

YAMANE'S CONSTRUCTION SITE

施工物件



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



幸区大宮町福盛ビル計画
 現地▶川崎市幸区大宮町
 構造▶RC造 階数▶地上12階
 用途▶物販販売を営む店舗・共同住宅
 戸数▶44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▶鉄筋コンクリート造
 階数▶地上3階
 用途▶幼保連携認定こども園



木更津市金田5丁目建設工事
 現地▶千葉県木更津市金田5丁目
 構造▶S造
 階数▶地上1階
 用途▶工場
 設計▶山根工務店一級建築士事務所



蒲田5丁目・R S
 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



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



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戸



宮本町・紛澤計画
 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

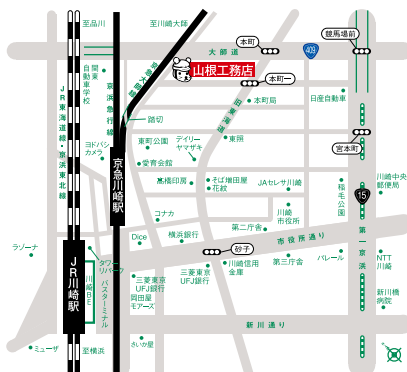


発行者: 株式会社 **山根工務店**

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:2020.4.1

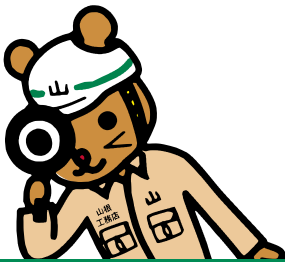


ヤマネノシゴト

2020 SPRING vol.47



★目次★



2P そうだ温泉にいこう!!

3P ヤマネくんが行く!!

4P 不動産コラム

5P ヤマネノ建物管理

6P 釣りバカ日誌

7P ヤマネくんのご近所探索

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



今回のテーマは、「認知症予防入浴法」です。

認知症予防には脳への刺激が一番で、単純に入浴中に指を動かすだけでも良い刺激になります。

認知症になると、入浴を嫌う人が多くなるようです。服を脱ぐのを怖がったり、脱いだはいいが着方がわからなくなったり、ようやく入浴したら同じところを洗い続けたり、体を洗うことを忘れたり、心身ともにリフレッシュできるはずの入浴が、本人や家族にとっては苦労の場になってしまいます。

そこで、いつまでも入浴を楽しめるように、たまに入浴中に脳へ良き刺激を与えるようにしましょう。

いくつか例をあげてみます。

●指折り数え運動

入浴中に指を動かす時、声を出して数を数えて順に指を折り曲げてみましょう。

両手を開き、両手の親指を同時に折り、次に同時に人差し指というように、親指から順に両手の指を折りながら数えます。

さらに、次は高度に、右手は親指、左手は小指を同時に折ります。

次に右手は人差し指、左手は薬指というように、右側の指から順に指を折りながら数を数えていきます。

これが終わったら、左側の指から順に指を折りながら数を数えていきます。

せっかくのリラックスの入浴なので、ストレスがたまらない程度に少しずつ慣らしていくと良いでしょう。

●その日の出来事を思い出す

入浴してリラックスをしながら、その日の出来事を思い出してみましょう。

食事のメニューを思い出すのも有効です。



●ぬる湯の半身浴で読書や音楽鑑賞を

40℃未満のぬる湯にはリラックス効果があります。

ぬる湯で長湯をしながら、読書や音楽鑑賞をしてみましょう。

半身浴なら長湯をしても安心です。目に入る情報や耳から入る情報でリラックスをしながら脳を刺激しましょう。

●入浴剤などで香りの刺激を受ける

嗅覚も脳を刺激します。アロマテラピーという言葉がありますが、入浴剤の香りでも嗅覚が刺激されます。

また、認知症予防には新しい刺激を楽しく受けることが大切なので、その点温泉旅行は最適といえそうです。

●入浴後15～30分で楽しい事をイメージ化する

心が一番リラックスする入浴後15～30分後に、ワクワクするような楽しいことをイメージ化しましょう。

旅行に出かける、緑に囲まれた大きな露天風呂でのんびり入浴するなど、あたかも実際に体験しているかのようにイメージします。

また、認知症予防には新しい刺激を楽しく受けることが大切なので、その点温泉旅行は最適といえそうです。

色々な環境のところに行き、「転地効果」を得ましょう。

温泉ソムリエ M



ヤマネくんが行く！！



今回は川崎市幸区で南加瀬保育園跡地保育所新築工事の作業所の佐野所員（以下所員）にインタビューを行いました。

ヤマネくん：今回は何を造っているのでしょうか！？

所員：保育所を造っています。

ヤマネくん：見た限りでは木造に見えますけど木造の建物も造ったりするのですね。

所員：はい鉄筋コンクリート造・重量鉄骨造・木造とお客様の要望があれば場所・用途に合わせて造ります。



ヤマネくん：さつき中をちょっとだけ見させて貰ったのですが、全てが小さいですね。

所員：全て幼児が使いますから椅子も机ももちろんトイレの便器なども幼児用を入れて造っています。

ヤマネくん：いつもマンションの現場ばかり見ているので小さい机や椅子などをみると可愛いなあと思いました。トイレは使いたくても使えないぐらいの小ささですからホント驚きました。

いつ完成引渡しになるのでしょうか？

所員：引渡しは、3月末の引渡しになります。（取材日 2月25日）

ヤマネくん：引渡し間際のところ、インタビューに答えて頂きありがとうございました。では毎回の事ですすが美味しいお店をご紹介して下さい。

所員：鶴見のビッグヨーサンが経営している「43ステーキバーグ」というお店のアンガス牛ジャンボステーキ300gです。コスパ最高でお腹いっぱいになる事間違いありません。

取材を終えビッグヨーサン綱島樽町店に向かいました。

あ、これが噂のジャンボステーキでしょうか。



アンガス牛ジャンボステーキ300g!! この値段でコスパ凄い!!

300gのステーキなんて一体いくらのだろう?と思ってましたが・・・まさか千円とは。業務用スーパー直営ならではといった感じですね。

では、注文します。

トレイを持ち上げるとズッシリとした重さでした。



では、お肉をカットしてみます。

おお!柔らかくてナイフがスッと入ります。硬い肉だと思っていたのは間違いでした。

美味しくてあっという間に完食。

まだ食べ足りないヤマネくんは、チーズハンバーグも注文してしまいました。



こちらのハンバーグも300g。げんこつハン



バーグのように丸くてとても分厚いハンバーグはボリューム満点!

千円でこんなに幸福になれるランチもなかなかない気がします。

43ステーキバーガー、穴場のお店を見つけてしまいました。

不動産コラム

『スペースシャトル・コロンビアはなぜ？
空中分解してしまったのか』

～人間の「疲労」と物の「疲労」は同じメカニズム！！～

今回は「疲労」をキーワードに「モノ」が壊れるメカニズムをお話したいと思います。

本題に入る前に、スペースシャトルの事故についてお話しします。スペースシャトルは過去2回空中分解し合計14人の人々が亡くなられています。

1回目は1986年1月28日、「チャレンジャー」号が打ち上げ後73秒で爆発しました。原因は、打ち上げ当日は気温が低く、固体ロケットブースター内部に使用されている、Oリングと呼ばれる部品が凍結していた為に、事故を引き起こしたと報告されています。

2回目の事故は2002年2月1日に起きました。原因は、打ち上げ時に左翼で発生した耐熱タイルの剥離トラブルが原因と言われています。

どちらの事故も物理的な原因はある程度解明されています。しかし、実はその裏にはもっと根本的な問題があったと言われています。

それは、NASA職員の肉体的な疲労の問題です。特にチャレンジャー号の爆発事故は、打ち上げ直前、Oリング（ゴム）製造元やNASA職員が、『極度の睡眠不足のため、注意力が散漫になり、整備不良を見落とした』ことが、事故の根本的原因と言われています。

この「疲労」の問題は、モノの破壊を考える場合、大きなキーポイントになります。「モノ」の破壊で最も恐ろしいのは「疲労」と言う現象です。

疲労は繰り返し作用する力により、物質の弱くなった所に力が集まり（応力集中）、ある日、突然ほとんど前触れも無く、破壊を引き起こすメカニズムです。わたしたちに人間にたとえると『疲労骨折』にも似ています。

破壊事故の7割から8割は、疲労によって引き起こされる応力集中が原因とも言われています。この現象は、飛行機の墜落事故・船舶の沈没・橋や鉄橋の崩壊など数々の悲劇的な事故を起こし、過去にたくさんの人々の命を奪ってきました。

疲労は材料の一部にほとんど目に見えない小さなクラック（ひび割れ）が発生し、次第に成長してゆく現象です。しかし、材料全体としては目に見えるような変化はないため見過ごされてしまいます。そして、ある一定のレベルまでクラックが成長すると、突然恐るべき破壊を招きます。

人間でいえば、『癌』は目に見えて、徐々に進行しますが、脳出血などは何の前触れも無く突然起こり、人の命を奪ってしまうのに似ています。

実は疲労は老化と密接に結びついています。鏡を見て、老けた気がする、と思ったことはありませんか？ 忙しい日々が続いて、疲れが顔に出ているだけ、と片付けてしまうこともよくあると思います。「疲れているから、今、ちょっと老けて見えるだけ」。残念ながらその考えは大きな間違い！実は疲労と老化には密接な関係があり、疲労を放置してしまうと、どんどん老化が進むことがわかってきたのです。

「例えば、自転車のチェーンが、少し錆がついていても、走行することはできますね。この状態が疲労です。しかし、その錆がどんどん増え、こびりついてしまうと、安全な走行ができなばかりかまったく動かなくなってしまいますよね。これが老化ですね。つまり、疲労を蓄積させないこと、その日の疲れを翌朝に残さないようにすることが、一番の老化防止になるのです」

人間の体にも共通する『疲労』・『応力集中』という2つの現象を防ぐことはなかなか簡単には出来ません。自覚症状が無く発病する病気については、定期的な健康チェックを行うしかありません。

疲労によってモノが壊れるのも、人が病気になるのも、基本的には同じメカニズムによります。建物においても・人においても、長期的な視野に立ち、メンテナンス・診断を継続して行なってゆく事が、悲劇的な破壊を免れる唯一の方法ですね・・・

不動産コンサルタント 長倉連治

ヤマネ / 建物管理

鏡についたウロコ汚れ。

『こびりついた水垢』の効率的な除去方法

埼玉在住のFです。建物の環境は日々変化していきます。建物周辺に植栽された植物の管理や、毎日排出されるゴミの管理、建物の定期清掃など、建物の環境を守ることを「環境保全」といいます。ヤマネ総合サービスでは環境保全のお手伝いもさせて頂いております。「プロの手を借りたい」と言うときやプロの手を借りたいお知り合いがいらっしゃいましたら是非お声かけ下さい。

どうしてお風呂の鏡にはウロコ状の白い水垢がこびりついてしまうのか？



長年お風呂をつかっているとどうしてもウロコ状の白い水垢がこびりついてしまいます。

その主な原因は「水道水」です。水道水の成分には、「カルシウム・ケイ素・マグネシウム・ミネラル成分が含まれており実は、鏡の水垢はこのミネラル成分が結晶となってこびりついたものなのです。また、お風呂の鏡にはシャンプーや石鹸などのカスが飛び散ってしまい、そのカスが「石鹸カス」として鏡を汚してしまいます。

1) お風呂の鏡の水垢を効率的に落とす方法

ミネラルの成分は「アルカリ性」になります。水道水のミネラル成分には「硬さ」があるため、中性洗剤では落とすことが難しく、「酸性」のもので中和させるのが効果的です。

■家庭にある「お酢」を使用する。

ウロコ汚れ

- お酢と水をスプレーボトルに入れて混ぜる。(比率は1:1でOK)
- 鏡に向かって噴霧する。(特に気になる部分には満遍なくスプレーしましょう)



- ラップやキッチンペーパー（ティッシュでも可）で鏡を覆う。（鏡をパックするイメージです）汚れの状況にもよりますが、汚れが軽い場合で30分程度、ひどい場合で半日位パックして下さい。
- パックを剥がして磨く。磨くときは剥がしたラップやキッチンペーパーで円を描くように擦りましょう。
- 水で洗い流す。
- 乾いたタオルで拭き上げる。水で流したあとは、水分が残らないように乾いたタオルでしっかりと拭いて下さい。

■お酢は匂いが気になるという場合は「ラップ + 歯磨き粉」

歯磨き粉には研磨剤が入っているため、ウロコ落としには有効です。（自分で鏡を磨く必要があるので体力を使いますが。）



- ラップを丸めてラップ束子を作り、歯磨き粉をつける。鏡全体を拭いていきます。鏡を傷つけないように優しく磨いて下さい。拭きにくいときは鏡を軽く濡らすと作業がしやすくなります。
- 磨き終わったら水で綺麗に流します。
- 水分が残らないよう乾いたタオルでしっかりと拭き上げる。

■「新聞紙」を水に濡らしたもので拭く方法も有効です。

新聞紙のインクの成分がウロコ汚れを除去してくれます。

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

釣りバカS社員がいく！！



マダコの調理方法について

みなさん、こんにちは釣りバカ社員のSです。

前はマダコの生態及び釣り方、取り入れ方までお話ししました。今回は調理方法をお話したいと思います。

まず、下ごしらえから始めます。生かして持って帰ってきた場合は調理の過程でマダコが暴れまわると脱走を図るため絞めます。絞め方は簡単で目と目の間、いわゆる眉間に包丁を入れるだけで簡単に絞めることができます。(脱走までとはいきませんが暫くは動くので注意が必要です。)

絞め終えた後は胴体（一般的に頭と呼ばれている部分）をひっくり返して中の内臓を取り除きます。メスの場合は卵を抱えていることがありますので丁寧に取り除いてください。

ここで余談ですが地方によって違いが生じますが一般的にタコの卵を「たこまんま」と称されています。かなりの珍味であり主な食用地域が北海道であり新鮮であれば刺身で食べること出来ます。関東地方でも稀に見かけることがありますがすべて加熱用となっています。加熱料理であれば煮付け、ボイルしてポン酢で食べるのがポピュラーとなっています。味については伏せますが一言で言う「とても美味！！」と云うことです。

注意事項として揚げ物としては不向きになります。油に入れてから10秒後に大惨事になりますのでご注意ください！

さて本題に話を戻します。内臓をすべて取り除いた後は胴体を戻してボールに入れて粗塩をたっぷり入れぬめりと汚れを取り除きます。(ボールがなければバケツ、奥さん or 旦那さんの了承が得られ壊れても良いなら洗濯機でもOK!) マダコのぬめりが完全に無くなるまで繰り返します。

(※業者は主に洗濯機で複数のマダコ、大型のタコのぬめりを取り除いてます。)

ぬめりを完全に取り除いたら水洗いを行い、ペーパーまたはタオル等で水気をしっかり取ります。

刺身で食べる場合は皮を取り除いて薄造り、皮付きで食べることが出来ます。

ボイルする場合は少量の食塩に加え番茶と一緒にボイルすると良いです。

(番茶がなければお湯だけでも大丈夫です。) 茶葉を使用する理由は茹で上がった際に色合いが鮮やかになるためです。

このまま茹でるのもありますが茹でる前にひと手間かけるとより一層美味しく食べられます。

ぬめりを取り除いたタコを固い木製の棒(すり鉢棒)でタコ全体を叩くと茹で上がった際に柔らかくなります。煮付けにした際は味が染み込み美味しくなります。

すり鉢棒がない場合は肉叩きでも可能です。(とあるサバイバル番組ではタコを洞窟の壁に叩き付けていたのを見たことありますが私自身が実践したことがないので良いかは分かりません。)

ボイルする際に胴体部分を持ち足から数回に分けて入れると筋肉の収縮運動により足先が丸まりタコ全体がお湯の中に納まります。

茹で時間は一般的に4分前後になりますがタコのサイズで変わります。

私が漁師さんから教わった茹で時間は1kg位で3分間、2～3kg位で5分間と教わりました。

ボイルが終わったら粗熱と水気を取るためにざるに空けて放置します。粗熱が取れたらスーパーなどで見かけるマダコになります。保存する際はこの段階で保存できます。

ここからは自分の好みに調理することが可能です。全工程30分前後で完了しますので生きたタコが手に入ったら是非試してみてください。

最後にスーパーで茹で上がっているタコで雌雄の見分け方をお教えします。

皆さんは雌雄によって柔らかさが違いのをご存じでしょうか？下記にざっくりとした内容を記載します。

雄・・・全体的に筋肉質なため少し固め

雌・・・筋肉繊維が細く柔らかめ

少し柔らかさに違いがあり好みが分かれるところだと思います。雌雄の見分け方は足につける吸盤を目視してもらえば誰でもわかります。下記に内容を記載します。

雄・・・吸盤の大きさにバラツキがある。または吸盤が無くなっている。

雌・・・吸盤の大きさにバラツキがなく、均一な大きさになっている。

スーパーでタコを買う際は雌雄見分けを行ってみてはどうでしょうか？



ヤマネくんのご近所探索

え！？こんな場所に古民家が！

川崎近郊の観光スポットを紹介する新コーナー「ヤマネくんのご近所探索」
今回は、川崎からほど近い場所にある古民家「横溝屋敷」をご紹介します。



横浜市鶴見区の環状2号線師岡信号を曲がって数百メートル進むと、突如として巨大な茅葺屋根の門構えが現れます。付近には大型ショッピングセンター「トレッサ横浜」などもある商業地域。「このような場所にこのような建物があるなんて!」と、最初は驚きでした。

この建物が「横溝屋敷」といい、江戸時代の農村生活の原風景を残している貴重な文化遺産です。昭和62年に横溝家から横浜市に寄贈され、その後、市の指定有形文化財と

なっており、今に至ります。

建物内の見学ができるとのこと、せっかくなので立ち寄ってみました。入場料がかかると思っていたのですが、無料と聞いてまたまた驚きです。

たくさんの雛飾りと民俗資料たち

延床面積が352㎡もある一番大きな主屋に入ってみました。

たまたまひな祭りの時期だったこともあり、屋敷内はたくさんのおひな様が飾られていました。

横溝屋敷では、このひな祭りのように昔から農村で行われていた各種の行事を再現しているそうです。

二階は展示室のようですね。上がってみます。

横溝家から寄贈されたという民族資料が展示されていました。

これらは当時の農村生活を推し量る上で貴重な資料と



いえそうですね。

二階から見下ろす景色も絵になります。

屋敷内では、庭園や池、畑や竹林など心と和む風景が見られるのも魅力の一つです。

都会にしながら江戸時代にタイムスリップしたような不思議な感覚に浸れる「横溝屋敷」。皆さんも一度訪れてみませんか。

【横溝屋敷】 横浜市鶴見区獅子ヶ谷3-10-2

開館時間：9:00～16:30

休館日：第1・第3月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始

