

びるめん ニュース あいち

vol.402

2022/ 10



Building Maintenance News AICHI

発行・編集

一般社団法人愛知ビルメンテナンス協会 広報・会員増強委員会

E-mail aichibm@lilac.ocn.ne.jp / URL <https://www.aichi-bma.jp>

〒460-0008 名古屋市中区栄2-1-10 伏見フジビル8階

TEL 052-265-7536 / FAX 052-265-7537



普通救命講習Ⅱ(AED認定コース) 警備業ビルメン支部

2022年9月16日(金)午後1時から、昭和消防署にある名古屋市応急手当研修センター6階講堂において、14名の参加者を得て普通救命講習Ⅱ(AED認定コース)を開催しました。

参加者には受付での検温及び手指消毒をお願いするとともに、今年は応急手当研修センターで一番広い講堂を使用し、体調チェックなど十分な感染防止対策を講じての開催となりました。

この講習会では、田中 宏警備業ビルメン支部長の挨拶のあと、心肺蘇生法及びAEDの使用方法や、異物除去方法、止血法などについて指導員による講習を受けながら、実際にダミー人形とAEDを使用して、様々な状況を想定しながら救命措置を行う訓練が行われました。

AEDが普及し、街中や多くの施設で見かけるようになりましたが、救命行為を必要とする場に居合わせた際、講習を受けた経験がないとなかなか実践することはできません。

講習会では、AEDの使用方法などだけでなく、実際に周りの人に声をかけて作業を分担し、効率よく人命救助をするための訓練を行います。

救命技能の維持向上のためにも、数年に一度の受講をお勧めします。



AEDの正しい使用タイミング

1.周囲の安全確認

周囲を見渡す

安全確認!



2.意識の有無を確認

大丈夫ですか!

肩を軽くたたく



3.助け・応援を呼ぶ

大声で
AEDをもってきて!

119番
お願いします!



4.呼吸の有無を確認

呼吸確認

胸と腹の動きは..



5.胸骨圧迫と人工呼吸

胸骨圧迫
30回

+

人工呼吸
2回

繰り返し実施



6.AEDを使用

音声ガイドに従う

離れて
ください!



清掃作業従事者研修指導者講習会(新規)

清掃管理委員会

2022年9月14日(水)午前9時30分から、大成研修センターにおいて、16名の参加者を得て、清掃作業従事者研修指導者講習会(新規)を開催しました。

受講された皆様には、事前に配布した体調チェックシートの提出をお願いするとともに、受付での検温を実施し、会場内でのマスクの着用及び手指消毒の徹底などへのご協力をお願いしました。

講習会は、清掃管理委員会 勝野英雄委員長の挨拶で開講し、以下の科目についての講義と効果測定を行いました。

最新の情報提供として、(株)リンレイ 長谷川 満氏より、「洗剤によるトラブル防止の基礎知識 洗剤の取り扱い上の注意(労働災害防止)」と題して様々な洗剤の使用方法や危険性について、また、トイレ清掃のポイントなどの講義があり、講習会は無事終了しました。



	研修科目	講師
午前	建築物衛生法における登録制度と従事者研修	松井 義廣氏 元愛知県職員
	従事者研修の進め方 従事者研修指導のポイント①	勝野 英雄氏 (株)セイコー
午後	従事者研修の進め方 従事者研修指導のポイント②	千種 旭氏 大成 (株)
	教育技法	吉田 一仁氏 テムズ中日 (株)
	安全と衛生	勝野 宣也氏 (株)セイコー
	最新の情報提供 「洗剤によるトラブル防止の基礎知識」 洗剤の取り扱い上の注意 (労働災害防止)	長谷川 満氏 (株)リンレイ

新入会員あいさつ

大成有楽不動産株式会社 名古屋支店
代表者:名古屋支店長 桑原 順
所在地:〒460-0003
名古屋市中区錦3-15-15 CTV錦ビル7階



弊社は、「施設管理事業」と「不動産事業」の2つの事業をメインに、皆様に快適なオフィスや住まいの環境を提供し、大成建設グループ理念でもある「人がいきいきとする環境を創造する」の実現のため日々の事業活動を行っています。北海道から九州まで全国に支店・営業所を整備しており、東海地区(愛知県、岐阜県、三重県、静岡県西部)を当名古屋支店が管轄し、ビル管理、マンション管理及びリニューアル事業を展開しています。

この度は、愛知ビルメンテナンス協会入会にご賛同いただきまして、誠にありがとうございました。多くの企業様と交流を深めてまいりたいと考えておりますので、ご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願ひ申し上げます。

愛知ビルメンテナンス協会 青年部 2022年8月10日研修事業レポート

【青年部事業委員会 委員 大川 浩嗣(日本空調システム株)】

2022年8月10日(水)に大成研修センターにおいて、「ビルメンテナンスと障がい者雇用の今と未来を考える」と題して、青年部会員ならびに会員が所属する社員を対象に、研修事業を開催しました。

コロナ禍での開催のため、会場参加とリモートでの参加に分けて行い、マスクの着用・検温・アルコール消毒など感染対策を徹底したうえで、開催することができました。

昨今世界的に人材の多様性の尊重が叫ばれており、企業においても誰でも働きやすい環境を整えることが推奨されています。とりわけ障がい者を雇用することは、企業の社会的責任であり、障がい者の法定雇用率を満たすことは法令で定められています。ただ一方で雇用する側に知識不足に起因する懸念や不安があり、なかなか踏み出せていない企業もあるのが実情です。

第1部では、障がい者を教育する立場より、名古屋市立守山養護学校高等部 産業科教務主任 大蔵先生・進路指導主事 近藤先生・就労コーディネーター水野先生を講師に迎え、「障がい者教育現場が企業に求めること」について、講演していただきました。学校での入学から卒業(就労)までの流れから、就労先の業種やその内容など、将来自立を目指した教育が行われています。生徒の学校生活の様子や苦勞している点、その対応策などを聞くことができました。



第2部では、障がい者を雇用する会員企業を代表して、大成(株)伊藤主任・コニックス(株)渡邊課長・名古屋昭和建物サービス(株)小川係長の3者によるパネルディスカッション形式で、「ビルメンテナンス企業の障がい者雇用取組事例」について討議していただきました。実体験に基づいたトラブルやその対処方法、採用時に重視している点や実際に働いている率直な意見など、各社様々な意見が飛び交いました。

今回の研修会を機に参加企業が、障がい者雇用に一步踏み出すきっかけとなったのではないかと思います。

最後になりますが、今回の開催につきまして関係各位、事務局の皆様、青年部会員の皆様に感謝申し上げます。誠にありがとうございました。



■ 今日から始めるダイエット&ボディメイク

食事8割・運動2割

先回お伝えしましたが、ダイエットで重要なポイントは「食事」です。コンテストボディビルダーが大会で上位の成績を残すには、特殊な食事制限をする選手もかなりみえますが、優秀な選手ほど皆様が思うほど極端な食事制限をするのではなく基本「PFCバランス」を考えた食事になります。私の場合毎年4月から減量開始(体重72kg・体脂肪率15%)約5ヶ月後(体重60kg前後・体脂肪率7%前後)の数字です。一年を通して食事メニューは大きく変わらないですが、間食・おやつは厳しく制限します。(ここが大きなポイントです。)よくある質問で「鶏肉ささみ・胸肉」「プロテイン」「炭水化物」「お酒・飲酒」に関する質問・疑問を必ず耳にします。極端な制限をしても一時的には減量できて数ヶ月でリバウンドしては折角の苦勞が水の泡です。

ここで私の1日の食事メニューをご紹介します。

■朝食(7時):白飯(150から200g)またはオートミール(50g)、シャケ1切れ、納豆、ゆで卵、サラダ(トマト・ブロッコリー・オクラ)、リンゴ

■昼食(12時):白飯(200g)、牛モモ肉ステーキ(200g)、サラダ(トマト・ブロッコリー・オクラ)

■夕食(19時):鰹たたき(200g)、ビール(500~350)

皆さんが想像される減量食は毎食我慢しながらまるで「餌」の様に食べなければならないと思ってみえますが、食事内容を吟味すればそうでもありません。

おすすめの「高タンパク・低脂肪食材」

〈魚・刺身〉イカ・タコ・シャケ(サーモン)・ホタテ・マグロ・鰹

〈肉〉鶏胸肉・ささみ・牛肉(サーロイン除く)・豚ヒレ肉・豚シャブ肉・馬刺

〈野菜〉ドレッシングなし

ブロッコリー・グリーンアスパラ・トマト・ほうれん草・小松菜

〈缶詰〉鯖缶・シャケ缶・シーチキン(水煮・ノンオイル)

〈お酒〉日本酒・シャンパン(糖分の多いアルコール)以外なら極端に我慢しなくても良いが、食事時に飲酒するので「おつまみ」は不要

〈間食・おやつ〉和菓子・アイス(氷菓)

駄目なお菓子は洋菓子(特に生クリーム・カスタードクリーム)・アイスクリーム(表記)

以上の食材を毎日のメニューで飽きないように組み合わせれば、おいしい食事が取れます。

山口 義浩(ヤマグチ ヨシヒロ)1955年3月生

筋トレ歴 1982年頃から始める

ボディビル競技 2013年から本格的に参加(JBBF選手登録)

【主なボディビル競技成績】

2015年 東海マスターズボディビル選手権
60歳以上級 優勝

2019年 東海マスターズボディビル選手権
60歳以上級 2位

2021年 東海マスターズボディビル選手権
60歳以上級 3位

2021年 日本マスターズボディビル選手権
65歳以上級 11位

2022年 日本マスターズボディビル選手権
65歳以上級 3位

会員広場



■寮からの景色
株式会社エスケイエム
NGUYEN THIEU HUY NGAN
〔グエン ティトウイ ガン〕様
夕日とその日の最も美しい瞬間であり、この景色を見ると平和を感じます。

投稿募集の
お知らせ

あなたの写真を募集します!

会員の皆様が撮影されたお写真を募集しています。風景やペット、趣味のガーデニングや美味しかった料理、何気ない日常の写真など内容は問いません。締切はありませんので、いつでもご応募ください。採用された作品は「びるめんニュースあいち」に順次掲載いたします。各社でまとめてご応募ください。

※採用された方には、委員会規定の謝礼を差し上げます。※採否については委員会にご一任ください。
※応募いただいた作品は、採用・不採用にかかわらず返却いたしません。

【応募方法】

作品は、**メール・郵送にて**、企業名・撮影者名・撮影場所やタイトル、簡単なコメントを添えて、担当者名・担当者連絡先を明記してお送りください。

【お問合せ先】

一般社団法人 愛知ビルメンテナンス協会 広報・会員増強委員会
〒460-0008 名古屋市中区栄二丁目1番10号 伏見フジビル8F
TEL: 052-265-7536 MAIL: aichibm@lilac.ocn.ne.jp



理事会・各種委員会

◆第2回 総務厚生委員会

開催日時 2022年9月2日(金) 16時00分～
 開催場所 大成研修センター 4階大会議室
 出席者 本多委員長始め14名の出席を得て以下について協議
 ・第43回白土記念B・Mソフトボール大会の運営について
 ・大会当日の役割について
 ・ソフトボール大会参加賞について

◆第5回 理事会

開催日時 2022年9月21日(水) 13時30分～
 開催場所 協会事務局 会議室 ※Zoomによる開催
 出席者 吉田会長始め12名の出席を得て、吉田会長が議長となり審議を行った。
 主な審議事項 ・今後の行事予定について
 ・会員の入会について
 委員会報告 委員会報告/全協報告/地区本部報告/事務局報告

【協会からのメール配信】

配信年月日	題 名
2022.9.8	愛知労働局から業務改善助成金のお知らせ
2022.9.26	ロープ高所作業管理者教育講習会について

会員の動き

2022年10月1日現在会員数
 普通会員 130社 賛助会員 20社

普通会員			
年月	会員名	異動(変更)事項	内 容
2022.9	㈱三清社	代表者	新)代表取締役社長 大岡 隆洋 旧)代表取締役社長 淵脇 久範
	㈱ジャスト・イン・クリエイト	代表者・登録者	新)代表取締役 柳 幸恵 旧)代表取締役 伊藤金二郎
	ジェイアール東海総合ビルメンテナンス㈱	住所・TEL・登録者	新)〒450-0003 名古屋市市中村区名駅1-16-21 名古屋三井物産ビル9F TEL:052-856-6495 課長 松本 英久 旧)〒450-0003 名古屋市中村区名駅1-18-15 ネオ笹島ビル4F TEL:052-856-6491 主任 加藤 幸次
2022.10	大成有楽不動産㈱	入会	〒460-0003 名古屋市中区錦3-15-15 TEL:052-971-2535 FAX:052-951-0929 支店長 桑原 順

賛助会員			
年月	会員名	異動(変更)事項	内 容
2022.8	㈱今福	代表者	新)代表取締役 野川 真史 旧)代表取締役 野川 信雄

2022年11月の予定

霜月

1日(火)～30日(水)	清掃作業監督者講習(新規・再講習)[オンライン講習]
4日(金)～6日(日)	アピリンピック全国大会
7日(月)	設備管理講習会(施設見学会・愛知県環境調査センター)
7日(月)～8日(火)、10日(木)～11日(金)	ビルクリーニング技能士受検準備講習会(実技1級)
9日(水)	青年部サイバーセキュリティ勉強会
10日(木)	栄地区一斉清掃活動
11日(金)	清掃作業従事者研修(中級者コース)
16日(水)	理事会
21日(月)、25日(金)	ビルクリーニング技能検定基礎級
22日(火)、24日(木)	ビルクリーニング技能検定随時3級
27日(日)	ビルクリーニング技能検定(学科)【国家試験】
28日(月)	貯水槽清掃作業従事者研修
28日(月)～29日(火)	貯水槽監督者講習会(再講習)

愛知ビルメンテナンス協会 入会について

◇入会審査書類も簡素化し、入会しやすくなっています。

会員区分	入会金	月額会費
普通会員	愛知協会50,000円	愛知協会17,000円 全国協会10,000円(愛知協会と同時加入です)
賛助会員	なし	愛知協会16,000円

賛助会コーナー

KARCHER

ますます広がる
 ケルヒャーバッテリーラインナップ

新製品のご案内

コードレス背負い式バキューム
BVL 5/1 Bp



圧倒的な吸引力

超軽量設計

背中が熱くなりにくい

製品紹介
 動画はこちら



ケルヒャージャパン株式会社 名古屋支店
 お問い合わせ先 営業担当中村まで
 TEL:080-6033-2553

事務局だより

事務局からのお知らせ
 です。

2022年10月から、源新美園さんを職員として採用いたしました。

しばらくは会員の皆様にご迷惑をおかけすることもあるかと存じますが、引き続き皆様からのご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いたします。