

# エスユー通信



## 社長挨拶

皆さん毎日の作業お疲れ様です。第二四半期の3分の2である8月末を間もなく迎え、前期の半年を迎えようとしております。各事業所では、夏場の繁忙期には連携を取り合いながら乗り越えることが出来ました。各事業所の皆様には感謝申し上げます。また、最終月の9月にも連休を控え、毎週の物量増と閑散を繰り返すことが見込まれ、物量に合わせた出勤と休暇を取らなくてはならず、スケジュール管理や体調管理にも注意が必要になります。事務所からは早めの発信、現場は物量に合わせた出勤にご協力をお願い致します。

### 気象に対応した業務と情報の共有を・・・

さて、梅雨が明け、猛暑が続く、更には連続する台風や豪雨と近年の入れ替わりの激しい気象が続いております。今期は毎月皆様にここで気温の変化、湿度の変化等、注意力や体調変化に関わる因果関係をお知らせしてきました。変化が大きければ注意力が不足し、体調が不安定になり、事故や正確な作業を行いつぶらなくなることを共有させて頂いております。今後もこの様な気象に対応しながら業務を行うことの訓練を日頃から全員で共有し、対応力の高い作業をお互いに作っていききたいと思います。それには、全員で人間のメカニズムを知る機会や、対応するための事務所・現場での準備、行動を話し合う機会づくりが大切です。会社の中でこの様な気象やシーズンに合わせた行動計画など、この半期のレビューでも話し合い、安全や健康確保の確率の高い作業を心掛けていきたいと思っております。話し合った内容や取り決めた内容は、皆さんで文章や写真、ポスターなどで共有し、可視化して周知し、実際に行動することが重要です。

### 経済衰退の予想～私たちがすべきこと～

上期(4月～9月)の行動・実績・人材などのレビューを今後各事業所で行います。その上で、下期(10月～3月)の計画を立てていきます。各事業所でのレビュー(振り返り)には、それぞれ事業所の役職者会議や班ミーティングで話し合う機会を設けて参りますので、達成した部分は更に進捗させ、未達成部分は、やり方を変えて実感できる様に行動することをお願い致します。ここまでの全体的な計画に対しては大きくズレはありませんが、最終の3月までの成績となりますので、分担した役割を確実に実行できるように協力して行わなくてはなりません。食品物流では実感が少ないですが、自動車をはじめとする輸出産業では既にリストラや廃業、合併が始まって、今期末までは東日本大震災以降最悪の経済的な冷え込みが予想されております。各得意先では、事故発生率の優劣で今後減少してくる物量に対しての事業者選考をしたり、技術コンテスト等で優秀な事業者を評価したりして差別化を図っています。その様な中で当社グループは確実に事業計画を遂行し、残って行けるように今から準備していく必要があります。事務所は、運賃を上げる可能性と労働時間を含めた作業環境を改善させる可能性に取組み、現場と共有すること。現場は、運賃交渉を加速させるように品質の向上を追求すること。何にも増して安全はベテラン・新人関わらず、絶対に全員が無事に健康に作業が出来ることを追求すること。

各事業所では下期に新規事業の開始、従業員増員を予定しています。皆さんで事業計画を達成し、喜び合える成果を共有したいと思いますので是非とも宜しくお願い致します。

代表取締役 清水 英次

# 食事で水分を補給する3つの方法

しっかり予防!

## 熱中症対策

# 熱中症対策に効果的な 食事や飲み物

私達は普段あまり意識していませんが、汁物や野菜、果物などから水分を摂取しています。食べ物から得られる水分も水分補給に大きく役立つと考えた場合、夏場は特に意識して食事で水分を補給することが、熱中症予防のカギを握ります。

### 1 汁物を有効活用

水分摂取ができる代表的なメニューが、みそ汁やスープなどの汁物です。おにぎりやパンを食べる際、みそ汁や野菜スープをつけることをおすすめします。汁物には塩分が含まれ、タンパク質(豆腐、肉など)やミネラル(野菜)を1品でとることができる。熱いみそ汁のどを通らないという方は、郷土料理にもあるように、冷たいみそ汁でも効果があります。

### 2 パンよりもおにぎりが効果的

炭水化物系のメニューでは、パンよりもおにぎりをおすすめします。パンよりご飯の方が水分量が多いので、夏場の食事

に適しています。さらに塩や梅干しを使うと塩分も一緒に補給する事ができ、熱中症予防にぴったりの食事となります。

### 3 デザートには果物

口当たりがよく、ビタミンCなど疲労回復に効果的なビタミンが豊富に含まれている果物にも水分が多く含まれています。1日3食の食事だけでなく、補食や夜食にも果物を用意しましょう。果物ばかりで飽きる場合は、フルーツヨーグルトにしたり、牛乳と果物をミキサーにかけてミックスジュースにしてもおいしいです。

その他にも、甘酒も飲むとポイントと言われているほど栄養価が豊富です。最近では、冷やし甘酒もあり、温めて飲むよりも飲みやすいと言われています。



## 冷しゃぶでスタミナ回復!

熱中症後に体力をつけたいなら冷しゃぶがおススメです。豚肉には、鶏肉の10倍ものビタミンB1が含まれています。B1は『疲労回復ビタミン』とも言われ、糖質をエネルギーに変える酵素をサポートする役割があります。豚肉+夏の野菜を加えれば彩りも良くなり栄養も摂れます。



## 逆効果!! NGな食べ物&飲み物

### ■ ひやむぎ

栄養価が低い為、つゆに薬味や具を入れて工夫しましょう。

### ■ アルコール・緑茶・コーヒー

アルコールやカフェインを多く含む飲み物は、飲水分を多く排出するので、逆に脱水症状に陥りやすくなります。

## 清水運輸グループの熱中症対策

### ■ 経口補水液を配布

トラック内に常温で常備しておいてください。かくれ脱水の症状に気づいたら、すぐに補給をお願い致します。

### ■ 事業所に塩あめを常備

水分を補給する時は、一緒に塩分を摂るのが効果的です。さらに糖分を摂るとエネルギーの補給にもなります。

お知らせ



清水運輸 FB



清水運輸 HP