



わが社の

イチオシ!

環境衛生薬品株式会社

学生実習（サイエンススクール）の受け入れ

当社は昭和37年に創業し、今日までにペストコントロール（PCO）から検査業務（食品検査、化学分析、受託試験など）、クリーンエリア管理（室内殺菌作業、清浄度測定など）まで幅広く手がけるようになりました。これら全てに通じるのは人の安全と衛生を守るというコンセプトになります。当社が手掛ける業務は主にけいはんな地区の京都府相楽郡精華町に立地しております関西学研ラボラトリーで行っております。けいはんな地区という立地柄、これまでに様々な見学者がこられました。最近では中高生を対象とした夏季のサイエンススクールの受け入れの依頼をいただくようになりました。実施するのであれば他の企業ではできない唯一の内容を提供することで訪問した中高校生に満足してもらいたいと思いました。そこで当社は他社にはないキイロショウジョウバエを用いて試験するスキルを活かして生命現象を学んでもらおうと、キイロショウジョウバエを使った実習をすることにしました。ショウジョウバエとはいわゆるコバエの一種で PCO では駆除対象の昆虫ですが、これをモデル生物に用いた研究に過去4度のノーベル賞が授与されたという、100年の歴史をもつ昆虫です。サイエンススクールに参加した高校生の方々にそのノーベル賞を受賞したテーマの1つである「胚発生の仕組みが遺伝子によって制御されていること」について説明し、実際に遺伝子機能が欠損している遺伝子突然変異体のキイロショウジョウバエの胚（受精卵）と正常な胚（受精卵）を比較観察してもらい遺伝子の機能について実感してもらいました。



関西学研ラボラトリー



講義および実習の様子



仕事の合間に材料であるキイロショウジョウバエの胚集めや、事前に試験を実施してうまくできるか否かを確認するなど、いろいろと大変なこともありましたが、実習後、高校生の方々から満足しているとの感想をいただき、大変うれしく思いました。このような取り組みで未来の優秀な人材が生まれれば当社として嬉しい限りです。

昆虫バイオメディカルセンター 井田 寛之

ズームアップ



熱闘OBMソフトボール大会

第44回OBMソフトボール大会が7月21日から始まりました。猛暑が続くこの夏、中止の検討もされましたが楽しみにされている方々が多く応援に来られる家族や会社の方々を入れると延べ約1,000名近い方々が参加されるこの大会を何とか開催できないかと苦心した結果、15分ルール（攻撃が15分以上続いた場合、給水タイムを取る特別ルール）を設定し、協会からは飲み物や塩飴を提供することで実施されることになりました。

大会初日は、快晴で朝早くから選手の方々が来られていました。

総務友好委員も8時集合9時大会開催

にもかかわらず7時過ぎから来られている理事・委員がおられ水撒きやライン引きに汗を流されていました。

選手の方々も笑顔で率先して手伝って頂き、各グラウンドで準備されている光景を見たとき開催出来て本当に良かったと実感致しました。

9時本部前グラウンドに参加チームが集まり、大会の開催が宣言されました。

選手宣誓は、大阪北部地震で被災された地域の方々へ思いを馳せ、ソフトボール大会に参加できる幸せをかみ締める素晴らしい内容でした。

今回は15分ルールを実施しますので各グラウンドの委員は試合の状況を見極め対応するようにと岡田委員長から注意がありました。

試合は、15分ルールが随所で適用され無事大会初日を終えることが出来ました。

選手のファインプレーが沢山ありましたが、選手、審判、応援に来て頂いた皆様の協会運営へのファインプレーもたくさんあったと思いました。

ご協力頂きましたことに、心より感謝申し上げます。

（総務友好委員会 笠原夏雄）



30年度 第3回 理事会

9月12日（水） 協会会議室

1. 一般報告事項

- ①入会について（正会員）
 - ・都市クリエイト株式会社
 - ・有限会社ユーリーシステム（賛助会員より変更）
- ②退会について（賛助会員）
 - ・株式会社サツマ
- ③移転計画について（大阪北部地震を踏まえて）
- ④理事会及び委員会・部会の議事録の取り扱いについて
- ⑤その他（「仕事チャレンジ講座」）

2. 審議事項

- ①退会について（正会員）
 - 株式会社エムティー／承認
- ②（一社）よりそいネットおおさか法人社員及び理事就任のお願い／承認
- ③協会移転計画について／検討
- ④定款変更について／承認
- ⑤韓国安全保健公団様から当協会と事務所への訪問依頼／検討

- ⑥平成30年度 理事表彰被表彰者の推薦について（一社）大阪府消防防災協会／検討

3. 報告事項

- ①全協報告
 - ・平成30年度ビルクリーニング技能検定2級実施結果報告
 - ・東京オリンピック・パラリンピック競技会大会への協力について
 - ・ビルメンヒューマンフェア&クリーン EXPO 2018
- ②委員会部会報告
- ③事務局
 - ・理事会における各委員会及び部会報告事項について
 - ・障害者雇用支援月間ポスター原画入賞作品展示会のご案内
 - ・中間監査について（10月26日）

4. その他

- ・今後の予定

委員会・部会

経営委員会

7月20日（金）出席者8名 協会会議室

- 議案① マナー研修指導者育成講座について
議案② BCP策定講座について

広報委員会

7月19日（木）出席者10名 協会展示室

- 議案① 「OBMマンスリー平成30年7月号」の編集作業
議案② 「OBMこみゆにけ～しょんずVOL.92（盛夏号）」の編集について
議案③ ホームページの検討
議案④ 「大阪ビルメンエッセイ大賞（仮称）」の創設について

8月2日（木）出席者12名 協会展示室

- 議案① 「OBMこみゆにけ～しょんずVOL.92（盛夏号）」の編集について
議案② 「大阪ビルメンエッセイ大賞（仮称）」について

8月23日（木）出席者10名 協会展示室

- 議案① 「OBMマンスリー平成30年8月号」

の編集作業

- 議案② 「OBMこみゆにけ～しょんずVOL.92（盛夏号）」の編集について

賛助会世話人会

7月20日（金）出席者12名 協会会議室

- 議案① ミニ展示会・講習会 対応・準備・片付け

労務委員会

7月9日（月）出席者12名 協会会議室

- 議題① 平成30年9月14日（金）開催 労働衛生大会について
② 労務制作物配付について
報告① 平成30年5月16日（水）KGA安全パトロール報告書について
② 平成30年6月8日（金）労働安全大会報告について
③ 平成30年7月9日（月）KYT・リスクアセスメントセミナーについて
④ 平成30年5月度労災発生報告（業務災害7件、通勤災害3件）
⑤ 平成30年6月度労災発生報告（業務災害2件、通勤災害1件）その他周知等について

環境衛生委員会

7月9日（月）出席者7名 協会会議室

- 議案① 理事会報告
議案② 議事録確認
議案③ 秋季講演会開催検討（講演内容・講師選定）

公益・契約委員会

7月18日（水）出席者12名 協会会議室

1. エル・チャレ甲子園の報告
2. アビリンピック大阪大会
3. 天神祭りお神輿巡行・清掃ボランティアについて

8月22日（水）出席者13名 協会会議室

- 議案① 天神祭り反省会について
議案② ビルメン社会貢献セミナーについて

青年委員会

7月4日（水）出席者9名 協会会議室

- 議案① 天神祭実行委員会について
議案② 今後の活動について

ビルクリーニング部会

7月19日（木）出席者21名 協会会議室

- 議案① 教材用DVD作成について（班別打合せ）
議案② 教材用DVD作成について（全体打合せ）

警備防災部会

7月31日（火）出席者14名 協会会議室

- 議題① 理事会について
議題② 議事録確認について
議題③ 野島断層記念館見学会の報告
議題④ 警察立ち入り時のトピックス
議題⑤ 労務勉強会について
議題⑥ 消防体験教室について
議題⑦ 全体集会について
議題⑧ 第2回見学会について
議題⑨ 外部講師講演会について

7月31日（火）出席者14名 協会会議室

労務勉強会

- 1 開催場所大阪ビルメンメンテナンス協会4階
2 出席者 警備防災部会 理事・委員11名 その他3名
3 講師 松下法律事務所 松下守男 弁護士
4 講演内容【今後の有期雇用】今後の採用政策に関連して

設備保全部会

7月17日(火) 出席者15名 協会会議室
議案① 各小委員会活動報告
活動内容の確認
議案② その他
外部組織との共同研究についての確認
その他報告事項確認

7月19日(木) 出席者59名 協会会議室
電気事故と安全対策等講習会
【PCB特別措置法関連講義も含む】
講義内容
・講義①【平成29年度における管内の電気事故について】
・講義②【平成29年度自家用電気工作物の立ち入り検査結果について】
・講義③【PCB含有電気工作物にかかる手続きについて】
・講義④【PCB特別措置法に基づくPCB廃棄物の適正処理等について】
・講義⑤【高濃度PCB廃棄物の処理手続きについて】

特別委員会

7月19日(木) 出席者6名 協会展示室
議案(1) 移転計画(継続案件)について
議案(2) 今後の予定
8月23日(木) 出席者14名 協会展示室
議案(1) 移転計画(継続案件)について
議案(2) 今後の予定
議案(3) 新清風ビル・オーナーとの面談
(8/23) 結果報告

近畿地区本部だより

- 第49回(平成30年度)実態調査の実施について
今回の調査ではご回答いただく皆様の負担を軽減するために「調査項目の工夫」をし、「インターネット回答」も選択できるようにいたしました。
1. 送付書類
①第49回実態調査票
②調査票返信用封筒(調査機関宛)
③確認ハガキ(全協宛)
 2. 回答方法
①「第49回実態調査票」に手書きで記入

- いただき、返信用封筒にて投函
②インターネットによる回答
※①または②いずれかの方法でご回答お願いいたします。
3. 回答期限 2018年9月28日(金)
 4. 回答後のお願い
回答有無の把握のため「確認ハガキ」を全国協会宛に返信お願いいたします。

●平成30年度『見える』安全活動コンクール」の実施について
厚生労働省労働基準局安全衛生部より、事業場・企業の安全活動の活性化を目的として、昨年に引き続き、平成30年度『見える』安全活動コンクール」を実施にあたって、協力依頼が来ております。
このコンクールでは、事業場等で実施されている労働災害防止のための安全活動の「見える化」の取り組み事例を募集し、広く国民から投票を募り、優良事例を決定することで、事業場等の安全活動の「見える化」への取り組みを活性化することを目的としています。
詳細は下記のウェブサイトをご確認ください。
<http://anzeninfo.mhlw.go.jp/anzenproject/concour/>

●一般財団法人経済調査会による「建築保全業務労務費等調査」へのご協力をお願い
国土交通省が毎年工業しております「建築保全業務労務単価」の決定に資する目的で行われる標記調査について、8月下旬より同財団より直接、会員各位に調査票が送られておりますので、ご協力よろしくお願いいたします。なお調査結果は平成31年1月に公表予定です。

事務局からのお知らせ

●2019年版 大阪ビルメンテナンス協会 会員名簿作成に関するお願い
来年度の会員名簿作成のため、「2018年版会員名簿」の各社分原稿を9月25日にお送りいたします。変更・訂正・追加等ございましたら、赤ボールペンでご記入ください。
訂正等ない場合は「訂正なし」とご記入いただき、ご返送いただきますようお願いいたします。提出期限は、10月5日(金)です。
なお、会員名簿は12月上旬にお届けできるよう準備にとりかかりますので、ご協力よろしくお願いいたします。

●労務委員会よりお知らせ
安全帯が「墜落制止用器具」に変わります！
～安全・安心な作業のため、適切な器具への買い替えをお願いします～
厚生労働省は、建設業等の高所作業において使用される「安全帯」について改正を行うとともに、安全な使用のためのガイドラインを策定しました。詳細は下記のサイトをご確認ください。
＜厚生労働省ホームページ＞
「墜落制止用器具の安全な使用に関するガイドライン」を公表します
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000212834.html>
【別添1】ガイドライン本文(PDF:562KB)
<https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-11302000-Roudoukijunkiyokuanzenzeneiseibu-Anzenka/0000212917.pdf>
【別添2】「安全帯が「墜落制止用器具」に変わります！」(リーフレット)(PDF:1,093KB)
<https://www.mhlw.go.jp/content/000307731.pdf>

講習会お知らせ

教育センターだより

(公財)日本建築衛生管理教育センター講習会予定

- 防除作業監督者(新規)
・受付期間 平成30年10月18日(木)～31日(水)
・実施期間 12月10日(月)～14日(金)
- 排水管清掃作業監督者(再)
・受付期間 平成30年10月30日(火)～11月12日(月)
・実施期間 12月18日(火)～19日(水)

- 統括管理者(再)
・受付期間 平成30年10月31日(水)～11月13日(火)
・実施期間 12月20日(木)～21日(金)
☆いずれも阪急千里中央ビルにて

※申込期間中、早めにお申し込み下さい。
用紙のダウンロード・お申し込みは公益財団法人日本建築衛生管理教育センターへ。
(ホームページ <http://www.jahmec.or.jp/>、TEL 06-6836-6605)

第12回ビルメンテナンス青年部西日本サミット in 熊本についての報告書

於 熊本ホテルキャッスル「キャッスルホール」

報告委員 南 野 善 幸

■平成30年8月9日(木)／参加 ※参加者 約80名
代表者会議 13:00—14:15
講演会 14:30—15:55
第一部 講師 清 永 誠 氏
人手不足時代の経営のあり方について考える ～今、中小企業は如何に人材確保と人材育成を考えるべきか～
16:05—16:45
第二部 講師 網 田 龍 生 氏
熊本城復旧の現状と課題について
懇 親 会 17:50—19:50

【概要】

15府県よりおよそ80名が集まり、第一部としてビルメンテナンス業界が現在直面している「人手不足」についての講演を(株)ヒューマンリソース・デベロップメント代表取締役の清永誠氏が行われ、新卒者の採用の仕方、採用に至った者の育て方などを詳しくお話しされました。今後の我々業界・各企業のあり方について、大変勉強になる講演であったと思います。
第二部として熊本市経済観光局熊本城総合事務所熊本城調

査研究センター副所長の網田龍生氏より、熊本城復旧の現状について講演をいただきました。平成28年4月16日1時25分に起こった熊本地震の際、熊本城への被害の甚大さを知り、また直後から行われている熊本城復旧工事が果てしない道のことであることを知りました。

天守閣の復旧は、もちろん鉄骨を使い、現在の耐震基準に合うよう再建されるのですが、梁や柱の木材に関しては、崩れてしまった部分を整理し、同じ部材を再利用されています。

地震での被害は、建築物が直接倒壊したのではなく、建築物を支えていた石垣の崩落が被害を大きくしてしまいました。

石垣も、同じ位置に戻すべく、復旧を行っているため、熊本城復興には20年という時間がかかります。

その後の懇親会では、「熊本城おもてなし武将隊」による演舞が行われ、各青年部と、ざっくばらんな意見交換が行われました。最後に次回開催を立候補された京都ビルメンテナンス協会青年部が、次回に向けての意気込みを述べておられました。

委員会メンバーとして大変有意義な時間となりました。

南十字星に出会いを求めて

理事 脇 阪 康 弘

沖縄県・八重山諸島に位置する西表石垣国立公園が日本初の「星空保護区」に認定されました。アジアで2番目、世界で59番目の「ダークスカイパーク」となります。

星空保護区とは、光害のない暗く美しい夜空を保護するためにつくられた国際的な認定制度です。これまで、世界の美しい星空を有する地域95カ所が認定されていましたが、今回の認定は日本初の快挙となります。

専門家による夜空の暗さの調査で、基準（20.00mag/arcsec²以上）を大きく上回る21.62～21.99mag/arcsec²の測定結果が得られ、八重山諸島の星空は世界トップレベルであることがわかりました。

私はたまたま先月石垣島に行く機会があり、偶然にも現

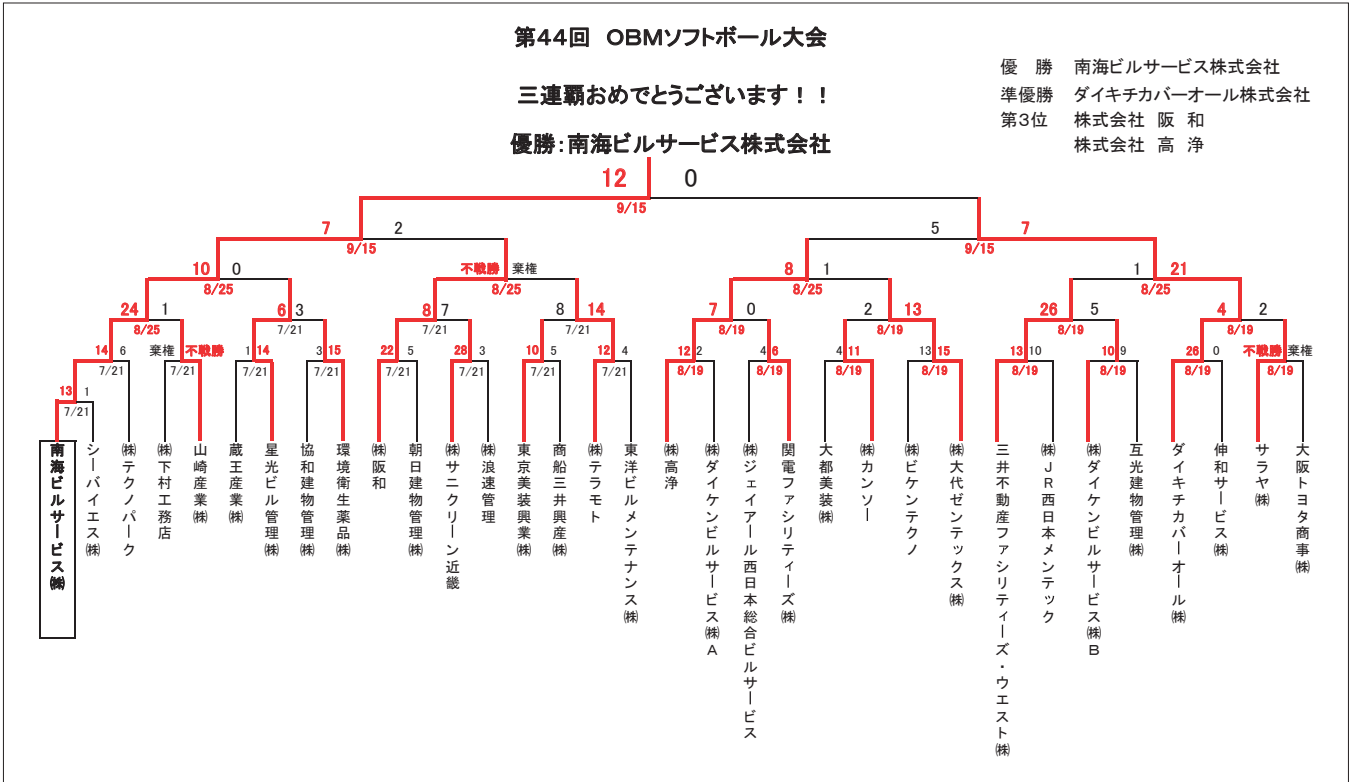
地の星空マイスターさんに案内を頂き、プチ星空観賞に行く機会がありました。

綺麗な天の川が、ドーム状に流れている様子を見た時、私達の地は銀河の中にいるんだと、強く感じました。

また念願叶って、本土では見られない南十字星もギリギリ見ることができ、沖縄でしか見られない南半球の夜空を堪能する事も出来ました。

しばし都会の雑踏を離れて、自然の中でぼんやりと星空を眺めるのも、心の癒しになると思いました。

星たちとの出会いと心の癒しを求めて、石垣島を訪れてはいかがでしょうか。



労務委員会 労働災害事事故事例 (H30年7・8月度発生分より)

7 月度

1. 業務災害及び通勤災害数

- ①報告企業数 48件
- ②業務災害数 5件
- [内 訳] 1ヶ月以上休業見込み 0件
- 15日以上休業見込み 4件
- 14日未満休業見込み 1件
- ③通勤災害数 1件

2. 事故事例

- ①発生日時 H30年7月14日（土）午前8時30分頃
- ②発生場所 大阪市中央区
- ③年齢・性別 72歳 女性
- ④発生状況 共用トイレ清掃に向かっている途中の通路で、トイレ手前にある5cm程度の段差に躓き、転倒、左肩を負傷した。
- ⑤怪我の状況 左肩骨折、休業15日以上
- ⑥原因及び対策 急いでいたために、足元に意識がなかったことが原因であり、足元をよく確認しゆとりをもって作業すること、また危険個所には、表示(危険)をしておくことが大切です。

8 月度

1. 業務災害及び通勤災害数

- ①報告企業数 31件
- ②業務災害数 3件
- [内 訳] 1ヶ月以上休業見込み 0件
- 15日以上休業見込み 0件
- 14日未満休業見込み 0件
- 休業なし 3件
- ③通勤災害数 2件

2. 事故事例

- ①発生日時 H30年8月5日（日）午前7時25分頃
- ②発生場所 堺市中区
- ③年齢・性別 64歳 女性
- ④発生状況 自転車で通勤途中、交差点を渡る寸前に、対向の自転車が来たので避けようと車道側に降りたとき、後輪が縁石にあたりバランスを崩して転倒した。自分では起き上がれず、対向車の人に119番通報してもらい救急車で搬送された。
- ⑤怪我の状況 左股関節亀裂骨折、休業4日以上
- ⑥原因及び対策 対向車に気付くのが遅かった。交差点横断の際は、周囲の状況をよく確認することが大切です。

～広報委員会からのお知らせ～

楽しいエッセイを募集します!!
～ふるってご応募ください～

この度、一般社団法人大阪ビルメンテナンス協会では『ビルメンテナン』をテーマとした心温まるエッセイを会員企業の皆様から募集することになりました。

今回の企画は、ビルメンテナンス業務を広く世間にアピールし、この業に携わる人々の地位向上を図ることを目的としております。ビルメンテナンスは“人と人が触れ合う産業”でもあります。日頃のお仕事を通じて、事業所の仲間との心温まる交流、またお得意先との貴重な体験など、あなただけの『ビルメン物語』をお待ちしております。

【募集要項】

- ①応募規定：本文は2,000～3,000字程度にまとめ、表紙には題名、氏名、会社名（事業所名）などを記入してください。尚、氏名には必ずふり仮名を附しておいてください。
- ②応募条件：日本語で書いた未発表の作品。1人1作品とします。
- ③応募資格：一般社団法人大阪ビルメンテナンス協会正会員及び賛助会員企業に在籍し、従事されている方に限ります。
- ④応募内容：「エッセイ」であること。
- ⑤テーマ：『私とビルメンテナンス』（例題）ビルメンテナンスに関係する内容であれば題名は限定しません。
- ⑥賞：大賞 1点 賞金 10万円
優秀賞 2点 賞金 5万円
佳作 3点 賞金 3万円
- ⑦主催：一般社団法人 大阪ビルメンテナンス協会
- ⑧応募方法：郵送もしくはメールでお願い致します。

- ⑨締切日：2019年1月末日（郵送の場合は当日消印有効です）
- ⑩審査委員：会長、副会長、広報委員その他
- ⑪入選発表：2019年3月。応募者各位に結果を通知します。
- ⑫表彰：総会（2019年5月開催予定）の席上で表彰を行います。
- ⑬注意事項：作品の審査、選考についての問い合わせはご遠慮ください。
入賞作品の著作権は主催者に帰属します。
応募作品は返却致しません。必要な方はコピーをとっておいてください。

⑭応募先：〒531-0071
大阪市北区中津1丁目2番19号 新清風ビル2F
一般社団法人 大阪ビルメンテナンス協会
Tel (06) 6372-9120
Fax (06) 6372-9145
E-mail: info@obm.or.jp

KKCお薦め講習会（10・11月）

10・11月実施予定のKKC主催の講習会は次のとおりです。受講希望の方は、申込書をKKCホームページ（http://www.bmkkc.or.jp/）よりダウンロードし、必要事項をご記入の上、FAXにてお申込みください。定員になり次第締め切らせていただきますので、お早めにお申込みくださいますようお願い申し上げます。

●トイレ基礎講座

ビルクリーニング日常作業担当者や現場のリーダーなどを対象に、トイレ清掃作業の基礎を身に付け、業務のスキルアップを目指していただく講座です。最初に洗剤メーカー担当者から、トイレで使用する洗剤の種類と建材に対する適・不適などを説明していただきます。その後、長年現場の管理者として指導を行ってきた講師から、作業の手順など実務の話と、事前に受けた質問に対して回答する形で進めます。

<日時>10月22日（月）13時～17時
<会場>新清風ビル（中津）講習会場
<対象>ビルクリーニング日常作業担当者や現場リーダー、トイレの基礎を勉強したい方など

●外国人技能実習制度における養成講習

KKCは、平成29年9月に外国人技能実習制度における養成講習機関として告示され、近畿エリアで実習実施者向けの養成講習を実施しています。現在受付中の下記日程以外についてはホームページでご確認ください。

- (1) 技能実習責任者講習
10月18日（木）10時～18時40分（大阪）
11月1日（木）10時～18時40分（京都）
- (2) 技能実習指導員講習
11月2日（金）10時～18時40分（大阪）
11月16日（金）10時～18時40分（京都）
- (3) 生活指導員講習
11月5日（月）10時30分～17時（大阪）
11月15日（木）10時30分～17時（京都）

※会場は大阪・新清風ビル、京都・京都テルサです。

申込・問合先：一般社団法人関西環境開発センター（KKC）
教育訓練部
電話：06-6372-9123
FAX：06-6450-8038
E-MAIL：bmkkc@swan.ocn.ne.jp
URL：http://www.bmkkc.or.jp/

O B M行事予定

9月	25	火	経営委員会 KKC警備員現任教育
	26	水	公益・契約委員会
	27	木	清掃作業従事者研修
	28	金	KYT危険予知訓練・リスクアセスメントセミナー②
	29	土	
	30	日	
10月	1	月	
	2	火	青年委員会 ハウスクリーニング受検準備講習水準調整会議・設営
	3	水	ハウスクリーニング受検準備講習実技（～4日）
	4	木	
	5	金	理事会 経営委員会／マナー研修指導者育成講座 警備防災部会／消防体験教室（大阪市消防局高度専門教育訓練センター）
	6	土	
	7	日	
	8	月	体育の日
	9	火	労務委員会 建築物清掃管理評価（インスペクター）資格者講習会（実技① 大阪科学技術センター）
	10	水	OBM会長杯ゴルフコンペ（有馬ロイヤルゴルフクラブ） （実技②）
	11	木	警備防災部会全体集会
	12	金	
	13	土	
	14	日	
	15	月	経営委員会／BCP（事業継続計画）策定講座③A 設備保全部会 ビルクリーニング部会
	16	火	環境衛生委員会
	17	水	広報委員会 公益・契約委員会 アビリンピック練習会 全国産業安全衛生大会in横浜（～19日）
	18	木	KKC技能実習責任者等講習
	19	金	ビルクリーニング技能検定基礎級
	20	土	
	21	日	
	22	月	KKCトイレ基礎講座
	23	火	経営委員会
	24	水	

編集雑感

トレーニング

現在の会社に定期入社し今年で20年になります。入社当時と身長はほぼ同じですが、体重は今より15kg以上少ない50kgそこそこしかありませんでした。

入社3年目から一人暮らしを始めて数年、不摂生がたたったのか、30歳の頃には体重が73kgにまで増加してしまいました。

その時に、自分の体形の変化に見て見ぬふりをするのも限界だと感じ、「これではダメだ」とカロリー制限によるダイエットを敢行しました。その結果、1年余りで62kgまで体重が落ちた所までは良かったのですが、筋力と体力も落ちてしまったことから、「これでは意味がない」と思い、自宅近くのトレーニングジムに

通う事になりました。

基本的に週2回のペースですが、時間に余裕がある時は週に3回～4回通う事もあります。

1回のトレーニングにかかる時間は、ウォーミングアップとストレッチを15分、ウェイトを1時間、ランニングを30分、クールダウンとストレッチを15分の計2時間です。

トレーニング中は孤独で、たびたび辛く感じることもありますが、今までより一つ上のウェイトでメニューをこなせた時は、ほんの少しだけ充実した気分になります。

トレーニングを始めてから食生活にも気を付けるようになり、夕食はこの1年半ほぼ毎日自炊をしています。

鶏肉・野菜を中心に納豆やフルーツ等、筋肉を再生・生成するために必要な

たんぱく質やビタミンを積極的に摂取する事を心掛けています。

もちろん、朝、トレーニング後、就寝前のプロテインの摂取は必須です。

今現在、体重66kg前後、体脂肪率17%前後と健康的な体になり、以前の同僚たちからは、「痩せたな」とか「締まってきたな」と言われるたびに、心の中で「だろ～」と呟いています。

体力と筋力を取り戻すために始めたトレーニングですが、今では私の生活サイクルの一部となっており、もう少し体力に自信が持てればフルマラソンに挑戦しようかと密かに考えています。

「暑さ寒さも彼岸まで」の言葉通り、朝晩と過ごしやすくなってきました。

運動を始めるには丁度いい時季になりましたので、皆さんも一汗かいてみるのは如何でしょうか。（A. S）