



(一)横浜港湾福利厚生協会
シンボルマーク
(1977年11月制定)
福利厚生(welfare)の頭
文字Wをデザインしました

厚生ニュース

はまかぜ

2022年7月1日

第84号

一般社団法人 横浜港湾福利厚生協会

横浜市中区山下町277-1

☎045(681)6751

http://www.y-port-kousei.or.jp

発行責任者 鈴木 猛史

編集責任者 岩崎 広幸

印刷所 神奈川新聞社

〈本紙は再生紙を利用しています〉

第六十七回通常総会

開催

二〇二二年六月十五日、横浜港運会館の大会議室にて、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、規模を縮小して、第六十七回通常総会を行いました。

藤木会長の挨拶の後、議事の審議に入りました。

議案として審議された二〇二一年度事業報告及び決算並びに二〇二二年度事業計画及び予算、役員の変更に関する議案について、すべて原案どおり承認されました。

昨年度は、コロナ禍において利用者の安全を守りながら、横浜港で働く方々の福利厚生面での充実を図るため、各種事業を着実に進めてまいりました。

主な取り組みにつきましては、次のとおりです。



あいさつをする藤木会長

食料・給食事業につきましては、利用者が安心して食事できるように衛生面に注力しました。また、定食等の調理方法を工夫し、熱々で提供できる食器に変

2022年度予算のあらまし (単位:千円)

科目	予算額
事業活動収入	
会費収入	13,086
港湾福利分担金収入	228,000
施設整備助成金収入	123,600
事業収入	1,446,072
雑収入	54,508
事業活動収入計	1,865,266
事業活動支出	
事業費支出	1,699,226
管理費支出	60,993
事業活動支出計	1,760,219
事業活動収支差額	105,047
投資活動収入	
投資活動収入計	
投資活動支出	
固定資産取得支出	98,100
投資活動支出計	98,100
投資活動収支差額	△ 98,100
固定資産関係引後収支差額	6,947
投資活動収支の部	
投資活動収入	
特定預金取崩収入	
コンビニ補償金取崩収入	
投資活動収入計	0
投資活動支出	
受入保証金支出	
住宅整備等特定預金支出	1,200
投資活動支出計	1,200
投資活動収支差額	△ 1,200
特定預金関係引後収支差額	5,747
予備費	3,000
当期収支差額	2,747
前期繰越収支差額	367,532
次期繰越収支差額	370,279

2021年度決算のあらまし (単位:千円)

科目	決算額
事業活動収入	
会費収入	13,086
港湾福利分担金収入	227,210
施設整備助成金収入	87,000
事業収入	1,374,254
雑収入	56,109
補償金収入	0
事業活動収入計	1,757,659
事業活動支出	
事業費支出	1,559,933
管理費支出	54,024
事業活動支出計	1,613,957
事業活動収支差額	143,702
投資活動収入	
投資活動収入計	
投資活動支出	
固定資産取得支出	26,291
投資活動支出計	26,291
投資活動収支差額	△ 26,291
固定資産関係引後収支差額	117,411
投資活動収支の部	
投資活動収入	
特定預金取崩収入	500
コンビニ補償金取崩収入	5,073
投資活動収入計	5,573
投資活動支出	
受入保証金支出	500
住宅整備等特定預金支出	16,200
投資活動支出計	16,700
投資活動収支差額	△ 11,127
特定預金関係引後収支差額	106,284
予備費	0
当期収支差額	106,284
前期繰越収支差額	261,248
次期繰越収支差額	367,532

役員名簿 (敬称略)

役職	氏名
会長	藤木 幸夫
副会長	藤木 幸太 飯泉 牧太郎 藤木 幸三 飯泉 勝也 田留 晏
専務理事	鈴木 猛史
常務理事	岩崎 広幸
常任理事 (以下50音順)	石井 卓也 石黒 明博 今井 誠之 黒澤 芳徳 笹田 照近 鈴木 誠一 徳里 則之 中井 英樹 中野 裕也 長谷川 元 原田 龍次郎 藤木 幸吉 峯 茂樹
理事	串田 素宏 酒井 裕介 坂田 薫 佐藤 彰 下西 正時 菅谷 良一 中山 博達 堀内 秀紀 森 健二 渡邊 正 渡邊 直人
監事	井上 敦 田端 肇 永田 実

更なるなど、利用者により満足していただけるよう努めました。

住宅事業につきましては、本牧ポートハイツの小世帯用住宅の洋室化工事を引き続き行い、昨年度は十四号棟三室、十五号棟二室の計五室を施工しました。その他、外壁塗装・防水工事、共用灯のLED化、排水設備の改修など、建物の保全や設備の改善に努めました。

本年度につきましてはも横浜港で働く方々のニーズに的確に対応するよう従来に増して励み、より良いサービスの提供を図れるよう取り組んでまいります。

なお、新たに選任された役員は次のとおりです。



冷やし中華

また、夏野菜のキュウリからは、不足しがちな水分を補充したり、体を冷やしたりする効果もあります。

次に、特製冷やしそば(うどん) (五〇〇円)をご紹介します。

最後にその他にも波止場食堂では、横浜港で働く皆様のために、喜んでいただけるような旬の食材を取り入れたメニューを今後提供してまいりますので、皆様、引き続きご利用いただけますよう、よろしくお願いたします。



特製冷やしそば

そのほか、夏の冷やしメニューとしてざるそば(うどん)もご用意しております。こちらは三〇〇円とお求めやすい価格です。

こちらのほか、油揚げ、揚げ玉のほか、ワカメ、カニカマ等の入った具材豊富なメニューです。

油揚げは、植物性タンパク質や大豆イソフラボンなど大豆特有の栄養素を豊富に含んでおります。また、揚げ玉は腹持ちがよいので、無駄な間食や食べ過ぎを防ぐことができます。



波止場食堂 夏季限定メニュー

暑さで体が熱い。疲れが取れない。食欲がでない。そんな時は、どうしても栄養が不足しがちになり、体の中でエネルギーを生み出せなくなってしまいます。

波止場食堂各店では毎年厳しい暑さの中で働く皆様にお食事を通して清涼感を少しでも感じただけのように夏季限定メニューを提供しております。

冷やし中華(六二〇円)は、チャーシュー、錦糸卵、キュウリ、ワカメ等、計六種類の具材で、見た目も彩りが華やかです。

好評をいただいているチャーシューや、鮮やかな錦糸卵にはビタミンB1が含まれており、食欲不振や疲れを軽減する効果があります。タレについては、さっぱりと酸味が効いて、体力回復も期待できます。

横浜港港湾労働者供養祭

六月一日 象の鼻パークにて開催

二〇二二年六月一日(木)に当協会と横浜港運協会との共催で「象の鼻パーク」内にある「横浜港港湾労働者供養塔」前を会場とし「横浜港港湾労働者供養祭」を執り行いました。



あいさつをする藤木会長

に生涯を捧げ、横浜港発展のため尽くされた方々の御霊を慰めるため、横浜港発祥の地である象の鼻パークに、横浜港港湾労働者供養塔が設置されております。

この供養塔は、一九七四年に神奈川県・横浜市・港湾業界・当協会によって山下ふ頭に建立され、二〇〇九年に、横浜開港百五十周年を記念して、象の鼻パークへ移されました。象の鼻パークに移設後は、毎年六月一日に供養祭を執り行い、港湾関係者を中心に参列いただいております。今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、正副会長、委員長、



参列者による献花

各団体の代表者にて執り行いました。当日は天候にも恵まれ、式典は参列者による黙祷から始まり、藤木会長が挨拶を述べた後、感謝と敬意を込め、供養塔に花環を捧げました。続いて、参列者が献花し、横浜港の発展に寄与された方々のご冥福をお祈りすると共に、これからの横浜港の発展と安全を祈念いたしました。

はまかせ 診療所

第75回 自律神経について

本牧港湾診療所
内藤 広太郎先生

今回は「自律神経」についてお伝えしたいと思います。自律神経は内外からの様々な刺激に反応して、二十四時間休みなく内臓の働きや体温・呼吸・血圧・心拍数など必要不可欠な機能を調節してくれています。自律神経には活動時や昼間に活発になる「交感神経」と、リラックスしている時や夜に活発になる「副交感神経」があります。この両者がうまくバランスをとって我々の健康は保たれますが、不規則な生活や様々なストレスによって両者のバランスが崩れるのが「自律神経の乱れ(自律神経失調症)」です。自律神経の働きが乱れると、不眠、倦怠

感、疲労感、頭痛、動悸、めまい、不安感、イライラ、気力の低下など、身体的にも精神的にも様々な症状が表れます。これらの症状は人によって大きく異なりますが、程度が強いと仕事や生活に支障が出てしまいます。二年以上に渡る新型コロナウイルス感染症による自粛や生活様式の変化があり、誰もがストレスを感じていることと思います。会食などで仲間と集まる機会が減り、日常の中でも食事中はなるべく会話を控えるなど、周囲の方とコミュニケーションをとりづらくなっている状況です。人間誰しも生きていけば公私ともに様々な問題に直面します。一見すると自身のなさそうな雑談などの中にも、ストレス解消や行き詰まった際の打開策のヒントなどがあつたりするものですが、現在はそのような機会が少なくなってしまうという

と思います。このような状況はメンタルヘルス不調につながってしまう可能性もあります。ですので、体調が悪い時は自制するなど感染拡大には注意が必要ですが、周囲の人々とコミュニケーションをとる機会を作ることとはとても重要と考えられます。自律神経が乱れないようにするためには、朝起きたら日光を浴びる、バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠、規則正しい生活リズム、こまめな水分補給、深呼吸などが有効です。作り笑いでも笑顔でいることも効果があると考えられています。これらを全てやるうとしてなくてもよいので、一つでも二つでもできることを心がけて、自律神経のバランスを整えてストレスに強い心と体を作りましょう。



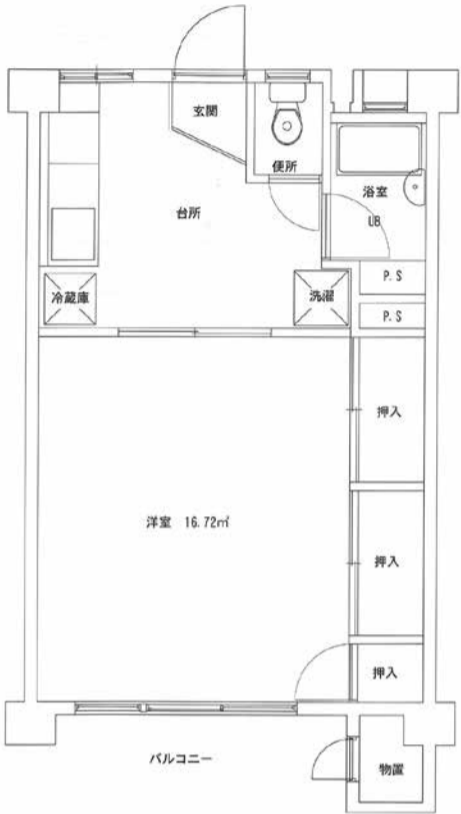
本牧ポートハイツ

小世帯用住宅 洋室のご案内

本牧ポートハイツでは、小世帯用住宅の洋室化を進めており、おかげさまで常時空室がないうほど好評をいただいております。

今年度は十六号棟で十四室の洋室化を実施し、より多くの方々にご利用いただけるよう整備いたします。

今回の洋室は、昨年施工し大人気となりました、十五号棟の洋室と同じタイプで、シンプルな間取りと浴室のユニットバス化により、ゆったりとした快適な生活空間を提供いたします。



本牧ポートハイツ16号棟洋室間取り

貸付開始は二〇二二年十月頃を予定しております。

お部屋の内見申し込みや家賃等につきましては、改めて当協会ホームページにて公開いたします。

主な洋室の設備

- フローリング調シート床
- キッチンリニューアル
- 浴室のユニットバス化
- 洗濯パンの室内設置



本牧ポートハイツ洋室イメージ (写真は15号棟)

横浜港便利MAP 公開中

横浜港では港で働く人が働きやすい環境づくりを進めており、このたび横浜市港湾局が横浜港の厚生施設の場所を掲載した「横浜港便利MAP」を作成し、ホームページなどで公開されています。



横浜港便利MAP URL
<https://www.city.yokohama.lg.jp/business/bunyabetsu/kowan/yokohamako-benri-map.html>

本牧埠頭、大黒埠頭、南本牧埠頭、山下埠頭の食堂、売店、トイレ(男女別)、最寄りのバス停などが掲載されています。

施設の営業時間や、売店についてはキャッシュレス決済対応状況、ATM設置状況等も掲載されております。ぜひ「横浜港便利MAP」をご活用ください。