

事務局より気になった点などを伝えてほしいと説明がありました。

今回は草取り作業の巡回があり、手むしりによる草取り作業の巡回は初めてでしたので、どんな作業状況が非常に興味がありました。

現場に到着し、巡回マニュアルに従って、作業全般をチェックしました。

- 作業中の表示
- 作業現場の巡回
- 除草した草をビニール袋に入れて作業

- 作業途中の整理整頓
- 斜面での作業時に注意をしていたか

- 根から刈り取っているかなどのチェックを行いました。

作業状況は
鎌を使用時は手袋で保護

- 二人作業で別々の場所を作業

- 斜面では足元をしっかりと

固定して安全に作業

- 根からしっかりと刈り取っていたかなどを確認することができました。

巡回前に、事務局より巡回の場所、規模の状況、個人の作業内容、契約企業現場写真など事前の説明がなされたため、何処に注視して巡回をすれば良いかが理解ができました。

また、当日は安全適正就業委員全員のネームタグが用意されるなどの配慮もありました。

さらに現場でも、作業会員から作業手順の説明がありました。

例)
● 運動公園サツキの上を刈っていく

- 根本より除草するなど以上の手際・段取りの良さがあつたため、短時間で現場安全巡視ができました。



正しい“歩き方” 3つのポイントで毎日を健康に

【文章】 徳丸 義秋

いつまでも元気で強い体であるために。健康推進のためや、生活習慣病の予防のための運動として、歩き方や運動強度、頻度や時間を考慮して「歩く」活動を。最初は30分くらいを目安に始めてみましょう。

ポイント

1 姿勢

顔を上げて、10~15m先を見ます。上に引っ張られている意識で背筋を伸ばし、自然な姿勢を作りましょう。

ポイント

2 腕

振ることを意識しましょう。腕を大きく後ろに引く事を意識します。

ポイント

3 着地

かかとから着地します。足にあったシューズを履き、かかとで着地すると自然に地面を押し切って離れる歩き方が出来るようになります。

