



新年、明けましておめでとうございます。  
年頭にあたり、新春をお祝いし  
皆様のご健康、ご多幸をお祈り申し上げます。

## 安全衛生向上委員会 委員長 寺島 亮輔

今年で安全衛生向上委員会も6年目の活動に入りました。委員会の活動として、毎月のSafety Newsの発行、クリーンデイ、社内安全パトロールの実施、ユニフォーム・ヘルメットの改善、各種安全講習会の実施など、地道に成果が出せたのも、各会場様、協力業者様、社員、委員会の皆様のご協力の賜物です。この場をお借りして、御礼申し上げます。

安全活動に終わりはありません。今期のスローガン「慣れた作業にかくれた危険 いつも初心で安全確認」に掲げました様に、初心にもう一度戻り、今年度は衛生面や事故分析に力を入れ、隠れた問題点を委員会で分析し、改善点を打ち出し、実践する企業風土を強く根付かせる為に、事故撲滅へ向けて更に活動内容を深めて行きます。

2014年は、確認不足・認識不足による、ヒヤリハットが多く見受けられました、安全活動は一人一人が主役です。2015年は安全作業確認の徹底を行い、安全な環境を皆さんで作って上げましょう。今後ともご協力宜しくお願いいたします。

## 安全衛生向上委員会 副委員長 井上 啓輔

さあ新年度のスタートです。今年も安全な現場、安全な会社をめざし皆で取り組んでいきましょう！私自身、昨年より副委員長として新たに活動に取り組んで参りました。地道な活動では有りますが委員もとり社員全員の協力のもと少しずつ安全意識の向上は見て取れるようになって来ているように感じております。安全活動だけでなく昨年は新たな試みとしてレクリエーション大会を行いました。東京・大阪で同日開催という催しだったのですが、忙しいさなか多くの方にご参加いただきとても盛り上がりました。今年も開催に向けて取り組んでいこうと思っておりますのでまた楽しいご意見お聞かせください。

最後になりますが安全活動は安全衛生委員だけの活動ではありません。社員全員で取り組む安全活動です。日々の安全活動が重大事故を未然にふせぐ第一歩です。皆で小さな危険を見逃さない環境を育みましょう。

## 年末年始の食べ過ぎ&飲み過ぎを無かった事に！！

1年のうちでもっとも太りやすい季節が、12月から1月にかけての1か月間です。考えてみればそれもそのはず、「忘年会」「クリスマス」「お正月」「新年会」と1か月間にわたり太る環境下にいるのですから無理ありません！そしてこの1か月間で1kg以上太ってしまう人が半分以上もいるといわれています。この現象は言うまでもなく食べ過ぎ飲み過ぎに加えてカラダを動かさないことが原因です。そこで今年こそは絶対太らない！と決意した人は、つぎの5カ条を是非お試しく下さい！！

- 1. 食べ過ぎた翌日の「朝食は果物」**：果物に含まれる酵素は消化酵素の役割をしてくれるので消化に役立ちます。
- 2. 食べ過ぎた翌日は「腹式呼吸」に励む**：食べ過ぎた翌日に腹式呼吸を意識すると、胃や腸を刺激してくれるので便秘を防いでくれます。
- 3. デトックス効果のある「ハーブティ」を飲む**：ローズヒップやフェネルのハーブティは毒素を排出してくれるデトックス効果に優れています。
- 4. エレベーター、エスカレーターではなく階段を使い「筋トレ&有酸素運動」**：普段よりもできるだけ体を動かす事を意識しましょう。
- 5. 温かい鍋料理を夕食にする**：カラダを温めて代謝を良くしてくれるカロリーが低い野菜たっぷりの鍋料理を食べれば体内が浄化されます。

