

大船渡支部だより

令和3年1月1日

(公財)岩手労働基準協会 大船渡支部



謹賀新年

皆様には、幸多き新春を迎えられたこととお喜び申し上げます。
旧年中は 格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございます。
本年もより一層のサービス向上を目指し、職員一同誠心誠意努める覚悟で
ございます。
なにとぞ、本年も倍旧のご支援のほど、お願い申し上げます。

— 令和2年度 いわて年末年始無災害運動中 —

スローガン 「あなたの安全家族の願い 年末年始も無災害」

年末年始の慌ただしさに加え、異常なほどの積雪や凍結等もあり、通勤時も含め労働災害のリスクが高まっています。特に転倒災害の6割、交通労働災害の5割がこの時期に発生しております。
災害は大小にかかわらず、本人や家族、そして会社をも暗くします。職場の安全の重要性をより一層意識しての取組みをお願いします。

— 免疫アップ、感染症に負けない生活習慣 — 感染症に負けないために

① 栄養のバランスのよい食事

次のような食材を1日3回の食事でバランスよく食べることが大切です。特に朝はしっかりとつて、体温を上昇させましょう。

- 1) 魚類、肉類、卵、大豆などのたんぱく質
- 2) ビタミンが豊富な緑黄色野菜
- 3) 納豆、みそ、ヨーグルトなどの発酵食品
- 4) 海藻、キノコ類などの食物繊維
- 5) 白飯、パン、麺類などの炭水化物



② 適度な運動

自宅でも行えるスクワットや体操など、全身を動かす軽運動で体をほぐしましょう。血行が良くなることで、体温と代謝も上がり、免疫も高まります。

③ 十分な睡眠

睡眠をしっかりとして体と脳を休めましょう。睡眠には、日中の疲労やストレスを解消し、ウイルスに対する抵抗力を高める効果があります。就寝前に40℃程度のお風呂にゆったりつかるなど、体を温めることで入眠しやすくなります。

④ 生活リズムを整える。

起床と就寝の時間、食事の時間を規則正しくすることで、自律神経のバランスが整い、免疫機能を保ちます。

健康と安全作業を積み重ね 築くゼロ災 みんなの誇り

(令和3年中災防年間標語)

— (公財)岩手労働基準協会大船渡支部PR —



今年は丑年です。十二支の動物の中で、最も動きが緩慢で歩みの遅い丑(牛)の年は、先を急がず一步一步着実に物事を進める事が大切な年と言われてます。そして、毎日の一歩が将来の成功に繋がると考えるのが良いと言われてます。実は私三浦は丑年生まれ、年男です。しかも暦を一周して赤ちゃんに戻りました。厄年でもあり、祈祷していただきました。性格はマイペース?と言われてます。この動きの遅いマイペース男と、キビキビした動きの互野さん鈴木さんの、看板娘2名でバランス良く仕事を進めております。

2020年は新型コロナによって多くの困難に見舞われました。2021年は皆で新型コロナを克服し、その中から数々のイノベーションが生まれ希望に満ちた年になると良いですね。

事務所のある2階への階段は少し勾配がきついです。近くまでお越しの際には、お気軽にお立ち寄りください。

2021年が事故災害の無い、穏やかで明るい一年でありますように！！

— 令和3年度技能講習会等予定(抜粋) — 詳細期日等は3月の会報に同封いたします

- ① 玉掛け技能講習 4月・6月・8月・(1月)
- ② フォークリフト運転技能講習 5月・8月・(11月)・2月
- ③ 小型移動式クレーン運転技能講習 5月・10月
- ④ 高所作業車運転技能講習 7月・10月
- ⑤ ガス溶接技能講習 11月
- ⑥ アーク溶接業務特別教育 6月・10月
- ⑦ クレーン運転業務特別教育 9月
- ⑧ 低圧電気取扱業務特別教育 7月・1月
- ⑨ フルハーネス型墜落制止用器具特別教育 4月・9月・(12月)
- ⑩ 小型車両系建設機械業務特別教育 5月
- ⑪ 足場の組立て等の業務特別教育 4月・11月
- ⑫ 自由研削と石取替え業務特別教育 6月
- ⑬ 粉じん作業特別教育 7月
- ⑭ 振動工具取扱い作業従事者教育 4月
- ⑮ 職長教育 10月・(2月)
- ⑯ 職長・安全衛生責任者教育 6月・12月



以上の他に「巻上げ機」「丸のこ」「KY・RA」「職長関係能力向上」教育も計画中

公益財団法人 岩手労働基準協会 大船渡支部

〒 022-0003 岩手県大船渡市盛町字中道下2-25 大船渡商工会議所別棟2階

☎ : 0192-47-3882 📠 : 0192-47-3887

H.P. [http : //honbu.iwateroukikyo.com/](http://honbu.iwateroukikyo.com/)

e-mail : ofunato@iwateroukikyo.com