

さざんか

株式会社 **メンテナンス** 社報

第626号

令和7年2月号



『厳寒の久住』 撮影:小手川和彦

<https://www.oita-maintenance.co.jp>

社訓

和 技 誠

和やかに
協力し合っ
て仕事を
進めていく

技術を磨き
プロとして
誇りを持つ

誠心を込めて
心のこもった
仕事をする

当社の事業年度は8月～翌年7月となっています。
紙面中、令和6年度や本年度とあるのはこの事業年度を指します。

本年度の目標

高めよう 安全意識と技術力

社長雑話

令和7年2月号に寄せて

二月(如月:きさらぎ)

「衣更着^{きさらぎ}」が語源という説もあり、寒さに備えて重ね着をするという意味です。寒い中にも日脚^{ひあし}が伸び、春の花が咲き始め、東風^{こち}も吹いてきて少しずつ訪れる春に身も心もウキウキしてきましたよ。

しかし2月は一年中で最も寒さが厳しく、インフルエンザもコロナ感染もまだまだ油断できません。皆様、体調管理に気をつけましょうね。

さて、令和7年2月19日(水)は株式会社メンテナンスの創業55年、56年目の一歩となります。

ちょうど今年の干支は乙巳(きのとみ)です。協調性を象徴し、周囲との調和を保ちながら自身の目標に向かって進んでいく力があるそうです。多くの人にとって、成長と結実の時期となるはずです。全て

の人が同じペースで結果を得られるわけではないので、自分のペースを保ちながら、着実に前に前にと進んで、最終的に望む結果に近づきましょう。

この56年目の一歩は、新しいことが皆様の力できっと始まる年となるでしょう。

さあ二月も
皆様の力で
笑顔で前に前に



目指せ 1000日! 無災害記録

(株)メンテナンス

31日 前回発生日 令和7年1月9日



—————（ マナーアップ2月度の目標 ）—————

「報・連・相（報告）（連絡）（相談）」の徹底

2月度担当 管理本部

仕事をしている方は、一度は「報連相」という言葉を聞いたことがあるのではないのでしょうか。仕事においてコミュニケーションは基本中の基本です。しかし、報連相の詳しい意味や実施する目的、そして報連相が大事な理由や、やり方を正しく理解していない方もいるでしょう。「報告・連絡・相談」はいずれも相手に情報を伝える行為だが、目的や意味が異なります。

【報告】業務の進捗状況や結果を上司や関係者に伝えること

【連絡】業務上の事実や決定事項を上司や関係者に共有すること

【相談】業務の問題や課題に対して上司や関係者に助言や意見を求めること

報連相の重要性と目的

- ①業務効率化…業務の進捗状況や課題が明確になり、円滑な意思疎通が取れるようになる。
- ②トラブル回避…組織として状況を把握するため、ミスやトラブルの原因をいち早く察知する事ができる。
- ③早期の問題解決…業務上の問題やミスが発生した際に、速やかに報告・相談すれば、早期に対策を講じることができ、大きな問題に発展する前に解決しやすい。被害や影響を最小限に抑えることができる。
- ④信頼関係の構築…情報共有とコミュニケーションを繰り返すことで、相互理解と協力が促進され、組織内の人間関係が良好になる。信頼関係が強化されれば、チームの結束力が高まる。
- ⑤進捗状況の把握…業務の進捗状況を正確に把握することができる。上司は素早く対策を講じることが可能になり、負担を考慮し、適切なサポートを行うことができる。

「報連相」がないと、問題の原因がわからない、業務状況が把握できない、トラブルが起きやすい、チームワークが低下する、となります。仕事はひとりではできません。仲間や、相手（取引先・お客様）と関わって仕事をするようになりますので、「報連相」を徹底し、コミュニケーションをとっていきましょう。

宇佐神宮参拝



大寒を迎え、厳しい寒さ到来かと思えば、さにあらず。大寒後の、ここ最近の日の気温は、3月上旬並みの暖かさである。今日も、気象台の予報では大分地方の日の最高気温は15度に届くであろうということであった。PM2.5のためか遠方の山並みは霞んで見えないが、明るい日射しが照り付け、宇佐神宮参拝にはうってつけの天気である。

1月23日(木)宇佐神宮参拝団が9時30分に本社をスタートした。

多くの参拝者で賑わう境内

初詣の時期はとうに過ぎたものの、さすがは全国八幡社の総本宮。好天気にも恵まれ県内外から多くの参拝者が訪れていた。

駐車場からしばらく歩くと、先ず目に入るのが表参道の入り口に建つ大きな鳥居である。この鳥居は、平安時代中期に創建

され宇佐鳥居と称されている。神社の入り口には、必ずと言っていいほど鳥居が建っているがどんな役割があるのだろうか。

鳥居は、神社などにおいて神域と人間が住む俗界を区別するものであり、神域への入り口を示すものである。

鳥居をくぐり神域に足を踏み入れると、何となく口数が少なくなり、足取りも慎重になり一歩一歩踏みしめて歩くようである。

参拝は以下の手順で

「手水の作法」

言葉少なに歩を進めると、次に目指すは手水舎である。神社にお参りする際は、必ず手水舎で手と口をすすぎ、清めます。

①左手、右手の順に清めます。

②左手に水を受け、口をすすぎます。直接柄杓に口を付けなようにします。

③もう一度、左手を清めたあと、柄杓を縦に持ち、残った水で柄を洗い流します。

【参拝の作法 二拝四拍手一拝】

①ご神前に向かい、姿勢を正して深く二度頭を下げ、礼をします。(二拝)

②両手を合わせ、胸の高さまで上げます。手を肩幅に開き拍手をします。宇佐神宮では四回手を打つ四拍手が古儀となっておりま。

③もう一度深く頭を下げます。

(一拝)

宇佐神宮の御利益(御神徳)は

宇佐神宮は全国に4万社余りある八幡様の総本宮である。

その宇佐神宮には

一之御殿 八幡大神(応神天皇)

二之御殿 比売大神

三之御殿 神功皇后

の3柱が祀られている。三神は、厄除け開運や家内安全、交通安全や必勝など総合的な御神徳をお持ちである。



心静かに作法に則って参拝すれば、必ずや御神徳(御利益)を授かることでしょう。

宇佐神宮参拝とは

当社は、1970年(昭和45年)「株式会社大分メンテナンス」を設立。以来今年で創業55年目の節目の年を迎えている。この永きにわたる会社経営の中で宇佐神宮参拝は、これまで一度も欠かしたことが無いのである。で

は、これまで一度も欠かさず参拝してきたことにどんな思いが込められているのだろうか。

会社として参拝するには、社員健康や安全、それに当社の益々の繁栄を願う気持ちがある。しかし、それだけではないような気がする。創業以来一度も欠かしたことが無い一番の理由は、神への感謝ではなからうか。会社の存続は、社員をはじめ多くの関係者の皆様に支えられてこそ成り立つものである。その事に感謝するという謙虚な気持ちからはなからうか。創業者は毎年必ず宇佐神宮に参拝し、心新たに感謝の気持ちを直接神様にお伝えする事を大切にしてきたのではなからうか。

今も、その創業者の思いは55年の長きにわたって引き継がれているのである。参拝をする度に創業者の思いが思い起こされるであろう。そして、その思いは、

これからの会社経営にきつと活かされて行くはずである。



《さざんか会 小山田会長》

皆様におかれましては平素よりさざんか会へのご協力を深く感謝申し上げます。

「競争↓共存↓協力」

昨年、私がこの様に時代が変化しているのではないかと言いましました。今現在は共存から協力へ移行している時と感じます。ここで大切なことが、各々が良ければ他は関係ないという孤立、独立心を持たないことです。さざんか会というツールを使い皆様と協働して蛇メタルな勢いで突っ走りたいと考えます。



職場訪問

セキスイハイム九州株式会社 大分支店



当支店はこれまで、大分市萩原に社屋を構えていたのだが、10月に大分市下郡に新築移転した。令和6年11月、新築になったばかりのこの支店で勤務されている当社従業員の藤原むつよさんをお訪ねした。

仕事始めは玄関周りのモップ掛けから

藤原さんの勤務時間は、午前8時30分から12時30分までの4時間。そのスタートは、玄関周りのモップ掛けから始まる。

① 玄関周りのモップ掛け
モップを濡らし、玄関周りの石畳にモップを掛ける。

② 会議室などの掃除機掛け
玄関周りを終えたと会議室、客室、ショールームへと移っていく。ここでは、掃除機掛け、テーブル拭きが中

心となる。

③ トイレ掃除

この社屋は3階建てで、それぞれの階に男子用女子用のトイレがそれぞれある。計6ヶ所の掃除を約1時間半かけて行う。

ほとんど休むことなく仕事を進めて、ふと顔を上げると12時30分が迫っているという毎日である。

ちなみに、勤務日は、日・月・木・金・土の5日間である。

仕事をする上で特に心掛けていること

① 常に再確認

どうしても年を重ねると物忘れをしがちである。だからと言って、仕事上の迷惑は掛けられな

い。だから、常に再確認をするようにしている。掃除用具の置き忘れは無いか、掃除の見落とし箇所はないかと。

② 階段の登り降り

階段の上り下りで転倒しがちであるときよく聞く。そのため、階段の上り下りには細心の注意を払うようにしている。

③ 健康管理

健康管理には人一倍気を遣っているつもりである。まず、体力づくりのためにジム





に通っていた。それから食生活。肉類も当然食べてはいるが、特に野菜中心の食生活を心掛けていく。

④コミュニケーション作り

働く上で大事なことは人間関係だと思っている。楽しく働いためには、まず、コミュニケーションである。そのため、挨拶や気軽な声かけは欠かせない。人に出会えば自分から進んでの挨拶を心掛けている。そうする事で、社員の皆様からも声を掛けて頂けるようになるだろうし、そのことは楽しく仕事をするにも繋がるのではないだろうか。



これまで、社員の方々から「ありがとう」「お疲れ様」と声を掛けられた時はとても嬉しかったし、その事が仕事への励みに繋がっていった。

体力の続く限り仕事を

年を取り、段々力の限界を感じるようになったが、体力の続く限りは仕事に頑張りたいと思っている。そのためには健康管理は勿論のことだが、仕事上のケガなどには細心の注意を払っていきたいと思っている。

《趣味・特技・生きがい》

「カラオケ」

今は回数が減ったが、以前は友達とカラオケによく出掛けていました。行けば2時間から3時間は歌いっぱなしでした。好きな歌手は、美空ひばりさん、八代亜紀さん、石川さゆりさんです。特に、「天城越え」はよく歌っていました。自分でもうまいと思っ

いないが、楽しく歌えればいいかなと思つて人のことを気にしないで歌っています。

「読書」

目があまり強くないので、根を詰めては読めないのだが、ちよくちよく本を読んでいます。自分の為になりそうな本を探しては読んでいます。



藤原むつよさん



仕事始め式

令和7年(株)メンテナンスの
仕事始め式が、1月6日(月)午
前7時30分より執り行われた。

|| 皆で力を合わせて

この厳しい状況を

乗り越えよう ||



《佐藤会長挨拶》

明けましておめでとうございます。
ます。

これから、ますます寒さが厳
しくなることと思います。風邪
などをひかれないよう、くれぐ
れも体調管理には気を付けて頂
きたいと思います。

今年も、1年よろしくお願
いいたします。

《笠木社長挨拶》

明けましておめでとうございます。
ます。昨年は、人手不足をはじ
めとする様々な大きな課題に直
面させられました。皆さん方
お一人ひとりに誠実に対応して
いただき、このように新しい年
を迎えることが出来ました。



《大石顧問挨拶》

どこの会社でも、今年も昨年
と同様に人手不足やコスト高の
問題を抱えることになると思
いますが、企業が生き残るため
は頭をフルに回転させ、前に進
んで行くことが必要不可欠だと
考えます。そのためには、何事
にも常にプラス思考で取り組ん
でいただけたらと思います。よ
ろしくお願いたします。

明けましておめでとうございます。
ます。我が国は、御存知のよう
に物価高で苦しんでいます。こ
れは、世界各国も同じで物価高、
インフレ、実質賃金のマイナ
スという事で諸外国でも政権与
党が大きく苦戦している状況の



ようです。このような厳しい状
況を乗り切るには、3つの重要
な事があると思います。
1つは、仕事の面でこれまで
培った信頼とか信用というのを
失わないようにしなければなら
ないということです。
2つ目は、人手不足の中これ
まで以上に協力会社と連携を図
ることの大切さです。
3つ目は、健全な財務体制を
何としても維持していこうとい
うことです。
大変厳しい時代に入りました
が、やるべきことをしっかりやっ
ていけば、必ず乗り越えて行け
ると確信しています。

タイヤチェーン 脱着講習会

厳寒気を迎え、遠くに仰ぎ見る由布山頂や鶴見山頂は真っ白な綿帽子を被る日が多くなってきました。当然、山麓の道路では積雪の中を車が行き来していることだろう。



天候急変に備えて

当社は県北や山間地域に現場を抱えており、雪道を走行せざるをえない場合がある。そんな場合には、それなりの用意はしてお出掛けしている。しかし、危惧されるのは雪道運転になれていない者の運転や天候急変による雪道走行である。ノーマルタイヤだけでは、いくら安全運転を心掛けてもスリップなどによる不慮の事故が起きる場合がある。

大寒を過ぎてからは、しばらく三寒四温を繰り返しながら春を迎えることになる。当然、その間に天候急変も考えられるのだが、どんな天候になろうとも「何時でも、誰でもが、安全に事故無く運転できるように」との思いから、雪道走行のためのタイヤチェーン脱着講習会を開講した。

初心者でも簡単に装着できる 優れたもの

以前、テレビのニュースなどで雪が降りしきる中、大型トラックの運転手さんが上り坂の手前でタイヤチェーンの取り付け作業をしている場面がよく写し出されていた。それを見ていて、「大変だなー」という思いがしたものである。

しかし、今回講習会で使用したチェーンは、以前の物に比べ、



いたって装着が簡単なものである。タイヤの手前側と反対側にチェーンを被せ、そのチェーンを束ねるワイヤーを締め上げ、ワイヤーを固定させれば装着終了である。したがって、初心者でもタイヤチェーンの仕組みと装着の手順さえ理解できていれば、ものの5分と掛からずに装着できるのである。

「備えあれば憂いなし」である。これからも、事故の無い仕事を目指しましょう。

ハイター1本で 洗濯槽がピカピカ!

洗濯機の洗濯槽は、日々の洗濯の積み重ねで思いの外汚れているものです。毎日洗濯をするのだから、洗濯槽も綺麗になるといいのですが。そのため、折角洗濯したのに洗濯物に変な臭いが付いたりもします。その匂いの元は、洗濯槽の汚れのようです。洗濯槽も定期的に洗濯したいものです。

洗浄するには、専用の洗剤を使うようですが、その値段が意外と高いのです。そこで、今回は安価に洗濯槽を洗浄できる方法をご紹介します。

準備するもの

- ハイター(百円ショップで購入できるもので十分)
- ブリーチ

清掃の手順

- ①洗濯槽を満水にし、ハイターを1本分入れる
※40℃～50℃のお湯があると、なお効果的です
※お風呂の残り湯でも十分です
※温めることで、汚れが落ちやすくなります
※満水にして置く時間…5時間～6時間
- ②水を抜く
- ③洗濯槽をすすぐ
※2回～3回すすぎます。
※ハイターを完全に洗い流すことが大事です
※アルカリ性のハイターですから、残ると次の洗濯で洗濯物に変色する事があります
- ④洗濯機の拭き上げ



洗濯槽の汚れ



浮き出た汚れ



アフター



福島課長より一言

市販の洗濯槽の洗浄剤は1本1,500円～3,000円程度とかなり高価です。そこで、今回は安価に出来る洗浄方法を紹介しました。汚れには酸性とアルカリ性がありますが、今回はアルカリ性のハイターを紹介しましたが、洗濯槽の汚れは十分落ちます。一度試してください。

昨年度の労災事故を振り返る

昨年度の労災事故を振り返ると、取り扱い事故の最も多かった事故は転倒事故で半数を占めています。

その中でも、特に多かったのが、つまずき、階段の踏み外しです。

労働安全衛生委員会ですらその度に事故分析し、原因について検証したりして現場指導をしても、また発生するのは何故でしょうか。

問題点を考えてみると

- ①弊社の現場で働いている従業員に高齢者が多く、指導しても指導事項を忘れてしまう。
- ②動作が緩慢で、つまずいて体制を崩しても体が順応せず、直接体にダメージを受けてしまう。
- ③考えた行動をせず、自己本位で動き、KYを考えない。
- ④決められたルールを守らない。
- ⑤朝が早い為、指導が行き届かない。



など様々な要因が考えられます。

このように転倒事故は、骨折等重篤災害になるケースが多く、治癒するまで相当の期間を要するのです。

特に頭部を強打すると死亡事故になりかねないので、軽視することなく、事故防止策にしっかり取り組まなくてはならないと思っています。

そこで、今年は、現場の実態を把握するとともに、必要な情報をお伝えして現場と情報を共有しています。さらに、昨年から今年にかけて発生した現場を中心に現場巡視を実施して、一件でも労災事故を起こさないように指導したいと考えています。

〇当たり前のことをやる大切さ

組織の中でルールを守るとは「当たり前のこと」です。この、当たり前というのは、生活の中で溶け込み過ぎているため、やってもやらなくても同じといった感覚に陥りがちです。ところが、実際は逆で当たり前のことができていないことが事故に繋がりがちです。当たり前こそ、最低限やらなくてはならない事なのです。

言葉の花束

No.39



先人からの^{キラリと光る}言葉の宝珠を皆さんに紹介します。

先代のつぶやき編（心の持ち方編）

- ①人前で話す時は、誰でも緊張する。
場を踏んで経験の積み重ねしか道はない。
- ②自分の気持ちは、行動を通してしか伝わらないもの。
- ③回り道をしてこそ、得られるものもある。必ず自身の糧になる。
- ④身体のリズムが乱れると、心のリズムもおかしくなる。
自分だけのルーティンを作れ。

event information
各事業所イベント情報

大分スポーツ公園

3月30日(日)	NTTジャパンラグビーリーグワン2024-25 ティビジョン1 第13節 交流戦横浜キヤノンイーグルス×トヨタヴェルブリッツ	13:05 キックオフ	クラサドーム大分
4月19日(土)・ 20日(日)	大型野外音楽フェスが再び大分で開催決定! ジゴロック2025 ～大分“地獄極楽”ROCK FESTIVAL～ supported by ニカソ		クラサドーム大分

コンバルホール

2月22日(土)	第4回愛の子会選抜ピアノコンサートエチュード祭り	1階文化ホール 入場料:無料	開演 13:30 終演 17:00
2月23日(日)	子ども劇場例会「# TWO INSTANTS」 ※要事前申込	1階文化ホール 入場一般券 4,000円	開演 19:00 終演 20:00
2月26日(水)	防災講演会	1階文化ホール 入場料:無料	開演 13:30 終演 15:00

アートプラザ

2月10日(月)～ 16日(日)	光のカタチ 風のイロ(写真)	市民ギャラリーB	10:00～17:00
2月20日(木)～ 24日(月)	別府溝部学園短期大学 ライフデザイン総合学科グラ フィックデザインコース 卒業制作・学生作品展 2025	アートホール	10:00～19:00

ビーコンプラザ

2月20日(木)	スキマスイッチ TOUR 2024-2025 "A museMentally"	フィルハーモニアホール	19:00～21:30
3月29日(土)	ビーコンプラザ開業30周年記念公演 Masahiko Kondo さよならなんて言えないよ2024追加公演	フィルハーモニアホール 9,500円	16:00～18:00
3月31日(月)	ビーコンプラザ開業30周年記念公演 純烈 JUNRETSU コンサート2025	フィルハーモニアホール 6,600円	①12:30～13:30 ②15:30～16:30

エイトピアおおの

2月23日(日)	第4回エイトピアの日 皆様に感謝の気持ちを込めて、 演劇、ダンス、音楽、落語、アート作品展示などの発表の 場として無料で開放するイベント	入場:無料	開場 9:30 開演 10:00
3月4日(火)	エイトピア寄席 三朝と宮治	前売券2,000円 当日券2,500円	開場 18:00 開演 18:30
3月22日(土)	よしもとの漫才師たちが真剣勝負! 漫才のDENDO in 豊後大野	前売券4,500円 当日券5,000円	開場 14:30 開演 15:00

平和市民公園能楽堂

2月24日(月)・振替 休日)まで	My Works ～私の作品展～三重野文緒	入場:無料	9:00～17:00
----------------------	-----------------------	-------	------------

大分県立歴史博物館

11月26日(火)～ 2月24日(月)	令和6年度特集展示 「異国との出会いー海を越えた異文化交流ー」	常設展示室 9:00～17:00	一般:310円 高・大学生160円 中学生以下:無料
1月24日(金)～ 3月2日(日)	企画展 宇佐神宮創建1300年記念 「八幡信仰の至宝」	企画展示室 9:00～17:00	一般:310円 高・大学生160円 中学生以下:無料

大分農業文化公園【るるパーク】

2月2日(日)・9日(日)・11日(火・祝)・16日(日)・23日(日)・24日(月)・振替)	「たき火カフェ」	※焼きマシュマロセット (マシュマロ・串)等は有料	みどりの広場(芝生広場) 11:00～14:30
2月15日(土)～ 3月21日(金)	「椿まつり」 ※火曜休園	屋内つばき園:無料 屋外つばき園:無料	2月…10:00～16:00 3月… 9:30～17:00
2月16日(日)	「初めてのキャンプ体験」予約不要 (材料がなくなり次第終了)	みどりの広場 11:00～14:00	火起こし体験・たき火体験 (無料) ワッフル作り体験 500円

大分県立美術館【OPAM】

1月31日(金)～ 3月31日(月)	コレクション展V:花が咲くころ	3階 コレクション展示室 10:00～19:00	一般300円/ 大学・高校生200円 中学生以下は無料
2月7日(金)～ 4月13日(日)	ザ・キャビンカンパニー大絵本美術展<童堂賛歌>	1階 展示室A 10:00～19:00	一般1,000円/ 大学・高校生800円 中学生以下は無料

ビルクリーニング技能士検定に挑戦

業務本部井上貴之係長がビルクリーニング技能士1級に挑戦することになった。今、井上係長は資格取得に向け、練習の真っ只中。その練習風景を取材させて頂いた。



ビルクリーニング技能士はビル内の清掃作業に必要な技能を評価する国家検定資格である。ビルクリーニング技能士は1級から3級までの複数等級があるが、その中でも1級は、建築物衛生法の事業登録に必要な人的要件の一つである清掃作業監督者になるための必要資格である。その合格率は、25%程度とかな

りの狭き門である。

資格取得には清掃技能向上は勿論の事スピーディーな動きも

【技能検定の対象】

①じゅうたん清掃
制限時間 10分

②壁面清掃

制限時間 8分

③床面清掃

制限時間 17分

それぞれの清掃作業には制限時間があり、検定はその時間内に終えなければならぬ。ただし、制限時間を超えても2分間の打ち切り時間が設けられている。しかし、打ち切り時間を1秒でもオーバーすると検定中止となり、次の検定には進めなくなるのである。したがって、合格を目指すには丁寧で確実な清掃技能と共に時間内に終えるスピー

ディーな動きが求められるようだ。

25%の高いハードルをクリアするには練習の繰り返し

練習風景を取材させていたのは令和6年12月24日(火)4回目の練習日であった。

その日は「丁寧」に「雑にならないように」を課題に掲げ、練習

笠木取締役、齋藤統括本部長も応援に駆け付け、練習を見守っていた。その後のアドバイスは、

◆壁面を想定したモップの柄の角度

◆ワックスを掛けた後の足の運び方

等を丁寧に指導されていた。

検定本番は、令和7年1月19日(日)それまでに、後4回から5回は練習予定との事。今、大まかな作業の流れは身に付けているので、後は細部にわたる細



かな技術と時間内終了を目指した動きに磨きを掛ければ難関をクリア出来るのではなからうか。頑張れ井上係長！

あなたの『下肢筋力』を試してみませんか

「歳とともに、めっきり足腰が弱くなった」と感じている方が多いのではないのでしょうか。

「昔は楽に上がった階段が、今では息切れをしてしまう」とか「階段を降りるのが怖い」と言われる方もおられるのでは。

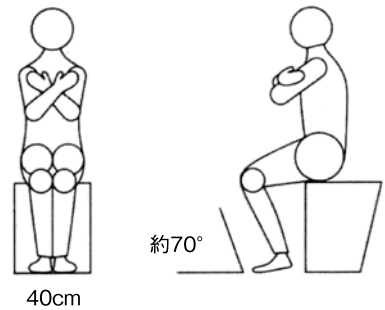
昨年の大分県ビルメンテナンス労働安全衛生大会で報告された労働災害発生状況によると、転倒による労災が数多く報告されました。そして、その多くは70歳以上の高齢者が占めていました。このことは、高齢による下肢筋力低下が原因の一つとして考えられます。そこで、転倒防止に供えるため『あなたの下肢筋力』を試してみませんか。

イス座り立ちテスト

- ①肘掛けの無い椅子の座の少し前に座り両手を交差して胸に当てます。
※足は肩幅程度に開きます
- ②スタートで両膝が完全に伸展するまで立ち上がり、素早く座位姿勢に戻ります。
この座り立ちを繰り返します。
- ③30秒間に何回出来たかを数えます。
※後ろにバランスを崩さないように、また、膝や腰を痛めないように細心の注意をしないようにしましょう。

基本姿勢

反動をつけないために胸の前で腕を交差させる



40cm

約70°

下肢筋力チェック表

日本健康運動研究所

＝気になるあなたの下肢筋力をチェックしてみましょう＝

■イス座り立ちテスト(回/30秒間)

男性	優れている	やや優れている	ふつう	やや劣っている	劣っている
年齢	5	4	3	2	1
20～29	38以上	37～33	32～28	27～23	22以下
30～39	37以上	36～31	30～26	25～21	20以下
40～49	36以上	35～30	29～25	24～20	19以下
50～59	32以上	31～28	27～22	21～18	17以下
60～64	32以上	31～26	25～20	19～14	13以下
65～69	26以上	25～22	21～18	17～14	13以下
70～74	25以上	24～21	20～16	15～12	11以下
75～79	22以上	21～18	17～15	14～11	10以下
80歳～	20以上	19～17	16～14	13～10	9以下

女性	優れている	やや優れている	ふつう	やや劣っている	劣っている
年齢	5	4	3	2	1
20～29	35以上	34～29	28～23	22～18	17以下
30～39	34以上	33～29	28～24	23～18	17以下
40～49	34以上	33～28	27～23	22～17	16以下
50～59	30以上	29～25	24～20	19～16	15以下
60～64	29以上	28～24	23～19	18～14	13以下
65～69	27以上	26～22	21～17	16～12	11以下
70～74	24以上	23～20	19～15	14～10	9以下
75～79	22以上	21～18	17～13	12～9	8以下
80歳～	20以上	19～17	16～13	12～9	8以下

(天理大学体育学部体力学研究室 中谷敏昭教授 中谷研究室より引用)

新成人

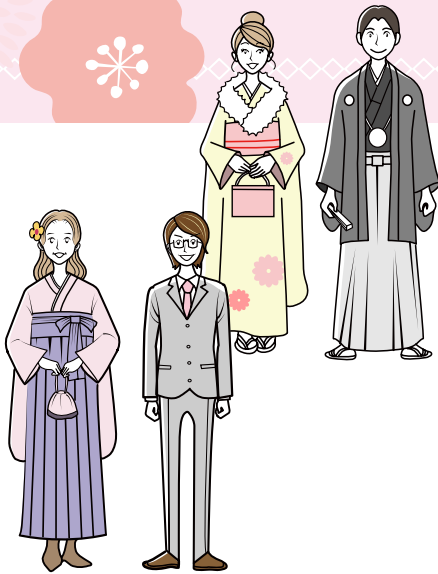
おめでとう
ございます！

二十歳を迎え、新たなステージに立つ喜びと同時に、社会の一員としての責任を強く感じています。これからは、これまで以上に努力を重ね、困難に直面しても周りの人に感謝し、支えられながら粘り強く挑戦し続けていきたいと思えます。

未熟な点も多いですが、周りの人々から学び、成長し続け、社会に貢献出来る人間になれるように精進していきたいです。



業務本部 アドバイザー
真田 祐希さん



人事のお知らせ

退社

藤田 節子

12・27

香々地青少年の家

佐藤 愛

12・31

本社

幡山 正欣

12・31

本社

大津留 邦子

12・31

血液センター

弔事

謹んでお悔やみ申し上げます。

コンパルホール

池田 智浩さんの実母

ご逝去

1・2

本社

安倍 祐司さんの義父

ご逝去

1・27



メンテナンスグループ



株式会社 メンテナンス

〒870-0155 大分市高城南町12番3号
TEL (097)551-0056 FAX (097)558-0606



株式会社 エス・ピー・サポート

〒870-0917 大分市高松2丁目1番26号
TEL (097)556-5003 FAX (097)552-1030

編集

株式会社 メンテナンス 社内報編集室

担当者 _____