

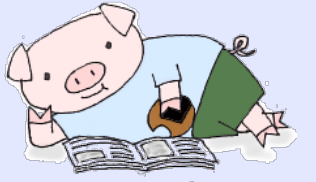
# タカモ新聞 2010 秋号

第48号 平成22年9月発行



暑い夏も過ぎ、ようやく・・・と言いたところですが、毎日本当に暑いですがね！  
冷たい物の摂りすぎなど、胃腸の疲れが出やすい時期でもあります。  
温かい食べ物、お風呂などでゆったり疲れを癒して、健やかに過ごしましょう^^☆  
(酷暑にコンビニおでん、人気らしいです。)

## 運動不足度チェック



様々な病気や症状を招く運動不足。  
あなたは大丈夫ですか？  
早速チェックしてみましょう！

### <チェック方法>

それぞれの質問に答えて、「はい」「いいえ」「どちらでもない」のいずれかにチェックしてください。

### <診断の仕方>

「はい」と答えた項目には2点、「いいえ」は0点、「どちらでもない」は1点を加えて計算してください。その合計点数が、あなたの診断結果となります。

- ・この頃、かぜをひきやすくなった。
- ・通勤や買い物には、よく自動車を利用する。
- ・一日中、ほとんど歩かない。
- ・歩いているとすぐに足が重たく感じてしまう。
- ・階段を見ると気が滅入ってくる。
- ・走ったり、急いで歩くとすぐに息切れがする。
- ・乗り物の中で揺れたとき、すぐ吊革を握ってしまう。
- ・座ったりするときに、ひざに手を当ててしまう。
- ・立ったままだと靴下が履きづらい。
- ・膝を伸ばしたまま、両手の指先が床につかない。
- ・軽い運動をしても、翌日に疲れが残る。
- ・肩こりや腰痛が頻繁におこる。
- ・最近、体力が落ちたと実感してしまう。
- ・全速で走ると、足がもつれて転びそうになる。
- ・筋肉痛がなかなかとれない。
- ・ほとんど運動やスポーツをしない。
- ・休日は、ほとんど家でゴロゴロしている。
- ・仕事はデスクワークがほとんど。
- ・10年前より体重がかなり増えた。
- ・ここ数年、太ったために着られない服が増えた。

「はい」...2点 「いいえ」...0点 「どちらでもない」...1点

### <運動不足度チェックテストの診断結果>

#### 0～5点

年齢よりもかなり若々しく、とても健康的です。疲れ知らずで、気分ともに充実しています。そのまま維持できるように努力を忘れずに。

#### 6～15点

年相応の体力を維持しています。しかし、ちょっとした油断で一気に体力ダウンに。適度な運動を繰り返しながら、心身のバランスに保つよう努力しましょう。

#### 16～30点

体力ダウンが感じられます。時々、思うように体を動かすことができず、イライラすることも。年相応の体力アップのために、ウォーキングなどで運動不足を解消しましょう。

#### 31点以上

実際の年齢より、かなり体力が落ちて老け込んでいます。できるだけ乗り物にたよらず歩くこと。健康のために積極的に体を動かしましょう。

### 運動不足が引き起こす症状や病気

<生活習慣病> 高血圧、糖尿病、便秘、高脂血症、動脈硬化  
肩こり、腰痛など

<ストレス> 不眠、うつ病、心身症、胃十二指腸潰瘍、ガンなど

ケンカをしました。

なので、仲直りをしました。

原因は？

飼い主がしつこかったからです m(\_ \_)m

皆様お疲れ様です。相変わらず暑いですね！  
人間だけでなく、犬やネコちゃんもバテ気味でかわいそうです。ね。ミーさん用にイチゴ模様のクールマットを買いました。  
飼い主も時々借りています(笑) 日本列島の亜熱帯化...これからどうなってしまうのでしょうか。心配です。

### 編集後記

### いもものみつけよう！

普段気にも留めないけれど、私たちの身の周りにはたくさんの小さな生き物が支えあって一緒に生活しています。そんな中、地球環境の変化とともに失われつつある生き物がいます。当たり前にも身近にいた動植物が3年後、5年後...もしかしたらその日を最後に二度と見られなくなってしまふとしたら...

もっと生き物を身近に感じてください。  
そして、もっともっと足元にある奇跡を知ってください。  
そうすればきっと、何かが変わるはずですよ。

特徴: 主に、暖かい地域の林にすみす。羽の水色の帯のような模様が目立ち、飛び方はすばやく、ヒメジョオンやヤブガラシ、ミズキなどの白い花の蜜をよく吸います。オスは水たまりなどに集まり水を飲むことがあります。  
季節: 春～秋

アオスジアゲハ

## 皆さまの温かいご支援、ご協力、本当にありがとうございました！！

先般の市長選挙活動に於きまして、暑い中、また急な出馬にも関わらず皆様の温かいご協力を頂き本当にありがとうございました。

今回の出馬を通じ、人との繋がり、温かさを身にしみて感じる事ができました。

感謝の気持ちを胸に今後この貴重な経験を公私共に生かしていけるよう、そして(株)高茂組、(有)高茂重機の向上に繋げて行けるよう、これからより一層の努力をまいります。

本当にありがとうございました！

国土交通省 近畿地方整備局 福井河川国道事務所長より 優良工事表彰されました！



## ヒヤリハットを引き出そう！

### ホイール・ローダーのタイヤによる石ハネ

#### ヒヤリハットの状況

栓配管理め戻し工事において、ホイール・ローダーで堀削部の埋め戻し作業中に、路面上にあった握りこぶし大の石をタイヤのへりで踏みつけ、石が安全通路の方向に飛んだ。通行規制を行なっていて歩行者がいなかったため大事には至らなかった。



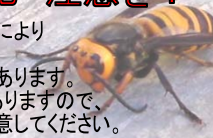
#### 対策

工事箇所と安全通路の境に網状の柵を設け、工事箇所からの石等の飛来を防止する。

(実際に対策を挙げてみましょう！)

## スズメバチ活性化 注意を！

この暑さでスズメバチもストレスにより凶暴化しているようです。9月から益々勢力を増す傾向にあります。刺されると命にかかわることもありますので、見つけたら近寄らず、十分に注意してください。



## 土木一般 基礎工 土留め工法に関する問題

仮設構造物に関する記述に関して、次の①～④のうち、適当でないものはどれか。

- (1) 締切りとは、水中部及び地下水の存在する陸上部において、止水や土留めを目的とする構造をいう。
- (2) 掘削底面の安定は、砂質地盤ではヒーピング、粘性地盤ではボーリングに対し検討を行う必要がある。
- (3) 切ばり式締切りにおける切ばり間隔は、水平には5m以下、垂直には3m程度を原則とする。
- (4) 土留めとは、陸上部において止水を目的としない掘削に伴う地山の崩壊を防止する構造をいう。

※回答は下にあります。

## 2010サッカーW杯南ア大会

W杯カッコよかったですね！華やかな活躍、その陰には想像を超える努力が隠されているんですね(^^) 選手達の仲の良さも本当に素敵でした☆ 『にわかファン(笑)』なので詳しいことはよくわかりませんが(笑)

スポーツ好きの友達と盛り上がり、とても暑い夏になりました！早速このユニフォームを着て、バドミントンをして遊ぼうと思います(笑) たくさんの感動をありがとうございました！



## 土木一般 基礎工 土留め工法に関する問題 解答 (2)

粘性地盤ではヒーピング、砂質地盤ではボーリングに対し検討を行う。

### 表彰状

株式会社 高茂組 殿  
堀帽子川第二堰堤工事  
貴社は頭書工事の施工にあたり幾多の困難を克服して優良なる成績をもって本工事を完成されました。よってここにこれを表彰します。  
平成二十二年七月二十七日  
近畿地方整備局  
福井河川国道事務所長 森 範行

自平成21年5月20日～至平成21年12月10日  
**堀帽子川第二堰堤工事**  
現場代理人 岡本 長年 監理技術者 石塚 義崇

### お出かけレポート

今回も出先で見つけた風景、生き物などを紹介します。  
ネタが尽きてきたので、皆さんのご投稿、お待ちしております！

【えらげん森道】に乗って、水牛平大ところろ涼しさを味わった。幻想的でとてもきれいでした◎

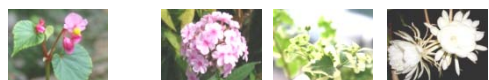
やっと花火らしく撮影できました。堀井森道の花火です☆

G大阪VS山形M サッカーの試合を見に行きました。分りにくいですが...通称選手です(上)

4年間連れ添った携帯電話の最後の映像です(笑)この後、画面が真っ黒になりました(笑)

皆さんのオモシロ写真を募集します。(携帯写真でもOK)  
送信先は [tomo@takamo.ne.jp](mailto:tomo@takamo.ne.jp) (件名に社内報)  
お待ちしております！☆☆☆

## お誕生日おめでとうございます！



9月 10日 森岡さん (シュウカイドウ/自然を愛する)

10月 17日 辻さん (オランソウ/協調)  
17日 朋子さん (オランソウ/協調)  
27日 中村さん (アイビー/永遠の愛)  
29日 良子さん (ゲッカビジン/強い意志)

11月 17日 啓子さん (スターチス/変わらない心)  
19日 山本さん (アルストロメリア(白)/凛々しさ)  
28日 中川さん (サンダーソニア/愛嬌)



※(誕生花/花言葉)です

素敵な誕生日をお迎えください。