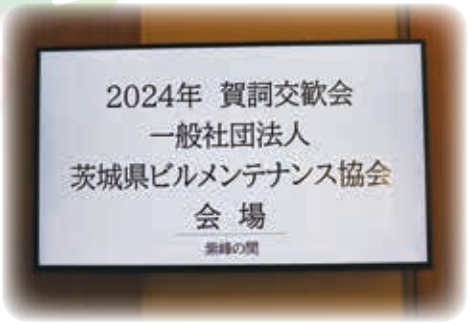
IBAKYOU NEWS

118号 2024.3.1
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

五感を磨き、教育訓練で
創造力・危機管理能力を高めよう

2 令和６年 新春賀詞交歓会 開催
6 令和５年度 ビルクリーニング技能検定（１級）受検準備講習会 開催
7 令和５年度 高齢者活躍人材確保育成事業（清掃スタッフ講習） 実施報告
8 第43回 いばらきＢＭゴルフ大会 開催
9 理事会だより
9 各委員会だより
9 令和６年度 主要事業・行事の開催予定
10 私の楽しみ（はなしのリレー）
11 編集後記



役員によるお出迎え

ご来賓お出迎え

ご来賓の皆様

島村警備業協会長のご発声で乾杯

和やかな歓談

令和６年 新春賀詞交歓会開催

一般社団法人茨城県ビルメンテナンス協会の「令和６年 新春賀詞交歓会」が、１月18日（木）午前11時から、「ホテルレイクビュー水戸 ２Ｆ 紫峰の間」において盛大に開催されました。

ご来賓に、茨城県知事 大井川 和彦様をはじめ、自由民主党茨城県支部連合会 参議院議員 加藤 明良様、茨城県保健医療部次長兼医療局長 砂押 道大様、同部生活衛生課長 仁藤 健二様、茨城労働局 労働基準部長 稲葉 典行様、公益社団法人東京ビルメンテナンス協会副会長 野口 博行様、一般社団法人茨城県警備業協会会長 島村 宏様、一般社団法人茨城県ペストコントロール協会会長 岡村 太郎様、一般社団法人茨城県貯水槽維持管理協会副会長 関 茂様、茨城県管工事業協同組合連合会会長 石田 賢司様、公益社団法人茨城県シルバー人材センター連合会常務理事兼事務局長 長山 優様、公益財団法人茨城県生活衛生営業指導センター専務理事 渡邉 真司様をお迎えしました。

主催者を代表して当協会塚越会長が新年のあいさつを行い、労働生産性の向上とともに、価格転嫁に努め、適正な利潤を確保し、働く方々が誇りと魅力を感じられる業界としていくこと、賃金の上昇に加え、働く喜びを実感できる職場としていくこと、そのための人材育成の目標として**「五感を磨き、教育訓練で創造力・危機管理能力を高めよう」**が表明されました。

ご来賓のご祝辞の後、鏡開き、島村警備業協会長のご発声により乾杯と続き、宴は和やかな雰囲気の中、ご来賓並びに会員の皆様方が新年のごあいさつや意見交換など、大変活発な交流が行われ、懇親を深めることができました。

新年早々のお忙しい時期にも関わらず、たくさんの方にご出席を賜りまして心より感謝申し上げますとともに、会員各社のますますのご発展をご祈念いたしまして、賀詞交歓会のご報告といたします。

司会
増田理事

ご祝辞 参議院議員
加藤 明良 様

開会のことば
川上副会長

中締め　石田副会長

役員によるお見送り

賀詞交歓会

県ビルメンテナンス協会 誇りと魅力ある業界に

県ビルメンテナンス協会（塚越俊祐会長）は18日、2024年の賀詞交歓会を水戸市のホテルレイクビュー水戸で開催した。参加者は、本年の飛躍とともに誇りと魅力ある業界の構築を誓い合った。

塚越会長は、能登半島地震の被災者にお見舞いの言葉を述べた。

そして「皆さまのお力で昨年は、予定していた事業を計画通り進めることができた。業界を取り巻く環境は物価高や人手不足などで厳しい。労働生産性を向上させ、適正な利潤を確保し、働く人が誇りと魅力を感じられる業界にしていきたい。仕事に達成感を感じることができる職場にしていこう」と呼び掛けた。

そして「協会の本年の人材育成目標に『五感を磨き、教育訓練で創造力、危機管理能力を高めよう』を掲げた。協会としても人材育成や情報提供に取り組んでいく」と抱負を披露した。

来賓の大井川和彦県知事は、能登半島地震災害への支援と、災害への備えの重要性を強調。そして「リスクを恐れず、新しいイノベーションを起こしていきたい」と訴えるとともに、同協会の発展を祈念した。

加藤明良参議院議員は「働き方改革を支援していく。協会のますますの躍進を」、茨城労働局の稲葉典行労働基準部長も「働きやすい職場の整備を図っていく。労働災害の防止に『協力を』」と祝辞を述べた。

塚越会長や来賓が鏡開きを行い、県警備業協会の島村宏会長の音頭で乾杯。本年の飛躍を約し合った。

加藤参議院議員　塚越会長　稲葉労働基準部長　大井川知事

迎 2024年 賀詞交歓会 春

本年の飛躍を誓い乾杯した

令和６年１月20日（土）付　日本工業経済新聞

ご出席ありがとうございました

■県ビルメンテナンス協が賀詞交歓会　県ビルメンテナンス協会（塚越俊祐会長）の新春賀詞交歓会が18日、水戸市内で開かれ、約100人が参加し新年の門出を祝った。塚越会長は「現在、業界を取り巻く経営環境は物価高、人手不足などで厳しく、労働生産性の向上などに努め、働く人が魅力を感じられるようにしていかなければならない」と業界改善への決意を述べた＝写真。

令和６年１月26日（金）付　茨城新聞

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**

新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様方には、新春をすこやかにお迎えのこととお慶び申し上げます。

まず、元日に発生した能登半島地震で亡くなられた方のご冥福をお祈りいたしますとともに、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

茨城県や各市町村は、いち早く支援物資の提供や、支援要員、災害関連死亡防止に向けた医師、保健師等の医療チームの派遣が行われ、支援活動が強力に展開されております。一日も早く、復旧、復興されることを心よりお祈りするところでございます。

天災はいつ我々のところに起きるかわかりませんが、災害時の備えを日頃から行い、近所や会社関係など人のつながりを大切にしておく必要性を強く感じたところでございます。

本日は、ご多忙中にもかかわらず、茨城県知事 大井川 和彦様、自由民主党茨城県支部連合会から参議院議員 加藤 明良様をはじめ、多くのご来賓のご臨席を賜り、心から感謝申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、５月には、新型コロナが感染法上、季節性インフルエンザと同等の５類となり、祭りやイベントが再開されるなど、自粛から解放され人々が活発に活動するようになり、社会経済に明るさが戻ってまいりました。

このような中、協会事業につきましては、会員各社の皆様のご協力と、総務・広報・労働安全衛生・建物衛生・設備保全各委員会のご尽力により、計画しました全ての事業を実施することができました。

４月に「第15回茨城県ビルクリーニング技能競技会」、７月に新規事業として「外国人材活用講習会」を開催しました。８月には「清掃作業従事者研修指導者講習会」、９月に清掃ロボットをテーマにロボットの実演を交えての「技術者研修会」を開催し、10月に「労働安全衛生大会」、11月には「ビルクリーニング技能検定受検準備講習会」、会員相互のコミュニケーション促進事業として、７月と11月に「いばらきＢＭゴルフ大会」を、10月には「会員対抗ボウリング大会」を開催いたしました。

また、これらの取り組みについては、８月、12月に発行した「茨協ニュース」で、会員の皆様をはじめ、各県協会や保健所等の関係機関、警備業協会等関係団体に対し、広報したところでございます。

各事業に積極的にご参加いただきました会員の皆様のご協力、ご支援に、改めまして深く感謝申し上げます。

さて、ビルメンテナンス業界を巡る経営環境を見ますと、物価高騰や人手不足の深刻化など、大変厳しいものがございます。

この厳しい経営環境を克服していくためには、労働生産性の向上とともに、価格転嫁に努め、適正な利潤を確保して、働く方々が誇りと魅力を感じられる業界にしていかなければならないと考えます。

賃金の上昇に加え、働く喜びを実感できる、仕事に達成感を感じることができる職場にしていかなければなりません。

そのためには、お客様から高く評価していただけるよう、社員の能力開発・人材育成を進めていくことが極めて重要と考えます。

協会の令和６年の人材育成目標を、**「五感を磨き、教育訓練で創造力・危機管理能力を高めよう」**とします。

協会としましても、エッセンシャルワーカーとして、その責務を果たしていけるよう、人材育成や各種情報提供等に全力で取り組んでまいりますので、会員の皆様には、様々な研修機会を活用し、社員の更なるスキルアップに取り組まれるよう、ご配慮をお願いいたします。

今年の干支は辰、十二支の中で最も縁起が良いと言われており、様々な願いをかなえてくれるだけでなく、「昇り龍」と言われるように、あらゆる物事を良い方向に導いてくれる力があるとされております。

今年は辰年にあやかり、円安・物価高騰も収まって、いわゆる「経済の好循環」、企業の収益改善が雇用の増加や賃金上昇につながり、それが消費や投資の増加に結びついていく活気のある経済が実現することを大いに期待するところでございます。

結びに、本日ご出席の皆様方のご多幸と、会員各社の益々のご発展をお祈り申し上げ、新年のごあいさつといたします。

来賓ご祝辞

茨城県知事
大井川　和彦 様

本日は、茨城県ビルメンテナンス協会の賀詞交歓会が、盛大に開催されましたことを心からお慶び申し上げます。

塚越会長をはじめ、皆様方には、日頃から、建築物や設備の適正な管理、保安警備など、利用者が安全で快適に過ごせる空間づくりにご尽力いただいておりますことに、厚く御礼申し上げます。

新年早々、元日に能登半島地震が発生しました。この地震により亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災された皆様に心からお見舞いを申し上げます。県では、被災された方々が一日も早く日常生活を取り戻せるよう、応援職員の派遣や被災者用住宅の確保など、必要な支援を行ってまいります。

さて、昨年は観測史上最も暑い年と言われるなど、地球規模での異常気象に見舞われ、本県も度重なる記録的な豪雨により甚大な被害を受けました。

一方で、コロナ禍を乗り越え、社会経済活動が活性化したことは大変喜ばしく思っておりますが、イスラエル・パレスチナ情勢など、新たな分断と協調が進む世界情勢や、生成ＡＩの驚異的な進歩、「地球沸騰化時代」の到来、さらには、元日の能登半島地震をはじめ頻発化・激甚化する自然災害など、新たな事象に次々と直面しています。

加えて、長引く物価高騰や最も重要な課題である急激な人口減少への対応が急務であり、私たちは今、将来を見通すことが困難な時代の転換点に立っております。

こうした時代の荒波を乗り越えていくためには、本県の「生産性」を向上させるとともに、「安心して暮らせる社会基盤」の確保が不可欠です。

このため、県では、戦略的な企業誘致を進めた結果、県外企業立地件数が６年連続で全国第１位、2022年の首都圏から本県への本社機能移転企業数も全国第１位となるなど、着実に成果を上げております。本年は、それらの成果をさらに引き上げ、困難な課題にも躊躇することなく、現状を打破し、未来を切り拓いてまいります。

こうした中、皆様方におかれましては、外国人材活用講習会や、清掃ロボットをテーマとした技術者研修会の開催などに積極的に取り組まれており、大変心強く感じております。

県といたしましては、本年も、「活力があり、県民が日本一幸せな県」の実現に向けて、収益力を高める産業政策や、安心安全につながる生活基盤の充実などに全力で取り組んでまいりますので、なお一層のご支援、ご協力をお願いいたします。

結びに、茨城県ビルメンテナンス協会のますますのご発展と、本年が皆様方にとりまして、実り多き素晴らしい一年となりますことを心からお祈り申し上げ、新年のあいさつといたします。

来賓ご祝辞

茨城労働局 労働基準部長
稲葉　典行 様

ただ今ご紹介いただきました、茨城労働局労働基準部長の稲葉でございます。

令和６年１月１日に発生した能登半島地震により、犠牲となられた方々におくやみを申し上げるとともに、被災されたすべての方々に心よりお見舞い申し上げます。少しでも早く多くの方に支援の手が行き渡り、日常に近い生活が回復できますようお祈り申し上げます。

本日は、一般社団法人茨城県ビルメンテナンス協会の賀詞交歓会にお招きいただきまして、ありがとうございます。

同協会の皆様には、塚越会長をはじめ、日頃から、茨城労働局の業務運営に多大なるご協力をいただいておりますことに改めて感謝申し上げます。

また、令和６年の年明けを迎え、ご参会の皆様にとって、本年がよき年となりますようご祈念申し上げます。

さて、労働行政、とりわけ働き方改革の実現につきましては、茨城労働局においても、日ごろから、皆様のご理解、ご協力をいただきながら、進めているところでございます。

今後ますます、少子高齢化が進展し、労働力人口が減少していく中において、働く方々お一人おひとりが、より良い将来の展望を持てる社会の実現に向けて、令和元年の４月から、長時間労働の是正、多様で柔軟な働き方の実現を目指した、働き方改革関連法、これに伴う労働基準法が改正され、時間外労働の上限規制や、年５日間の年次有給休暇の確実な取得などが、順次施行されております。

また、今年４月からは、建設事業や自動車運転者、医師など、これまで適用が猶予されていた業種、職種についても、時間外労働の上限規制が適用されることとなります。これにより、働き方改革の重要項目のうち、時間外労働に関しては、基本的にすべての事業場について全面的に適用されることとなります。

茨城労働局では、引き続き、労働基準監督署の「労働時間相談・支援コーナー」において各種相談、支援に応じますとともに、「茨城働き方改革推進支援センター」とも連携し、働き方改革を推進するための施策を展開してまいりますので、引き続き、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

続いて、県内のビルメンテナンス業における労働災害ですが、これは、どの業種にも言えることではありますが、働く方の高年齢化に伴って、労働災害に遭われる方の高年齢化が顕著になってきております。昨年１年間でみますと、ケガをされる方の大半は60歳以上の方であり、この傾向は今後も一層進むものと考えております。

働かれる方の年齢特性に合わせた、労働環境の整備が必要と考えます。

皆様方におかれましても、どうぞお気軽にご相談いただければと思います。

結びになりますが、茨城県ビルメンテナンス協会と会員の皆様の、今後ますますのご発展とご健勝を祈念いたしまして、年頭の挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

令和５年度 ビルクリーニング技能検定（１級）受検準備講習会 開催

「令和５年度ビルクリーニング技能検定（１級）受検準備講習会」を、11月８日（水）・９日（木）の２日間、茨城県青少年会館２Ｆ大研修室において、６社８名の受講者にて開催しました。

この講習会は、当協会の人材育成事業の一環として、「１級ビルクリーニング技能士」の資格取得を後押しするため、開催しているものです。

８名の受講者は、協会講師の熱心な指導の下、本試験に向けて各検定科目の技能の習得に懸命に取り組んでいました。また、講習会会場を２日間貸し切り、自主練習時間を設けたところ、１日目の講習会終了後、数人の受講者が講師に助言された技術を習得するため熱心に自主練習に取り組んでいました。

本講習会受講者全員の合格を心からお祈りいたします。

＜開催概要＞

1　期　　日：令和５年11月８日（水）・９日（木）
　　２日間
2　会　　場：茨城県青少年会館２Ｆ大研修室
3　受 講 者：６社８名
4　講習科目　ビルクリーニング技能検定（１級）
　　（１）弾性床表面洗浄作業（１コート）
　　（２）繊維系床部分洗浄作業（１コート）
　　（３）壁面洗浄作業（１ヶ所）
5　指導体制　後藤委員長、大曽根副委員長、
　　水島副委員長、高橋講師、横井講師、
　　鈴木講師、塩谷講師
　　（補助：谷田部講師）

令和５年度 高齢者活躍人材確保育成事業（清掃スタッフ講習）実施報告

本事業は、当協会が、(公社) 茨城県シルバー人材センター連合会から委託を受け、実施しているものです。

その目的は、高年齢者の多様な就業ニーズに応じ、地域社会の日常生活に密着した就業機会を確保・提供し、併せて高年齢者の生きがいの充実、社会参加の促進による地域社会の活性化を図ることです。

令和５年度におきましても、１会場当り２日間の日程の中で、受講者に基礎的な清掃技能を習得していただくため、当協会のベテラン講師が懇切丁寧な指導を行い、講習後のアンケートによれば、「清掃の基本が勉強になった。清掃の仕事、家庭での掃除に役立てたい」「清掃スタッフ業務が重要と認識できた」「窓ガラス・カーペット清掃が効果的で驚いた」等々、多くの受講者から好評をいただきました。

＜実施概要＞

1　開催の主体：(公社) 茨城県シルバー人材センター連合会
2　受講対象者：満60歳以上でシルバーの会員になって就業できる方
　　現在シルバー会員で未就業の方
　　現在シルバー会員として就労しているが職種転換を希望する方
　　技能講習の全日程へ出席できる方
3　会 場 数：４会場
4　受講者数：延べ38名
5　講　　師：塩谷・篠﨑・鹿嶋 各協会講師
6　内　　容：清掃の目的、作業従事者の心得、安全と衛生、清掃用具の使い方、掃除機の基本操作、トイレ・洗面台・窓ガラス清掃、カーペットのシミ取り等
7　開催会場及び日程等：下記参照

土浦市

鉾田市

常陸大宮市

古河市

(写真提供：(公社) 茨城県シルバー人材センター連合会)

市町村シルバー人材センター	実施日程	受講者数	担当講師	開催場所
土　浦　市	７月20日 (木) 21日 (金)	7	塩谷　文則 篠﨑　嘉勝	土浦市シルバー人材センター
鉾　田　市	７月25日 (火) 26日 (水)	9	塩谷　文則 鹿嶋　史子	鉾田市旭公民館
常陸大宮市	８月29日 (火) 30日 (水)	10	篠﨑　嘉勝 鹿嶋　史子	おおみやコミュニティーセンター
古　河　市	１月16日 (火) 17日 (水)	12	塩谷　文則 篠﨑　嘉勝	古河福祉の森会館
計　４会場	延べ　８日	延べ38名	延べ８名	

第43回
いばらきＢＭゴルフ大会 開催

会員相互のコミュニケーション促進事業の一環として、恒例の「第43回 いばらきＢＭゴルフ大会」を開催しました。

松林を抜ける風が肌寒く、時にボールを押し戻すほどに強く吹く中、距離もたっぷりの難コースに、皆さん果敢に挑戦し、和気あいあいとプレーを楽しんでいました。

参加者の皆様には、業務ご多忙中のところ、ご参加ご協力いただき、ありがとうございました。

次回も多数のご参加をお待ちしております。

期　日：11月15日（水）
会　場：大洗ゴルフ倶楽部
　　東茨城郡大洗町磯浜町8231－１
会　場：７組26名
結　果：優　勝　後藤　四朗　（(一社) 茨城県ビルメンテナンス協会）
　　準優勝　薮田　武史　（㈱塚越産業）
　　３　位　那花　　博　（㈱全日茨城）

第43回 いばらきＢＭゴルフ大会
とても楽しい時間をありがとうございました。

(一社) 茨城県ビルメンテナンス協会
専務理事兼事務局長　後藤　四朗

11月15日（水）、全国でも有数の名門ゴルフ場である「大洗ゴルフ倶楽部」で第43回いばらきＢＭゴルフ大会が開催されました。後藤 満 理事（㈱ライフ・クリーンサービス）には、会場確保にご尽力いただき深く感謝申し上げます。また、毎回幹事をしていただいております高橋興業㈱ 水島様には、組合せ作成や賞品の手配、早朝からの受付、開会式、表彰式の司会など、いばらきＢＭゴルフ大会の全てを仕切っていただきまして誠にありがとうございます。心から感謝申し上げます。

私、協会の事務局ながら、令和３年11月開催の第39回から、この大会に参加させていただいておりまして、毎回、いろいろな方々とご一緒させていただき、ゴルフはもちろん、ビルメンテナンス業のことなど多くのことを学ぶことができ、とても楽しい時間を過ごさせていただいております。

実は、前回も密かに優勝を狙っていたのですが、優勝の後藤 満 理事をはじめ、ネットでアンダーを出す方々続出、手応えはありながら、９位に終わりました。

今回は、ハンデ加味のネットのスコアでは、準優勝 ㈱塚越産業 薮田様が上位でしたが、初参加者の優勝はなく、準優勝とのルールに助けられて優勝できました。とても光栄に思っております。

松林に囲まれた屈指の難コース、風も強く、ミスしても引きずることなく、丁寧なゴルフをしようと心がけました。和気あいあい、リラックスして淡々とプレーできましたこと、同伴者の日本不動産管理㈱ 藤島様、日本設備管理㈱ 今井様に深く感謝申し上げます。距離の出ないため諦めていたドラコンが取れ、ニアピンもグリーン手前から転がし狙いで取れたし、大・大・大満足です。

次回のＢＭゴルフ大会も上位入賞を目指して、練習に励みたいと思います。

最後に、今大会の運営にご尽力いただきました関係者の皆様に心から感謝申し上げますとともに、次回も多くの方々のご参加をお待ちしておりますので、よろしくお願いいたします。

理事会だより（令和５年12月～令和６年２月）

第４回常任理事会

日　時　12月８日（金）　17：00 ～ 17：40
場　所　水戸市「中川楼」
出席者　塚越会長、川上・石田副会長、増田・根本・佐々木各常任理事
後藤専務理事
議　事　⑴令和６年 新春賀詞交歓会の運営（案）について
⑵今後の主要行事について
⑶報告事項
⑷その他

第５回常任理事会

日　時　２月13日（火）　15：00 ～ 16：40
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・佐々木各常任理事
事務局（後藤専務理事、田山）
議　事　⑴令和５年度 収支関連報告について
⑵令和６年度 事業計画（案）について
⑶令和６年度 収支予算（案）について
⑷令和６年度 主要事業・行事の開催予定について
⑸その他

各委員会だより

広報委員会

◇ 第３回委員会

日　時　２月６日（火）　15：00 ～ 16：00
場　所　協会 会議室
出席者　石田副会長、根本委員長、湯原・舘副委員長、海老根・大部委員
事務局（後藤専務理事、田山）
議　事　⑴茨協ニュース（第118号）の発行について
⑵その他

◇ 編集会議

日　時　２月27日（火）　15：00 ～
場　所　協会 会議室
出席者　石田副会長、根本委員長、湯原・舘副委員長、海老根・大部委員
事務局（後藤専務理事、田山）
議　事　⑴茨協ニュース（第118号）の編集作業について
⑵その他

令和６年度 主要事業・行事の開催予定

（令和６年２月13日現在）

担当委員会	事業・行事名	開催日時	会　場
	予備監査	５月８日（水）10：30～	協会会議室
	監　査	５月14日（火）10：30～	同上
	第３回理事会	５月21日（火）15：00～	茨城県総合福祉会館多目的ホール
	第50回通常総会	６月19日（水）13：30～	ホテルレイクビュー水戸
総　務	第35回優良従業員表彰	同上	同上
	会員相互のコミュニケーション促進事業　ＢＭゴルフ大会	６月、11月	未定
	レクリェーション	10月中・下旬	未定
建物衛生	清掃作業従事者研修指導者講習会（新規・再講習）	７月22日（月）９：00～	茨城県総合福祉会館大研修室
	ビルクリーニング技能検定（１級）受検準備講習会	11月下旬（２日間）	茨城県青少年会館大研修室
	ポリッシャー実技講習会（仮称）	９月・10月中に２回　時間：未定	茨城県総合福祉会館
	高齢者活躍人材確保育成事業（清掃スタッフ講習）	未定	未定
設備保全	技術者研修会	９月19日（木）	茨城県総合福祉会館中研修室
労働安全衛生	労働安全衛生大会	10月10日（木）13：30～	茨城県総合福祉会館コミュニティホール
広　報	茨協ニュースの発行	８月１日、12月１日、令和７年３月１日	

※令和６年度の主要事業・行事については、３月27日（水）開催の「第２回理事会」にて正式に決定されます。

＼私の楽しみ／

はなしのリレー

マラソンのすすめ

関東ビルサービス株式会社
飯塚　栄

私の住む水戸市で2016年に「第１回水戸漫遊マラソン」が開催されました。何気ない好奇心から水戸漫遊マラソンへ参加。それを機にひたちなか市で開催される「勝田全国マラソン」とあわせて10回程フルマラソンに参加してきました。

最初は、１㎞走るのもきつかったのが、少しずつ距離を伸ばすことの楽しさ、達成感から走らないと気持ちが落ち着かず、雨の日でも走っていました。

コロナによりフルマラソン開催が見送られたことで、この良き習慣もいつしか気持ちが離れてしまい、今では健康診断でしっかり肥満の判定。

このままではまずいと考え１年前からスポーツジムへ。週３回１時間程のトレーニングをしてきましたが、トレーニング後の爆食で肥満の解消とはなりませんでした。どうにかしなければと悶々とした日々を過ごしておりましたが、今回、「私の楽しみ はなしのリレー」のお話を頂いたことで原点回帰。やはりダイエットには有酸素運動が一番。マラソンを再開する決意をいたしました。

再開一発目のフルマラソンは、今年10月27日開催の「水戸漫遊マラソン」に目標設定。ベスト体重から８kg増えた身体を平日はスポーツジム、休日は千波湖のランニングコースを中心にウォーキングから始め、徐々に走れる身体にしていきたいと思います。

再開して２週間ほどですが、スポーツジムと外を走っていての私見です。スポーツジムのランニングマシーンは天候に左右されずに快適な室温の中で走ることが出来る点で素晴らしいのですが、景色が変わらないためか爽快さをあまり感じることはありません。ただ、散歩中のワンちゃんに吠えられない点は良いですね。

私の場合は１周約３㎞の千波湖と千波公園内をよく走るのですが、四季を感じながら（特に桜の季節、紅葉の季節は最高です）無心にもなれるので、外を走ることの方が性格に合っている様です。そうは言っても天候に左右されるので計画通りにはいきませんし、夜間の走りにくさもありますので、うまく使い分けながら続けて行きたいと考えております。

また、ここ２年間参加してきませんでしたが、目標が出来たことで走ることへの意欲が湧いてきました。何事にも目標を持つ大切さをあらためて痛感致しました。あとは、継続のみ。

最後に、健康診断肥満判定の私の言葉に説得力はないかもしれませんが、ランニングシューズ、ウエアで簡単に始めることのできるマラソンは、ストレス発散、健康維持、達成感も味わえるので本当にお勧めです。また、フルマラソンへの参加もお勧めいたします。目標にもなりますが、あの達成感は何物にも代えがたいものです。もし、フルマラソンは…、とお考えになられている方には、大会によっては、５㎞、10㎞、ハーフマラソンもありますのでそこから始めるのも良いと思います。まずは、参加してみて下さい。

次回は、株式会社サンアメニティ 茨城支社
柏 一男 様にお願いいたします。

編集後記

2024年１月１日の朝、つくば宝篋山頂から初日の出を見て、穏やかに元旦を過ごしておりましたが、能登半島地震で一変しました。被害を受けた皆様へのお見舞いを申し上げますとともに、一日も早い復興をお祈りいたします。

羽田空港事故もそうですが、今年はまさかの年明けとなり、大きな変化の年になる予感がします。

変化という言葉に、みなさんはどのようなイメージを持たれていますでしょうか。よい変化と悪い変化、おかれている環境によって違ってくると思いますが、大事なことは自分から変わろう変えようと行動することではないかと思います。与えられた変化より、環境に適応して挑む変化の方が自分にプラスになるはずです。人は心が原動力、高い志をもって、いきいきと生きようと思う今日この頃です。

茨城県ビルメンテナンス協会は、来年2025年１月で発足50年を迎えます。私たち広報委員としても、記念誌の作成に携わることになると思いますが、会員各社が益々発展し、輝いている姿を掲載したいと考えていますので、みんなで盛り上げてまいりましょう！

遅ればせながら、広報委員一同、本年もよろしくお願い申し上げます。

シナネンアクシア株式会社 茨城支店　湯原　隆幸

今号の編集者

副 会 長　石田　篤史（㈱サンアメニティ 茨城支社）
委 員 長　根本妃美子（㈱暁恒産）
副委員長　湯原　隆幸（シナネンアクシア㈱ 茨城支店）
　同　館　由紀夫（新生ビルテクノ㈱ 北関東支店）
委　員　海老根秀二（関東ビルサービス㈱）
　同　大部　浩（茨城グローブシップ㈱）

責 任 者　会 長　塚越 俊祐
編集責任者　広報委員長　根本妃美子
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/