします。
  - ☆ (レントゲン) 上半身はボタン・ファスナー・プリントなどが無いシャツを着用して下さい。
  - ☆ (尿検査) 直前の排尿はしないようにお願いします。
  - ☆ (心電図・腹囲検査) 足首を出せる服装で受診して下さい。
  - ☆ (血液検査) 糖分(砂糖の入ったコーヒー、ジュース、飴等)を摂らないようにして下さい。
- ※ 午後からの検診になりますが、午後の数値に設定にしていますので通常通りで大丈夫です。



## トトノウ

～心の周波数を高めて、幸運を引き寄せる方法～

山崎 拓巳

周波数が高いと素晴らしい現実がトトノい、低いと残念な現実がトトノいます。周波数を高くするには人を賞賛し、目の前の現実を愛で、笑顔が多くなることで高くなります。また、人を責め、自分を卑下し、噂話や嫉妬心にまみれ、気分悪く生きることによって周波数は低くなります。

「どうやったら理想的な現実をトトノえることができるでしょうか？」という質問は、すでにあなたの合わせた周波数にふさわしい現実がトトノっています。これは一部の人だけではなく、全ての人ができます。あなたの囲まれている現実こそ、あなたが引き寄せた現実です。問題は、どうすれば「理想的な現実をトトノえる周波数」に合わせることができるのか？高い周波数にすることは簡単ですが、そこに居続けるのは難しいです。誰かがあなたの嫌な噂話を流し、それが耳に入るだけであなたの周波数は一気に下がります。ウインカーを出さずに車を割り込むだけで、交差点で肩がぶつかるだけで、上司の嫌味こもった独り言・・・すぐに周波数は揺れるのです。

高い周波数に安定させることは、いつも自分自身が持っている周波数を意識して、いつでも高めに合わせていこうとするだけで、心身はトトノウ。ラジオのチューニングがぴったり合うとノイズが消え、自分の周波数を心地の良い位置に合わせることで、調子が崩れている時は、「自分は今、周波数が下がっている」と、自分を俯瞰し認識することで、低い周波数に飲み込まれないようにすることです。

自分の周波数を落ち着いて戻すことができれば、何が起きても、常に自分の周波数をベストな状態に持っていくことができます。

## 健康管理

## 健康維持増進のポイントとは

### ① 栄養バランスを考えよう

野菜・きのこ類・海藻類・果物は低カロリーでビタミン・ミネラルも豊富です。高血圧だけでなく、高血糖や脂質異常などを改善するのに大いに活躍します。その他にも、食習慣の乱れによる、便通や皮膚トラブルなど、体中の細胞にとってバランスの整った食事は薬にも匹敵します。

### ② 適度に運動をしましょう

適度な運動は筋力を保持します。さらに、血流やリンパ液の流れを良くし、体にいらなくなった老廃物の排泄を促してくれます。習慣的な運動の継続は、肥満の解消にも効果的です。もちろん、標準体重の方でも、適度な運動習慣を身につけることは、健康の保持増進にとっても役立ちます。運動で汗をかいたら、水分補給も忘れないようにしましょう。

### ③ たばこは控え、お酒は適量を守りましょう

○禁煙したい…禁煙は強い意思を持ち、たばことのお別れに灰皿・たばこライターやマッチなど目につかない場所へ片付けます。また、自分へのご褒美を決めましょう。○アルコールの付き合い方…楽しく食べながら飲み、強いお酒は薄めて飲みましょう。週に2日は休肝日を作り、お酒と一緒に薬は飲まない、自分の危険酔位を知り、定期健診を受けましょう。

### ④ ストレス解消法を豊富に用意しておきましょう

### ⑤ 十分な睡眠を心掛けましょう

### ⑥ 体を冷やさないようにしましょう

### ⑦ 規則正しい生活習慣を身につけましょう

### ⑧ 定期的に健康診断を受けましょう



## 禁煙週間があります



### 5月31日は「世界禁煙デー」

喫煙は、ガン、循環器疾患などの生活習慣病の重要な危険因子であり、喫煙者だけでなく、周りの健康にも影響を及ぼすことから、健康づくりを進める上で喫煙対策は重要な課題です。世界保健機関(WHO)は1988年から毎年5月31日を「世界禁煙デー」と定め、この日を中心に、たばこと健康について理解と関心を深める為のイベントやシンポジウムが世界各国で行われています。

### 5月31日～6月6日は「禁煙週間」

たばこの煙には約200種類の有害化学物質が含まれ、そのうち40種類以上は発ガン物質です。また、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性など、たばこの煙が健康に与える影響が大きな問題になっています。たばこの煙が健康に及ぼす影響について考え、禁煙に取り組んでみませんか。

◎ 自分・自分以外のために、まずはたばこの量を減らすことを始めませんか？