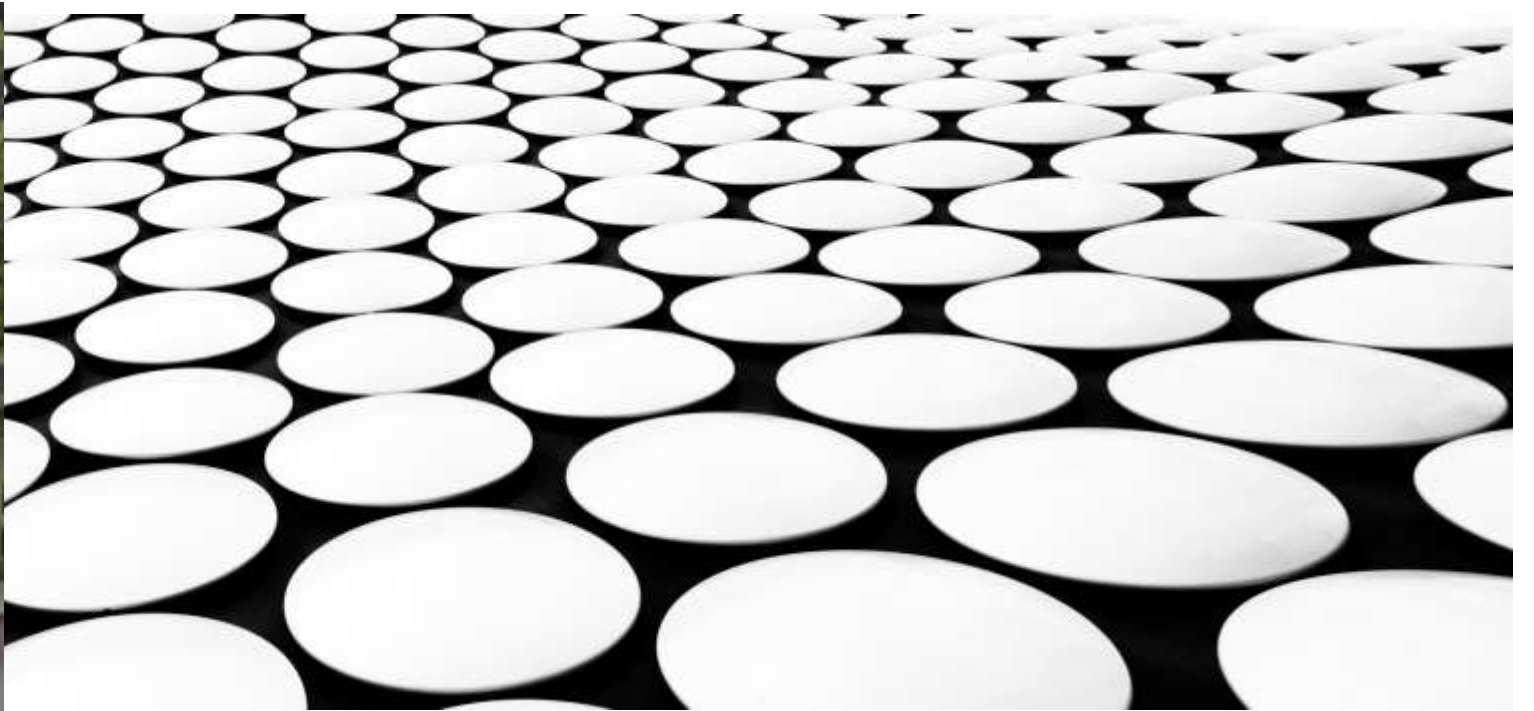


80歳を越えて活躍するAD



大宰府天満宮参拝



労働安全コンサルタント事務所コンセフ(ConSaf)
労働安全コンサルタント/健康生きがいづくりアドバイザー
中 嶋 和 夫

中嶋和夫のプロフィール



1.所属 労働安全コンサルタント事務所 コンセフ (ConSaf)

2.資格

- ・労働安全コンサルタント
- ・第一種衛生管理者/衛生工学衛生管理者
- ・一級土木施工管理技士
- ・健康生きがいつくりアドバイザー

3.略歴

- 平成11年6月 労働安全コンサルタント事務所 コンセフ (ConSaf) 開設現役
- 平成12年4月 KSBK(労働災害防止研究会)創設
- 平成16年4月 (社)日本労働安全衛生コンサルタント会岡山支部長就任
- 平成22年3月 (社)日本労働安全衛生コンサルタント会岡山支部長退任
- 平成24年4月 中国四国労働安全衛生マネジメントシステム評価・認定機構創設
- 平成27年12月 健康生きがいつくりアドバイザー受験合格、健生岡山入会
- 令和元年5月 岡山かっぱ国創設現特別顧問、河童連邦共和国に仲間入り

労働安全コンサルタント事務所コンセプト(CONSAF) 創設時の方針

- 事業を行うための「3分割法」を厳守して参りました。
 - 1ヶ月を30日とし、
 - 10日は「心と身体のリフレッシュに当てる、ウォーキング等。」
 - 10日は「仕事・実務、安全パトロール・教育研修・講演活動。」
 - 10日は「デスクワーク、資料収集・作成、クライアント連絡調整」
- 無理をしないで楽しみながら、余裕をもって仕事をする。



労働安全コンサルタントの仕事



- 平成11年6月から、労働安全コンサルタント事務所コンセフ(ConSaf)を開設し最初に決めた方針は、先ほど説明した「三分法」です。
生活と心と体の健康を維持・増進して、余裕のある仕事を計画的に仕事を行い、余暇を楽しみながら仕事を効率的に行うように考えました。
- そのお陰で現在も健康に過ごせるのだと信じています。
- 無理な仕事はしないようにし、余暇を楽しみたいと思います。
お陰様で、良いクライアントにも恵まれて今日まで無事に大過なく過ごすことができました。本当にありがとうございました。

(最近は、余暇を岡山かっぱ国の活動に充てています。)岡山かっぱ国とは

東京に、河童連邦共和国があり、「水は命、河童は心」をキャッチフレーズに1988年(昭和63年)に建国され、「建国の目的を平等・博愛・ロマンとユーモアのもと、明るい、楽しい環境を作り、カッパを通じて国民相互の親睦を計るとともに、カッパに関する情報交換などにより友好の輪を広げる」としています。現在では、国内で39村、海外(台北)に1村が加わっています。

岡山かっぱ国には、「友愛と歓喜」の方針を基に、令和元年5月に岡山市で開国しました。



当日は全国から河童連邦共和国の皆様も多数参加され、楽しい開国式になりました。

河童連邦共和国の皆さん・岡山かっぱ国国民相互の友好の輪を広げましょう。

岡山かっぱ国 特別顧問 中嶋和夫



組織図を基本とし、活動にあたっては、
美しい心と自然を守る会・河童の郷を訪ねる
化防止活動等6つを有しています。
者の柳田国男旧家や資料館を見学。
ウォーキングには岡山県の久米南町の河童
活動をしています。

研笑会では、笑いヨガで身体全体で大いに笑い日頃からのストレスを吹飛ばします。
また、ボランティア活動も岡山市と協力して、西側緑道公園の清掃活動なども行っ
ていますが、現在は、新型コロナウイルス禍のため活動が制約されて会員増強もま
まならない状況です。

岡山かっぱ国とは.3

岡山かっぱ国には、イベントひろばがあり、右図はその様子イラストです。

「友愛と歓喜」の方針とし、「博愛を基に楽しく平和な国 岡山かっぱ国」を目指して、「コミュニケーション//ロマンとユーモア」をもって6つのイベントの会を開催し活力ある岡山かっぱ国でありたいと考えています。

下の写真は河童ゆかりの地の写真です。



これからの、志と健康管理について

- 座右の銘 「志があれば、道は開ける。」

常に前向きに、笑顔を絶やさず、心と身体の健康を楽しむ。

- **健康管理**にあたっては、

食事は腹八分。良質のたんぱく質(野菜・納豆・油揚げ等)を摂取。

アルコールはビール・酒は止め、糖質カットのビール・焼酎・ウイスキー・ジン・ウオッカを水で割って飲んでいきます。

運動は、早朝ウォーキング・低山のトレッキング・出来るだけ8～10kmは徒歩で歩くようにしています。

その他、暇があればストレッチ・柔軟体操を心掛けています。



ご清聴ありがとうございました。

- これからは、自分に合った生活。

自分で出来る事は自分で、自由を楽しみたいです。



健康生きがいづくりAD 中嶋和夫