

米電協だより

第356号
令和3年 5月10日(月)発行



URL:<http://www3.omn.ne.jp/~yokumiai/> E-mail:yokumiai@ms3.omn.ne.jp

TEL 0238-23-7634 FAX 0238-23-0437

1. 「高所作業車操作訓練」実施のご案内

福島県内での高所作業車における転落事故の発生を受け、「高所作業車操作訓練」を実施致します。詳細は別紙をご確認下さい。

- 日 時：令和3年6月15日（火）午前と午後の二部構成
- 場 所：東北電力「窪田技能訓練所」
- 申込締切：令和3年5月31日（月）

2. 令和3年度上期 建設業経理士検定試験（1・2級）の

お知らせ

下記日程で令和3年度「上期」の建設業経理検定試験（1・2級）が行われます。

- 試験日：令和3年9月12日（日）
- 申込期間：令和3年5月17日（月）～6月16日（水）

下記URLよりネット申込み、又は「山形県建設業協会」様（山形市あさひ町18-25）で申込書を入手頂き、書面郵送による申込みをお願い致します。（申込書代1部310円は受験料と共に払込み頂きます）

<https://www.keiri-kentei.jp/exam/>

3. 労働保険 一人親方保険料納付のご依頼

労働保険一人親方保険料の納付につきまして、下記期限までにお納め頂けますようお願い致します。

- 労働保険一人親方保険料
一期分 納付期限・6月18日（金）

4. 電気・機械・建築「積算実務マニュアル」販売

令和3年度版の電気・機械・建築設備工事「積算実務マニュアル」が刊行されました。公共事業積算基準・標準仕様書に準拠し、積算業務について分かりやすく書かれた内容となっております。購入される方は、別紙申込書にて組合までお申込み下さい。

- 価格：6,545円（税込）
- 申込締切：令和2年6月14（月）

5. 「作業服」春の大キャンペーンのご案内

下記期間で作業服・ユニフォームの格安キャンペーンを開催致します。春夏物で、汚れにくい・夏涼しい・超静電防止など特徴のある生地を使用した作業服を多数ご用意しておりますので、この機会をお見逃し無くご検討下さい。

- キャンペーン期間：5月10日（月）～6月10日（木）
- サービス価格：カタログ価格より「45～50%引き」です。

会社名の刺繍入れは無料サービスとなっております。（個人名・安全マーク等は実費）、他にも事務服・安全靴・合羽・電気工事用手袋、暑い屋内外での業務でも涼しい「電動ファン付き作業着」など（バッテリー付き¥16,800～）、ご検討をお願い致します。

6. 全日電工連「レンタカー制度」のご案内

全日電工連のレンタカー制度のご案内です。特別料金と簡単な予約手続きとなっておりますので、是非ご検討下さい。

7. 東京オリンピック・パラリンピック大会開催期間中にお

ける工事抑制のお願いについて

東京オリンピック・パラリンピック大会が開催されることに伴い、電力の安定供給を確保する観点から、供給設備工事等の抑制に関する協力要請がありましたのでご連絡致します。詳細は別紙をご覧ください。

- 期間：令和3年6月21日（月）～8月8日（日）
- 対象地域：福島あづま球場周辺
- 対象工事：新增設工事・負担金工事等

8. 東北電力からのお知らせ

東北電力からの各種お知らせを同封しております。詳しくは別紙をご確認ください。

9. 災害速報に係る再発防止について

東北電力管内で発生した災害について別紙の通りお知らせ致します。再発防止に向け関係者にご周知頂き、検討会を実施されます様お願い致します。

筋肉貯金 ～筋力アップ・腰痛・誤嚥防止～

● らくらく筋力トレーニング… 筋肉が落ちやすい下半身の運動

■ 片足上げ・膝伸ばし

5秒かけてひざを伸ばし、2秒キープ。また5秒かけてゆっくり戻す。



(左右10回を1日3セット)

■ 片足横上げ

5秒かけて真横へ上げ、2秒キープ。また5秒かけて戻す。



(左右10回を1日3セット)

■ かかとの上げ下げ

3秒かけて上げて、3秒かけて下げる。



(1日20回)

● 体幹トレーニング
姿勢改善・腰痛予防



ゆっくりとお尻の方から腰を上げて3秒キープ。ゆっくりと首の方から下ろす。

(10回を1日3セット)

● 首を大きく回す
誤嚥・転倒予防



(時計回り3回、反時計回り3回)

● タンパク質を摂る
健康長寿の方が毎日食べているもの

TOP3

- ・ お肉 
- ・ 大豆製品 
- ・ お魚 

筋肉には、材料と『作る力』が大切です。

βヒドロキシβメチルブチラート

HMB = 作る力 × 守る力 (分解を抑える力) のダブルパワー

HMBは必須アミノ酸であるロイシンの代謝物。食事で補うのは難しい素材です。

HMB 1,200mg = コイシン 24,000mg =  =  (1日の推奨摂取量) 卵約35個分 食肉約1.2kg分