

# ヤマネノシゴト

2024 SUMMER vol.60



## CONTENTS



- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 02 ヤマネノリフォーム      | 08 縁道パンのSDGsへの取り組み |
| 03 ヤマネノリフォーム      | 09 地獄谷野猿公苑と渋温泉     |
| 04 夏野菜を食べて熱中症対策   | 10 カエルの歌が聞こえてくるよ♪  |
| 05 新人紹介を紹介します!    | 11 老眼について          |
| 06 こだわりダンディHのひとり旅 | 12 ワーキングスペース縁道     |
| 07 Sのひとりごと        |                    |

## ヤマネノシゴトグループ

株式会社 **山根工務店**  
tel 044-244-4811(代)

株式会社 **ヤマネ総合サービス**  
tel 044-221-5077(代)

株式会社 **ディーエムアール**  
tel 044-752-3120(代)

リフォームは建物の衣替え。魅力的な建物を末長く。

YAMANENO REFORM

# ヤマネノリフォーム



ヤマネノリフォーム

株式会社山根工務店

創業1902(明治35)年。地域に根差した建設会社として多彩な分野で数多くの実績を重ねています。



## リフォーム事例

川崎区のマンションの最上階にあったオーナー宅(4LDK)を使い勝手のいい3LDK+パントリーと倉庫へとリフォームしました。白を基調とした色彩で見た目も広いお部屋へと生まれ変わりました。



Before

After

住みたいお部屋に塗り替え。

時代のニーズに合わせ、定期的な建物メンテナンスやリフォームをご提案。

大切なのは、  
建ててからの  
フォロー

建物は建てて終わりではありません。

ヤマネ総合サービス(YSS)は、各種のリフォームやリノベーション、ビルメンテナンスを手掛けています。建物の快適性を維持するとともに、安定した収益性を継続的に確保するための提案を行っています。

## ヤマネノリフォームの強み



### 企画力

豊かな発想と  
緻密なプランをご提案

お客様のご要望をお聞きした上で、状況やコストなど総合的に判断・考慮し企画いたします。知識や経験を元に豊かな発想と共にご提案いたします。

### スピード

迅速丁寧！  
ヤマネの強みです

フットワークの良さにも定評いただいております。お客様のご相談・お悩み、またお困りの際は迅速に対応・解決するように努めます。

### 人間力

人と人との繋がりが  
私たちの財産

お客様との関係は仕事を越えた、精神的な結びつきこそ重要。知識やノウハウだけでなく、お客様に寄り添い、長いお付き合いを大切にします。

### アフター フォロー

本当のお付き合いは  
その後です！

建物にはメンテナンスが不可欠です。定期的な点検は良いものを長持ちさせます。長期的な計画を元に行えば資金計画も立て易くなります。

ヤマネリフォームは様々なニーズにお応えします!



## リフォーム

建物を長持ちさせるコツは計画的なリフォーム。

リフォームとは、悪くなった部分を元の状態に戻すことで、建てつけが悪くなった扉を直したり、劣化したクロス(壁紙)を張り替えたり、外壁の補修をしたりして、傷んでいるところを直し、新築時の状態に近づける、見えている部分のメンテナンスのことを言います。経年劣化は知らない間に進んでいます。リフォームは健康管理と同じで早め早めの対応が肝心。不具合が生じてから補修するよりも工事コストを抑えられます。



## コンバージョン

今ある資産を改修し新しい用途で活用。

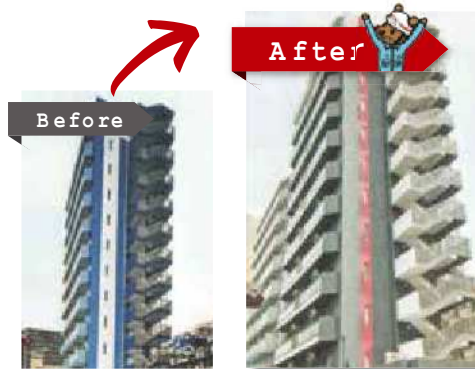
既存の建物を壊さず、改修工事を行い用途変更をする事をコンバージョンと言います。最近は既存の建物を再生、再利用する手法が注目され、コンバージョンをして息を吹き返した建物が増えてきています。



## リニューアル

老朽速度を抑え価値を上げる。

ある程度老朽化した時点で修復し老朽速度を抑え、建物を良い状態に保つ事が肝要。ヤマネは大規模修繕工事と小規模修繕どちらも数多くの実績を誇っています。調査・予算・計画実行で、老朽速度を抑え建物を良い状態に保ち修復することで、その建物の価値を高めることが出来ます。



ヤマネ/リフォーム

株式会社山根工務店

〒210-0001 川崎市川崎区本町2丁目7番地1

TEL.044-244-4811

FAX.044-244-4815

E-mail▶▶ info@yamane-koumuten.co.jp





## 夏野菜を食べて熱中症対策

プロジェクト管理部のYです。今日も暑いですね。関東では35℃以上の猛暑日、場所によってはそれ以上の気温で、体温を超えるような猛暑に見舞われることも多くなりました。そこで、気をつけなければいけないのが熱中症です。今回は、私の熱中症対策について触れてみたいと思います。

### 夏野菜でクールダウン

夏は厳しい暑さの中で仕事をすることになるわけですが、暑さの中での労働は体力を消耗し、熱中症の危険が出てきます。皆さんは熱中症にならないために、何か対策はされていますか?私は、熱中症対策として、夏野菜を積極的に摂るようにしています。夏野菜には水分が多く含まれ、体内の熱をクールダウンしてくれるそうです。



### 食欲がない時でも気軽に食べられる

旬の野菜は栄養価が高いので、水分補給と栄養補給が同時にできます。また、生で食べられるものも多いので、暑い中で料理するのは嫌だという時や、あまり食欲がない時でも気軽に食べられます。

ぜひ皆さんも夏野菜を積極的に食べるように心がけてみてはいかがでしょうか。

暑い日が続きますが、水分補給をしっかりと、十分な睡眠をとって体調管理を行い、ベストな状態で仕事に臨めるようにしましょう。





## 新入社員を紹介します！



えんどう くと  
**遠藤 空翔**  
プロジェクト管理部

### 前職または出身校

川崎工科高等学校

### 今の仕事についたきっかけは？

友人が建築関係の仕事をしていて、それを見て建築に関わる仕事をやりたと思ったから。

### 今の目標は？

まずは仕事に慣れること!!

### 前職

ゼネコン

### 施工に携わった建物は？

小学校の体育館建替え、中学校の増築、教会の解体、大規模修繕工事

### 今の仕事についたきっかけは？

父親が建築会社をしていて、建築の仕事に興味があった。

### 仕事をしていて

#### 楽しいことや嬉しかったことは？

竣工した建物を見たとき。

### 仕事をしていく上で

#### 一番大切にしていることは？

手を抜かない、近道をしない、一歩一歩着実に進む。

### 趣味・特技

趣味は読書（漫画、推理小説）。  
特技は一応柔道。

### ひとこと

一歩一歩着実に頑張ります。



やまもと りょう  
**山本 涼**  
プロジェクト管理部



みずの えいじ  
**水野 英治**  
ヤマネ総合サービスPJ管理部

### 前職

施工管理職

### 施工に携わった建物は？

仮設観覧席 施工管理職（東京オリンピックの会場も担当しました。）

### 今の仕事についたきっかけは？

もの作りに興味があったからです。

### 仕事をしていて

#### 楽しいことや嬉しかったことは？

お客様の要望を実現し、次の仕事につなげたとき。ピックプロジェクトを任せてもらい、やりきったとき。

### 仕事をしていく上で

#### 一番大切にしていることは？

お客様、会社、協力業者 関係者全員がウインウインな結果になること。

### 趣味・特技

子供のスポーツ応援（長女 陸上、長男 相撲・柔道）です。一生懸命取り組み、日々成長している子供たちを見てみると、感動を覚えます（単なる親バカかもしれませんが…）

### ひとこと

建設業界で長らく仕事をしてきました。今まで様々な案件に携わり、経験・知識を蓄えて参りました。まだまだ至らぬ所もございますが、皆様と一緒に協力し、会社に貢献できるよう尽力していく所存です。

## ひゅうが… りゅうきゅう？ あつめし！



私は夏が苦手です。皆様いかがお過ごしでしょうか。ダンディー社員Hと申します。今回は、大分県沿岸の漁師めしに嵌まっている私の豊後水道郷土料理編を紹介します。タイトルはこの地方の漁師めしの呼び名ですが、似て非なるものであります。過去に偶然食べたあつめしが忘れがたく海鮮漬け丼を追求する旅が始まりました。

### まず、ひゅうが丼…

マグロ漁業の基地になっている津久見地域の漬け丼。主役の食材はマグロで、甘めのごましょうゆタレに漬け込



んだどんぶり物です。切り身が柔らかく、箸が止まらぬうまさでした（九州の醤油は甘いよね）。

### 次は、りゅうきゅう丼？

元々は保存食や酒のつまみとしての一品をどんぶりごはんにしたものらしく、いろいろな魚類（アジ、サバ、ブリなど）を一緒に漬け込んだものや1種類の魚で漬け込んだものなどがあるようです。訪問したお店は居酒屋さんで、ランチメニューにはあるけれど、夜はないので、酒のつまみとして単品で提供しているりゅうきゅうを



どんぶり物でリクエストして作っていただきました。酢飯の上に甘めのしょうゆタレで薬味がきいた味わい。おいしくいただきましたが、私の舌では何の魚かわからないのが残念（たぶん菌ごたえ的にブリだったと思います）。

### 最後は、あつめし！

写真は佐伯地区、蒲江地区で運命的な出会いをした「あつめし」。厚切りのブリ切り身がやや甘めのしょうゆに漬け込まれた食材を酢飯の上にダイブさせ、山葵やのりを盛り付けたどんぶりです。途中あつあつの出汁をかけて「ひつまぶし」のように味変させていただくことができます。大分郷土料理のなかでは断トツ私好みですが、現地で提供するお店が少ないようので機会があれば再度味わいたい好物であります。



今回のこだわりDANDYな旅は、海鮮丼シリーズさすらい旅となりました。



## Sのひとりごと

みなさま、お元気ですか。ヤマネ総合サービスのSです。今回は、お部屋の中の湿度のことについて話したいと思います。

### ジメジメした夏には除湿を

これからの季節は、湿度が高くジメジメとした嫌な季節になります。湿度が高いとカビやダニの発生原因になると、前述した通り、健康面でもやはり



よくありません。ここ最近、日中の気温が昔では考えられない猛暑日になりますよね。その対策として、やはり湿度が大きく関係してきます。夏は、エアコンの除湿機能（ドライ）を使うことです。

湿度が高いと、部屋の中でエアコンを使っても熱中症になる場合もありますので注意が必要です。

### 冬の室内では加湿が大切

反対に冬は、寒さを防ぐためにエアコンなどを使って室温を上げます。エアコンは、空気中の水分を減らしてしまうため、乾燥状態になりがちです。乾燥状態になると、身体に色々な症状をもたらす原因になります。

風邪の原因は、8～9割はウイルスによるもので、ウイルスは冬の低温で乾燥した環境で活発になると言われています。そこで、エアコンをただ使うのではなく、適度な湿度が必要になる訳です。

室内の適切な湿度は50～60%と言われています。これ以上湿度があると反対にカビダニの発生の原因になり、身体に対しても悪影響になるため、健康にあまりよくありません。

湿度は、低いと寒く感じるし、高いと体感的に暖かく感じることもあるので、寒さ対策にも有効なので積極的に加湿するようにしましょう。

加湿をするのに有効なものとして加湿器を使うのが一番です。部屋のサイズにあわ



せて色々ありますので、まずは部屋の大きさ（広さ）を調べた上で購入することをお勧めします。加湿器が無い場合は、洗濯物を部屋干しするとかで加湿器の代わりにもなります。

湿度のコントロールをすることでお部屋の中を快適に過ごせますので、みなさんも試してみてくださいはいかがでしょうか。



## 緑道パンのSDGsへの取り組み



埼玉在住のFです。ビルやマンションは建てたら、その建物の「管理」が必要となります。今回も特別編「緑道パン SDGs への取り組み」についてお送りします。株式会社ヤマネ総合サービスが運営している「緑道パン」(横浜市中区相生町3-63 八百政ビル内)は、2024年3月で3周年を迎えました。関内駅や馬車道駅から近いオフィス街の一角で、職人が生地を一から作り、店内で焼成して販売しており、オープン時からある「モチモチ生食パン」や「塩パン」などが人気のベーカリーです。

### SDGsへの取り組み

ご存じの方は少ないかと思いますが、パン業界はロス率の高い業界でロス率の平均は7%~10%と言われています。

このSDGsへの取り組みを始める前は毎日出るロスパンは次の日の店員の賄ないになっていましたが、それでも消費しきれずゴミとして処分されていました。

2023年12月に横浜市、横浜市交通局、アルファロッカーシステム様より、横浜地下鉄ブルーライン関内駅コンコースにSDGsのコーナーがあり、そこにロッカーを設置してフードロス対策を行いたいというお話がありました。話を聞いてみると色々な所に話をしたが、どの店舗も賛同してくれないということで、店名の由来の通りこれも何かの「縁」と考え、2024年1月17日からテスト的に販売することとなりました。

### SDGsロッカー設置と活動開始

年 が 明 け2024年1月15日にSDGsロッカーの1号機が設置されました(写真はSDGsロッカー2号機)。

横浜市、横浜市交通局の広報がかなり動いてくれた関係で、1月17日の開始時には数多くのメディアに取り上げられました。その影響もあってか、ロスパンをロッカーに投入後30分で全ての商品が完売する状況となりました。



この状況を当初はメディアの影響や物珍しさからの集客で一巡後は落ち着くと考えていましたが、その予想は大きく外れ、この記事執筆中の5月15日現在も、SDGsロッカーに入れた商品は必ず完売する状況となっています。

### SDGsロッカーによる店舗への影響

SDGsロッカー設置後はうれしい誤算も沢山生まれました。時間帯によってはいつ見ても完売状態のため、わざわざ実店舗までご来店していただきご購入してくれるお客様、一度食べておいしかったから実店舗に来ましたというお客様、このSDGsロッカーを中心にお客様の循環が始まりました。

また、毎日出る一般廃棄物の量も大幅に削減され店舗にとってはこのSDGsという活動が全て上手いき、現在に至っても横浜市を通して各種メディアの取材が来る状況です。

この「おいしいがもったいない」SDGs活動今後も継続予定です。関内にお越しの際はぜひ一度実機を見ていただければと思います。また、このロッカー等についての問い合わせは「緑道パン」の方にいただければ業者の方を紹介させていただきます。

【連絡先】 緑道パン TEL. 045-225-9107

株式会社 ヤマネ総合サービス

FAX. 044-221-5078 TEL. 044-221-5077  
〒210-0001 川崎市川崎区本町2-7-1





## 地獄谷野猿公苑と渋温泉

こんにちは、山根工務店のKです。今回は、長野県下高井郡にある地獄谷野猿公苑と湯田中・渋温泉への旅の話です。

### ニホンザルたちの楽園・

#### 地獄谷野猿公苑

5月の某日、久しぶりに長野県北部へ出かけてきました。昔はスキーなどで、冬のシーズンに4、5回は長野方面へ出かけていましたが、最近は体力の衰えもあり雪山へ行くこともなく、久方ぶりに長野方面へ足を延ばすこととなりました。



温泉のまわりのニホンザル

旅中は天候もよく1日目は気温30℃超えとなり、まずは地獄谷野猿公苑へと向かいます。ニホンザルが温泉に入り湯治することで世界的に有名な名所ですが、実際に訪れるのは初めてです。標高850mに位置する場所にあり、駐車場からは20分かけて緩やかな山道を徒歩で向かいます。山道のマイナスイオンを味わいながら進むと、溪谷の先にニホンザルたちが出迎えてくれます。温泉の湯気の舞う溪谷にサルたちの露天風呂があり、周りには柵も柵もなく、サルたちの自然のままの楽園がそこにありました。一年の3分の1を深い雪で閉ざされる場所ですが、新緑の時期には子ザルたちの生き生きとした姿を目の当たりにすることができます。インバウンドのおかげでしょうか、観光客の多くが海外の方で自然豊かな異観を楽しんでおられました。

### 渋温泉で九湯めぐりを楽しむ

宿泊先は地獄谷野猿公苑から車で10分

ほどの渋温泉です。ここでの楽しみは「九湯めぐり（厄除巡浴外湯めぐり）」です。早めに



歴史の宿 金具屋

宿に到着して内湯で疲れを流した後、早速外湯めぐりです。巡浴祈願手拭いを携えて、まずは一番湯・初湯へ。脱衣所を含めても8畳くらいの外湯ですが、4人も入れば満員になりそうな湯船につかると旅の疲れはたちどころに吹き飛んでしまいます。二番湯・笹の湯、三番湯・綿の湯と外湯に浸かり、この日の湯めぐりは終了です。『千と千尋の神隠し』のモデルになった金具屋のライトアップ



九番湯・大湯

した旅館に目を奪われながら宿に戻ります。

翌日は朝から湯めぐり再開です。四番目・竹の湯と五番目・松の湯は、あまりの熱さに湯船に入ることができません。そういえば渋温泉の源泉は60℃以上

と高温の源泉かけ直しのため、湯加減を調整しなくては入れないということを思い出しました。六番・目洗いの湯から九番・大湯までをめぐり、祈願手拭いに朱印をすべて受印して、最後に温泉街を見下ろす「渋高薬師」へ参詣して満願成就となりました。



# カエルの歌が聞こえてくるよ♪

職人さんと親しくなると「監督さんのご出身はどちらですか?」と聞かれることがある。「川崎ですよ」と答える。すると「都会っ子ですね」と言われることがある。僕は北部出身者であり、現在ならいざ知らず50余年前の川崎市北部が都会であるとは、とんだ間違いである。

### 南北で繁栄の格差があった川崎市

川崎市は南北に妙に細長く伸びていて、南部は公害の問題を内包しつつも、昭和



期に日本有数の産業発展を遂げたため、南北では繁栄の格差があった。川崎市老舗の弊社にも南北それぞれの出身者がいるが、やはり南部出身者は垢抜けている。子供のころから都会で育った顔をしている。南部と比べ当時の北部は起伏の多い狭い土地に田畑がひしめく朴訥とした地だった。北部の印象は五感に残る。豪農屋敷と養豚小屋の風景、三角屋根の養鶏場の風景、繁みの中に突然お墓、点在した小さい沼や柿・梨・栗畑の風景。春は畑の野菜の腐った香り、初夏には水を張った水田の土の匂い、秋は地面に落ちた柿の腐った匂いを懐かしく思う。

### 季節ごとの「音」が懐かしい

また最近、特に感じることは「音」に関しての郷愁だ。今から思えば、昔は自然に由来した「音」を無意識に聴いていた。当時、我が家は木造平屋建ての借家に住んでおり、窓は木製建具で、何かとよく割れた曇り硝子のみ。外部の音が無遠慮に家の中へ侵入してきており、誰もイヤホンなどせず共通の「音」を聞いていた。すきま風がびゅうびゅうと入り、夜の雨戸にバタバタとたたきつける雨音。

盛夏には神社の盆踊りのお囃子、晩夏の日暮らしの声、中秋には床下から虫の声、冬の晩にはしんと雪の積もる音を布団の中で聞いていた。他にも近所の赤子の泣き声、トラックで来る物売りの音楽、どこかの犬の遠吠え。その中でも印象深い「音」は、初夏のころ一斉に始まる水田の蛙の鳴声でした。彼らの合唱（輪唱に非ず）は恋の歌であり、夜通し唄い続けるロマンチックで良いものでした（虫も同じですが・・・）。しかし、現代では静粛こそ正義と、残念ながら蛙の歌も騒音とみる向きが一部にあるようだ。現代の皆さんは他人に迷惑をかけまいと、どこでもイヤホンをして自分の「音」を楽しんでいるようだが、除夜の鐘まで騒音とみるのはどうだろうか。108つもの煩惱を毎年繰り返して生きる計算となり、精神衛生上よろしくない。

### 蛙の鳴声よ、いまいずこ

現在の川崎市北部は当時の面影を少しは残しつつも開発が進み、水田もあまり見当たらない。住宅性能向上も目覚ましいので、蛙の鳴声を聴きながら夜を過ごすことは少し難しく感じる。こうなると蛙の生歌を楽しむためには、初夏に自然豊かな郊外の旅館に宿泊する以外にないと思うのだが、もし理想の場所あっても「夜中にカエルの鳴声がうるさいですよ」と喧伝する旅館などあるはずもなく、どうすれば探せるのか途方に暮れている次第である。



## 老眼について



中高年の皆様、老眼でお困りになっておりませんか？ 私も最近この老眼に悩まされています。老眼は加齢に伴うことがほとんどですが、最近は若年層でもスマホ老眼が増えてきているそうです。今回は、老眼について調べてみました。

### そもそも老眼とは

老眼は、目の中のレンズの役割である「水晶体」が加齢に伴って硬くなることによりピント調整がうまく機能しなくなり、その結果、近くのものが見えづらくなる状態です。老眼には男女差はなく、40代あたりから老眼を感じる人が多いようです。



### 老眼になった時の改善方法

老眼は薬や手術で治るものではなく、適切な方法で老眼の症状をやわらげることができます。

#### ①疲れ目に効果がある目薬を使用する

ピント調整機能改善におすすめ→ネオスチグミンメチル硫酸塩

疲れ目におすすめ→タウリン、L-アスパラギン酸

#### ②目をあたためる

温めたタオルやホットアイマスクで目を温めることで目の周りの血行が良くなり、疲れ目症状を改善します。

#### ③照明に気をつける

暗すぎたり明るすぎる部屋の中でのものを見ることは、目に大きな負担となります。均一な明るさの照明であることも重要です。部屋の明るさが適正か確認してみましょう。

#### ④目に良い栄養を取る

ルテイン→緑黄色野菜、など

アスタキサンチン→鮭、カニ、エビなどの赤い食品  
ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンE、コンドロイチン→納豆、オクラ、山芋、うなぎなど  
DHA→青魚など



目のストレッチ

①目から15cm離れたところに指やペンを立てて、その先端にピントを合わせるように見る（1秒程度）

②①の先端の一直線にある出来るだけ遠くのものにピントを合わせるように見る（1秒程度）

③①・②の作業を5往復繰り返す





様々なシーンで活用できるミーティングルーム、  
洗礼された快適なコワーキングルームを  
豊富に備えた、ワーキングスペース

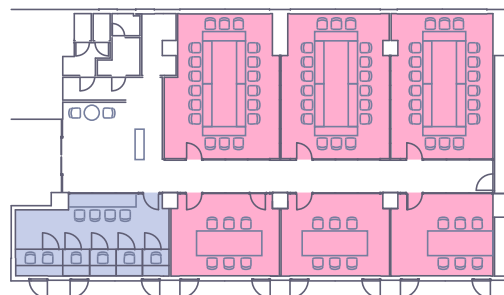
## 人と人とのコラボレーションのために

オフィスレスなどワークスタイルは日々著しい変化をし続けています。ニューノーマルなワークスタイルに合わせて新しい働き方を「ワーキングスペース縁道」でスタートしてみませんか。昨今働き方改革に沿って、固定したオフィスを持たないワークスタイルも定着しつつあります。しかし、何かを生み出すためにはコミュニケーションの場は欠かせません。仕事の間はもちろん、イベントやセミナーなどコミュニケーションシーンは様々。「ワーキングスペース縁道」が提供する、洗礼された快適なミーティングルームは、良いコミュニケーションをぎっと生み出します。



## 良い会議は、良い環境から

快適なミーティングのための豊富な設備を備えた会議室を6つご用意しております。各3つまで結合して最大54人でのご使用が可能です。2.0~3.0㎡の完全個室を6つ、カウンター席を6つご用意しておりますので、コワーキングルームとして個人でのご利用も可能です。



## AMENITIES



Wi-fi完備



複合機完備



全部屋電源完備



音響設備あり



プレゼンモニター



パーティー使用可  
(ケータリング利用のみ)



ワーキングスペース縁道  
Tel.044-244-4811

営業時間：年中無休8:00~22:00

■京急川崎駅から徒歩8分 ■JR川崎駅から徒歩10分

■ラゾーナ川崎から徒歩10分

〒210-0001 神奈川県川崎市川崎区本町2丁目7番地 |

www.enmichi-office.com

