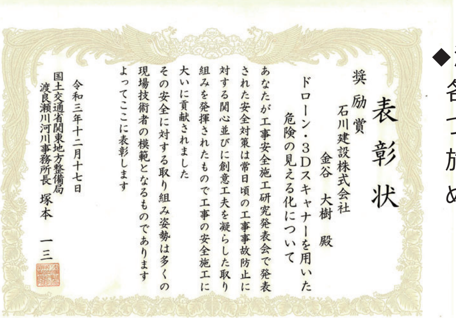
ISHIKAWA TIMES

第５１号

発行日 2021.12.31

◆ 表彰関係紹介

第23回　渡良瀬川工事安全施工研究発表会にて、土木工事部
金谷主任が奨励賞の表彰を受けましたのでお知らせ致します。



表彰状

奨励賞
石川建設株式会社
金谷　大樹　殿

ドローン・３Dスキャナーを用いた
危険の見える化について

あなたが工事安全施工研究発表会で発表された安全対策は常日頃の工事事故防止に対する関心並びに創意工夫を凝らした取り組みを発揮されたもので工事の安全施工に大いに貢献されました
その安全に対する取り組み姿勢は多くの現場技術者の模範となるものであります
よってここに表彰します

令和三年十二月十七日
国土交通省関東地方整備局
渡良瀬川河川事務所長　塚本　一三

◆渡良瀬川工事安全施工研究発表会
各工事現場で培った経験や安全に対する創意工夫について発表し、その情報を共有することにより、安全施工技術の向上を図り、建設労働災害の根絶をめざすことを目的に開催。

金谷主任、大変おめでとうございます。
またお疲れ様でした。

◆ 第81回社会感謝デー

12月28日に、今回81回目となる社会感謝デーを実施しました。
年４回行っている社会感謝デーは、本社、各支店、各現場でお世話になっている地域の皆さんに
日頃の感謝の気持ちとして行っています。 新型コロナに負けずに次回も実施したいと思います！

支店の方々も写真を送って下さいました。ありがとうございました。

←本社周辺

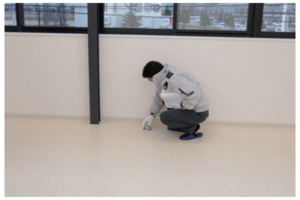
←東京支店周辺

埼玉北支店周辺
↙
↓高崎支店周辺

◆ 社内検査：カワムラビル

先日、社内検査に同行させてもらい、取材をしてきました。こちらの現場は新入社員の清水係員が配属された現場で、「配属後の新入社員コーナー」で清水係員に取材をさせてもらった現場です。
今回の社内検査では清水係員にもコメントをもらいました。

◆プロジェクト工事部　清水係員コメント
今回、カワムラビル新築工事は入社後、初めての現場で、解体工事から新築工事まで経験させていただきました。
一つ一つの工程が初めて見る物、体験する事だったので分からない事がたくさんありましたが、約7か月間現場を見てきて、とてもあっという間に感じました。
カワムラビルの現場で所長の麦倉さんや職人さんたちに学んだことを、次の現場でスキルアップ出来るように頑張ります。



清水係員、「配属後の新入社員コーナー」に続き、取材対応ありがとうございました。
次の現場でも機会がありましたら、よろしくお願いします。

◆コミュニ会　開催しました

コロナ禍ですが、コミュニケーションを図るため、コミュニ会を開催したと連絡をもらいました。
管理本部と東京支店です。
管理本部は本社特別会議室でテイクアウトを活用して開催、東京支店も支店の会議室とテイクアウトを活用して開催しています。

管理本部は11月2日、本社６Ｆ特別会議室で美喜仁館のテイクアウトを活用しました。

美喜仁館のテイクアウト

本社６Ｆ特別会議室は感染予防対策で紫外線空気清浄機、換気設備、パーティションも設置されており、安心して楽しむ事が出来ました。

東京支店は12月28日、昼食にコミュニ会を開催しました。

緊急事態宣言解除後、感染者も大分減りましたが、新型のコロナがまた発生している昨今、これまで同様にマスクや手洗い、感染対策を継続し健康で仕事が続けられるように気をつけねばなりません。
今年一年に起こった色々な事を振り返りながら、一時でありましたが楽しい会食となりました。

◆コンピュータウイルス　Emotetが猛威を振るっています

ＤＸ推進プロジェクトからお知らせです。
社員宛のＥメールに迷惑メールが最近多く配信されています。
Emotetは、「あたかも実在する相手からの返信メールであるかのように装う」という手口で送信されます。（多くのメールは日本語が変な文面です）
見慣れた内容のように偽装されたメールを送信し、添付されるファイルを開くだけで感染するなど、その手口が非常に巧妙で、メールの受信者がウィルスだと気づきにくい点が挙げられます。

下記に該当する場合は、ＤＸ推進プロジェクトメンバーにご連絡ください。

1. お客様、取引先、協力業者などから変なメールが来たと連絡があり、自分は送信した記憶がない。
2. 取引のある企業からのメールだが、日本語がおかしい、また頼んでもいない資料が送られてきた。

Emotetに感染すると被害者から加害者になりかねません。ご協力、よろしくお願いいたします。

◆「私の○○」コーナー

今号の「私の○○」コーナーですが、ＣＳＳ本部　石川本部長にインタビューをしました。

「私の趣味」

健康維持のためのトレーニングです。スポーツジムに通っています。
体重を減らそうと、ずっと2～3年間歩いていたけれども、体重は下がらなかった。
それでジムに行くようになりました。
行くようになってから10kg減って、今だいたい64kgを維持しています。
体重を減らそうとした理由は74kgぐらい時に太ってきた事が原因か血圧が高くなり、そして運動不足。という理由です。
太りはじめたのは40過ぎで、ある年になると新陳代謝が落ち、体重が落ちなくなる。
本当はスポーツジムには行く気はなかったけど、社員の方にすすめられて行き始めました。
それから2年半、週数回いっています。一回に2～3時間ぐらいです。
最初は筋トレ、あとはマシンを使ったトレーニングをしています。
今はスタジオレッスンも行っており、有酸素運動、ヨガ、zumbaもやっています。
zumbaは踊りで、全然下手ですが、汗をかいてカロリーを消費する。
この年で踊るとは思わなかった。でもこれは体を動かすだけじゃなくて、右足左足、右手左手、左右前後で頭を使って脳トレになる。体と脳トレで楽しめます。

また、食事にも気を遣っています。
食事については、鶏肉、魚、野菜、玄米、BCAAアミノ酸をとっています。
朝は玄米、昼はお弁当、夜はみそ汁など。
昔は毎晩飲んでいたけど今は全然飲まなくなった。コロナ禍ということもありますが、健康のためにいいのかなと思っています。

◆目標

・体脂肪率：17%。　目標は15%以下
・体重：64kg。　目標62kg
・懸垂をできるようになりたい。昔簡単に10回出来たけど今はぜんぜん出来ない。
・腹筋練習：レース中で５～６分ぐらい音楽をかけて動いて、30秒～1分ぐらい休憩で、またやり続けます。休憩を挟んでるけど100回ぐらいいけます。

バランスボールを使ったトレーニングを見せてもらいました。

現在の席は椅子ではなく、バランスボールを使っています。家にもスポーツジム用道具を揃って、行けない日は家でトレーニングしています。

石川本部長、取材協力ありがとうございました。次回は管理本部の方に取材します。よろしくお願いします。
（取材：管理本部　マイ・ティ・フーン）