新居浜管工事ニュース

２０２４ － ９

新 居 浜 市 管 工 事 業 協 同 組 合

目　　次

１．令和６年８月度 行事報告・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１

２．令和６年８月度 会議報告

１）理事会

日　　時　　８月 28 日（水）18 時～

議　　題　　①新居浜市水道創設 70 周年記念イベントについて

②新年互礼会について

③新居浜市上・工・下水道事業ウォーターPPP 導入に向けたサウンディング調査の回答について

④災害時の備蓄品提供にかかる協定締結について

⑤新管工事会館について

⑥その他

３．令和６年９月度 行事予定・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２

４．令和６年９月～10 月 修理当番表・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　３

５．研修会（建設業における 2024 年問題について）・・・・・・・・・・・・・　４

６．青年部より・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　５～８

令和６年　８月度　行事報告

日	曜日	行　　事
1	木	愛管連理事会　14時30分～（ホテルマイステイズ松山）
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	愛管連事務局連絡会議　10時30分～（ホテルマイステイズ松山）
7	水	
8	木	青年部定例会　18時～
9	金	
10	土	
11	日	山の日
12	月	振替休日
13	火	
14	水	お盆休み
15	木	お盆休み
16	金	お盆休み
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	三役会　12時～ 研修会　13時～［建設業2024年問題について］
28	水	理事会　18時～
29	木	
30	金	
31	土	

令和６年　９月度　行事予定

日	曜日	行　　事
1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	研修旅行（香川・高知）
7	土	研修旅行（香川・高知）
8	日	愛ロードサポーター活動　８時～ 献血活動　10時～（マルナカ新居浜本店駐車場）
9	月	
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	敬老の日
17	火	
18	水	
19	木	
20	金	安全教育講習会　13時～
21	土	
22	日	秋分の日
23	月	振替休日
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	新居浜市水道創設70周年記念イベント　10時～15時（イオンモール新居浜）
29	日	
30	月	

令和６年　9月

		昼	夜間	本管
		8:00～17:00	17:00～8:00	8:00～8:00
1	日	㈲竹林住宅設備機器	㈲竹林住宅設備機器	
2	月		㈱天野本店	
3	火		㈲古峠工務店	
4	水		㈱日管	
5	木		㈲新栄住設	
6	金		㈱一色設備	
7	土		㈱大西工務店	
8	日	㈲加藤設備	㈲加藤設備	
9	月		㈱スイヨー	
10	火		㈱牧野商会	
11	水		㈲近藤商会	
12	木		四国住設㈱	
13	金		㈲エヒメ設備	
14	土		近藤建材㈱	
15	日	北四国設備㈱	北四国設備㈱	
16	月	秋山工業㈱	秋山工業㈱	
17	火		㈱明和	
18	水		㈲尾田水道	
19	木		㈱愛水	
20	金		㈱山岡	
21	土		岩崎冷熱㈱	
22	日	㈱桧垣工務店	㈱桧垣工務店	
23	月	㈲燧熱学	㈲燧熱学	
24	火		㈲西谷組	
25	水		㈲栄和設備	
26	木		㈲ミノル設備工業	
27	金		㈲壽商会	
28	土		㈲第一住設	
29	日	㈲竹林住宅設備機器	㈲竹林住宅設備機器	
30	月		㈱天野本店	

令和６年　10月

		昼	夜間	本管
		8:00～17:00	17:00～8:00	8:00～8:00
1	火		㈲古峠工務店	
2	水		㈱日管	
3	木		㈲新栄住設	
4	金		㈱一色設備	
5	土		㈱大西工務店	
6	日	㈲加藤設備	㈲加藤設備	
7	月		㈱スイヨー	
8	火		㈱牧野商会	
9	水		㈲近藤商会	
10	木		四国住設㈱	
11	金		㈲エヒメ設備	
12	土		近藤建材㈱	
13	日	北四国設備㈱	北四国設備㈱	
14	月	秋山工業㈱	秋山工業㈱	
15	火		㈱明和	
16	水	~~近藤建材㈱~~ ㈲尾田水道	~~近藤建材㈱~~ ㈲尾田水道	
17	木	㈱天野本店	㈱天野本店	
18	金	㈲壽商会	㈲壽商会	
19	土		㈲尾田水道	
20	日	㈱愛水	㈱愛水	
21	月		㈱山岡	
22	火		岩崎冷熱㈱	
23	水		㈱桧垣工務店	
24	木		㈲燧熱学	
25	金		㈲西谷組	
26	土		㈲栄和設備	
27	日	㈲ミノル設備工業	㈲ミノル設備工業	
28	月		㈲壽商会	
29	火		㈲第一住設	
30	水		㈲竹林住宅設備機器	
31	木		㈱天野本店	

研修会（建設業における 2024 年問題について）

総 務 委 員 会

令和６年４月から建設業においても働き方改革関連法が施行され時間外労働の上限規制が適用されるようになったため、遅ればせながら８月 27 日（火）に研修会を開催しました。

講師には ひとつばし社会保険労務士事務所 所長　一橋克也 氏をお招きし、建設業 2024 年問題の再確認・働き方改革の課題と対応方法等について解りやすく丁寧に説明いただきました。

参加された皆様は熱心に聞き入っており、大変有意義な研修会となりました。

秋バテに注意しましょう

近藤建材㈱　加地　武志

暑さによる体調不良である「夏バテ」をご存知の方は多いことでしょう。その一方で、暑い夏が終わるころに、体調を崩す方も多くいらっしゃいます。９月に夏バテのような不調や疲れを感じる場合は、「秋バテ」かもしれません。そこで今回は、秋バテの原因や症状、今すぐ始められる対策について解説します。

秋バテの主な原因

原因【1】自律神経の乱れ

自律神経は呼吸や血液循環、心拍、消化などを無意識のうちに調整している神経です。活動するときに働く自律神経は「交感神経」、リラックス時に働く自律神経は「副交感神経」といいます。自律神経は、環境の変化やストレスに応じて生命活動を調整し、身体を最適な状態に保っています。秋は気温の変化が激しく、台風や低気圧で気圧も上下しやすいため、身体へのストレスが大きく自律神経への負担が増します。その結果、自律神経のバランスが乱れて秋バテにつながることがあると考えられています。

原因【2】夏バテを引きずっている

夏バテは、室内外の温度差による自律神経の乱れや、高温多湿の環境による発汗の異常などで引き起こされます。夏バテしたまま回復できずにいると、そのまま秋に入ってしまい、秋バテにつながりやすいとされています。 夏の生活習慣が秋バテに関係することもあるので注意が必要です。たとえば、冷たいものを摂り過ぎると「内臓冷え」を起こし、秋バテで消化器系の症状が出ることがあります。 また、エアコンと外気の温度差による「冷房冷え」は、自律神経の負担を増やす原因になる可能性があるでしょう。

秋バテの症状をチェックしてみましょう

秋バテの主な症状は次の通りです。さっそくセルフチェックしてみましょう。

・倦怠感（身体のだるさ）

・立ちくらみ、めまい

・食欲不振

・胃腸の不調、下痢、便秘

・疲労感、疲れやすい

・不眠（よく眠れない、寝付けない）

・頭痛（片頭痛、緊張型頭痛など）

・肩こり

・集中力、やる気の低下

・イライラ感

・口や喉の渇き

これらの症状に思い当たりがある場合は、次に紹介する秋バテ対策を心がけ、それでも改善しない場合は医師に相談しましょう。

今すぐできる！秋バテ対策

対策【1】規則正しい生活と十分な睡眠

起床や就寝の時間を毎日一定にして規則正しい生活を送ると、自律神経を整えることにつながります。必要な睡眠時間には個人差がありますが、成人の場合はおおよそ 6～8 時間が適正な睡眠時間だと考えられています。十分な睡眠がとれているかどうかの目安には、次の 2 点が役立ちます。

1）朝の起床時に睡眠で休養がとれている感覚がある

2）昼間に強い眠気が生じない

また、就寝 1 時間前のスマートフォンの操作やテレビ視聴を控えると、質の良い睡眠につながるのでおすすめです。

対策【2】栄養バランスの整った食事

秋バテ対策には、身体を温める食べ物や疲労回復に役立つ栄養の摂取などがおすすめです。次の 3 つを心がけ、バランスの良い食事をとりましょう。

【1】身体を温める食事
冷たい食べ物を避け、身体を温める食べ物（ニラ、生姜、にんにくなど）を意識してとりましょう。

【2】ビタミン B1 で疲労回復
疲労回復に役立つビタミン B1 を含む食べ物（豚肉、レバー、玄米、豆腐など）を積極的にとりましょう。

【3】動物性たんぱく質の摂取
筋肉をつくり、栄養を体中に届けるたんぱく質が豊富な食べ物（カツオ・サバなどの魚類、卵、鶏胸肉など）をとりましょう。秋バテの不調を感じるときは、植物性よりも吸収率が高い動物性のたんぱく質がのぞましいとされています。
3 つのポイントにあわせて、内臓へ負担をかけないように食べ過ぎ、飲み過ぎをしないことも大切です。

対策【3】入浴（湯船に浸かる）

バスタイムはシャワー浴だけで済ませず、浴槽の湯に浸かるようにしましょう。ぬるめのお湯（38～40℃程度）にゆっくり浸かると、自律神経の乱れを整えることが期待できます。さらに、お湯にゆっくり浸かると睡眠の質の向上にもつながるとされています。入浴するタイミングは、就寝の 2～3 時間前が理想的です。

対策【4】適度な運動

暑い夏は外で身体を動かしにくいため、運動不足になりがちです。秋に入っても、そのまま運動する機会が少なくなっていませんか？秋バテ対策のために、適度に身体を動かすようにしましょう。
適度な運動は自律神経のバランスを整え、質の良い睡眠をとるのに役立つとされています。運動はウォーキングやラジオ体操、軽めのジョギング、ストレッチなどがおすすめです。 脱水状態を防ぐために、運動時はこまめな水分補給を忘れないようにしましょう。

秋は、自律神経の影響などから身体の不調を感じやすい季節です。秋バテかもしれないと思ったら、まずは食事や睡眠といった生活習慣を見直してみましょう。
それでも症状が改善しない場合は、医療機関の受診を検討しましょう。

〒792-0805　愛媛県新居浜市八雲町３番 29 号

発行　新居浜市管工事業協同組合

TEL 0897-33-1642　　FAX 0897-33-4060