

お元気ですか

株式会社ダイニ商会 TEL 045-521-4786

自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化

道路交通法一部改正により、4月1日から全ての自転車利用者に対し自転車乗車用ヘルメット着用努力義務が課されることになりました。

自転車乗車中の交通事故で亡くなられた方のうち、約6割が頭部に致命傷を負っています。

昨年10月下旬、自転車通勤をしている方が自転車にまたがる際にバランスを崩して転倒。頭部を強く打ち付け、頭蓋骨骨折他という重大な事故が発生しました。ヘルメットを着用していたら怪我が軽減できた可能性もあります。発見が遅れていれば生命にかかわる事故になっていたでしょう。

通勤時に限らず、近場へ少し乗るだけ、という時でも、自転車を利用する際はヘルメットの着用に努めましょう。

命を守る道路交通法（一部抜粋）

✓ 第52条

自転車は、夜間はライトを点灯しなければいけません。また、反射器材を備えていない自転車（尾灯をついているものを除く）を夜間に運転してはいけません。



✓ 第63条

自転車の運転者は、乗車用ヘルメットをかぶるように努めなければなりません。

✓ 第63条

酒気を帯びて自転車を運転してはいけません。

上記は自転車に関する道路交通法の一例です。他にも、皆さんの命と安全を守るために法規がたくさんあります。下記のQRコードからアクセスできますので、自転車を利用する方はもちろん、自転車を利用しない方も、お互いに安全に通行するために、ぜひ一読してみましょう。

また、警視庁が自転車の事故やルールについて、分かりやすくまとめています。そちらも、ぜひ参考にしてください。

警視庁ホームページより

【自転車は車のなかま
～自転車はルールを守って
安全運転～】



警視庁ホームページより

【自転車に係る主な交通ルール】



今月の安全標語を守りましょう

長い人生、大きな怪我も事故もなく過ごしてきた人は、今後も自分は大丈夫という過信をしがちです。しかし、本当に生まれてからこれまで、まったく事故がなかったのでしょうか？

若い頃の負傷は回復が早く、後遺症が無ければすぐに忘れてしまいます。

しかし、高齢になってからの怪我は命取りになる可能性も大きいです。

「今月の安全標語」に、今一度目を向けて、仕事に取り組みましょう。

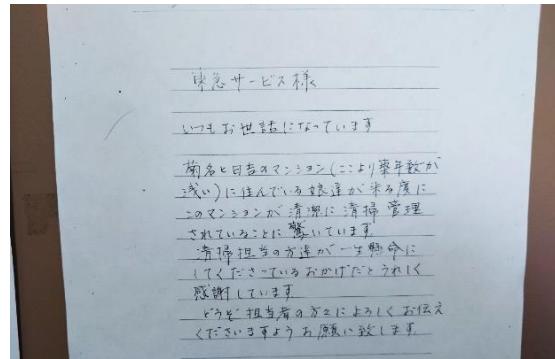
感謝のお手紙をいただきました

横浜市の物件で、マンションのお客様より、ありがとうございましたお手紙をいただきました。

お近くにお住いの娘さんが訪ねてきた際、「こちらのマンションが清潔に清掃管理されている。」と、驚いていたそうです。

手紙には「清掃担当員が一生懸命マンションを綺麗にしてくれて感謝している。」と、したためてあります。

皆さんの日々の、たゆまぬ努力と姿勢のおかげだと、スタッフ一同感謝しております。



蓄積疲労は事故のもと

5月になると、ストレスや疲労の蓄積により、体調を崩す人が多いようです。

何をするにも億劫だと感じたり、朝起きたばかりでだるいと感じたりすることはありませんか？

こうした疲労が蓄積している状態では、集中力や作業効率の低下に繋がります。

一瞬の不注意から大きな事故を起こしてしまう前に、充分な休息をとることが大事です。

疲労予防と回復には笑いが一番

蓄積疲労の予防と回復には、免疫機能を上昇させる、**笑い**、が役に立ちます。

私たちが笑うと、免疫のコントロール機能をつかさどっている間脳に興奮が伝わり、情報伝達物質の神経ペプチドが活発に……と、なぜ免疫機能が上がるのかのうんちはありますが、せっかく笑ってほしいという話をしていますので、難しいことはおいておきましょう。

最近のテレビ番組で、動物や人の面白い振る舞いや、間が抜けた失敗動画に大笑いする時がよくあります。なんとなく憂鬱で身体が疲れたなど感じた時は、気分転換に楽しいTV番組やYouTubeを観て大笑いをしましょう。　ストレス発散と健康のため！



笑いの効能

- ① ストレス解消、便秘や胃腸の痛みなどの改善、血圧低下、心臓病などのリスク減
- ② コミュニケーションを潤滑にし、人間関係が豊かになる
- ③ 脳波にアルファ波が多く現れ、集中力、記憶力が高まる

とにかく、積極的に笑いを取り入れて笑顔で毎日を過ごし、職場でも挨拶や返事のときに笑顔を添えましょう。

笑顔は相手にも通じ、良好な関係が一層深まり、仕事の疲れも半減すると思いますよ。

疲労回復に香りも効果的

疲労の回復には、森林の香りをお勧めです。脳機能の低下を防ぐ効果もあるので、頭を使うお仕事の最中に嗅ぐと、効果抜群です。

建物外周の掃き清掃のときなどに疲れを感じたら、少しだけ手を休めて、周囲の草木の香りを意識して深呼吸してみるのも、疲労回復に良いかもしれませんですね。



3 6協定締結にともなう労働者代表の選出について

3 6協定の締結にあたり、短時間労働者代表として、山崎学 大貫義明 羽山美明 千代田隆幸 4名が立候補いたしました。4名と合わせ18名から労働者代表を選出いたします。

短時間労働者代表について不服がある場合は、不服申し立てができます。

不服を申し立てる方が短時間労働者全員の1/3を超えた場合は、労働者代表の再選出を行います。

* 3 6協定とは会社が残業や休日労働をさせるための労使間協定

不服申し立て連絡先 186-045-521-4786

安全衛生委員会便り

4月12日 14時から14時45分 4名参加

- 労働基準監督署から「安全管理特別指導事業所」に再度（2019年）指定され、1年間安全指導を受けることとなった
- 3月中旬に3階の階段から「たわし」を落下させ居住者に当たりそうになる事故が発生、対応策を4月号に掲載したが、各現場で対策の実施状況を確認すること
- 昨年10月の川崎のKさん自転車事故で休業が長期（5ヶ月以上）になっている、自転車通勤の方へ「ヘルメット着用」をすすめること 現在 自転車通勤者81名 購入補助金検討中
- 4月上旬に港北区にて帰宅時に、バスが来たため走ってバス停に向かう際に転倒、手指を骨折する災害が発生している

事故を防ぎましょう

先月、相模原市のキャンプ場内で、根腐れを起こしていた大木が倒れ、2名が死傷する事故がありました。

不慮の事故とはいえ、きちんと管理されているキャンプ場での事故だったので、何か予兆があったのではないか、それを見逃していたのではないかと言われています。

マンション内で清掃作業を行っている皆さん、敷地内を常に巡回しています。その際に、普段どこか違った事柄を感じた時や目撃した場合には、事務所までご一報ください。

- ✓ マンホールや排水溝のフタがゆるんでいる
- ✓ 斜面の上から小石が落ちてきている、漏れ水がある
- ✓ 壁面に新しい亀裂がある
- ✓ 异常な音や匂いがする

2020年2月に、逗子のマンションで斜面が崩落し、若い女性が巻き込まれ、死亡した重大事故がありました。この事故は、前日に管理員が斜面に亀裂を発見し、報告していたにも関わらず、発生してしまった事故でした。しかし、これは斜面の管理の所在が不明であった為の対応の遅れのせいであり、管理員の発見、報告は適切な対応だったと言えます。報告後の対応が迅速に適切に行われていたら、防げた事故かもしれません。

大きな事故だけでなく、排水溝のフタがズレている、床面のタイルが剥がれている、などの異常は、通行者の転倒に繋がります。異常を感じて報告することは事故を防ぐのにたいへん重要です。

マンションのお客様と自分の事故防止の為にも、常に異常を感じるアンテナを張っていたいですね。

目を大切に

目に青葉 山ほどとぎす 初鰯

江戸時代の俳人である、山口素堂の句です。



目には初夏の青葉がさわやかに映り、耳にはほどとぎすの鳴き声が聞こえ、食では初物の鰯が食べられる素晴らしい季節、と詠っています。まさに、これからの季節に向けた一句です。

この句に詠まれたように、目で感じる初夏を充分に堪能できるように、目を大事に労わりましょう。

目は脳のアンテナです。脳に集まる情報の 80% は、視覚から得られると言われています。

私たちの清掃のお仕事でも、クモの巣や汚れを見極めるのに、とても大切な部分です。

1. こめかみのマッサージ

人差し指と中指をこめかみに当て、クルクルと優しく円を描くようにほぐしましょう

2. 遠近を交互に見る

力を抜いたりリラックスした状態で、近くや遠くを交互に見るのを繰り返し、目の筋肉をほぐしましょう

3. 目の体操

瞼を閉じたり、大きく開いたり、左右上下に視線を動かしましょう

瞬きによって目の乾燥を防ぎ、視線を動かすことで、目のストレッチになります

4. 目に優しい食事

ビタミン B1、B12 には、視神経の疲労を解消し、視力向上の作用があります

➤ 豆類、豚肉、牛レバー、シジミ、イクラなど

ビタミン A には、網膜で光を感じる細胞の裁量となり、角膜を保護する粘液の成分となります

➤ 牛や豚や鶏のレバー、小松菜、ニンジンなど

タウリンは、網膜の神経を守ります

➤ カツオ、マグロ、サバなどの魚類や貝類など

KING OF TIME と LINE 公式アカウントのご案内

出勤電話に替わる勤怠管理システム KING OF TIME（キングオブタイム）と、天候や災害に関する注意喚起を発信する LINE（ライン）公式アカウントへのご登録を推奨しています。

詳細のお問い合わせは、事務所まで、お気軽に電話でお問い合わせください。

今月の安全標語

整理整頓 安全作業の 第一步

整理整頓は安全作業の第一歩です。

乱雑に慣れてしまうと、作業の中でも乱雑さが出てきます。

用具の扱いや置き方に乱雑性が出て、事故に繋がります。

そのような用具の管理や使用は自分だけでなく、周囲の人の安全まで脅かします。

常に整理と整頓に気を配り、安全な職場を作り上げて下さい。

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