

平成 30 年 8 月

9 日 職員会議  
11～16 日 夏季休暇

今月の標語

自分中心に見ているときは相手が  
間違っているとしか思えない



## 現場だより



夏本格的な暑さが続いております。皆さまはどうお過ごしでしょうか。  
長雨から一気に蒸し暑い日が続く、疲労や熱中症・脱水症などで体調を崩さないように十分に気をつけましょう。こまめに水分・塩分を補給を行い、互いの体調を気にかけて怪我や事故がないように作業を行ってまいります。

恵庭市西3線道路整備工事、近くには最終下水処理場があり、大型車両の通行も多く、また恵庭市焼却施設の建設工事も行われて工事用車両が多く通行する中での交通災害防止を最重点として工事運営をしております。

現在の工事進捗は装甲路肩、保護路肩の掘削路盤改良作業も終了し、不陸整正やアスファルト安定処理の作業を行い、道路路面にクラックが見受けられるため、工事発注者と協議を行いクラック目地処理を設計変更で対応し道路面の安定を図りながらクオリティーを上げ、協力会社様と一緒に頑張っております。

工事延長が約1.1kmと長く、現場内移動も大変ですが、安全設備、熱中症対策に気を配り、工事完成を目指します。



## 安全衛生管理計画



車両運行  
重点施策

- 1 観光行楽期に伴う事故防止
- 2 携帯電話使用による危険運転の撲滅
- 3 歩行者・二輪車等の巻き込み事故防止

交通安全

常に安全運転を意識!

運転ポイント

- 1 体調が悪い時は運転しないこと
- 2 こまめに水分と塩分を補給すること
- 3 長距離運転の場合、疲労や眠気が出てくるので休息を十分に取ること
- 4 夏休み期間中の児童との衝突事故を防ぐ為に危険を予測した安全運手を行うこと



恵庭まちづくり協同組合道路維持関連委託業務、現在主要幹線道路および北島地区の除草作業を行っております。大雨と強風による落木と飛散物が多く、作業が思うように進行しないことがありましたが、無事全区間1回目の作業を終了することができました。

7月後半より夏休みシーズンに入り、子どもの行動や観光客が増えているため注意が必要です。また既設物破損などの大きな事故に繋がらぬよう、これから先も安全第一で作業を進めてまいります。



千歳出張所管内河川等維持管理業務、先月は雨が続き周辺を含め多くの地域で豪雨により堤内排水の増水や堤防の破損、流木倒木等、例年ではあまり見られないようなトラブルに見舞われました。柏木川においても堤防が隣接地からの流水により破損し、緊急で修理を行いました。また雨の影響で除草工も休工が相次ぎましたが、従業員や協力会社の方々の挽回により、遅れを取り戻すことができました。

今月はお盆休みが始まる為、それ迄に除草や雑工などの多くの作業を終了させる必要がある為、引き続き緊張感を持ち作業を進めてまいります。



# 「建設業」をもっと知ろう⑤



## “現場監督”になるためには

◎ 建築士・建築施工管理技士、土木施工管理技士などの資格が必要です。また現場を管理する為に下記のような能力も求められます。

## “現場監督”に欠かせない能力

- 現場を束ねる「統率力」**  
→ 一人の現場監督に対して異なる職種の職人たちを率いる力です。
- 工程管理をスムーズに行う「段取り力」**  
→ 目標達成のために計画と調整し段取りよく行うことが大切です。
- トラブルを未然に防ぐ「先読み能力」と「責任感」**  
→ 何事も一歩先のことを予測し、物事に対して責任を持って行動します。
- 利益を生み出す「経理能力」と「交渉力」**  
→ 利益を出すために経費削減を計り、取引先と交渉できるのが重要です。
- 学びを欠かさない「向上心」**  
→ 常に向上心でいること。いろいろ学んで自分を磨くことも大切です。

# 自分を休ませる練習

矢作 直樹

## 長く生きるかではなく、どう生きるか

健やかな体なら保持したいものですが、“長生き、長寿”を目指すという方向性には私なりの疑問があります。長生きができるのであれば、どんな状態でもいいのでしょうか？「ほどほどに健やかで、ほどほどに忙しい」これが“今を楽しめる条件”だと、少なくとも私はそう感じます。そこには、どれくらいの年月を生きているのか？どれほど長寿だったのか？そんな時間的な尺度は存在しません。長寿を目指しても仕方がありません。

年齢は単なる結果です。人間の価値は、生きた長さではなく「どう生きたか」にあると感じます。そしてどうなるかわからない未来ではなく、“今を意識する”ことです。救急医療に長く携わりましたがいかに人間が脆いかが分かります。交通事故や脳出血、心筋梗塞などで倒れた人が救急という部署に毎日のように運ばれていきます。少し前まで普通に生活していた方々ですが、数秒後に尋常でなくなり数十分後、ストレッチャーに乗せられ、ICU(集中治療室)に運ばれます。救急センターのスタッフは全力を尽くしますが、そのまま他界される方も大勢います。

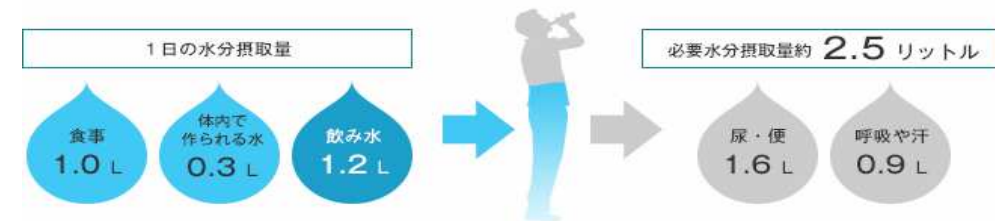
さっきまであんなに元気だったのに、なぜだと狼狽し泣き崩れる家族や友人を沢山見てきました。私はいつ死ぬか分かりません。元気いっぱいの人でも、翌日に急に亡くなったりします。だからこそ、命の長さではなく、“今を楽しむ、命を有難く感じる”、今の自分のからだを大切に。人生の残り時間など気にせず、自由自在に生きませんか？



## 健康管理

# からだの潤い管理

汗ばむ季節にはこまめな水分補給が欠かせない！成人の人体は約6割が水分、赤ちゃん(幼児)は7~8割、高齢者は5割(半分)になります。現代人は生活環境や生活習慣により慢性的な水不足になりがちです。



## 1日の水分チャージポイント(水分補給ポイント)

- ① 目覚めの一杯は**吸収率抜群**。睡眠中に濃くなった血液をさらりとリセット！
- ② 朝昼夕の食事中に飲むと消化吸収がUP！**食べ過ぎ防止**や**お通じ**にも一役！
- ③ 暑い日は移動中もミネラルウォーターを携帯し、汗をかいたら早めに水分補給！
- ④ **入浴前に飲む**と発汗が促されて**老廃物の排出**。
- ⑤ 入浴後も汗をかいた分だけ**水分補給**。
- ⑥ 就寝前に飲むと、水分を補給できない就寝中の**血液ドロドロ化を防ぐ**！



## 体調が悪い時は、体の乾きを疑う

汗をかいたり、水分補給が少しでも不足すると体液が減り体調に変化が見られます。**ふらつき**、**めまい**、**微熱などの症状**が現れると、**脱水症**の疑いがあります。軽度の場合は水分補給で回復することが多いのですが、回復しなければすぐに医療機関にかかりつけましょう。

## 北海道知事から

# 飲酒運転根絶緊急対策



が発表されました  
対策地域：札幌市（札幌市における同対策は本年3回目）  
対策期間：7月30日(月)～8月5日(日)までの7日間

運転者以外 の罰則	飲酒運転は「しない」「させない」「許さない」
	車両提供罪→飲酒運転する恐れのある人に車両を提供すること。
	酒類提供罪→飲酒運転する恐れのある人に酒類を提供すること。
	同乗罪→運転者が飲酒していることを知りながら、依頼して同乗すること。