

びるめん ニュース あいち

vol.403

2022/ 11



一般社団法人
愛知ビルメンテナンス協会

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



今月の視点

研修旅行(三重県)

2022年10月18日(火)、19日(水)の2日間、46名の参加者を得て、三重県への研修旅行を開催しました。

3年ぶりとなる研修旅行でしたが、当初6月に石川県方面にて予定されていたものの、新型コロナウイルス感染症感染拡大による状況を鑑み、秋に延期となっており、今回、抗原検査キットにて当日朝検査のうえでご参加をお願いするなど、新型コロナウイルス感染症感染防止対策を講じて、無事開催することができました。

1日目は国の重要文化財である六華苑を見学し、その後、伊勢神宮を参拝しました。2日目は観光とゴルフに分かれ、ゴルフ組は近鉄賢島カンツリークラブへと出発しました。観光組は二見浦にある夫婦岩の参拝後、鳥羽港から伊勢湾フェリーに乗船しました。

六華苑では、ボランティアガイドの解説を聞きながら館内を

巡り、貴重な施設をゆっくりと見て回ることができました。

久しぶりに会員相互の親睦が図られ、大変有意義な研修となりました。来年度も、多くの皆様のご参加をお待ちしております。



愛知ビルメンテナンス協会 青年部9月16日研修事業レポート

【青年部総務委員会 委員 大橋 孝広(SOUKI株)】

2022年9月16日(金)大成研修センターにおいて、青年部事業「交流会&講演会」を青年部会員ならびに新たに入会を検討される方もお誘いして開催しました。新型コロナウイルス第7波の急速な感染拡大に伴い、ランチ交流会も一時は開催も危ぶまれましたが、感染対策を徹底した上で無事開催することが出来ました。



【ランチ交流会】

事業の内容としましては第1部で交流ランチ会が行われ、各自「自己紹介カード」を持ち寄り、お弁当を食べながら和やかな雰囲気の中でお互いの理解を深める交流が出来ました。(参加者21名)

第2部の講演会では愛知ビルメンテナンス協会監事の加藤義幸先生をお迎えて「デジタル庁設立のねらいを学び、今後の対応を考える」と題して、コロナ禍において社会のデジタル化が急速に進む中で、我々企業にとってどのような影響があるのか、また世界各国と比べ日本のデジタル化がいかに遅れをとっているのか多くの事例をもってご講演して頂きました。また、来年度から始まるインボイス制度の概要についてもお話頂き、理解出来ていなかった内容も多く会員の方からも様々な質問が出ました。その他の内容としまして、ナッジ理論と呼ばれる人の心理効果を利用した手法をご紹介頂き従業員教育を行う上で大変勉強になりました。(参加者27名)

新型コロナウイルスの感染によって私たちの暮らしにもデジタル化が一気に進み生活の在り方が変わってきています。その中で私たちの業界においてもDXを推進させ、より人々の暮らしに寄り添ったサービスを考える機会とすることができました。

関係者各位、事務局の皆様、青年部会員の皆様のご協力



【講演会】

により無事開催出来ました事を改めてお礼申し上げます。誠にありがとうございました。

設備管理講習会(座学)

設備管理委員会

2022年10月4日(火)、大成研修センターにおいて、講師に日本空調システム(株)中田篤志氏、前田篤志氏を迎え、現地7社10名、オンライン8社18名、計28名の参加者を得て、ハイブリット形式による設備管理講習会(座学)「省エネルギー推進講習」を開催しました。

ご来場の皆様には、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、設備管理委員会 首藤 健委員長の挨拶で開講し、昨年度の設備管理講習会「省エネ大賞受賞事例と省エネ活動紹介」でも紹介された省エネパトロールについて、どのように取り組んでいるのか、実施手法や活動内容について、実際に現場で携わっている講師から丁寧な説明がありました。

オンラインでご参加いただいた皆様には、途中音声が届かないなどご迷惑をおかけいただきましたが、今後もハイブリットでの講習会を実施していきたいと考えています。



第43回白土記念B・Mソフトボール大会

総務厚生委員会

2022年10月10日(月・祝)、豊明市勅使グラウンドにおいて、12チームのご参加をいただき、第43回白土記念B・Mソフトボール大会を開催しました。3年ぶりの開催となりましたが、登録



選手・大会役員・事務局職員は抗原検査キットにて当日朝検査のうえで参加するなど、できる限りの新型コロナウイルス感染症感染防止対策を実施いたしました。

前日からの雨で開催が危ぶまれましたが、大会役員及び各チームキャプテンによる協議の結果、開催時間を遅らせることとし、豊明市ソフトボール協会の皆様と大会役員・参加選手が協力してグラウンドの整備を行い、11時40分から無事開会式を行うことができました。前回の優勝チームであるFFFファイターズ〔積村ビル管理(株)〕より優勝旗が返還され、吉田会長からの挨拶、ライジングスターズ〔(株)モリオメンテナンス〕の新田選手による選手宣誓のあと、伊藤審判長によるルール説明があり、12時より第一試合が開始されました。本年度は雨による遅延のため1チーム1試合のみの親善試合となり、閉会式も行いませんでしたが、関係者が一丸となって開催に向けて協力し合い、無事グラウンドに立つ選手を見ることができ、大変意義のある大会となりました。大会に参加された選手や応援の皆様はもとより、大会を盛り上げてい

ただいた総務厚生委員会の皆様、そして豊明市ソフトボール協会の役員はじめ審判の皆様には、心より感謝申し上げます。

【第一試合】

- A 株モリオメンテナンス(ライジングスターズ)、昭和建物管理株(STEMズ)
- B 松本テクニコ株(マツモテクニコ)、株リブライ(リブライ)
- C 株今福(IMAFUKU DREAMS)、ホームックス株(ホームックススターズ)

【第二試合】

- A 株東海ダイケンビルサービス(東海ダイケンファイターズ)、サラヤ株中部支店(サラヤ)
- B 中日コプロ株(中日コプロ)、コニックズ株(コニックズ)
- C 積村ビル管理株(FFFファイターズ)、大成株(T-Spider)

会員広場



■ソフトボール大会

株式会社東海ダイケンビルサービス 片山 学様
当日はあいにくの雨ではありましたがグラウンドの整備をしたり談笑したりで待った結果午後から試合ができました。写真から地面の濡れ具合伝われば幸いです。

■今日から始めるダイエット&ボディメイク

筋トレのメリット

加齢とともに筋量は約30才をさかいに低下傾向にあると言われていています。筋トレは筋肉を大きくしたい人だけかするものと思いませんか？ボディービルダーの様な筋肉隆々体型にはまずならないので、ご心配は無用です。筋トレのさまざまなメリットをご紹介します。

●基礎代謝の向上

筋トレを継続すると筋肉量が増えます。そして、それとともなって向上するのが基礎代謝量です。休息中や眠っている時なども、体内では生命活動を維持するために必要な心拍・呼吸・体温維持などが行われています。基礎代謝はこの活動で消費される必要最低限のエネルギーのことです。例えば自動車の排気量が多いと燃費が悪くアイドリングでも燃料を多く消費します。筋量が増加することで、体内のエネルギーがより多く消費されていくため、痩せやすく太りにくい体を作ることにつながります。

●成長ホルモンの分泌をサポート

体内の代謝を促す成長ホルモンも筋トレによって分泌させる

ことができます。成長ホルモンは体の細胞を合成促進し、骨や筋肉を作るだけでなく、脳の疲労回復(ストレス解消)や病気への抵抗力をつけることにも役立ちます。発育時に自然に起こる成長ホルモンの分泌は、加齢(30才から下降)とともに徐々に減っていき、高齢者になるとほとんど消失します。しかし筋肉に直接刺激を与える筋トレを行うと、年代を問わず筋肉修復のために成長ホルモンの分泌が増大するのです。

●ボディメイクにつなげる

筋トレといえば高重量というイメージを持つ方も多いですが、低〜中重量で回数を重ねるトレーニングには脂肪燃焼効果を得られるというメリットもあります。減量のために、まず筋トレを勧められることも多くあります。まず体の中で熱を作るための筋肉をつけた状態で、筋肉に酸素を取り込んで脂肪を燃焼させる有酸素運動を組み合わせることで、より効率的に減量することが可能になります。筋肉をつける段階で分泌される成長ホルモンは、体脂肪の合成を防止し、既についている脂肪組織の分解を促進する効果が期待できます。筋トレを習慣化し、成長ホルモンの分泌を促進することで、脂肪燃焼と筋肉をつけるという両面からボディメイクにつなげることができます。

●老化防止

筋加齢による代謝の衰えは、筋肉量の低下及び筋力の衰えと直結し、「生活の質」に大きな影響を与えます。脚部の大腿四頭筋・お尻の大臀筋・腹筋群・背筋群といった大きな筋肉は、立ったり歩いたりするために必要ですが、一番加齢の影響を受けやすい部分といわれています。この部分を鍛えずにいると、サルコペニア(加齢に伴う筋萎縮)が発生し日常生活に不自由が生まれてくる場合があります。筋肉は何歳からでも鍛えることが可能です。トレーニングに必要な強度とその効果には個人差がありますが、筋トレを続けることでサルコペニアの進行を約3分の1程度に抑えることができると言われています。平均寿命が延びてきた昨今、「生活の質」を維持・向上させるためにも筋肉量を減らさないことは大切です。姿勢の維持や、立位を楽に保つために必要な筋力のトレーニングは、行うべきと言えるでしょう。

●まとめ

筋量を増やすことで、基礎代謝を向上させ、筋トレを続けることでいつの間にか体の中が変わっていたら嬉しいですね。エネルギーを作りだしてくれる張りのある体を保ち、健康な生活を送りましょう。

*ご質問のある方は、こちらまで ⇒ aichibm@lilac.ocn.ne.jp

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
ボディビル歴 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

理事会・各種委員会

◆第2回 経営管理委員会

開催日時 2022年10月3日(月) 14時00分～
 開催場所 大成研修センター 4階大会議室
 出席者 酒井委員長始め8名の出席を得て以下について協議
 ・栄地区一斉清掃活動について
 ・経営セミナーについて
 ・第16回ビルメンテナンスこども絵画コンクール愛知協会表彰審査について

◆第3回 監事会

開催日時 2022年10月13日(木) 13時00分～
 開催場所 協会事務局 会議室
 出席者 2022年度第二四半期(7月～9月)に実施した事業及び収支の状況について大澤・加藤・東各監事による監査を実施した

◆第6回 理事会

開催日時 2022年10月18日(火) 16時30分～
 開催場所 ホテル&リゾート伊勢志摩 2階「国見」
 出席者 吉田会長始め14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
 委員会報告 監事会報告/委員会報告/全協報告/地区本部報告/事務局報告

会員の動き

2022年11月1日現在会員数
 普通会員 130社 賛助会員 20社

普通会員		異動(変更)事項	内容
年月	会員名		
2022.9	(株)玉野エコスト	代表者・登録者	新)代表取締役 山田 宏二 業務部長 後藤 文代 旧)代表取締役 久野 智 業務部長 城 進

2022年12月の予定

師走

1日(木)～27日(火)	第5回清掃作業監督者講習(再講習) [オンライン講習]
1日(木)～ 2023年2月7日(火)	第5回清掃作業監督者講習(新規)[オンライン講習]
2日(金)、9日(金)	ビルクリーニング技能検定基礎級
5日(月)～8日(木)	ビルクリーニング技能検定2.3級
14日(水)	第2回労務管理委員会
21日(水)	理事会

協会からのメール配信

配信年月日	題名
2022.10.4	労働安全衛生/トロール(書面調査)の実施について
2022.10.12	豊田市立トヨタこども園ほか61施設における保全業務一括委託プロポーザルについて
2022.10.20	全協の実態調査期間の延長及び回答の促進について

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



☆除菌洗浄液のご案内☆

パネルクリーン洗浄スプレー 500ml

特長

- ・アクリルパネルに特化した洗浄剤。
- ・アルカリ性のウルトラファインバブル水。皮脂などの油汚れをよく落とします。



シャインクリア バストイレ除菌洗浄液 4ℓ

特長

- ・洗浄、除菌、消臭、防汚の4つの効果を発揮。
- ・密着泡と独自の洗浄成分の作用で汚れをスッキリ落とします。
- ・新開発の表面防汚コート成分で洗浄後も汚れの付着を抑制します。



マイクロファイバーミトン(厚手タイプ)

特長

- ・マイクロファイバーの効果で汚れを落とします。
- ・ももこの手ざわりでパネル面の汚れをやさしく拭き取ります。



お問い合わせは

山崎産業株式会社

第二名古屋営業所まで

TEL:052-481-8551 FAX:052-486-2331

事務局だより

2019年度以降、新型コロナウイルス感染症による影響から様々な行事が中止または延期となっておりましたが、本年度は研修旅行をはじめ、設備管理講習会(施設見学会)、ソフトボール大会など、多くの行事が3年ぶりに開催できました。まだまだ安心はできませんが、今後もしっかりと感染防止対策を講じた上で、協会活動を進めたいと思います。多くの皆様のご参加をお待ちしております。