

IBAKYOU



NEWS

114号 2022.12.1

茨協 ニュース

一般社団法人 茨城県ビルメンテナンス協会

教育・研修で専門的知識や技術を向上し
サービス品質を高めよう



- | | | | |
|----|---|----|--------------------------|
| 2 | SDGs推進研修会 | 11 | 株全日茨城 那花 博 代表取締役が緑十字賞を受賞 |
| 3 | 令和4年度 清掃作業従事者研修指導者講習会 | 11 | 茨城労働局からのお知らせ |
| 4 | 令和4年度 技術者研修会 | 12 | 理事会だより |
| 5 | 令和4年度 労働安全衛生大会 | 12 | 各委員会だより |
| 9 | 令和4年度 会員相互のコミュニケーション促進事業
(レクリエーション) 第1回会員対抗ボウリング大会 | 13 | 会員告知板 |
| 10 | 大山相談役が茨城県表彰において功績者表彰を受賞 | 14 | 私の楽しみ (はなしのリレー) |
| 10 | 令和5年 新春賀詞交歓会開催のお知らせ | 15 | 編集後記 |

SDGs推進研修会



7月25日(月)に、県総合福祉会館4階大研修室にて、茨城大学 学長補佐(SDGs推進)人文学部教授 蓮井 誠一郎先生をお招きし、SDGs推進研修会を開催しました。

開会にあたり、塚越会長から、この研修会は、世界的に持続可能な社会の実現が求められる中、ビルメンテナンス業としてSDGsに何が貢献できるのか、何が求められているかなど、SDGsの理解を深め、業界として、具体的な取り組みにつなげていきたいと考え、開催したとのあいさつがありました。

講師の蓮井先生から、「ビルメンテナンスとSDGs－取り組むべき理由と意義－」という演題で、身近な事例を取り上げながら、分かり易く講演していただきました。

講演では、「そもそもSDGsとは？」とその成り立ちの経緯から始まり、SDGsは広く認知されているが「きれいごとが並んでいる」、「企業や団体のアピール合戦になっている」など、やっているフリの胡散臭さもあるなど、大上段からではなく、身近な視点からその重要性を解説していただきました。また、SDGsの使い方として、SDGsは企業活動に正当性を与える「共通善」であり、企業活動がSDGsにつ

なると、その活動は世界につながる活動となり、共通言語の性格があること、SDGsの17の目標が、企業活動の内側(経営)、外側(事業)の指標として使えることを、具体的に示していただきました。

例えば、「貧困をなくそう」の目標については、経営面では、社員に適切な賃金を支払っているか?、事業面では、その事業で顧客を豊かにしているか?など例示していただきました。

最後に、ビルメンテナンスとSDGsについて、環境衛生管理業務、設備管理業務、設備保全や警備防災業務とSDGsの目標がどう関わってくるかを具体的に解説していただきました。

質疑では、経営面での具体的事例として、SDGsの取組みが社員の新規採用時に有効に働くのではなど、活発なやり取りがありました。

SDGsを意識した会員企業の事業活動を通じて、ビルメンテナンス業界の社会的認知度の向上と持続可能な社会経済の実現につながることを心から期待しております。



SDGs推進研修会の概要

- 1 日時：令和4年7月25日(月) 13:30~15:50
- 2 場所：県総合福祉会館4階 大研修室
- 3 出席者：21社34名
- 4 研修
演題：ビルメンテナンスとSDGs－取り組むべき理由とその意義－
講師：蓮井 誠一郎先生(茨城大学 学長補佐(SDGs推進)人文学部教授)
- 5 修了書の交付



講師：蓮井 誠一郎先生

令和4年度 清掃作業従事者研修指導者講習会



大曾根副委員長の司会により開会

8月8日(月)に県総合福祉会館4F大研修室において、令和4年度清掃作業従事者研修指導者講習会(新規・再講習)を開催しました。

今回の受講者数は、新規4名、再講習31名の計35名でした。

講習会は、下記のカリキュラムにより進行了しました。

各科目とも、担当の協会講師が、最新の情報を取り入れ、且つ実務に即した内容とすることを心がけました。



講師：茨城県保健医療部生活衛生課
児玉 直人様



講師：(株)リンレイ
清田 昌司様

○カリキュラム○

(司会：建物衛生委員会副委員長 大曾根 弘之)

講習科目	講師
開会	
あいさつ	建物衛生委員会委員長 福岡 敬志
建築物衛生法	茨城県保健医療部生活衛生課 係長 児玉 直人 様
従事者研修指導のポイントⅠ	協会講師 大曾根 弘之
従事者研修指導のポイントⅡ	協会講師 福岡 敬志
昼 食 ・ 休 憩	
安全と衛生	協会講師 谷田部 敏
作業管理	協会講師 高橋 庄吾
教育技法	協会講師 水島 剛
最新の情報提供	賛助会員 (株)リンレイ
認定証の交付	建物衛生委員会委員長 福岡 敬志
閉会	



福岡委員長のあいさつ

建築物衛生法では、茨城県保健医療部 生活衛生課 児玉係長様から、建築物衛生法の概要、事業の登録に関する具体例、最近のトピック(新型コロナウイルス感染症情報：換気の徹底の再周知)等についてご講義いただきました。

また、最新の情報提供では、賛助会員の(株)リンレイ 清田 昌司様から「完全除去可能な水系1液ウレタンコーティング FPCプロテクションコート」のご提案として、現在のコーティングの特徴・FPCプロテクションコートの特長・導入事例・メンテナンスサイクル例等をご説明いただきました。

児玉様、清田様には、ご協力に心から感謝申し上げます。

ご案内のとおり、この指導者講習会は、清掃作業従事者に対する社内研修の担い手(指導者)を養成するためのもので、全国協会が定めた「業務規定」に基づき、カリキュラムが作成されております。

多数の受講によって、社内研修の体制が強化され、人材育成が一層促進されますことを、心から願うところです。



認定証の交付

令和4年度技術者研修会

9月14日(金)、県総合福祉会館4階の大研修室を会場に、18社38名のご参加をいただき、令和4年度技術者研修会を開催しました。

新型コロナのオミクロン株によるこれまでにない爆発的感染の中、開催が危惧されましたが、感染も8月末をピークに減少し、換気等の感染対策への受講者の皆様のご協力により、無事開催することができました。受講者の皆様に深く感謝申し上げます。

今回は、昨年に続いてダイキンHVACソリューション東京株式会社から講師をお招きし、東関東営業本部技術部課長の小澤 浩二様から、「カーボンニュートラルについて」と、「ビル向け提案商材について」を講演していただきました。

「カーボンニュートラル」(温室効果ガスの排出量を実質ゼロにすること)については、現在、温暖化や異常気象など地球環境問題がクローズアップさ



大野委員長あいさつ

れ、その重要な解決策であり、社会経済活動の中での炭素削減の動向について、①企業活動への影響、②SDGs、③企業が自らの事業の使用電力を100%再エネで賄うことを目指す国際的なイニシアティブの「RE100」、④日本独自の「再エネ100宣言」などの動向や、⑤我々ビルメンテナンス業界が取り組まなければならない「ZEB」(ネット・ゼロ・エネルギー・ビル)の考え方、そして、エアコン冷媒の排出抑制対策、冷媒漏洩防止対策といった多角的な観点から詳しく解説していただきました。

「ビル向け提案商材」として、IT活用設備管理システム「DK-CONNECT」や、カーボンニュートラル向けの地下水を活用した冷暖房空調、業務用ヒートポンプ給湯器、コロナ対策として空気清浄機を紹介していただきました。

今回の研修会では、地球環境問題に対して、今後のビルメンテナンス業界の取り組むべき方向と様々な具体的な対策について解説していただき、大変有意義な講演でした。



講師：ダイキンHVACソリューション東京(株) 小澤 浩二様



開会・閉会のことば：藤島副委員長

<技術者研修会の概要>

- 1 日時 令和4年9月14日(水) 13:30~15:35
- 2 場所 県総合福祉会館4階 大研修室
- 3 出席者 18社38名
- 4 研修
 - (1) カーボンニュートラルについて
講師：ダイキンHVACソリューション東京株式会社
東関東営業本部 技術部課長 小澤 浩二様
 - (2) ビル向け提案商材について
講師：ダイキンHVACソリューション東京株式会社
東関東営業本部 技術部課長 小澤 浩二様
- 5 修了書の交付



令和4年度 労働安全衛生大会

10月6日(木)、県総合福祉会館1階のコミュニティホールを会場に34社64名(非会員を含む)のご参加をいただき、令和4年度労働安全衛生大会を開催しました。

新型コロナのオミクロン株による爆発的な感染が8月末をピークに急速に縮小していく中、大会の開催にあたっては、根本委員長提供のサーマルカメラ(デジタル体温測定器)による検温実施や手指のアルコール消毒、会場4か所のドア解放による換気など、最大限の感染対策に努めました。皆様のご協力に深く感謝申し上げます。



司会：沢田副委員長

大会は、昨年に続き、沢田副委員長の司会により、川上副会長の「開会のことば」で始まり、主催者を代表して塚越会長があいさつ、次にご来賓の茨城労働局労働基準部長 稲葉 典行 様から、ごあいさつとともに、労働災害防止と本県内の労働災害の発生状況、働き方改革の取り組み、最低賃金などのご説明をいただきました。

続いて、講演に移り、「快適職場づくりの推進について」という演題で、労働衛生コンサルタントの野口 清 先生からご講話をいただきました。

野口先生からは、快適職場とストレス対策、職場におけるハラスメントの防止、高齢労働者の労働安全衛生対策について、



講師：野口 清 先生

具体的かつ分かり易く解説していただきました。

続いて、事例発表に移り、「当社の安全衛生活動について」を演題として、株式会社コスモテック 東日本事業部の安全管理者 藤本 一夫 様から、「安全」と「健康」の確保は自主活動の推進が原点というスローガンの基、決められたことを守れというやらされ感による安全意識の低下を克服するため、問題点を整理し、「自分の身は自分で守る」を原則とし、「自部署のルールは自分たちで決め、守る」方法に変更したことなど、安全活動改革の経過をお話していただきました。今後は、「自主性」に加え、「主体性」を身に付けさせることの力を入れて、最終目標である災害ゼロ、事故ゼロの達成と継続をさせたいとのことでした。



事例発表：(株)コスモテック 藤本 一夫 様

続いて、「コストダウンへの取り組み」という演題で、株式会社パイオニア・サービス東日本の代表取締役 羽田 克 様から、最低賃金の強制的上昇、社会保険の短時間勤務者への拡大等のコストダウンをしなければならない背景と、ビルメン業界としても、お客様への価格転嫁は相当難しいこと、解決策としての人的コストダウンの要点は、「一人一人の時間



事例発表：(株)パイオニア・サービス東日本 羽田 克 様



会長あいさつ

(一社)茨城県ビルメンテナンス協会
会長 塚越 俊祐

皆様、こんにちは。

本日は、大変お忙しいところ、「令和4年度 労働安全衛生大会」にご出席をいただきまして、心から感謝申し上げます。

また、本日は、ご来賓としまして、ご多用の中、茨城労働局 労働基準部長 稲葉 典行様のご臨席を賜り、重ねて深く感謝申し上げる次第でございます。

さて、新型コロナ感染も3年目となり、第7波のオミクロン株による爆発的感染も8月末をピークに、現在徐々に減少してきております。

こうした状況を踏まえ、国では、10月11日から入国者数の上限撤廃や入国時検査の廃止、全国旅行支援の実施など、経済活性化の推進が強く打ち出されているところであります。

新型コロナ感染の不安から解放されるとともに、資源価格や円安等による物価上昇が緩和され、経済が活性化されることを大いに期待したいと思います。

一方、10月1日から、茨城県最低賃金が911円となり、32円の大幅な引き上げが行われました。さらに、短時間労働者の社会保険適用の拡大、具体的には、適用対象が従業員数101人以上の企業、2か月を超える雇用の見込みがあることに拡大されるなど、我々業界にとりまして、大変厳しい経営環境となっております。

こうした厳しい環境を、皆様と一丸となり、乗り越え、エッセンシャルワーカーとしての責務を果たすとともに、業界の未来を担う若者が誇りをもって従事できるよう、適正利潤の確保に図り、業界を発展させていきたいと考えております。

現在、コロナ感染は減少しておりますが、今年の冬には、新型コロナとインフルエンザの同時流行が予想されているところです。

どういう状況にあらうとも、従事者の安全確保と健康の維持を図る労働安全衛生は、各企業が最優先

で取り組むべき重要な課題でございます。

労務担当の皆様方におかれましては、必要な感染防止対策を確実に実行され、従事者が安全・安心に働くことができるよう、良好な職場環境の整備に、一層のご努力をお願い申し上げます。

本日の大会では、労働安全コンサルタントの野口先生から、「快適職場づくりの推進について」というテーマで、ストレス対策などの職場環境改善対策や、ハラスメントの防止、高年齢労働者の安全衛生対策についてご講演をいただくこととしております。

また、それに続く会員企業による「事例発表」では、株式会社コスモテック東日本事業部様、株式会社パイオニア・サービス東日本様から、労働安全衛生活動の具体的な取り組み内容をお話ししていただくこととしております。

ご出席の皆様方におかれましては、野口先生のご講演、そして事例発表のお二人からの具体的な取り組みのお話から、参考となるヒントを数多く汲み取っていただき、今後の業務運営に活用されますことを期待しております。

結びに、この大会が、皆様方の労働安全衛生活動の更なる向上の契機となりますことと、そして、ご出席の会員企業様のますますのご発展、ご参会の皆様のご健勝を祈念申し上げまして、ご挨拶とさせていただきます。本日は、最後まで、よろしくお願いいたします。



ご来賓あいさつ

茨城労働局
労働基準部長

稲葉 典行 様

茨城労働局労働基準部長の稲葉でございます。

本日、一般社団法人茨城県ビルメンテナンス協会の「令和4年度労働安全衛生大会」が、このように盛会に開催されましたことを、心からお祝い申し上げます。

また、塚越会長をはじめ、各会員の皆様方におかれましては、日頃から労働災害防止について、格別のご理解とご協力を賜っておりますことに、厚く御礼申し上げます。

本日は、3点ほど、お話をしたいと思います。

まず、1点目は、「労働災害防止」についてです。

今年に入ってからの県内の労働災害の発生状況ですが、今年の9月速報値では、休業4日以上之死傷者数は、8月末現在で2,618人と、前年同期と比べ633人(31.9%)も増加しております。

死亡者数は9月末現在で20人と、既に昨年の死亡者数を超えているという、極めて憂慮すべき事態となっております。

この20人の死亡災害の原因としては、「機械へのはさまれ・巻き込まれ」及び「高所からの墜落・転落」が約半数を占めております。

新型コロナウイルス感染防止については、パンフレットの「取組の5つのポイント」を参考にいただき、引き続き、感染防止対策を実施していただくようお願いします。

続いて、「ビルメンテナンス業における労働災害について」でございます。

ビルメンテナンス業においては、ここ4年以上、死亡災害ゼロの状態が続いており、休業4日以上之死傷者数についても、8月末現在で24人と、前年同期の30人と比べ、6人も減少しております。

これは、ビルメンテナンス業を営む事業主の皆様及びそこで働く労働者の皆様方の長年のご努力の成果だと思っております。

なお、8月末までの24人の災害を年齢別にみると、60歳以上の高年齢者が21人で88%を占めており、ビルメンテナンス業における災害の、殆どが高年齢者による災害となっております。

また、「事故の型別」で見ると、従来型の「転倒災害」が一番多く、続いて「動作の反動・無理な動作による腰痛」となっており、これらの災害を詳しく見ると、

- ① 「清掃中に濡れた床で足を滑らせた」
- ② 「床面に置かれた掃除機のホースに気づかず踏んでしまい転倒した」

③ 「階段の3段目から足を踏み外して転落した」など、少し気を付ければ防止できたのではないかと思われる災害が数多く発生しております。

高年齢者における労働災害を防止するためには、高年齢者の特性である筋力、視力、聴力の低下を踏まえて、柔軟に対応する必要があり、「エイジフレンドリーガイドライン」及び「STOP!転倒災害プロジェクト茨城」等を参考に、高年齢労働者でも安全に働き続けることができるよう、施設、設備、装置等の改善を行うとともに、高年齢労働者の健康や体

力に応じた措置等を行っていただきたいと思います。

2点目としては、「働き方改革に係る取組」についてです。

中小企業にも、令和2年4月からは時間外労働の上限規制が適用され、また、正規雇用労働者と非正規雇用労働者との間の均等・均衡を義務付ける「パート・有期労働法」も適用されています。

茨城労働局においては、中小企業が、これらの法改正にスムーズに適応できるよう支援していきたいと考えており、県内の労働基準監督署の「労働時間相談・支援コーナー」において、労働時間に関する相談に応じるとともに、水戸市に「茨城働き方改革推進支援センター」を設置し、そこで、セミナーの開催や個別相談等を実施しております。こちらの活用もお願いします。

また、11月は「過労死等防止啓発月間」となっており、期間中は過労死等の防止に向けた啓発活動を行ってまいります。

3点目は、「最低賃金」についてです。

皆様ご案内のことと思いますが、「茨城県最低賃金」が今年も引き上げとなりました。昨年度より32円引き上げられたことにより、10月1日から、時間額で「911円」となりました。

事業者の皆様においては、業務の効率化や働き方の見直し等を行うことにより労働生産性を向上させ、賃金の引き上げを行うようお願いします。

なお、新型コロナによる経済情勢の悪化から、経営が苦しい中小企業がある中で、最低賃金が大幅に引上げられたことにより、中小企業に与える影響が大きいことを考慮し、「業務改善助成金」や「雇用調整助成金」等に新たな特例措置を設け支援を行っております。

賃金引き上げの際には、これらの助成金の活用もご検討いただくようお願いします。

結びになりますが、一般社団法人茨城県ビルメンテナンス協会並びに会員事業場の益々のご発展と、本日ご参加の皆様のご健勝を心から祈念申し上げます。私からのあいさつとさせていただきます。

本日は、おめでとうございます。

令和4年度 会員相互のコミュニケーション促進事業 (レクリエーション) 第1回 会員対抗ボウリング大会



新型コロナウイルス感染防止のため、レクリエーションとして計画した「バーベキュー大会」が、2か年連続して中止となったことから、令和4年度は、感染リスクの高い会食を避け、10月14日(金)、15:30集合、「大学ボウル水戸店」において、第1回会員対抗のボウリング大会を開催しました。

大会は、1チーム3名、2ゲームの総得点数を競う会員対抗とし、7社10チーム、30名に参加いただきました。うち女性参加者8名、女性みのチーム1チーム、女性には、ハンデとして2ゲームの合計点に30点を付加しました。

増田総務委員長が開会の進行を務め、塚越会長からあいさつをいただき、ルール説明、練習ボールの

あと、塚越会長が始球式を行い、各レーンで競技を開始しました。

あちらこちらでストライクの歓声やガーターの悲鳴が聞こえるなど、和やかな雰囲気の中、皆さん、日頃のストレスを発散し、大いに楽しんでいただきました。

ゲーム終了後、靴を返却、1階のパーティールームに移動していただき、増田総務委員長の進行で、表彰式を行いました。塚越会長から順位賞の豪華賞品と惜しくも順位賞に該当しなかったチーム各人に参加賞を授与しました。

優勝した「オールデイズ」チーム(株全日茨城)は、那花代表取締役を応援団長に、やる気満々、事務局よりも早く会場入りし、集合時間前には練習ゲームを済ませていました。そのチームの中でも、ベストスコア(315点)を出し、協会長賞を獲得した 磯 晶さんは、自前のボール・靴持参でストライクを連発、豪快に投げていました。

さすが、優勝を狙うチームは違いますね!

来年も、レクリエーションに多くの皆様のご参加をお待ちしております。

<第1回会員対抗ボウリング大会成績>

- 優勝 オールデイズ(小林 真美、磯 晶、村上 純一) - (株)全日茨城
- 準優勝 A-3(遠藤 勝利、古田 幸一、前提 修治) - (株)アメニティ・ジャパン
- 第3位 サンアメ(小暮 宏之、柏 一男、前島 拓弥) - (株)サンアメニティ
- ブービー 塚越産業 水戸(B)(塚越 俊祐、野口 学、稲田 雄一) - (株)塚越産業
- 協会長賞(ベストスコア賞) 磯 晶(オールデイズ)



優勝 オールデイズ



準優勝 A-3



第3位 サンアメ



ブービー 塚越産業 水戸(B)



協会長賞(ベストスコア賞) 磯 晶さん(オールデイズ)



表彰式

大山相談役が茨城県表彰において 功績者表彰を受賞



11月9日(木)、
県庁9階講堂で
開催された「令和
4年度茨城県表
彰式」において、
多年にわたり、
協会の健全な運
営と組織強化に
尽力するととも

で構成される関東甲信越地区の本部長に就任され、
本県のみならず、全国的視点に立ち、業界の発展と
社会的評価の向上、本県協会の発展にご尽力いた
されました。

大山相談役、茨城県功績者表彰の受賞、誠に
おめでとうございます。

に、会員の資質の向上及び建築物環境衛生の向上に
貢献した功績を称え、大山 進 相談役・前会長が大
井川知事から、保健衛生向上の功績者として表彰さ
れました。表彰式においては、県勢発展に貢献した
48名、8団体に大井川知事から表彰状及び記念品
が贈られました。



大山相談役には、平成
3年当協会理事に就任、
平成12年4月に副会長、
平成17年4月から令和3
年6月までの16年余にわ
たり、会長として協会運
営を主導され、平成27年
には全国ビルメンテナン
ス協会の理事に、さらに
平成29年には9県の協会



令和5年新春賀詞交歓会 開催のお知らせ



期 日 令和5年1月12日(木)
時 間 午前11時開会 (受付は午前10時より)
会 場 水戸プラザホテル 1F「ガーデンルーム」
水戸市千波町2078-1
TEL 029-305-8111
会 費 1名様 10,000円

◇ 3年ぶりの開催となります
会員皆様の多数のご参加をお待ちしております ◇



(株)全日茨城 那花 博 代表取締役が 緑十字賞を受賞

10月19日(水)、福岡市「マリンメッセ福岡」で開催された「第81回(令和4年度)全国産業安全衛生大会」において、(株)全日茨城 那花 博 代表取締役に緑十字賞が授与されました。緑十字賞は、中央労働災害防止協会が、長年にわたり我が国の産業安全又は労働衛生の推進向上に尽くし、顕著な功績が認められた方々を表彰するもので、令和4年度は、91名、3団体が表彰されました。



那花代表取締役には、平成20年6月に当協会労務対策委員会副委員長に就任以来、13年間の長きにわたり、業界の労働安全衛生対策の推進に精力的に取り組まれ、その功績が認められ、この度の受賞の栄に浴されたところです。

緑十字賞の受賞は、当協会にとりましても初めてのことで、当協会の労働安全活動の評価にもつながるもので、大変名誉あることとございます。

那花代表取締役、緑十字賞受賞、誠におめでとうございます。



(写真提供：(株)全日茨城)

茨城労働局からのお知らせ

最低賃金が、ことしも変わりました。

茨城県 最低賃金
令和4年
10月1日から

911 円 時間額

32円
UP!!

雇う上でも、働く上でも、最低限のルール。
使用者も、労働者も、必ず確認。最低賃金。

最低賃金に関する特設サイト
<https://www.saiteichingin.info/>
WEBで確認!

最低賃金制度

検索

最低賃金に関するお問い合わせは
茨城労働局または最寄りの労働基準監督署へ
茨城労働局ホームページアドレス
<https://jsite.mhlw.go.jp/ibaraki-roudoukyoku/>

理事会だより (令和4年8月以降開催分)

第5回常任理事会

- 日時** 9月6日(金) 15:00～16:30
場所 協会 会議室
出席者 塚越会長、川上・石田副会長、増田・根本・大野・後藤・福岡各常任理事
事務局(後藤専務理事、田山)
議事 (1)令和4年度事業の進捗状況について
(2)今後の事業について
(3)その他



第6回常任理事会

- 日時** 10月6日(木) 11:00～12:00
場所 協会 会議室
出席者 塚越会長、川上・石田副会長、増田・根本・大野各常任理事
事務局(後藤専務理事、田山)
議事 (1)労働安全衛生大会の開催について(最終確認)
(2)インボイス制度(適格請求書等保存方式)導入の可否について
(3)令和5年 新春賀詞交歓会の開催について
(4)会員相互のコミュニケーション促進事業(会員対抗ボウリング大会)について
(5)その他



各委員会だより

労働安全衛生委員会

◇ 第3回委員会

- 日時** 8月22日(月) 15:00～16:00
場所 協会 会議室
出席者 川上副会長、根本委員長、椎名・沢田副委員長、那花委員
事務局(後藤専務理事、田山)
議事 (1)令和4年度労働安全衛生大会の開催について
(2)その他



◇ 第4回委員会

- 日時** 9月9日(金) 15:00～16:00
場所 協会 会議室
出席者 川上副会長、根本委員長、椎名・沢田副委員長、那花委員
事務局(後藤専務理事、田山)
議事 (1)令和4年度労働安全衛生大会次第(案)について
(2)大会宣言(案)について
(3)役割分担について
(4)その他



建物衛生委員会

◇ 第4回委員会

日時 10月25日(火) 15:00～16:10

場所 協会 会議室

出席者 石田副会長、福岡委員長、大曾根・水島副委員長、
谷田部・高橋・横井・山形・塩谷・篠崎・
鹿嶋各委員
事務局(後藤専務理事、田山)

議事 (1)令和4年度ビルクリーニング技能検定(1級)
受検準備講習会の運営要項について
ア 講習会の受講者数と班分け・講習時間割
(案)について
イ 資機材の確認について
ウ その他
(2)その他



広報委員会

◇ 第5回委員会

日時 11月10日(木) 15:00～16:00

場所 協会 会議室

出席者 石田副会長、後藤委員長、館・海老根・佐々木・
大部各委員
事務局(後藤専務理事、田山)

議事 (1)茨協ニュース(第114号)の発行について
(2)その他



◇ 編集会議

日時 12月1日(木) 15:00～16:00

場所 協会 会議室

出席者 石田副会長、後藤委員長、湯原副委員長、館・
海老根・佐々木・大部・田邊各委員
事務局(後藤専務理事、田山)

議事 (1)茨協ニュース(第114号)の編集作業について
(2)その他



会員告知板

◇ 所在地の変更

太平ビルサービス(株) 茨城営業所

(令和4年11月1日付)

(変更後) 〒310-0011 茨城県水戸市三の丸1-4-73
水戸京成ビル5F

(変更前) 〒310-0062 茨城県水戸市大町1-2-6
大樹生命水戸ビル7F

※ TEL・FAXは変更なし



はなしの リレー

チョットだけ生きる力になる 軽トレ

日興美装工業株式会社茨城支社
藤井 亮

はるか昔の話ですが、私は、学生時代の10年間バレーボールに情熱をささげていました。当時は、ミュンヘンオリンピックで男子が金メダルを獲得したこともあり、現在のサッカー以上に最もメジャーなスポーツでした。

それはさておいて、私は、それ以来スポーツらしいスポーツはしていません。そのおかげで、約20年前から糖尿病を患い現在も定期的に通院しています。

40歳代は、野球やソフトボールをやっていました。しかしながら、練習はせずにおっつけ本番の試合のみだったため、けがなどの危険性もあるのかえって身体に悪く、ストレス解消にもなりませんでした。

その後、運動不足がたたり肩・腰・ひざ痛に悩まされていました。

どうすれば、痛みが解消し血糖値が下がるのかと思い、ランニングをしましたが、1キロともたなかったため、考えた末に、できそうなことをやってみることにしました。

それは、土日休日のウォーキングと、平日毎日15分間のスクワット、腹筋、腕立て、かかと上げ下ろし各50回です。これらは、4年前から始め現在も継続中です。



ウォーキングは、体調に合わせて土日4キロから7キロ程。平日のトレーニングは、筋肉をつけることが目的ではないため、腕立ては膝をついて行なうなどけがをしないよう無理のないメニューにしました。はじめたからには、続けないと効果がありません。

効果としては、歩くのが以前よりも速くなったこと、肩・腰・ひざ痛が全くなくなったことなどです。体重も増減なくベストな状態を維持しています。

軽いトレーニングですが、それでも続けることの難しさを痛感しました。当初は、帰宅して時間が経過した食後に行なっていましたが、時間の経過に反比例してやろうとする気力が低下します。そのため、帰宅直後にトレーニングをするよう切替えました。

2年ほど前、孫息子が小学5年生の時、短距離競争での勝負を挑んできました。孫息子は、「こんなじじいに負けるはずがない」「もし負けそうになったら手を抜いてくれるだろう」と思っていたのですが、この時は、少し本気を出して走ったため圧勝しました。

その後、挑戦の申し出はありません。

孫息子も、今年中学生になったため、また勝負をしてみたいです。しかしながら、今度は本気を出して走っても、私に勝ち目はないでしょう。

現在、血糖値は以前よりも下がりましたが、それでもグレーゾーンを上下しています。

とは言え、軽めのトレーニングでも続けることで、生活にリズムが生まれ気分転換になります。少しでも生きてゆく糧になればそれでいいのではないかと思います。

今後、何かできる競技スポーツはないかと思案している今日この頃です。

バレーボールにしようか

テニスにしようか……。残念ながらゴルフという選択肢はなさそうです。

今回は、株式会社 裕生 つくば営業所長
竹内 浩 様 にお願ひ致します。



編集後記

冬の初めの時期となりました。今回の114号の茨協ニュースは、協会の各委員会が、コロナ禍の第7波を経験しながらも、その間隙を縫い、予定事業計画の開催に努力して頂きまして、掲載行事に事欠かない状況となりました。そして、嬉しい報告も掲載することが出来ました。11月9日に、県庁9階講堂で行われた2022年度茨城県表彰式において、茨城県ビルメンテナンス協会前会長の大山さんが、協会の健全な運営と組織強化の尽力を称えられ表彰を受けられました。また、協会員の(株)全日茨城の那花社長さんが、中央労働災害防止協会より、長年にわたり茨城県ビルメンテナンス協会の労働安全衛生推進向上に貢献されたということで、「緑十字賞」を授与されました。誠におめでとうございました。

さて、最近の話題と言えば、アメリカの中間選挙が先日行われ、選挙投票日直前の赤い波（共和党）の襲来予想を覆して、民主党が上院で過半数を獲得し、下院でも両党の接戦となりました。人工妊娠中絶反対とトランプ前大統領に対する拒否反応が女性票と若者層の民主党への投票行動が反映されたとする報道がでています。民主党の上院での過半数獲得は、ロシアのウクライナ侵攻に対するアメリカのウクライナ支援が、今まで通りに継続される可能性が高まったことは、良い方向だと思います。

また、サッカーワールドカップが、カタールで開催されました。中東で、そして冬季の開催は初めてだそうです。選手たちは、大型の空調機が設置されたグラウンドで快適にプレーする姿が見られそうです。そして、もう一つの初が、女性審判員の登場です。6人の初女性審判員のなかに、日本人の山下良美さんも入っていることは、何だか誇らしい気持ちになりますが、さらに、決勝戦での主審の笛を吹くことにでもなったらと思うと、選手同様「がんばれ」と声援を送りたくくなります。

国内に目をむけると、物価高、円安と、そしてコロナウィルスの第8波とインフルエンザの同時流行が現実味を帯びてきました。旅行支援事業の推奨による人流の活性化、水際対策の緩和措置で外国人観光客が増加している状況でのコロナの流行と、インフルエンザ流行の季節が重なり、ある程度致し方無いのかもしれませんが。政府は、発熱外来の逼迫を抑えるために、ワクチン接種を奨励し、重症化リスクの低い人が発熱等の体調不良時には、自前の検査キットの活用を促すといった方策をとっています。飲食店等に対する行動制限は設けない、自分の身は自分で守れということです。今まで通りの基本的なうがい・手洗い、適宜なマスクの着用を心掛けなければならないのでしょう。あと、この時期になると、難しくなるのが換気ですが、寒さをこらえた適度な換気が必要ですね。過剰に反応すること無く適当に警戒しつつ仕事に、そして余暇にと、充実した年末年始をお過ごしください。

関東ビルサービス株式会社 海老根 秀二



今号の編集者

副会長	石田 篤史 (株)サンアメニティ 茨城支社)
委員長	後藤 満 (株)ライフ・クリーンサービス)
副委員長	湯原 隆幸 (タカラビルメン(株))
委員	舘 由紀夫 (新生ビルテクノ(株) 北関東支店)
同	海老根秀二 (関東ビルサービス(株))
同	佐々木匡史 (東京美化(株) 茨城支店)
同	田邊 弘之 (J R 水戸鉄道サービス(株))
同	大部 浩 (茨城グローブシップ(株))

責任者 会長 塚越 俊祐
編集責任者 広報委員長 後藤 満
発行回数 年3回
印刷所 有限会社クリエイティブサンエイ

発行所
茨城県水戸市千波町1918
一般社団法人 茨城県ビルメンテナンス協会
TEL 029-305-5111 FAX 029-305-5112
E-mail ibma1@ceres.ocn.ne.jp

<https://www.ibaraki-bma.or.jp/>