

平成 29 年 4 月 行事予定

6日 職員会議
29日 昭和の日

今月の標語

物ばかりが財産ではない
あらゆる体験も貴重な財産である



安全衛生管理計画

車両運行重点施策

- ◎ 新入学生と高齢者の交通事故防止
- ◎ 雪解時のスピード出過ぎによる事故防止
- ◎ 車両走行前に点検の実施



交通安全

交通事故を防ぐ為の確認ポイント

交通事故を防ぐ為の確認ポイント

- 「危険予測」 自動車やバイク、自転車・歩行者が来る(動き出す・急に方向変換など)、「もしかしたら」という意識を持ち、**起こり得る危険を予測**こと。
- 「一時停止」 「止まれ」の標識への意識を持ち速度ゼロにして完全に止まること。
- 「安全確認」 左右、前後、まわりが安全かどうかを**自分の目でしっかり見る**こと。
- 「安全確保」 心と時間にゆとりを持ち、安全が確保されるまで、**人や車が通過するまで待つ**こと。
- 「再確認」 安全に横断、通行ができるかどうか、もう一度、よく確かめること。

「子供の飛び出し」に注意!

4月は、真新しいランドセルを背に子供たちが通学しています。運転手の皆さんは、子供たちの登下校時間帯に通学路付近を走行する時は、子供の飛び出しに対応できる安全な速度で、思いやりのある運転をしましょう。



現場だより

二十四節季4月5日は「清明」「清浄明潔」の略で、万物がけがれなく清らかで生き生きしているという意味だそうです。花が咲き、鳥は歌い、空は青く澄み、この時期に吹く穏やかな南東の風のことを「清明風」といい、春の到来を告げる風で、静かな雨のことは「桃花(とうか)の雨」や「杏花雨(きょうかう)」などと呼ぶそうです。春の息吹を謳歌する頃ですが、生暖かく強い季節風や、強い雨が降る春の嵐も起こるのでくれぐれも油断しないようお願いします。

4月20日は「穀雨」春の柔らかな雨に農作物がうるおうという意味だそうです。この時期に農作物の種をまくと、雨に恵まれ、よく成長するといわれています。地でお花見シーズンを迎えますが今年は雪が多く各恵庭周辺での花見には早いかもしれません。八十八夜(5月2日)頃まで遅霜が降ることがあります、ガーデニングをされる方は注意が必要です。温かさと寒さが混在し風邪をひきやすい季節でもあります、お体には十分気を付けてお過ごしください。



平成28年度除雪業務は、3月25日をもって市内除雪契約が終了しました、今シーズンの除雪は例年とは違い昨年末の大雪が最後まで影響を受け大変苦勞し、漁川ダム関係の除雪の出動が増え例年の約1.6位の仕事量となりました。今後は、除雪後の整備と点検を行います。



嶮淵川(特対)改修工事(掘削工外)(冬)は、3月14日に掘削工の河川土工の作業が完了し、3月18日に岡田樋管・第15号樋管の補修工の作業が完了しました。現場は、先月は天候にも恵まれてほぼ予定通り完了することができました。3月28日に現場検定・書類検定を終えて引き渡しをしました。工事に携ってくれた本社及び関係業者一同に心より感謝申し上げます。



千歳出張所管内河川等維持管理業務、雪溶けも進みようやく春らしい季節になりましたが山間部はまだ大雪が降ることがあります。これから5月上旬頃まで融雪によって川の水位が上昇するので水面に垂れた枝にごみが係るなど、通水阻害となる傾いた木や腐朽の進んだ木を除去しました。岸边にフキノトウが顔を出し水に親しむ機会も多くなるとは思います、水温は低く流も早く危険なので、一人では岸边に近づかないようお願いします。



春の交通安全運動

平成29年4月6日(木)～4月15日(土)迄
セーフティーコール：4月6日(木)

子供と高齢者の交通事故防止 ～事故にあわない、おこさない～

**歩行中・自転車乗用中の
交通事故防止**
(自転車については特に
自転車安全利用五則の周知徹底)

後部座席を含めた全ての
座席のシートベルトと
チャイルドシートの
正しい着用の徹底

飲酒運転の根絶

本運動の目的は、広く国民に交通安全思想の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けるとともに、国民自身による道路交通環境の改善に向けた取組を推進することにより、交通事故防止の徹底を図ることを目的としています。

ずっとうまくいく人の習慣 本田 健

「ひとりの時間」を大切に

私たちは今、すごい量の情報にさらされています。ソーシャルメディアのせいで、携帯電話をトイレや寝室・浴室にまで持ち込む人が増えています。学生の間では、メールの返信が30分遅れただけで、いじめの対象になってしまうこともあります。ほんの少し前、電話で連絡を取り合っていた時代には、折り返しの連絡は次の日でも大丈夫だったのが、今は下手すると「5分以内にメールや電話を返さないといけない」ということになっています。また、誰がどこで誰と何をしているのかなど、ソーシャルメディアの投稿が、スマホに着信が来るので常に知ることができます。

たまには「雲隠れ」！？

そんな生き方をしていると、なんとも言えない窮屈さを感じてしまいます。そこでおすすめなのが、「自分ひとりの時間」です。メールも何も忘れて、しばらく雲隠れするのは、特に責任ある立場の人は、有給休暇にでもやってみてください。数日間の休みが取れる場合は、旅に出るプランを練り、予算に応じて、行く場所・泊まる場所が決まると思いますが、あえて行ったことの無い場所を選びましょう。人によってはワクワクしてくると思います。実際に旅に出たら、緊急時を除いて、携帯(スマホ)の電源を切ります。メールは自動返信、電話は留守電に設定します。自分の口と耳、必要な情報を得て、自分の足で動く。これだけでもリフレッシュされると思います。自分の居場所を投稿したい気持ちを押しさえ、一人の時間を意識することで、普段のリズムが変わり、静かな気持ちになると思います。

旅に出られない、予算の関係・小さい子ども・介護する両親がいる場合は、数時間だけでも、できる範囲で「ひとりの時間」を持つようにすると、自分がいかに周り「情報という鎖」で繋がっていたか、実感できると思います。

健康管理

心のメタボは、ABC活動で解決

メ…面倒くさい タ…ため息つく ポ…ポーっとする

心のメタボとは？

私たちの生活では、様々な感情を伴う出来事が日々起こっています。人生は悪いことばかりでは無いのですが、プレッシャーのかかる仕事や人間関係の不調などストレスを伴う出来事が続くと、私たちは、落ち込んだり、将来に対して不安を感じたりしてしまいます。このような状態が、「心のメタボ」です。

いわゆるうつ気分(マイナス思考ややる気がでない)などの気持ちや症状のことです。心のメタボが大きくなってくると、何となく体がだるくなって、何もやる気がしなくなります。



こころのABC活動

A^{アクト}ct

心も体も人とも活動的になる行動を指します。心のアクトは、好きな趣味や音楽に興じることなどをいい、体のアクトは、運動やスポーツ・庭仕事や家事を積極的に行って体を動かすことです。人とのアクトは、友人や家族とお喋りしたり、長電話をするなどです。これらのアクトは、多くの人にとって「良い感情」つまり「良いことがあった」という報酬を得やすい行動なのです。



B^{ベロング}elong

趣味の会・食事会・友人との会・スポーツの会など、何かの組織や同好会や正式な会でなくても、集まりやクラブに加入し、そこに自分のアイデンティティを意識したり、帰属感を持ったりすることです。組織や会に参加すると、周囲の人からサポートを得やすくなります。



C^{チャレンジ}hallenge

困っている友人の相談に乗る、ボランティア活動をする、動植物の世話をするなど、何かに献身することです。また、出来る新しい挑戦、例えば、ウクレレを始める・新しい勉強を始めるなど、無理のないチャレンジをすることも含まれます。



行動活性化療法として…

「こころのABC活動」は、近年、うつ病の治療に効果があるとされている行動活性化療法の考え方をベースにしています。「心のメタボ」を大きくさせないために、行動活性化療法では、「やるきがしないから行動できない」ではなく、行動することでプラス(楽しかった)の強化、気分が良くなった、心理的な報酬を得ることでやる気を生み出し、その結果、「心のメタボ」を小さくするという、逆転の仕組みを強調しています。