

2024年12月17日 発行

発行責任者：遠州梱包運輸株式会社 辻直樹

〒435-0002 浜松市中央区白鳥町2-1

TEL：053-423-5111 Fax：053-423-5112



一人ひとりがヒーロー・ヒロインになれる会社～地域ナンバーワンを目指して～

## 年末の交通安全県民運動実施要綱

### 【実施期間】

令和6年12月15日(日)～12月31日(火)までの17日間

### 【目的】

県民一人一人が、安全を第一に考え、交通ルールの遵守と交通マナーの実施に努めることにより、交通事項防止を図る

### 【スローガン】

安全をつなげて広げて事故ゼロへ

### 【運動の重点】

- 1 歩行者と自転車の安全確保
- 2 夕暮れ時と夜間の交通事故防止
- 3 飲酒運転等危険運転の根絶
- 4 各市町交通安全対策協議会等が決定する事項



## ◆遠州梱包運輸2024安全スローガン◆

### ゆとり・おもいやり運転の励行

～相手を思いやる気持ち・相手に感謝する気持ち～

この県民運動中は、点呼時に『安全ひとこと宣言』で決意を唱和し、遠州梱包ルールの遵守と責任ある行動で年末を乗り越え、新たな年を迎えて参りましょう。

## 遠州梱包運輸ルール

- ① 愛車精神（洗車魂、常にキレイな状態で正しい仕事）
- ② 運行前点検を必ず実施（特にタイヤ、灯火類、ブレーキ、燃料）
- ③ 法定速度を守る（制限速度以内）
- ④ バック時は進入路手前で一旦停止、進入先の直接目視
- ⑤ 一時停止は車輪を確実に止め、危険を探し出す確認
- ⑥ 車間距離を充分にとる（高速道は白線4本以上、一般道は白線2本分）
- ⑦ わき見・ながらスマホ禁止（運転時は運転のみに集中）
- ⑧ 輪止めの徹底（いつでも・どこでも・短時間でも）
- ⑨ 指差呼称確認の徹底（見てから動くの実践）
- ⑩ リフト乗車時の基本動作の徹底とヘルメット着用（あご紐締める）
- ⑪ リフト操作時は旋回しながらツメの操作禁止
- ⑫ 荷崩れしない積み込み・養生の徹底（妥協しない・予測作業）

## 大型ウィング車 新車1台 納車式

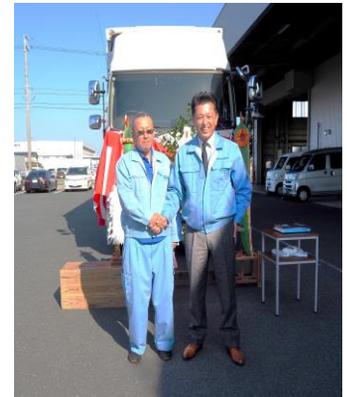


11月22日（金）日野自動車株式会社様より納車して頂いた、大型車の納車式が行われました。大歳神社様にお越しいただき、安全のご祈祷をして頂きました。中距離便の小坂さんが乗務されます。

入社して25年経ちます。これまで築き上げてきた信頼を結果として頂いたモノだと感じております。その期待に応えるためにも、これまで以上に安全運動を心掛け、丁寧な仕事を徹底していきたいと思います。

新車と共に気持ちを新たに、一つ一つの配送に真心を込め、会社やお客様、そして仲間の期待に応えられるよう尽力していきます。

ドライバー 小坂勝





# 新入社員紹介

## 新入社員研修

新入社員研修の一環として座学・リフト講習などを三日間実施いたしました。

座学での業務知識の習得やリフト操作を含む実地講習、安全教育、会社の理念や業務に必要なスキルをしっかりと学びました。

研修を終え、いよいよ現場に配属となりました。先輩社員の皆様には、引き続き小高さんへのご指導とご支援を宜しくお願い致します。



小高 貴丸（こだかたかまる）さん



11月に入社しました小高貴丸と申します。以前もドライバーをしておりまして歴は9年になります。

遠州梱包の仕事に早く慣れるように頑張っていきたいです。

趣味は結構多く車、バイク、音楽等で最近は古いアメ車を直しています。

そのアメ車で色んなイベントにエントリーしたり、他はベースを弾いたりしてプライベートは充実しています。趣味と仕事を楽しく両立していきたいと思っています。宜しくお願いします。

運行便：ヤマハ発動機 共同運行便

## 新入社員同乗指導コメント

小高さんを担当した 中川課長より  
この度同乗させていただいてるのが小高貴丸さんです。最初名前を聞いた時、珍しくいい名前だなあと印象がありました。小高さんは経験者であり、運転・リフト作業もスムーズに行えます。

年齢も若く遠州梱包の一員としてこれからの活躍を期待してます。職務にも真面目に対応している小高さん、頑張ってください応援しています!!

## 冬号 栄養だより

寒季節に向けて、新しいイベントが続く季節ですね！  
一方、冬は血圧が上がりやすい季節でもあります。  
今回は年末年始のごちそうを例に、減塩のポイントをご紹介します。

### 減塩と血圧の関係は？

血液中のナトリウム(塩分)が増えると、その濃度を調節しようと血管内に水分が増えます。その結果、循環する血流量が増え、血圧が上がります。



1食あたり 2~3gが目安 【食塩摂取の目標量(1日当たり)】

	目標量	高血圧治療の目標量	日本人の1日平均摂取量
男性	7.5g未満	6.0g未満	10.9g
女性	6.5g未満		9.3g

### 減塩のポイント

年末年始だけでなく、普段のお食事でも気を付けられるポイントです！

つゆは残すか、最初から少なくする工夫を。

- だしを効かせて薄味にする
- 具だくさんにし、つゆは少なくする
- いつもより小さめの器に盛る



おせちは塩分多めの食材に注意！

塩分量	塩分量
数の子(1本)	1.0g
いくら(大さじ1)	0.6g
かまぼこ(2枚)	0.8g
昆布巻き(1個)	0.6g
佃づくり(15g)	0.7g



生野菜をプラス！

生野菜に含まれるカリウムには、余分なナトリウムを排泄するはたらきがあります。



## 年末に向けての事故防止キャンペーンのお知らせ (毎日変わる1分動画無料視聴キャンペーン)

11/20(水)から12/20(金)までの1か月間、毎日変わる1分動画を無料で配信します。添付しているQRコードから視聴できますので、ぜひご視聴ください。



## 年末年始大掃除・地域清掃

下記日程で、社内 周辺地域の清掃活動をおこないます。今年も残りわずかとなりました。つきましては、以下の日程にて年末の大掃除をおこないますので、ご協力をお願いします。今年一年の感謝の気持ちを込めて、新しい年を気持ちよく迎えましょう。

日時：2024年12月28日 (土)  
午前9時～12時  
場所：遠州梱包運輸株式会社



## 年末大掃除

全員で掃除をして新年を迎えよう

対象者  
**全社員**

日付 2024/12/28

SHIMADZU  
TEL: 054-222-1111 FAX: 054-222-1112