

びるめん ニュース あいち

vol.404

2022/ 12



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



栄地区一斉清掃活動 経営管理委員会

2022年11月10日(木) 午前9時30分から、社会貢献活動の一環として、会員企業のご協力により栄地区一斉清掃活動を開催しました。

体調チェックシートの提出をお願いするとともに、受付時の検温や手指消毒、マスクの着用など新型コロナウイルス感染症感染防止対策を実施し、108名の参加者を得て3年ぶりに開催することができました。

経営管理委員会 酒井秀京委員長の司会進行により、水藤副会長のあいさつの後、栄4地区に分かれて清掃活動を行いました。

栄地区のごみは以前と比べると少なくなりましたが、缶やペットボトル・吸い殻などは相変わらず多く、1時間ほどで45Lボランティア袋15袋ものごみが集まりました。

ご参加いただいた皆様はお揃いの鮮やかな緑のブルズンを着用し、熱心に清掃する姿は周囲の注目を集めていました。

11月としては暖かい陽気のなか、朝早くからご協力いただきました皆様、また、運営にご尽力いただきました経営管理委員会の皆様には心より感謝申し上げます。ありがとうございます。来年も引き続きよろしくお願いいたします。



第16回ビルメンテナンス子ども絵画コンクール愛知協会表彰審査会

経営管理委員会

「未来のおそうじ ～安心して住み続けられる私たちの環境～」をテーマとし、本年度も全国協会主催のビルメンテナンス子ども絵画コンクールが開催されました。

愛知県内からは、幼児の部65点、小学校1～2年生の部57点、小学校3～4年生の部85点、小学校5～6年生の部38点、計245点の作品をご応募いただきました。

全国協会の審査を前に、10月3日(月)午後2時から大成研修センターにおいて、愛知協会表彰の審査会を行いました。

審査会においては、日展会員でもある長谷川侑先生のご協力をいただき、吉田会長、経営管理委員会 酒井秀京委員長を始め経営管理委員8名にお集まりいただきました。

多くの作品を手に取りながら長時間にわたって審査にあたり、以下の通り優秀作品が選考されました。受賞された皆様、誠におめでとうございます。

- 会長賞 ・相浦 千太さん(ひらまつ絵画教室 4年生)
- 金 賞 ・村井 里帆さん(だれでもアーティストクラブ 6歳)
- ・吉村 花菜さん(ゆみ水彩画クラブ 6年生)
- 銀 賞 ・市野 夏菜さん(大成(株) 4年生)
- ・鈴木 莉空さん(ひらまつ絵画教室 5年生)
- ・坪井 花佳さん(枇杷島画塾 5歳)
- 銅 賞 ・高橋 麻見さん(絵画造形教室アリエキップ 6年生)
- ・齋藤さくらさん(だれでもアーティストクラブ 2年生)
- ・新海 令奈さん(だれでもアーティストクラブ 3年生)
- ・茶谷 心音さん(だれでもアーティストクラブ 2年生)
- ・矢野菜々美さん(個人 6歳)
- 佳 作 ・脇山 蒼唯さん(愛知県立千種聾学校 1年生) 始め20名
- 特別賞 ・加藤 亜子さん(刈谷市立小垣江小学校 4年生) 始め3名



◀【会長賞】相浦 千太さん

審査風景▶



設備管理講習会(施設見学会)

設備管理委員会

2022年11月7日(月)、愛知県環境調査センターにて、43名の参加者を得て設備管理講習会(施設見学会)を開催しました。

設備管理委員会 首藤 健委員長の開会挨拶に続き、愛知県環境調査センター 福永泰生所長より、ご挨拶と施設の概要についてご説明いただきました。

愛知県環境調査センターは、愛知県の環境行政を科学的・技術的に支える調査・研究機関として1970年に設置され、1972年に現在の北区に移転しました。老朽化や耐震性の



の不足により建て替える際、「愛知県の環境行政・衛生行政における拠点施設」「環境首都あいちにふさわしい全国モデルとなる新エネ・省エネ施設」「県民に親しみを持ってもらえる施設」の3つの基本方針を基に大成建設(株)により施工されました。

実際に施工を担当された大成建設(株) 岩村卓嗣設計室長から施設の詳細をご説明いただき、2グループに分かれて施設内を見学しました。

この施設は、2018年10月に建築物省エネルギー性能表示制度において、建物の設計段階のエネルギー消費量を85%削減し、最高ランクのファイブスターと公共施設で全国トップクラスとなるZEB(Nearly ZEB)を取得しています。これは研究施設としては全国初であり、2020年度は99%、2021年度には98%の実績があり、省エネ率75%以上100%未満のNearly ZEBとしてはトップクラスを誇ります。様々な新エネ・省エネ技術が導入されており、空気調和設備として2温水回収ジェネリックを日本で早期に採用し、井水が豊富な地域であることを生かした積極的な井水利用、旧棟の地下躯体を利用したクールピットなど効率のいい熱源システムを活用するとともに、施設全面に敷設した太陽光パネルにより発電量を確保し、また南外壁面の一部にはスルスルー型太陽光発電パネルが採用され、採光や眺望、デザイン性も考慮されています。

また、人の在席状況を人の動作で感知する人感センサではなく熱で感知する次世代人感知センサや、反射光や反射鏡を使用した光を室内の奥まで伝達する設備など、今後大きく普及していくことが期待される設備もご紹介いただきました。施工後も、エネルギーサポートセンターが建物内のエネルギー使用状況を常にチェック・解析するとともに、分析したエネルギーレポートを活用してZEB推進会議が開催され最適な運転制御を実施するなど、徹底したビル・エネルギー管理システムが導入されています。

なお、新エネ・省エネに関する技術は、誰でも自由に見学できる「あいち環境学習プラザ」にも展示され、子どもたちにも学びやすい空間となっています。

■清掃作業従事者研修(中級者コース)

清掃管理委員会

2022年11月11日(金)午前9時30分から、大成研修センターにおいて20名の参加者を得て、清掃作業従事者研修(中級者コース)を開催しました。



受講された皆様には、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、研修中のマスクの着用及び手指消毒など新型コロナウイルス感染症感染防止対策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。

清掃技術として、東栄部品(株)西村 裕氏より「意外と知らない洗剤とワックスの話」と題して、洗剤や消毒液の有効的な使用方法などについてのご講義をいただきました。

	研修科目	講師
午前	清掃作業を中心とした建築物衛生法等	松井 義廣氏 元愛知県職員
	清掃用機械器具・資材の使用法(場所別)	村上 寛彦氏 ユニックス(株)
午後	清掃用機械器具・資材の使用法(床材別)	森川 貴彦氏 昭建建物管理(株)
	環境問題	時松 英樹氏 中日コプロ(株)
	作業従事者の心得 安全と衛生	千種 旭氏 大成(株)
	清掃技術 「意外と知らない洗剤とワックスの話」	西村 裕氏 東栄部品(株)

■職業自立推進運営委員会

2022年11月8日(火)午後2時から、名古屋市教育委員会的主権による職業自立推進運営委員会が名古屋市教育館で開催され、吉田治伸会長が出席しました。

この委員会は、名古屋市立特別支援学校高等部生徒の就労支援策及び関係機関との連携強化について協議するために設置されたもので、学校長、行政機関の職員、就労支援コーディネーター及び企業関係者などで構成され、会議では守山養護学校産業課の取り組みなどが報告されたのち、全国障害者雇用事業所協会名古屋相談コーナーの萩野相談員(元ジェイアール東海ウエル代表取締役社長)の基調講演がありました。

また、吉田会長からは、笑顔と挨拶の大切さを教えてあげること、そして、障がい者だからといって、最低限これだけでよければよいというのではなく、最高のサービスを目指して、モチベーションを上げていくことが大事であるというお話がありました。

■今日から始めるダイエット&ボディメイク

前回まで食事・筋肉についてお伝えしましたが、今回は初心者でもできる、筋トレ方法をお伝えします。例えば、「毎日筋トレをしなければならない」「筋トレは時間がかかる」「体をいじめないといけない」「1日何セットやらなければならない」「追い込んでこそ筋トレだ」……。こうした、筋トレに関する漠然としたイメージは、すべて捨ててしまってもかまいません。なぜなら、正しい筋トレは、毎日やれないものなのです。むやみに時間やセット数をかける筋トレや、体をいじめ抜く筋トレは、非効率的で継続できないことが多くみられます。

【おすすめの筋トレ方法】

- *「上半身」と「下半身」を二分割けた日程で、その間隔は2日から3日間で交互にトレーニングを繰り返す。1回当たりのトレーニング時間は30～60分で、週3回出来るのが理想である。
- *筋肉の同じ部位を連日トレーニングしない。(72時間・中3日を空ける。)
- *拳上重量に極端にこだわらなくてよいが、1セット目安として、8回～12回程度がぎりぎりまで拳上できる限界重量を選択し、同一種目を3～5セット行う。(セット間休憩時間2分程度)
- *正しいフォームでトレーニングする。自身の限界重量を超える無理なトレーニングは厳禁です。故障の原因になります。ジムの場合は分からないことは、トレーナーに聞くことよいです。
- *無理してフリーウェイト(バーベル・ダンベル等)を使用しない。昨今はトレーニングマシンが進化しているので、初心者には安全で使いやすい器具を選定する事をお勧めします。

【上半身(胸・背中・肩・腕)】

胸(大胸筋・押す力):チェストマシン・ベンチプレス・ペグフライ
 背中(広背筋・引く力):ケーブルマシン・ラットマシン・ベントロー
 肩(三角筋・持上げる力):ショルダープレス・サイドレイズ・フロントレイズ
 腕(二頭筋・三頭筋・引く押す力):ハンドカール・トライセップスマシーン

【下半身(脚)】

大腿四頭筋:スクワット・レッグプレス・レッグレイズ
 下腿三頭筋:レッグカール
 ヒラメ筋:カーフレイズ

以上 今回が最終回になりますが「筋肉は裏切らない」「継続は力なり」今日から筋トレ始めたら、きっと楽しい輝かしい日々があなたを待っています。ご安全に!!

*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

2021年度 労働安全衛生優秀作品

標語の部

**「安全はひとりひとりが責任者
意識高めて危険予知」**

グローブシップ株式会社 名古屋支店 加藤 龍二さん

理事会・各種委員会

◆第7回 理事会

開催日時 2022年11月16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15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 委員会報告/全協報告/地区本部報告/事務局報告

2023年1月の予定

睦月

10日(火)～2月7日(火)	第6回清掃作業監督者講習(新規)[オンライン講習]
10日(火)～3月7日(火)	第6回清掃作業監督者講習(再講習)[オンライン講習]
18日(水)	全国ビルメンテナンス協会 新年賀詞交歓会
23日(月)～26日(木)	ビルクリーニング技能検定
25日(水)	理事会・新年賀詞交歓会
26日(木)	高圧受変電設備研修

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



飲食店テナント様の HACCP 対応できていますか？

飲食店向け HACCP 導入支援サービス

2021年6月「HACCPの考え方を取り入れた衛生管理」(基準B)の導入が完全義務化されました！
従業員が50名未満の小規模な食品事業者が対象です。

HACCP 導入をサポートいたします！！

オンライン研修

HACCPの考え方を取り入れた衛生管理をわかりやすく説明！

衛生管理計画の作成支援

現状やメニューに合わせた衛生管理計画の作成をお手伝い

HACCP 管理システム導入

スマホやタブレットで日々の衛生管理を簡単に記録できるWEBアプリ！



HACCPで困ったら、ぜひ当社にご連絡を！

受付時間：平日8:30～17:30 ☑ 当社ホームページのお問い合わせフォームより

東京本店 03-3541-3031 名古屋支店 052-219-6615

仙台支店 022-227-8881 大阪支店 06-6941-4711

横浜支店 045-224-1055 福岡支店 092-441-4232

人と自然が共存できる、都市衛生の未来を創造する

シェル商事株式会社

www.shell-syoji.co.jp

拠点：東京・仙台・横浜・名古屋・大阪・福岡



事務局だより

2022年も残りわずかとなりました。会員の皆様におかれましては、今年一年、当協会の事業運営にご理解とご協力をいただき誠にありがとうございました。

2022年度は、新型コロナウイルス感染症感染防止対策を実施しながらではありましたが、久しぶりに研修旅行や一斉清掃活動などの行事が開催され、会員の皆様と交流することができました。

まだ先が見えない状況ではありませんが、引き続き会員の皆様のお役に立てるよう努めさせていただきますので、来年もどうぞよろしくお願い申し上げます。