



2月の歳時記(如月/February)

『立春大吉』春到来!



★ 節分(2月3日)

本来、節分とは季節の節目である「立春、立夏、立秋、立冬」の前日を言い、年に4回あります。旧暦では春が新しい年の始まりの為、立春の前日は大晦日に匹敵する大事な日であり、立春の前日の節分が重要視されたことから、節分と言えばこの日をさすようになったとの由。昔は、季節の分かれ目、特に年の分かれ目には邪気が入りやすいと考えられ、様々な邪気祓いの行事が行われ、幸運が舞い込むようなおなじみの豆まきも新年を迎える邪気払い行事の1つ。

★ 立春大吉(左右対称・裏表同文字)

暦の上での春であり、古来は新年の始まりであった立春に、『人々や社会の幸せを祈る』言葉とされ、元旦の謹賀新年と同様の意味

であり、『立春大吉』は除災招福の意味を持つとされ、とても縁起のよい言葉と考えられています。

立春大吉のお札は、鎮防火燭のお札と共に立春の日に掲げて、家の敷地に邪気が入ってこないようにする意味があります。お札は、神社仏閣(御朱印もある)からいただくか、自分で書いてもよく、玄関や門扉、神棚、仏壇など目線より上に貼ります。※「立春大吉」という言葉は、禅宗の曹洞宗を日本にもたらした道元禅師の書「立春大吉文」の法語から由来との由。

★ 今年の恵方 「南南東のやや南」(年神様/歳徳神という神様がいる方向)

恵方巻を、節分に恵方を向いて無言で食べると縁起が良いとされている。他に節分いわし、節分そば、勿論「福豆」も。

★ こよみ: 節分(3)、立春(4)、初午(5)、針供養(8)、建国記念の日(11)、雨水(19)、天皇誕生日(23)

1 全国生活習慣病予防月間

★ 生活習慣病⇒食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が、発症・進行に関与する疾患群三大死因(ガン・脳卒中・心疾患)の対策として「成人病」早期発見・早期治療に取り組んできましたが、医療費含めて限界が示唆されることで、新たな疾病概念として「生活習慣病」が提言された。喫煙・飽食・大量飲酒・運動不足・不十分な休養・ストレス過多等の生活習慣の改善が強く求められている。予防策として、「一無(禁煙)」、「二少(小食・少酒)」、「三多(多動・多休・多接)」に集約される。

一無 : タバコは万病のもと! 電子タバコも発がん性は変わらず。受動喫煙防止の徹底を。

二少 : 腹八分目に医者いらず! 偏食せず、よく噛んで3食規則正しく。酒はたしなむ程度に。

三多 : 多動/今より10分多く動く。多休/心身共にリフレッシュ。多接/生き活きた生活を。

★ 秋季健康診断結果(除く4課・葛飾製缶)

全体(282名):異常無13名(5%)、ほぼ正常14名(5%)、経過観察105名(37%)・・・132名(47%)

有所見者⇒要再検61名(22%)、要受診44名(16%)、治療継続45名(16%)・・・150名(53%)

有所見者は、早急に再検査・診察を受けましょう! ご自分の為・ご家族の為・友人同僚の為にも。

2 事故・災害防止を考える

災害の要因を大きく分けると、初心者の「ルールを知らない」「ルール通り出来ない」そして、習熟者に見られる「ルールを守らない」「ルールを守った」からくるヒューマンエラーが考えられます。

特に習熟者は初心に戻り、『know-why』を再認識し、日々緊張感をもって望むことが重要です。

ルールを知らない(知識不足)⇒具体的に繰返し、習熟度を見ながら教える。評価をしてあげる。

ルール通りできない(技能不足)⇒繰返し基本を教え経験を積ませる。高齢者は業務内容を見直す。

ルールを守らない(意図したミス)⇒近道・屁理屈は言語同断。ゆでガエルに注意。自覚を即す対応。

ルールを守った(意図しないミス)⇒思込みうっかりぼんやり失念等。感性を高め危機意識を持たせる管理監督者は職場風土を改善活性化し、風通しがよく自由闊達な職場づくりを推進することが重要。

3 冬場の安全衛生管理

安全管理:凍結による転倒・スリップ、着ぶくれ・動作緩慢、乾燥・火災、早期照明等注意!

衛生管理:感染予防の徹底(マスク・手洗・うがい)、保湿管理、休養、バランス食等



ルールを守り・守らせる 一人ひとりが監督者 注意しあえる大切な仲間!

見逃すな 心と体のストレスサイン ちょっと一息!リフレッシュ

ご安全に!