

羽田

はばたき

No.4



[発行者]

一般社団法人 千葉県ビルメンテナンス協会
千葉市中央区登戸1-24-1(ビルメン会館)

TEL 043-238-1156

発行日 平成27年5月1日

URL <http://www.c-bma.or.jp/>



千葉市における避難所



災害が発生した時の心構え！

日常の防災対策

わが家の災害対策

・わが家の安全点検

- 建物を点検し補強しよう。ブロック塀の強度の確認(できるだけ生け垣に)。
- 家具や大型電気製品を固定し、家具の上に物をおかない。
- 寝る部屋は安全なスペースを確保。火気器具は日ごろから点検整備。
→地震による家具の倒壊を防ぐには(消防庁のホームページへ)

・非常用品を準備しよう

飲料水、食糧、救急医薬品、携帯ラジオ、懐中電灯、予備電池、貴重品、衣類、乳幼児のいる家庭では粉ミルクや離乳食。

・家族の防災会議を開こう

家族の役割分担の確認、非常の場合の連絡方法の確認。
万一避難が必要となった時に備え、避難場所や道順の確認を。
(ばらばらに避難することを考え集合する場所の確認、避難道順は複数の確認を)

家庭での備蓄

大規模な災害の発生に備えて、県や市町村では避難生活に必要な物資を備蓄していますが、これらの物資がすぐに届かなかったり、救援物資もすぐに届かなかったりすることも考えられますので、各家庭でも最低3日分の水や食糧などの生活必需品を備蓄しましょう。

当面の避難生活に最低限必要な物は次のとおりです。



- これらのお他に、赤ちゃんのいる家では紙おむつなど、各家庭で必要となる物を考えましょう。
- これらの物を両手で持って避難するのはたいへん危険ですので、非常持出袋のように背負えるものに入れましょう。
- 非常持出袋と一緒に懐中電灯とヘルメット(または防災頭巾)をわかりやすいところにおいておきましょう。

(千葉県防災危機管理部防災政策課)

千葉県内における災害時の支援活動訓練状況



土砂災害現場からの救助訓練(第35回九都県市合同防災訓練)



救助・救護訓練(列車事故)
(第35回九都県市合同防災訓練 千葉市会場)



平成27年新年賀詞交歓会



平成27年1月27日(火)午後5時より京成ホテルミラマーレ6階ローズルームにて、一般社団法人千葉県ビルメンテナンス協会、千葉県ビルメンテナンス協同組合、千葉県ビルメンテナンス政治連盟共催の平成27年新年賀詞交歓会(参加者169名)が開催された。

司会の三ツ木昇厚生労働対策部会員により進行し、山田文夫会長の開会挨拶の後、来賓として、諸橋省明千葉県副知事、阿部紘一千葉県議会議長、橋本聖子参議院議員秘書宮内榮子氏、佐藤正己千葉県議会議員、原田長治(公社)東京ビルメンテナンス協会副会長より祝辞が述べられた。

協同組合澤村博史理事長の音頭で乾杯し、歓談、余興で賑わい、中締めは政治連盟原 隆志理事長による三本締めで散会した。



千葉市立養護学校高等部清掃実地研修

期 日 平成27年1月23日(金)

参加人数 10名(職員含む)

内 容 ①清掃に取組む姿勢

講 師 建物清掃部会 副部会長 青木克能

②清掃(拭き、掃き等)のポイント

部会員 齋藤正幸

③清掃に当たっての注意点



当該学校の高等部において、卒業後の進路について意識を高め、自分の将来に具体的な見通しが持てるように、職業学習の一環として、清掃関係の実地研修を当協会で行いました。

◆◆◆ 各支部だより (社会奉仕を主とする)

千葉支部

「たばこポイ捨てキャンペーン」参加

期 日 平成26年12月9日(火)

参加人数 14社18名

内 容 本年最後の奉仕作業です。千葉支部は年3回の奉仕作業に毎回20名程の会員に参加して頂いております。支部の皆様には大変感謝しております。



千葉支部長
(株)鎧木商会 鎧木信雄

北総支部

社会奉仕活動

期 日 平成26年11月14日(金)

参加人数 7社12名

内 容 平成26年11月14日(金)に7社12名参加により毎年実施している支部活動として、社会奉仕作業を実施しました。今年度は成田市の「社会福祉法人 大成会 かしの木園」において、床面洗浄ワックス作業・トイレ清掃を行いました。

作業は参加の会員皆様の協力により手際よく進み、ほぼ予定通りに施設内を綺麗にすことができました。施設の方からは、「入所者の活動に気を配りながら、普段手の回らない場所が短時間で綺麗になり、プロのすごさを実感しました。有難うございました」と感謝のお言葉を頂戴し、大変喜んで頂きました。

施設長から、敷地内で採れたぎんなん、さつま芋に加えて、入所者の作品(絵はがき)などを御礼として頂戴し、参加者からも「逆に御礼を申し上げないと」との声が聞かれ、この活動の「意義」、「やりがい」を改めて実感した次第です。

ご参加頂きました会員の皆様に心より御礼を申し上げます。



北総支部長
ANAスカイビルサービス(株) 安松修一

◆◆◆ 各部会だより ◆◆◆

厚生労働対策部会

労働安全衛生大会

期 日 平成27年1月27日(火) 会 場 京成ホテルミラマーレ6階 参加人数 34社52名

講 演 「最近の労働安全衛生の現状と課題について」

講 師 千葉県労働局労働基準部健康安全課
地方産業安全専門官 岡崎 洋 氏

内 容 職場内における安全衛生活動及び安全管理体制の総点検の実施、労働安全衛生法の改正により、化学物質による健康被害が問題となった担管がん事案の発生や精神障害を原因とする労災認定件数の増加に伴い、化学物質について、リスクアセスメントの実施が義務となった等の講話をいただきました。

厚生労働対策部会 部会長
(株)鎧木商会 鎧木信雄



建築物保全部会

電気設備保守講習会

期 日 平成27年1月21日(水)

会 場 (公社)東京電気管理技術者協会千葉支部

参加人数 12社15名

内 容 さる27年1月21日(水)、「ビルメンテナンスのための電気保守講習会」を開催。

当業界は建築物衛生管理法におけるビルの管理は得意とするところですが電気事業法における知識・技能については従業員の個人的スキルに頼るケースが多く見られます。これらを少しでも克服するために事故事例を参考に法的・技術的に検証し、電気保安についての知識向上をいたしました。



建築物保全部会 部会長
東京美装興業(株) 新井宏太郎

PCO研修会について

期 日 平成27年3月4日(水)

会 場 ビルメン会館2階 参加人数 9社9名 行政1名

内 容 本年3月4日(水)協会研修室にて防除作業従事者研修会が行われました。

昨年は(一社)千葉県ペストコントロール協会との共催にて行われましたが、今年度は(一社)千葉県ビルメンテナンス協会が単独にて行いました。

この研修会は「建築物における衛生的環境の確保に関する法律」において、建築物におけるねずみその他の人の健康を損なう事態を生じさせる恐れのある動物として厚生労働省令で定める動物の、防除を行う事業(建築物ねずみこん虫等防除業)の登録要件として定められているものです。

要は防除業を届ける際に必要な人的要件二つの中で、一つは、防除作業監督者が厚生労働大臣の指定する講習を終了した者であること。そしてもう一つが、実際防除作業に従事する者が年に一度受けなくてはならない研修が当防除作業従事者研修、ということになります。

昨年は Dengue熱発生によるヒトスジシマカの防除や、セアカゴケグモの発生増加などが起き、今後対処すべき新しい問題も多くなってきました。今年度の参加者は少数でしたが、今後は防除作業に携わる方に限らずこれらの問題に関心を持っていただき、多くの方に研修会に参加して頂きたいと思います。

建築物保全部会 副部会長
(株)アサヒサンター 君塚幸申

建物清掃部会

障害者支援事業について

1 千葉県特別支援学校において、清掃検定に関する講評及び清掃検定マニュアルのDVD版映像資料の監修に関し、支援・協力いたしました。

- (1) 期 日 平成26年12月20日(土) (講評)
平成27年2月9日(月) (DVD監修)
(2) 講 師 建物清掃部会員 青木克能、大江優一



2 千葉高齢障害者雇用支援センターにおいて、第12回千葉県障害者技能競技大会が開催され、同大会を支援いたしました。

- (1) 期 日 平成26年11月29日(土)
(2) 場 所 千葉県立障害者技術専門校
(3) 支援活動内容

競技委員、補佐員として協会会員を6名推薦し、大会を支援した。

競技委員:青木克能、林 年秋、大江優一
補 佐 員:岩本真一、中島仁志、長澤 正



お知らせ

5月22日(金) 午後2時30分

総会(千葉商工会議所14階 第1ホール)





日頃から避難通路の安全確認を心がけましょう。

編集後記

この度本誌「New 翔」の第4号を発行する運びとなりました。

早いもので第1号発行から一年が経過しようとしております。

不慣れな中からのスタートでしたが、広報統計調査部会員が一丸となり取組んでまいりました。

今回、当協会の活動状況の他、災害発生時の心構えについてお伝えいたします。

東日本大震災から4年が経ちました。こうした大規模災害が、今後どのような形で降りかかるかもわかりませんが、その時、私たちビルメンテナンス業が早期復興に役立てれば幸いです。

今後も「New 翔」が皆様方のお役に立てるようなご意見・ご要望が御座いましたら当協会へお気軽にお問合せください。

また、記事を提供して頂きました各部会員、協会員の皆様ありがとうございました。

トピックス

免疫力をアップしよう！



毎年2月～5月頃にかけて花粉症に悩んでいる人は多いと思います。スギ花粉症の患者だけでも1,200～1,300万人程度いると推定され、ほかの花粉症やアレルギー性鼻炎の患者を加えると、その2倍～3倍で日本国民の半分程度になると考へている専門家の方々もおります。

関東地区におけるスギ花粉、ヒノキ花粉の飛散ピークは3月～4月までといわれております。予防対策の一つとして免疫力を高めることがとても大事になるそうです。

体の免疫力を高めるためには、免疫細胞を正常に保つサポートとして、食生活や生活習慣を見直すことがとても重要であると専門の先生方が言っております。

食生活においては、肉食中心でタンパク質を摂り過ぎたり、甘いものばかり食べると花粉への反応が高くなってしまうアレルギーを起こしやすくなります。免疫の基礎体力作りには、大豆・卵・魚・肉などに含まれる良質なタンパク質を摂取することだそうです。

体の中で免疫機能に関する最大の器官は腸です。大腸には「腸管リンパ管装置」という免疫システムがあり、このシステムは腸内細菌の善玉菌と悪玉菌のバランスによって左右されます。腸内の善玉菌を絶えず多い状態に保つことが大切です。善玉菌は乳酸菌の採取で増えます。特に味噌や納豆・ヨーグルトなどの発酵食品は乳酸菌の宝庫であり、積極的に取り入れることにより腸内環境を整えることが出来ます。

生活習慣においては、朝日を浴びながら朝食をよく噛んで食べることも良いでしょう。しっかり噛んで食べることでセロトニン神経が鍛えられ、太陽光との相乗効果でセロトニン神経がさらに活性化します。セロトニンは夜になると免疫に関係するメラトニンに変化し、体内のメラトニンが増えると免疫の一つであるNK細胞が増殖し、免疫力アップ効果があるそうです。しかし太陽光の浴びすぎは免疫力低下の原因になるので、1日30分以内にすることが大切だといわれています。

また、鼻呼吸を心がけてウイルス侵入を予防する事も大切です。鼻呼吸だと深い呼吸になるため、副交感神経が優位になります。免疫力を高めるには鼻呼吸した方が有効です。腹式呼吸には自律神経を活性化させて、交感神経と副交感神経のバランスを保ち免疫力を高める効果があります。免疫力アップのため今日からやってみましょう。

広報統計調査部会 部会長
ウエストシップサービス(株) 竹島儀明