YAMANE'S CONSTRUCTION SITE

施工物件

(仮称)ハマフジビル新築工事
現地▶川崎市川崎区宮本町
構造▶RC造
階数▶地上8階
用途▶店舗・共同住宅
戸数▶24戸

(仮称)蒲田5丁目・RS計画　新築工事
現地▶東京都大田区蒲田5丁目
構造▶RC造
階数▶地上8階
用途▶事務所、共同住宅
戸数▶15戸

(仮称)宮本町・鮒澤計画新築工事
現地▶川崎市川崎区宮本町
構造▶RC造
階数▶地上12階
用途▶共同住宅
戸数▶31戸

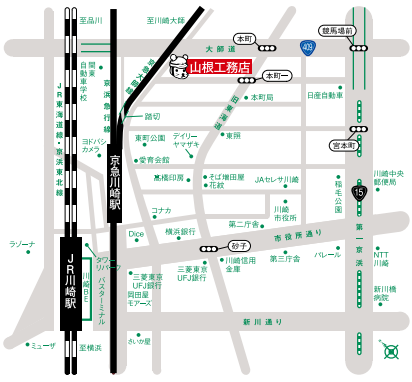
女躰神社こども園　新築工事
現地▶川崎市幸区幸町1丁目
構造▶RC造
階数▶地上3階
用途▶幼保連携認定こども園

(仮称)宮本町ホテル新築工事
現地▶川崎市川崎区宮本町
構造▶RC造
階数▶地上11階
用途▶飲食店・ホテル
戸数▶167室

(仮称)大南幸町北崎マンション新築工事
現地▶川崎市幸区南幸町
構造▶RC造
階数▶地上8階
用途▶共同住宅
戸数▶28戸

(仮称)南加瀬保育園跡地保育所新築工事
現地▶川崎市幸区南加瀬
構造▶W造
階数▶地上2階
用途▶保育園
設計監理者▶有限会社上原建築設計事務所

発行者：株式会社 山根工務店
RAMT(リアルエステートアセットマネジメントチーム)
建設業許可番号／神奈川県知事許可(特-29)第6883号
〒210-0001　神奈川県川崎市川崎区本町2丁目7番地1
TEL:044-244-4829　FAX:044-244-4815
■ e-mail:info@yamane-koumuten.co.jp
■ http://www.yamane-koumuten.co.jp
発行日：2019．7



ヤマネノシゴト

2019 AUTUMN vol.45

★目次★

2P 温泉ソムリエMの
そうだ、温泉に行こう♨

3P ヤマネくんがいく！！

4P 不動産コラム

5P 社員旅行　山王祭

6P ヤマネノ建物管理

7P ヤマネくん誕生秘話

8P YAMANE'S CONSTRUCTION SITE

ヤマネノシゴトグループ

温泉ソムリエMの

そうだ、温泉に行こう

今回は、スポーツのための入浴法をお伝えします。
スポーツの前には、体を温めたりほぐしたりするために準備運動をしますね。
しかし、準備運動をしても体が十分に温まらないこともあります。
特に、スキーやスノーボードなど冬のスポーツの際には、野外で準備運動をしても体が温まりにくいものです。
そこで、「入浴により体を温めること」が準備体操の補助になるのです。
肩までつかる「全身浴」により入浴疲労をおこす不安があるときには、ヘソの辺りまでの入浴や、膝下だけ入浴する「部分浴」も有効です。
特に「足浴」はアキレス腱をほぐすので、スポーツでのケガを防いでくれます。
「入浴疲労」になるかならないかのサインは、「汗」です。汗をかいている時は、入浴疲労を起こしている状態です。
老廃物を排泄するために汗をかくことを目的とした入浴であればいいのですが、スポーツ前は、額が軽く汗ばむ程度の入浴にするか、汗ばむ前に風呂から上がりましょう。これが、「湯冷め」を防ぐことにもなります。
次に、スポーツ後の入浴ですが、疲れたらすぐに入浴したいところですが、３０分以上横になって休んでから入浴すると疲れが取れやすいです。
筋肉を使った後は疲労箇所に血液が集中し、疲労物質の排出を促進しようとします。この時に入浴すると、全身に血液がめぐり、疲労箇所の血液が分散されてしまうのです。
また、スポーツ後の入浴法としては、「温冷交互浴」が有効です。
そして、スポーツで汗をかくので、特に入浴前後には十分な水分補給を心掛けて下さい。
次に、入浴後の体のケアですが、入浴後は、ストレッチ体操をすることをおすすめします。
入浴で筋肉がやわらかくなった状態でのストレッチは、その効果が持続しやすいのです。
準備体操補助としての入浴をした後のストレッチは、スポーツ本番前に適しています。
また、スポーツでは「力を抜く」「体をゆるめる」ことが大切だと言われていますが、意外と力を抜くのは難しいものです。

ですから、「浮力」のあるお風呂の中で体の力を抜く練習をするのもいいでしょう。
そして、スポーツの上達のためにはイメージトレーニングも大切です。
イメージトレーニングはリラックス状態で行うと効果的で、入浴後１５～３０分後がそのタイミングです。
入浴中は身体がリラックスするものの、心はストレスが高まるというデータがあります。
ところが、入浴後１５～３０分でその関係が逆転するのです。
つまり、入浴しない状態より、入浴後しばらくしてからの方がリラックスした状態になるという事になります。
逆に悪いイメージが頭から離れない場合は、この時間に頭を空にしてボーっとするのもいいでしょう。
正しい入浴法は、ケガを防ぎ、スポーツを上達させる力もあるのです。

温泉ソムリエ　M

ヤマネくんが行く！！

今回は、川崎の市役所本庁舎の裏で施工中の作業所の安田所員（以下所員）にいつものようにインタビューをしてみました。

ヤマネくん：今回の建物はいつ完成して規模はどれくらいなのですか？

所員：12 階建てで来年の 3 月末完成予定です。

ヤマネくん：今市役所の方も建物を壊して新しく建てるみたい（地上25階地下 2 階）

ですからこの辺の雰囲気はガラリと変わりますね。

所員：そうですね街が綺麗になるお手伝いが出来てうれしいです。

ヤマネくん：ではお決まりで美味しいお店をご紹介頂けますか？

所員：　自分かなりの大食いなので安くて量があるお店を紹介したいと思います。

お店の名前は「タイガー」さんというんです。色々なメニューがあるのとリーズナブルでボリュームあるお店です是非行ってみて下さい。

安田所員にご紹介して頂いたお店に向かいました。

鶴見中央にある中華料理屋の「タイガー」さんに到着しました。

シンプルかつレトロな感じの外観です。

それにしても、「タイガー」というお店の名前は中華料理屋さんにしては珍しい気がします。

店内の雰囲気は昔懐かしい食堂といった感じ。

事前に聞いていた噂通り、どの料理も安いように感じます。

しかも、どの料理も量が多いとか。

メニューに「タイガーメン」というものを見つけました。

これは何でしょうか？

店員さんに聞いてみたら、もやしのあんかけラーメンだそうです。

珍しいので、ヤマネくんはこの「タイガーメン」を注文してみました。

価格は550円。やはり安いですね！

これがタイガーメンです。

もやしの量にびっくり！

なるほど、具材がもやし中心なので原価を低く抑えられるのですね。

スープの色は濃く、若干とろみもあります。

麺はスープがよく絡む細いちぢれ麺タイプでした。

完食してかなり満腹になりましたが、もやし中心の具ということもあってお腹の減りが早かったです。

メニューには「もやしそば　550円」というのがありますが・・・タイガーメンとはまた違うタイプのラーメンなのでしょうか？

そして、この「タイガーメン」の具をご飯にのせたのが「タイガー丼」です。

中華丼風ですが、やはりもやしがたっぷりでした。

タイガーさんはうどんメニューも豊富のようです。

次回はうどん類を注文しようと思ったヤマネくんでした。

不動産コラム

『建物(モノ)はなぜ？壊れてしまうのか？余話…その１』

～キングコングとゴジラとB-25爆撃機～

その１

『世界界貿易センタービルはなぜ？崩壊してしまったのか？』

2001年９月11日のテロによる世界貿易センタービルの崩壊は、旅客機をビルに衝突させるという人為災害（テロ）として、わたし達の記憶に鮮明に今でも残っています。

実は、超高層ビルに飛行機が衝突したのは初めてではありません。あのキングコングも登った近代アメリカの象徴エンパイア・ステート・ビルに、1945年７月28日にＢ－25爆撃機が衝突しました。

その日は霧が深くたちこめていました。そのため、操縦士は現在位置を見失い、ニューヨークのマンハッタンの中を飛行していることに、まったく気がつきませんでした。　操縦士が気がついた時は、すでに目の前に108階建のエンパイア・ステート・ビルが立ちはだかり、アットいう間に79階（地上278ｍ）に激突しました。

さて、激突したＢ－25爆撃機はいったいどうなったでしょうか？

なんと、Ｂ－25爆撃機は翼を折られながらも、ビルの中を突きぬけ、隣のビルの屋根に突き刺さりました！　搭乗員３名と、衝突した階にいた１１人の合計１４人が亡くなりました。

しかし、エンパイア・ステート・ビルはびくともしませんでした！Ｂ－25爆撃機は重量11トン、かたやエンパイア・ステート・ビルの重量は8,000トン。横綱の白鵬によちよち歩きの赤ちゃんがぶつかった様なものでした。

それでは、なぜ？世界貿易センタービルは崩壊してしまったのでしょうか？

実は、エンパイア・ステート・ビルの事故の教訓から、世界貿易センタービルはボーイング707型機（119トン）が衝突することも想定して設計されていました。

実際に衝突したのはボーイング767型機（125トン）でしたが、飛行機の重さは想定内でした。

しかし、衝突時のスピードが想像以上でした。ボーイング767型機は速度を増して意図的に突っ込んだ為、その衝突時のエネルギーは考えられていた８倍程度になりました。

それでも世界貿易センタービルはすぐには崩壊せず、約１時間後に崩れ落ちました。原因は飛行機のガソリンに火が点き、その為に重要な構造部分である鉄骨の強度が半減し、自分の重さに耐え切れず崩壊してしまったと言われています。

これらの事実から学ぶことは、過去の失敗体験などからいくらアクシデントを想定していても、想定外のアクシデントが常に起こりうるということです。しかし、リスクはその人の行動しだいでは８割以上減らすことが出来る、とは言われていますが・・・。

その２

『キングコングはエンパイア・ステート・ビルに登れるのに、ゴジラは歩いただけで、なぜ？建物が壊れてしまうのか？』

実は、キングコングは過去３回超高層ビルに登り、転落して死亡しました。１回目は1935年にエンパイア・ステート・ビルに登り、２回目は1976年に世界貿易センタービルに登り、３回目は2005年に再びエンパイア・ステート・ビルに登り悲しい最後をとげました。**上記の通りキングコングは、崩壊した世界貿易センタービルにも登りました。**

さて、ここで、キングコングとゴジラの簡単なプロフィールをご紹介します。

　キングコング　　身長20ｍ　体重65トン
　ゴジラ（初代）　身長50ｍ　体重20,000トン

上記のデータから明らかな様に、キングコングとゴジラとでは大きさ（スケール）が全く違う！　という事です。ゴジラはキングコングの、身長では2.5倍、体重では300倍以上あります。

結論は、ゴジラの体重（20,000トン）はエンパイア・ステート・ビルの重量（8,000トン）より２倍以上も重く、ゴジラがエンパイア・ステート・ビルに登れば、ビルは破壊されてしまう事になります。（キングコングの体重は65トンしかありませんので、全く問題ありません！）

また、ゴジラは身長が50ｍ（20階建のマンションに相当します）もありますから、歩くたびに常に建物を破壊してしまいます。

以上、キングコングとゴジラの問題を物理的に検証して見ました。

余談ですが、1962年の「キングコング対ゴジラ」（東宝東和）で両者は戦いました。（しかも、同じような大きさ・スケールで！）戦いの結果は引き分けでした!(^^)!

不動産コンサルタント　長倉連治

社員旅行 in 札幌・函館

函館市に行ってきました。函館と言えば五稜郭と言えるほど大変メジャーな観光地だと思います。五稜郭も当然良かったのですが、全体が見える五稜郭タワーが今回の旅行をきっかけに個人的にはとてもお気に入りなのですが、五稜郭タワーは五稜郭全体や函館市内が見える107ｍの高さを誇ります。展望２階にある「五稜郭歴史展望回廊」が素晴らしくペリー来航の幕末期や明治維新の時代をジオラマで展示しています。とても細かなジオラマで見入ってしまうものでした。

プロジェクト管理部　秋本

左の写真は歴史的にも有名な函館市にある五稜郭です。一般的な城とは形状が大きく違い、星のような形が特徴的なお城です。この星形にはちゃんと理由があり、防衛戦に適した形状と言われ 15 世紀半ばにイタリアで発案された星型要を日本で唯一採用されていることで有名です。

また、新政府軍と旧幕府軍が最後に争った函館戦争の舞台や、土方歳三の埋葬地としても有名です。私は今回の旅行で初めて北海道に来て、様々な場所を見ましたがこの五稜郭が最も印象に残りました。昔の人たちの建築技術や、知恵が形になったものに触れられとても有意義な時間を過ごせました。機会があればまた行きたいと思います。

ヤマネ総合サービス　佐野

札幌では、札幌市民防災センターに行ってきました。ここでは地震や火事といった災害を実際に体験し、どのような行動をとればいいのかを学ぶことができる施設です。風速 10m ～ 30m の風を体験できる暴風体験コーナーや東日本大震災など過去に起こった地震を体験することができる地震体験コーナーなど５つの体験コーナーがあるほか、実際に消防官が着てる消防服を着ることができたり、実物のはしご車に乗れたりと普段では味わうことが出来ないことが体験できたり、災害に見舞われた際の対処の仕方などが学べたりと良い経験ができる施設でした。

プロジェクト管理部　工藤

山王祭

毎年、８月に行われる川崎山王祭。今年は８月２日～４日の３日間行われました。

山王祭では主に２日目に行われる各町内会が用意した神輿が町内に列をなして行う町内みこし連合渡御が最大の目玉イベントだと思います。

私たち、山根工務店社員ももちろん今年も参加しました今年は例年より気温も高く、水分補給をしっかりとらないと倒れてしまいそうになるくらい暑い日でした。途中途中で休憩地点があるのですが、暑いのが分かっていてもあまりの暑さに室内で倒れ込んでしまう人が何人かいたので、今年はとくに大変な祭りでした。

ヤマネノ建物管理

便利なメラミンスポンジ その使い方 間違っていませんか・・・?

今回から記事を担当することになりました埼玉県在住のＦです。 読みにくい部分もあると思いますが、宜しくお願い致します。
さて、まだまだ認知度があがりませんが、ヤマネ総合サービス では建物管理 (日常清掃・定期清掃・設備管理) の仕事も行って おります。建物管理の事でお困りの事がありましたら是非一度 お電話を頂ければと思います。

今回は、ご家庭などで手軽に汚れが落とせる商品「メラミンス ポンジ」の正しい使い方について書
かせて頂きます。 大掃除の際にあんな記事あったなと思い出して頂ければ・・。
この商品が世の中に出たときは 大変高価なものでしたが、今では 100 均でも買うことができる大変身 近な商品になりました。何でも落と せる「激落ちくん !」などの商品名
で様々なものが展開されていますが、メラミンスポンジの正しい使い方皆さん理解して使っていますか？

問題です。

1. メラミンスポンジは何からできているでしょうか？2. どんな原理で汚れが落ちているでしょうか？ 3. メラミン樹脂ってそもそも安全なの？

【答え】

1. メラミンスポンジはメラミンフォームという素材で出来てい て、メラミン樹脂というとても硬い樹脂をミクロン単位で泡状 に発泡させてできています。
2. メラミンスポンジは網目状の空洞が無数にあり、汚れを落と す原理はスポンジが削られながら汚れを掻き出すことにありま す。 3. メラミンスポンジの原料は、メラミンとホルムアルデヒドで す。どちらも一般的には「皮膚障害」を及ぼすものです。しかし、メラミンスポンジは掃除用に開発されたもので、清掃用に使う 分には人体に影響はなく、素手で使用しても問題ありません。

◎メラミンスポンジの正しい使い方を下に書かせて頂きます。(たいしたことないんですが・・・?!)

メラミンスポンジの正しい使い方

1 はさみなどで、使いやすい大きさにカットする。(カットして売っているものもあります。) 無駄に大きすぎると , 汚れを落とそうとしている所以外も擦ってしまうのでカットは重要です。
2 メラミンスポンジにたっぷり水を含ませ、水が垂れないくらい軽く絞ります。
3 気になる汚れを擦って落とします。 4 汚れを擦ったあと、水拭きやタオルで拭き取ります。(マイクロファイバーウエスがベスト)

① たっぷりの水

② 軽く絞る

③ 汚れを擦る

重要なのは「メラミンスポンジにはたっぷりの水を含ませる」ことです。 間違った使い方をしている人はほぼ濡らし方が足りていない場合が多いのです。使っていて「キ シキシ」と音が鳴っているようであれば、水が足りていない証拠です。せっかく湿らせたのにお もいっきり「ギュッ !」と絞っては本来の機能を発揮することができません。 メラミンスポンジにはたっぷりの水を含ませて、水滴が垂れないくらいに軽く絞って使う。

【ポイント】最後にメラミンスポンジを使ってはいけない場所もレクチャーします。
UV コーティングされた鏡、浴槽 (樹脂素材)、塗装されたもの、フローリング床、塩ビ床、ア クリル板、車のボディ、艶のあるステンレス、便器、洗面台、陶器、漆器

汚れを落とす原理で書いたように、研磨して汚れを落としていることからコーティングされたものは NG と覚えておいて下さい。

株式会社 ヤマネ総合サービス
FAX 044-221-5078
PHONE 044-221-5077
川崎市川崎区本町 2-7-1　〒210-0001

ヤマネくん誕生秘話

※これはフィクションです。