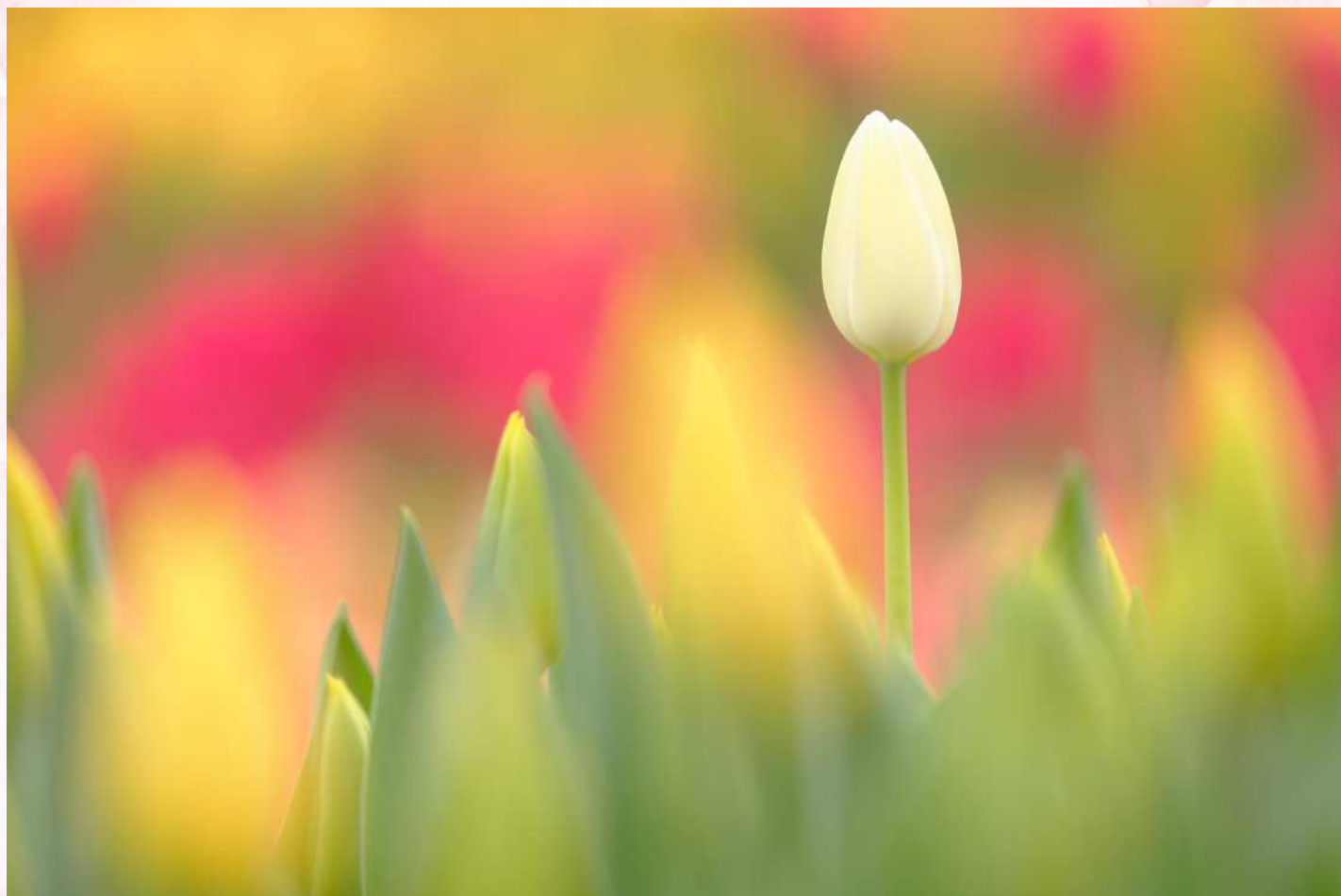


O & K VOICE

株式会社オーアンドケー社内報Vol.141

2026年3月号



撮 影 者: 倉 知 清 和

撮影場所: ナガシマリゾートなばなの里 2026年1月4日撮影

アイスチューリップ: 特別な品種ではなく、チューリップの球根が寒さを経験した後に開花する性質を利用し、冷蔵処理によって開花時期を早めたものです。

寒い時期に咲くため、花持ちが良く、1ヶ月以上楽しめることもあります。

タイトル「凍える季節に咲くことを選んだ、この一輪は春より先に自分を信じた」



営業部 次長
石井 敬人

マンション日常清掃における 労働災害防止マニュアル

マンションの清掃業務は、一見、軽作業で安全に見えますが、「転倒」「墜落・転落」「腰痛・けが」など、多種多様なリスクが潜んでいます。そこで、安全に作業をおこなうためのポイントを、改めて皆さんも一緒に確認してみましょう。

1. 発生しやすい労働災害の事例と原因

日常清掃で特に多い災害パターンは以下の3つです。

災害種別	具体的によくある事例
転倒	床の洗浄中や雨の日のエントランスで滑る・階段の踏み外し
墜落・転落	脚立からの転落・エントランスのガラス拭き中の転倒
腰痛・ケガ	重いゴミ袋の運搬・粗大ゴミの移動・長時間の中腰

【主な原因】 ・床の濡れ、ワックスの残り、自身の不注意、不適切な靴。
・脚立の不適切な使用(天板に立つ等)、無理な体勢での作業。
・無理な重量物の持ち上げ、ストレッチ不足、不自然な姿勢。



転倒注意



2. 事故を防ぐための具体的な予防策

① 転倒防止(最重要)

- ・「清掃中」看板の設置：作業中は必ず通行人にわかるよう看板などを立てる。
- ・足元の確保：常に周囲の濡れ具合を確認し、歩幅を小さくして歩く。
- ・適切な靴の着用：耐滑性能のある作業靴を着用し、靴底の摩耗を定期的にチェックする。

② 高所作業・脚立の安全

- ・「天板」には乗らない：脚立の最上段(天板)に立つのは絶対禁止。
- ・三点支持の徹底：両足と片手、あるいは両手と片足の3箇所体を支える。
- ・無理に手を伸ばさない：届かない範囲は、一度降りて脚立を移動させる。

③ 腰痛・身体への負担軽減

- ・持ち上げ方の工夫：重い物を持つときは腰を落とし、体に引き寄せてから足の力で立ち上がる。
- ・こまめな姿勢変更：長時間の中腰作業を避け、適度にストレッチを取り入れる。

④ 化学物質(洗剤)の取り扱い

- ・「混ぜるな危険」の徹底：塩素系と酸性系の洗剤を絶対に混ぜない。
- ・保護具の着用：強力な洗剤を使用する際は、ゴム手袋や保護メガネを着用する。



3. 現場で守るべき「安全の心得」

- ①KY(危険予知)の実施：作業前に「今日の作業で危ないところはないか」を1分間考える。
- ②整理整頓：ホースやコードを放置しない。通行人のつまづき事故を未然に防ぐ。
- ③体調管理：夏場は熱中症対策(水分・塩分補給)、冬場は急激な温度変化によるヒートショックに注意する。

【緊急時の対応】万が一事故が発生した場合は、速やかに管理組合・管理会社へ連絡し、状況(いつ、どこで、誰が、どうなったか)を正確に伝えてください。





営業部 主任
榎木 三枝子

人気の御朱印集め

皆さんは御朱印をご存じでしょうか？神社やお寺で参拝の証として押印される印章印影のことを御朱印といいますが、近年は、御朱印を集めるために参拝をする人が増えているほど、御朱印集めが人気となっています。

私も神社といえば、年に1度初詣に行くだけの場所でした（笑）そもそも、神社とお寺の違いもよく分からない状態でした。しかし、旅行先で神社の看板をふと目にしたときに、こんな私でも聞いたことのある神社だったので、旅の記念になるかもと何となく参拝したことが神社めぐりと御朱印集めを始めたきっかけでした。

旅行で訪れた場所では、必ず1か所は神社を参拝し、そこに祀られている神様のことを調べた上でいただく御朱印は、とても格別なものに感じます。



御朱印そのものにご利益があるわけではありませんが、その場に赴き、神仏に手を合わせる行為にご利益があると考えられています。

〔編集長〕 私も御朱印集めが人気であることは把握していましたが、テレビなどで見たことがある程度でした。今回の記事を制作するにあたり、初めて榎木主任に本物の御朱印帳を見せてもらいました。（下写真）

様々な型があるようですが、見せてもらったのは横に長く広がる蛇腹折り型になっていて1ページ1ページ洗練された美しい文字で思わず見入ってしまうほどの格別の仕上がりになっていました。この素晴らしさに触れて、皆さんが集めたくなるのだと感じました。



皆さんも、参拝の記念や旅の思い出として、珍しい御朱印や期間限定御朱印などを集めてみるのもいいかもしれませんね。



代表取締役
倉知 清和

社長の独り言 ～「江戸走り」って？～

数値と文献が裏付ける江戸時代の合理性

顔を正面に向けたまま、体は横向きに走る—— 一見すると不思議なこの走り方が、いま「江戸走り」としてSNSを中心に大きな注目を集めています。発信者は、江戸時代の走り方を11年間研究してきた大場克則さんです(右写真)。長年の個人研究が、現代のSNSと出会ったことで一気に広がりました。

話題化の最大のきっかけは、InstagramのリールやTikTok、YouTubeショートに投稿された「横走り」の動画です。顔の向きと進行方向が一致しない独特の動きは、スクロール中でも思わず手を止めてしまう強烈な視覚的インパクトがあります。しかもそれが「江戸時代の走り方」と説明されることで、単なるネタではなく、日本の歴史や身体文化への興味を喚起し、多くの人が動画をシェアしました。



大場 克則さん

さらに注目を集めた理由が、動画内で示された具体的な数値です。「1分間に288歩」「0.6秒で方向転換」「膝への負担が少ない」といった定量的な説明は、江戸走りが感覚論ではなく、合理的な身体操作であることを印象づけました。視聴者は「面白い」だけでなく、「理にかなっていきそう」「自分も試してみたい」と感じ、模倣動画や検証投稿が次々と生まれました。

こうした走り方の背景には、江戸時代の文献や絵画資料があります。武術書や古武術の伝書には、「力を入れすぎない」「全身をゆるめる」「地面を強く蹴らない」といった記述が多く見られます。これらは抽象的ではありますが、筋力に頼らず、体への負担を最小限に抑えるという共通した思想を示しています。また、浮世絵や絵巻物に描かれた飛脚の姿勢を見ると、大きく脚を伸ばさず、前傾姿勢で小刻みに足を運ぶ様子が多く確認できます。

江戸時代の人々は、速さそのものよりも「長く動き続けること」を重視していました。飛脚は1日に100～200キロ近く移動することもあり、到着後も仕事をこなす必要がありました。そのため、体力を使い切らない走法が不可欠だったと考えられます。江戸走りは、重力で自然に体が前に倒れる力を利用し、小さな歩幅で効率よく進む、極めて合理的な方法でした。

強烈なビジュアル、数値による説得力、そして文献に裏付けられた歴史性。この三つが重なったことで、江戸走りは一過性の流行にとどまらず、現代に通じる身体の知恵として再評価されています。過去の常識を学び直すことが、これからの働き方や健康を考えるヒントになるのかもしれません。



YouTube

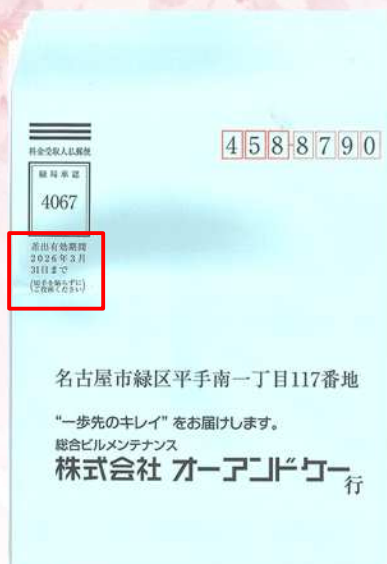
大場 克則さんの
YouTube 動画



2026年
3月号

別冊 O&K VOICE

有効期限切れの返信用封筒をお持ちでは？



クリーンスタッフの皆さんの中で、本社宛の返信用封筒をお持ちの方は、差出有効期限(左画像赤枠)の確認をお願いします。

有効期限切れの返信用封筒は、本社の到着までに日数がかかってしまい必要な処理に間に合わない場合がありますので、なるべく利用を避けていただきたいです。

該当の期限切れ返信用封筒をお持ちの方は、新しいものと交換をしますので、早めに管理本部 黒川まで連絡をお願いします。

[管理本部 0120-34-2887]

成海神社ご祈祷

当社は毎年、みなさんの安全や発展を祈願して、仕事始めの日に名古屋市緑区鳴海町にある成海神社でご祈祷をしていただいています。

昨年は、清掃ロボットの導入を段階的に進めるなど、将来を見据えた取り組みを行ってきました。また、健康経営への継続的な活動が評価され、健康経営2025「ネクストブライト1000」に初めて認定されました。今年は、清掃以外の新しいサービスの導入にも力を入れ、会社の価値向上を目指すとともに、福利厚生の実施を通じて、より働きやすい環境づくりを進めていきます。

今年も現状に満足することなく、さらなる勝負の年と心得えて、みなさん一丸となり前進をしていきましょう。みなさんのご活躍を心よりお祈り申し上げます。



2026年
3月号

勤続年数20年以上 永年勤続奨励金を贈呈

社内報2026年1月号で、勤続年数が5年・10年・15年になる方々に永年勤続奨励金を贈呈させていただいた記事を掲載しましたが、そちらを受けて現場の皆さんから「20年以上の方は対象にならないですか?」というご意見が寄せられました。そこで、社内で検討をした結果今期から**勤続20年以上**のクリーンスタッフの方々も贈呈の対象とさせていただくこととなりました。なお、皆さんが勤務する上でこれを一つの目標として少しでも長く働いていただけるよう、以降**2年毎（勤続22年、24年、26年…）**も贈呈の対象とさせていただくことが決定いたしました。

今回、新たに対象となったクリーンスタッフには、感謝の意を込めてささやかながらではございますが「**永年勤続報奨金**」を贈呈させていただきましたので、一部の方ですが紹介させていただきます。



アピタ緑
大島 みどりさん
〔勤続28年〕



アピタ緑店の再オープン時に入社しました。

当時は子どもが5人おり、末っ子が3歳で、仕事を

休むことも多くありましたが、周りの仲間の皆さんに支えられ、働き続けることができました。

当時3歳だった子どもも、今では30歳になりました。オーアンドケーで頑張ってきて本当に良かったと感じています。

これまで支えてくださった皆さんに、心から感謝しています。



アピタ鳴海
中村 恵美子さん
〔勤続26年〕



私のトイレ清掃を行うモットーは”自分が使いたくないトイレになるような掃除の仕方をして

ない事”です。人目につかないような見えない部分を特に入念に清掃しています。

私が26年以上この仕事を続けてくることができたのは、社員の現場担当者やパートの仲間の皆さんの支えがあったからです。

感謝しています。



アピタ鳴海
岸本 理恵さん
〔勤続20年〕



アピタ鳴海店は、環境と設備が整っている現場なので仕事がしやすいです。

社員の現場担当者やパートの皆さんがよくしてくださり、毎日、楽しく仕事ができていることに、感謝感謝です！

これからもどうぞよろしくお願いいたします。



当社は、クリーンスタッフの皆さんの力が必要不可欠です。高齢の方々が多い当社ですが、一人一人の声を大切にしながら、無理なく安心して働いていただけるよう、職場環境づくりや楽しい企画を提案していきますので、今後ともよろしくお願いいたします。

また今回は、貴重なご意見を寄せていただき、ありがとうございました。一つの意見が、250名以上のクリーンスタッフの働く喜びややりがいを高める力に繋がる可能性を秘めています。皆さんの声を大切にしながら改善を進めてまいりますので、お気軽に現場のご意見をお寄せください。