

コ 5 ク 9 ロー 6 サン 3 ハート通信

VOL. 71

竹原運輸株式会社

発行日 平成 28 年 5 月 15 日

★事務所スタッフからの一言



皆様、いつもお世話になりありがとうございます。日頃は格別なるご厚意を賜り、心より御礼を申し上げます。

現在日本に、100歳以上の方がどれくらいいると思いますか？

2015年の国勢調査で、100歳以上の方がなんと6万人日本にはいます。私が生まれた頃の1963年で100歳以上の方は153人でした。50年で約40倍に増えています。

最近の脳科学でわかったことは、脳は100歳を超えても成長することができる、ということ。つまり60歳や70歳でボケる、というのはメンテナンスの問題であって、脳の機能の問題ではないということです。

高齢化社会となる日本で大事なことは、ボケないように脳を鍛えることのようにです。

そんな中、私なりにやっていることは

- 1・今までやったことのない新しいことに挑戦する
- 2・毎日何か運動をする
- 3・楽器（ドラム）を人前で演奏する
- 4・本を読んで知識を増やす

どれくらい効果があるかわかりませんが、今年もボケないように脳を鍛え続ける覚悟です。

竹原和行

平成 28 年度 上半期 竹原運輸(株) 安全大会・全体会議を開催しました。

4 月 24 日（日曜日）福井県中小企業産業大学校 大教室

午前 9 時～午後 12 時 30 分

参加数 109 名

1. 社長挨拶

無事故達成者への報奨金授与

2. 表彰式

(イ) 永年勤続表彰

(ロ) 安全運転ドライバー表彰

(ハ) SDラリーコンテスト表彰

(ニ) 中部交通共済理事長表彰

(ホ) 安全荷役作業コンテスト表彰

3. 安全衛生環境委員会 新メンバー任命式

4. 小集団活動発表

教育部会→ 新入社員紹介、新入社員教育プログラム発表

環境部会→ 構内美化・整備作業報告

安全部会→ ドライブレコーダー検証による安全意識向上

5. 特別講演

国土交通省告示 1366 号に係る一般的な指導及び監督の指針 13 項目について

中部交通共済協同組合 福井事務所 所長 朝倉 信幸様

6. ガンバローコール

7. 専務挨拶



以上の内容で、開催しました。今回の参加者は過去最高の人数を集めての開催になり、多少会場が狭く感じました。お取引先様も多数ご参加をいただきまして、誠に有難う御座いました。

参加者全員で、次の安全大会（今年 10 月 30 日）までの無事故・無災害を誓い合いました。

安全第一の実現に向けて、着実にその歩みを進めて行き、お客様の信用・信頼をいただける輸送体制を全社員一丸となって努力、精進いたします。



社長 竹原正和

《指導・監督指針》

御聞きに慣れない難しい言葉で恐縮ですが、我々がドライバーに対して行う事故防止のために国からガイドラインとして、この『指導・監督指針』が定められ義務付けされているものです。この指針は、定められた項目に対して安全教育を実施して徹底させるものであり、当然ですが計画を立て、実行してその記録を作成して保管するという一連の流れで、2種類の内容から構成されており、第一項目目は、全ドライバー向けとして『一般的な指導、監督指針』の11項目があり、1年に1回は全ドライバーに対して必ず教育を実施することが義務付けされているものであり、それを怠ると運輸局から監査があった時に違反事項として行政処分を受けることになります。

第2の項目はハイリスク層（初任・適令・事故惹起者）の教育がありますが、当社はその都度発生時に実施しては来ておりますが、一般ドライバー向けの教育については、シフトがバラバラで全ドライバーに対して個々の教育を実施することが難しいこともありますが、安全の確保のために向けての「指導・監督」でもあり、重大事故を発生させないために必要になって来るために最優先での教育を実施しております。

以上の2項目の教育をせず違反が発生すると厳しい処分が課せられ、現在使用中の車両の使用停止を受けることになってしまいます。

当社としては、年2回の全社員が一同に集まっての安全大会は、全体会議の中で今回開催した（4月24日(日)109名出席）席上でも、盛り沢山の議題の中、専門の講師を招いて「一般論としての知識」に加えて、当社の実態を反映した教育（ドライブレコーダーの映像をまじえた）を実施していただき、しっかりと教育を受け交通労働災害の発生が少しでもなくなるように、今後の安全運行の実現に向け全員で誓い合い有意義なる研修を受けることが出来ました。



斉藤 洋一



空前のねこブームが到来しております。TVや雑誌、動画等、ねこに関する記事や画像が増えております。確かに動物好きな人達には「癒し」のポイントとしてねこの人気上昇しているようです。福井でもねこカフェがオープンするなど、ブームに拍車がかかっているようです。

私の家には前々号でも紹介いたしましたが 2 匹のねこがおります。家にねこがいますと大変です。一番は抜け毛ですね。次に畳や柱でガジガジ爪とぎ。毎日、掃除機とモップできれいにしても、その瞬間から毛が落ちてますから（笑）。わがままで自分勝手に好き放題やってますけど、それに勝るものが「癒し」なんでしょうね。在ると当然で分からないのですが確かに今、家にいつらがないとダメですね。やっぱり。

おじいちゃんねこ(池上えちご)と女の子ねこ(池上まる)は両方とも捨てられていたねこです。家族になるなんて思いもしないでご縁があったのですが、結局ご縁をいただき家族になりました。ペットショップでご縁を作られる方々もいらっしゃいますが、動物を可愛がる気持ちは一緒だと思います。また家事情で好きなのに飼えない方々の為にペットカフェなどが流行しているのでしょう。

ペット動物も人間同様、平均寿命が長くなっております。近年の健康ペットフードや動物病院の充実など、ペットにとって良いことなのかどうか分かりませんが人間同様、人生設計を見直さないといけませんね（笑）。

「癒されかた」は人それぞれ違うと思います。ここまで紹介した通り、ペットだったり、或いは家族だったり、スポーツだったり、お酒だったり、タバコだったり etc・・・色んな「癒し」があって人の心は満たされるんですね。逆に捉えると「癒し」を求めるほど経済的にも精神的にも余裕があって豊なんだと思います。

5月の19、20、21日は私の地元で大きな祭りがあります。今年も御神輿で一年に一度、燃え尽きたいと思います。地元の仲間や先輩といい祭りにしたいと一年前から願ってきました。私にとって何よりの「癒し」なのかもしれません。

池上 則和



爽やかな季節となりましたが、皆様お元気でしょうか？ 日頃よりご愛顧頂き誠にありがとうございます。ございます。

先日のことですが、私は二日半にわたり**食事を取らずに飲み物だけで過ごす**という体験をさせて頂きました。ただ食中毒に罹っただけなのですが・・・

その間は嘔吐、下痢、発熱という三拍子そろった症状に見舞われ、あまりの辛さに罹り付けの医者で点滴をしてもらい、その後もまったく何も食べる気にもなれず、お茶とスポーツドリンクと薬だけ飲んで耐え忍んでおりました。たまたま発症したのが週末だったので、仕事には影響はなかったのですが、日曜はすべての予定をキャンセルし一日中寝たきりで過ごしました。なんとか月曜には徐々に症状も和らぎ、少しずつ食べられるようになりました。

この二日半で感じたことは、人間、二日や三日食べなくても体には何の異常も出ないんだという事、食べないことですべてにおいて気力が無くなる事、お腹に力が入らないので大きな声が出せなくなる事などでしょうか(笑)

食中毒は、湿度や気温が高まるこれから徐々に増加し、7月～9月の夏場に最盛期を迎えると言われています。私の場合は、外食で摂った食材が原因で細菌性大腸炎になったと思われませんが、家庭の中から食中毒の原因を作らない為の予防3原則 清潔・迅速・加熱を徹底していきましょう。また、作ってからある程度時間がたってからいただくお弁当にも十分注意したいですね！ 初めて食中毒に罹りましたが、いい経験になったと思います。食生活を含め、これまで以上に体調管理に努めていかなければと改めて思ういい機会となりました。



大橋 哲夫

いつも大変お世話になりありがとうございます。

涼しいというより肌寒い朝と、温かいというより蒸し暑い日中が同じ一日に感じられる季節ですが、服装や食べるものに気を付けて元気に過ごしております。

今年の春から長女が離れて暮らすようになり、娘からの電話の回数と通話時間やメールの返信の頻度と文字数が減り続けているので、細かい心配が尽きないです。

あまり子供扱いするのも悪いとは思いますが、暑苦しい親父を抑えきれません。

食べ物、服装、睡眠時間。心配な分だけ自分が気を付けて、心配できる事にも感謝できるように過ごしたいと思いつつあります。

辻川 伸吾



睡眠

いきなりですが、朝起きた時に疲れが残っているのって嫌ですよ。日中、眠たくなったり、体がだるかったり・・・。

仕事で運転をしている人であれば、居眠り運転をしてしまい事故を起こしてしまうなんて事もあります。また、集中力がとぎれてケガをしてしまうなんて事もあるかもしれません。では、何故ぐっすり眠れないのでしょうか？

原因はいろいろあると思います。例えば『睡眠時無呼吸症候群』だったり『ストレス』が溜まっていたりだとか。最近だと、スマートフォンやパソコンの普及によって寝る前にインターネットをみたりして副交感神経が刺激され眠れなかったり・・・。そんないろいろある中で『まくら』があっていないというのものもあるようです。安眠まくらや低反発まくら、はたまたそばまくらなど、たくさんの種類のまくらがあります。大きさもいろいろあり、自分にあったまくらってなかなかみつきりませんよね。しかし、まくらがあってないと、首や肩にもものすごく負担がかかるようです。また、全身の血行が悪くなったり、体の歪みがでてきたり・・・。もちろんぐっすり眠れません。毎日使うものだからこそきちっとあったまくらを使いたいものですね。では、どうやって選べばいいのでしょうか？

まず、まくらが高すぎると肩や首に余計な負担がかかりいびきや肩こりの原因となります。逆に低すぎると頭に血液が流れ、脳への刺激が増えてなかなか寝付けません。理想的なのは、立ったままの姿を90度パタッと横に倒した状態だそうです。立っている時は首はまっすぐですよ。寝ている時も、背骨と首がまっすぐであれば負担は少なくなります。

そして、自分にあったまくらの高さがポイントです。眉間とあごの角度が5度がちょうど良いそうです。この角度であれば気道がずっと開いて呼吸が楽ですし、いびきも少なくなります。このようなポイントをおさえてまくら選びをすれば良いのですが、文章ではなかなか伝わらないのかもしれないですね。

今はオーダーメイドのまくらもあるみたいなので、まくらが自分の頭とあっていないんじゃないかと思う方は、自分にあったものを作って見るのもいいんじゃないかと思います。人生の3分の1は睡眠なので、いろいろな原因を取り除いていって、ぐっすり寝て朝スッキリ起きて、快適な毎日を送りたいですね。



青空に、ツバメが飛び交う季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

4月に発生した熊本地震で、災害に見舞われた方々へお見舞い申し上げます。

1995年1月17日阪神・淡路大震災の時は、大阪府堺市で仕事をしていました。阪神高速道路、名神高速道路も通行止めになり、電柱が斜めに信号機は停電で、道路は陥没箇所があったり、水が噴き上がっていたり、たまに揺れる強い余震にも恐怖を感じました。停電になっているコンビニの中には食料を買われている方、公衆電話に並ぶ方などを目にしました。何時間もかけて、なんとか福井に戻れた事を覚えています。それ以来、懐中電灯に発電式ラジオ、食料に飲み物など保存するようになりました。

2011年3月11日東北地方太平洋沖地震、2016年4月14日熊本地震と、被災に会われた方々、一日でも早くの復興を願っています。

越 邦治



いつもお世話になりありがとうございます。ゴールデンウィークはゆっくりされましたでしょうか？

私は、前半義父の1周忌があり、家の大掃除でふらふらになりました。家は山奥のため、カメムシ（触れると臭いやつです）だらけでびっくり、だれも住んでいないため尚更ひどい状態でした。いくら掃除してもどこから湧いてくるのかと思うぐらい、次から次へとカメムシが……。2泊したのですが虫が苦手な私にとって寝ている時も気になって、睡眠不足。

無事法事も終わりほっとし、後半はのんびりと過ごすことが出来ました。遠くに出掛けることはありませんでしたが、いつもとは違うゴールデンウィークでした。

吉川 佳代



4月18日から入社した水谷と申します。新しい仕事に悪戦苦闘しながら毎日楽しく頑張っています。笑いのある事務所なので居心地良くすごしています。

さて、だんだんと雨の日が多くなる季節が近づいてきましたね。なんだか憂鬱ですね。体がだるかったり、頭が重かったり痛かったりするようになる方もいらっしゃるのではないかと思います。

知っていますか？頭痛薬って常習性があること。初めは軽い頭痛薬カロナールで治っていたものがロキソニンになり、それも使い続けていると効かなくなり徐々にきつい薬が必要になるそうです。そうならないためにも、お風呂にゆっくりとつかり血流を良くしてあげる事が大切だそうです。血流をよくしてあげると症状が改善されるそうです。今日からゆっくりお風呂につかりながら体のケアをして楽しい夏がくるように体の準備をしたいですね。



水谷 有基

次回お楽しみに・・・