



鉄人 NEWS

THE TETSUJIN NEWS

株式会社東部がお届けするインフォメーション・レター

発行所 株式会社東部鉄人二ユース事務局
神奈川県相模原市緑区下九沢 1509-4
TEL.042-764-4128
FAX.042-762-9593
編集 鈴木明子
http://www.tobu21.co.jp

Vol.60
2015
8月号

つねに時代の先へ新技術と新発想でお応えいたします!

実践に強い!貫入性能No.1『e-pile』

某変電室棟新築工事

工事名	某変電室棟新築工事
施工地	東京都足立区千住旭町
用途	変電所(特高変電所)
構造	鉄骨造(S)
階数	地上3階・塔屋1階

杭の種類

φ318.5mm Dw700mm L=38.25m 21set

本物件は、駅ビル型ショッピングセンター変電室棟新築工事の基礎杭工事です。36.5m~38.9mまでの堅固な砂礫層を打ち抜き、40.0mの支持層まで確実に到達させる事が課題となりました。

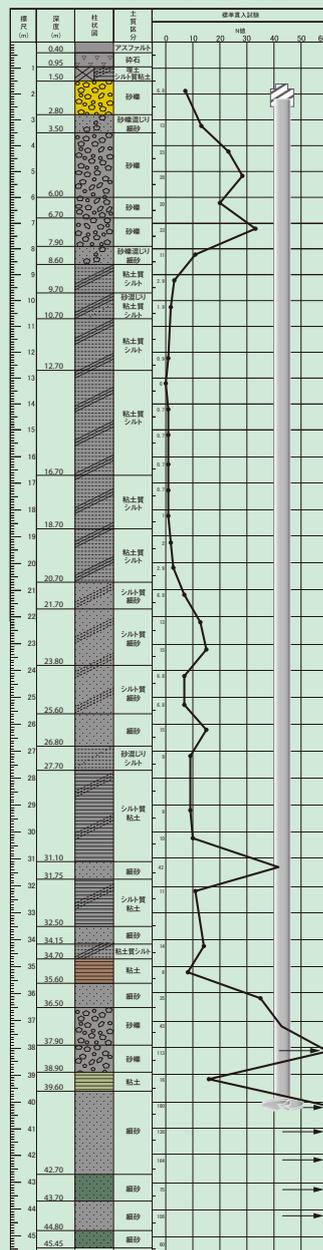
複数の杭メーカーと競合の中、e-pile工法の菱形孔による抜群の掘削性能と、それを実証する施工実績等も考慮いただき、ご依頼を頂きました。杭の打設も所定深度まで貫入させる事ができ、更に高評価を頂きました。

元請け様には敷板養生等ご協力頂き、安全且つ無事に工事を完了することが出来ました。

☆ご採用いただき、誠に有り難うございました。



ボーリング柱状図



人に、地球に、やさしい再生可能な「循環型杭工法」

現場で生まれた杭はやはり実践にも強かった。



建築・土木・鉄道、さまざまな場面で活躍しております。

【全ての鍵は杭先端にあり】

杭基礎は建物荷重を支持地盤へ伝達させる最も重要な役割であり、故に、杭先端拡翼部の貫入(掘削)性、変位・変形・破断などを発生させない高い性能が要求されます。

- 貫入性の問題を・・・「菱型穴」により解決しました。
- 拡翼変形の問題を・・・「特殊部」により解決しました。
- コストの問題を・・・「自社施工」により解決しました。

■高力構造/拡翼断面図



■FEM解析図



Tobu 鋼管杭基礎総合メーカー
株式会社 東部
http://www.tobu21.co.jp

■ 本社
〒252-0134 神奈川県相模原市緑区下九沢 1507-5
TEL.042-762-4739 FAX.042-762-8971

■ 地盤評価センター
TEL.042-785-2811 FAX.042-785-2810

■ 施工管理センター
TEL.042-764-4122 FAX.042-762-8975

■ 相模原機材センター
〒252-0134 神奈川県相模原市緑区下九沢 1285-1
TEL.042-785-2812 FAX.042-785-2813

■ 本店/経理室
〒252-0134 神奈川県相模原市緑区下九沢 1509-4
TEL.042-764-4128 FAX.042-762-9593

■ 東京営業所
〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷 1-1-2 朝日生命幡ヶ谷ビル 6階
TEL.03-3376-0123 FAX.03-3376-0124



「創業スクール」を全国各地で開講!

※詳しくは経済産業省のホームページをご確認ください。

地域発の新たな事業の担い手の創出を支援する「創業スクール」を全国各地で開講します。

○創業スクールの概要

中小企業庁では、地域で創業支援に取り組む方々を応援することで、全国的な創業機運の醸成を図り、地域発の新たな事業の担い手創出のための取り組みを進めております。この度、全国各地において、創業希望者の基本的知識の習得からビジネスプランの策定までを支援する「創業スクール」を順次開講いたします。

○創業スクール(地域創業促進支援事業)

創業スクールでは、全国各地において、新たに創業を予定している方等を対象に、経営、マーケティング、会計、税務等のカリキュラムを用意し、創業時に必要となる知識・ノウハウの習得や、ビジネスプランの作成支援を実施することで、創業に向けた一貫したサポートを行います。創業希望者のニーズにあわせ、「ベーシックコース」、「第二創業コース」、「女性起業家コース」の3つの研修コースをご用意しております(コースの設定はスクール毎に異なります)。また、各スクールでは開講に先立ち、無料体験講座を開催し、創業スクールのカリキュラムの説明等も行います。

○背景

我が国の開業率は、近年4~5%で推移しており欧米の半分程度に留まっています。特に、大都市圏以外の地域における開業率は低迷しており、地域に根ざした創業を促進するための土壌づくりを広く横断的に実施する事が必要です。この度、昨年度に引き続き、地域における創業の活性化、創業機運の醸成を図るため、全国各地において、259コースの創業スクールを開講いたします。

創業スクールの開講予定・スケジュール

開講予定数: 全国194箇所 開講予定コース数: 全259コース
2015年7月~2015年12月中頃まで。7月から順次開講しております。
※各スクールで開講スケジュール、開講コースが異なります。

●相模原市内での開講予定●

相模原 de 創業スクール

日時: 2015年09月01日~2015年11月24日 場所: 相模原商工会議所



ワンポイント 健康コラム 夏太りに気をつけよう!



いよいよ夏本番、皆さんはいかがお過ごしですか?汗も多かくし食欲も落ちるから痩せられる...と思われがちですが、実は夏こそが一年の中で、最も太りやすい時期なのをご存知でしょうか。この季節、多くの人を悩ませる夏太り。今回はその原因と解消法をご紹介します!

夏太りの原因

①基礎代謝の低下

夏は気温が高いため、基礎代謝は落ちていきます。汗をかいたからといって代謝が良くなっているわけではないので注意!

②水分の取りすぎ

冷たい飲み物ばかりを飲んでいると内臓が冷え、水分の代謝が悪くなります。

③活動量の低下

夏場は気温も高く、少し動くだけでも暑くなってしまいますので、日々の活動量は低下しがちになります。

④ビタミン・ミネラルの不足

汗をかくことによって体内のビタミン・ミネラルが奪われ不足がちになりやすく、代謝に必要なビタミンが足りず、代謝が落ちてしまうことが原因です。



夏太りチェック!

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 甘いものやお菓子をよく食べる | <input type="checkbox"/> 夜型人間である |
| <input type="checkbox"/> 一週間に3回以上、揚げ物を食べる | <input type="checkbox"/> 野菜不足だと思う |
| <input type="checkbox"/> 夕食が21時過ぎになることが多い | <input type="checkbox"/> お酒を週2回以上飲む |
| <input type="checkbox"/> コンビニの弁当、惣菜、外食が多い | <input type="checkbox"/> あまり運動をしていない |
| <input type="checkbox"/> 食事が不規則になりやすい | <input type="checkbox"/> 1日1食もしくは2食である |



みなさんはいかがですか?5つ以上当てはまる人は可能性が高いです!

夏太り解消&予防

①汗を沢山かいて、ビタミン・ミネラルをしっかり補給する!

汗は体温を冷ますだけでなく、老廃物も一緒に排出され、汗をかいた後は失われたビタミン・ミネラルの補給が最重要!中でもビタミンB1・B2が不足しがちです!

②飲みすぎに気をつけよう!

冷たい飲み物は内臓を冷やし、代謝を落とします。ビールが美味しい季節ではありますが、飲みすぎ・一気飲みには注意です。また、冷房の効いた室内などは極力常温に近い飲み物を取るなどの工夫も大事です!

③夜食を控えよう!

人間は、夜に腸の運動が活発になり栄養素を蓄えます。朝食と夕食で同じものを食べたとしても体重変化は違います。

④シャワーだけでなく、湯船につかる!

40℃前後の少し熱めの湯船に10分ほど浸かると、基礎代謝がなんと約20%も上がり、脂肪が燃焼されやすくなるというデータもあります!夏場は暑いからシャワーで済ませている方多いと思いますが、湯船につかるのもとても効果的です!今年の夏はスッキリした健康体で楽しい思い出をたくさん作りましょう!!

経理マンが行く



梅雨も明け、暑さも厳しくなりました。今年も、もう折り返しに入りました。気を引き締めてがんばりましょう。

今回のテーマは「職場の人にされることイライラすること」です。仕事をスムーズに進めるためには、心の状態が安定していることは重要ですが、そんなこととはおかないなしに快適な職場環境を乱される行為は「イライラ」のもとです。さて、職場環境を乱すのはどんな行為でしょうか?

- | | |
|---------------------------|-------|
| 第1位「あいさつを無視する」 | 44.4% |
| 第2位「共有スペースを汚す」 | 30.1% |
| 第3位「ありがとうを言わない」 | 29.7% |
| 第3位「大きなため息をつく」 | 29.7% |
| 第3位「パソコンを覗き込まれる」 | 29.7% |
| 第6位「私語がうるさい」 | 28.9% |
| 第7位「プライベートに口出しされる」 | 25.1% |
| 第8位「忙しいときにかぎって休む」 | 21.8% |
| 第9位「勝手にペンなどの備品を借りる」 | 20.5% |
| 第10位「デスクで私用のメールやネットをしている」 | 18.8% |

※複数回答式・第11位以下は略。

第1位は44.4%で「あいさつを無視する」です。元気にあいさつをしているのに、それを無視するのは社会人としてマナー違反。機嫌の悪さや人間関係の難しさはひとまず置いておいて、あいさつくらいは返してほしいものです。

第2位は「共有スペースを汚す」。みんなで使う場所をキレイに使えない人は他人をイライラとさせてしまうようです。しかしながら「キレイ・汚い」のボーダーラインは人によってかなり違うので難しい問題でもありますね。

第3位は「ありがとうを言わない」、「大きなため息をつく」、「パソコンを覗き込まれる」。どれも「されたほうがどんな気持ちになるか」を考えてない行為です。他の行為をみても、どれも自分勝手な行為に思われます。イライラは伝染するもの。だからこそ自分の行動に注意を払い、また他人にぶつけないように努力したいですね。



ストレス発散にはリラックスが不可欠。軽いストレッチをしてみたりして少しでも職場でのイライラをなくしてみよう。