

第 6 号

社員の皆さん、毎日の配送業務、大変お疲れ様です。

いよいよ、令和3年最後の月に入りました。

冬らしい寒さにもなり、早朝の気温が、5℃以下になる日も多くなって  
きました。寒く季節は、体調も崩しやすいです。体調を崩さないため

には、毎日を楽しく過ごすことが大事だと言われています。毎日を楽しく生活して仕事をする為に、笑顔作  
りを意識してみてください。ニコニコしていると、自然と心も笑顔になれます。ニコニコ笑顔で生活と仕事をし  
ていると、心が元気になれますし、体調も崩さないです。

是非、取り組んでみてはいかがでしょうか！！



【今月の運転管理】

■危険を予測し、年末の事故を防ごう

繁忙期はとくに危険に対する感受性を高めよう

師走を迎え、経済活動の復調とともに交通量の増加  
や事故の多発が予測されます。

今年はとくに、長い間、出張や観光を控えていた人たちの  
活動が活発になっていますので、高速道路をはじめ観光  
地での事故多発が懸念されます。

地理に慣れていない車が急に停止したり、合図を出さ  
ないで右左折する危険な行動を予測しておかないと、思  
わぬ行動に驚き、ブレーキが遅れて事故に巻き込まれる  
危険があります。

また、年末の街頭では歩行者の飛出しや死角から出てくる自転車などを予測し、場合によっては徐行する  
配慮が必要です。

緊急事態への反応は、事前に危険を予測しているといないでは、かなり反応時間に差があることがわかっ  
ています。

歩行者・自転車・他車などの行動を予測する感受性を磨き、事故の危険を遠ざけましょう。

■自分自身の「焦る意識」に気づくことも重要

「急ぎの心理」が事故に結びつくことを自覚しよう

また、この時期には「年内に納品してほしい」といった顧客の要望  
等に応えようとして、どうしても焦りや急ぎの心理に陥りがちで  
す。自分ではそう意識していなくても、少しでも効率を高めよ  
うという気持ちが脳の活動に影響を与え、省略から見落としが  
増えたり、安全確認が甘くなる危険を予測しましょう。こうした  
自分自身の心理や行動に潜む危険性を予測し、「焦ると右折時  
に歩行者を見落とすかもしれない。焦らないで行こう」となどと意  
識することが重要です。自分がミスをおかす危険が潜在意  
識のなかに隠れていることを自覚し、自分の行動を客観的に観  
察することでかなりのミスを防ぐことができます。





## ■大雪とスリップ事故を警戒しよう

### 雪道事故防止

#### 降雪路・凍結路では慎重な運転を

12月は気温が下がり多くの地域で雪が振り始め、スリップ事故への対処が重要です。

気象庁の報告によると、今年の冬はラニーニャ現象の影響で西日本を中心に厳しい寒さになりそうだということです。山陰から兵庫県北部、奈良、京都、北陸、新潟にかけて日本海側の地域が寒くなりそうです。

令和2年の12月16日から18日にかけて新潟に大雪が降り、関越自動車道で車が立ち往生しましたが、これらの地域にまた大雪が降る可能性があり、東北や北海道も要注意です。チェーンの搭載を確認しておきましょう。

なお、降雪のため高速道路で「50キロ」などの速度規制が行われるときは、積雪でスリップ事故が発生しやすくなっていることを示していますので、注意が必要です。

12月はとくに西日本などでは、冬道装備について準備不足の車が多い時期ですから、速度規制を軽視するのは非常に危険です。

気温が下がった日は、凍結やスリップ事故を警戒して、十分に速度を落として、不用意なブレーキを踏まないように心がけましょう。

## 12月の健康管理目標

### ■「体重管理」を意識しよう

コロナの感染拡大後、体調不調や体重増加を感じる人が多い

新型コロナウイルスの感染が長期間にわたって拡大し、感染しなかった人も生活習慣の変化があって、体調がおかしくなったと感じた人が多いようです。

一般社団法人日本生活習慣病予防協会が感染拡大後約1年半が経過した段階で全国の40～60代の男女3,000人などを対象に大規模調査を行った結果、感染拡大後、約6割の人が生活習慣の変化を実感し、運動不足や甘いもの・食べ過ぎが節制できずに、約3人に1人は体重が増加したと回答していることがわかりました。

BMIが25以上の「肥満」は全体の27.1%にのぼっています。

肥満は、生活習慣病の引き金になるだけでなく、感染症の重症化に結びつくとされています。コロナ感染収束の機会に、体重管理を意識しましょう。





## 【広川町の美味しい食べ物】

広川町日吉に、『鶴乃堂 八女店』という、寒い時期に人気の、肉まんが、とても美味しい手作りのお店があります🍡

日に生産する量も決まっているため、昼過ぎにはで売り切れになることあるようです！！

肉まんは、1 個 150 円、あんまんは 1 個 120 円と、手ごろな値段となっています。





【九州プロレスのばってん×ぶらぶらさんが来社されました×】

先月の終わりに、福岡市内を拠点に、プロレス事業をされている、九州プロレスの営業部長の、『ばってん×ぶらぶら』さんが、我が社へ訪問されました🌟

令和4年1月の新年に、東京旗揚げ戦ということで、東京へ『上京』（進出）するということで、その報告に来られました☆彡

自社のラッピングトラックとも、記念撮影をしてもらいました。

