

(株)メイクマン ニューマン店・(株)名護鉄工所 新築工事

令和6年6月より工事が行われております(株)メイクマン ニューマン店A棟]及び「(株)名護鉄工所新社屋」の進捗状況についてお知らせします。ニューマン店A棟の施工は4工区に分けて進めており、進捗状況は1工区:鉄骨建て方、2工区:基礎のコンクリート打設、3工区:躯体型枠、4工区:1階コンクリ



(株)メイクマン ニューマン店 (A棟)



(株)名護鉄工所 外構工事

ート打設をそれぞれ完了しています。名護鉄工所の方は外構工事、植栽工事を進めています。両工事とも工期内の完成に向けて現場一丸となって作業に取り組んでいる現状です。

「安全第一」を基本に工事監理を進めていきます。

崎原 利克

鉄骨工場検査その2

平良 美枝

鉄骨工場で作った柱や梁が基準に合っているか工場にて検査を行います。

鉄骨のプロが鉄骨の基準で測り、柱・梁等製作をしています。鉄骨同士をくっつける溶接もロボットを導入しているとの事。出来上がりの誤差は2~3ミリの世界です。た



だ、細かい所、複雑な所等は人の手で溶接を行うとの事です。

設計監理の検査は、工場側の検査後に行うので、不具合の出たものにお目にかかることはまずありません。当たり前に出上がってくるものに対し検査を行うという事は、本来そこが難しかったとい

うことなのか。検査の後に何か質問は?何でもいいですよ。の問いにちょっと訊いてみた。「誤差ってやっぱり溶接個所で生じるものですか?」そうですと返事がくるかと思いきや、溶接とは字のごとく鉄に熱を加えて溶かし融合させ一体とする事ですが、部材の鉄の成分がメーカーによって微妙に違い、天候・気温・湿度等の影響もさることながら、冷え固まる時の収縮率が一筋縄ではいかない。データや経験値をもとに設定するもなかなか難しいとの回答。なるほど。溶接という文字の知識だけでは知りえない実態の具体的なイメージが出来て理解した気になりました。私にとって収穫のあった工場検査となりました。

「睡眠とは?」

島 正道

自分の心拍数や睡眠時間等を数値化して見る事ができるとの事で、数年前からスマートウォッチを使用しています。特に興味を持ったのが睡眠の状態を点数化し、それまで気にもしなかった睡眠を知ることができたことです。

睡眠の役割とは、単なる生理現象と思っていましたが、実は脳を休息・回復させる積極的な仕組みとの事。よって睡眠がうまくとれないと、脳の機能に問題が起こり、起きていられなくなったり、元気がなくなったり、意欲がなくなったり、イライラするのはこのためのようです。このような現象は、脳が休息を要求していることを意味していると

の事で、睡眠の種類には、「レム睡眠」「ノンレム睡眠」の2種類から成り立ち、・レム睡眠:脳が活発に活動し、夢を見る睡眠。・ノンレム睡眠:脳と身体が休息する睡眠で、深い眠りと浅い眠りに分けられる。眠りにつくと、睡眠の前半では深いノンレム睡眠がまとめて現れ、以降は浅いノンレム睡眠とレム睡眠が多くなり、朝になるにしたがってレム睡眠が増えて全体に浅くなっていき、次第に目が覚めるそうです。だから時々、目が覚めた時に夢を見ていた事を覚えているのはそういう事だったのか!と思いました。これからも睡眠の質の向上を目指して、睡眠点数を上げる日々が続きそうです。

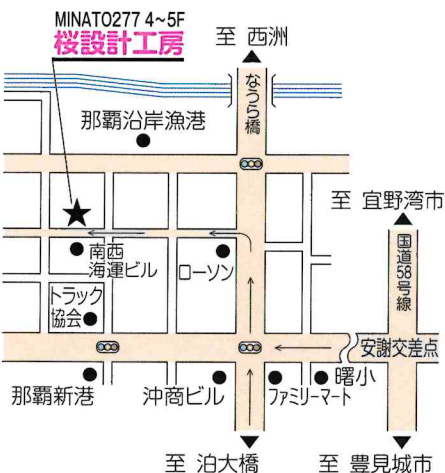


発行所／(有)桜設計工房
所在地／那覇市港町2-7-7
みなと277 4~5F
電話／098 (867) 5987
FAX／098 (863) 7690
E-mail:info@sakura39.biz
http://www.sakura39.biz
発行人／喜名英之

西原支店／西原町小波津233-16
電話／098 (946) 5066
FAX／098 (863) 7690
宜野座支店／宜野座村字松田2793-1
電話・FAX／098 (968) 7222

創業／昭和61年7月1日
営業種目
* 建築企画設計・監理業務
* 特殊建築物等調査・検査報告
* 耐力度調査
* 耐震診断・改修設計監理業務
* 補償コンサルタント業務

企業理念＝私達は、誇り、使命感を持って顧客の信頼を第一とします。その上で人と自然が共存し、豊かな地球環境を創造して社会の発展に貢献します。さらに建築設計を通して感動、満足、安心を与え、明日への夢と希望を提供します。



AIによる夏の乗り切り方



(有)桜設計工房

代表取締役社長 喜名英之

暑い日が続いております。私も先日体調を崩してしまいました。夏を乗り切る方法を人工知能 AI (Gemini) に提案してもらいました。

沖縄の夏、室内はキンキンに冷えていて、一歩外に出るとどうなるような暑さというのはよくあることですね。この急激な温度変化は、自律神経の乱れを引き起こし、「冷房病(クーラー病)」や「夏バテ」の一因となったり、「ヒートショック」のような急激な血圧変動を引き起こす可能性もあります。

体調不良を防ぐためのポイントをいくつかご紹介します。

1. 室内と屋外の温度差を小さくする
 - エアコンの設定温度を適切に:
 - ・ 一般的に、外気温との差は5℃以内、室温は28℃を目安にするとうれいだとされています。
 - 直接冷風に当たらない: エアコンの風が直接体に当たると、体が冷えすぎたり、血管が収縮しすぎたりして、自律神経が乱れやすくなります。
 2. 服装で体温調節をしっかり行う
 - 重ね着を基本に:
 - ・ 室内にいるときは、薄手のカーディガン、ストール、パーカーなど、羽織りやすいものを常に用意しておきましょう。
 - ・ 腹巻も内臓を冷やさず、効果的です。
 3. 体を内側から温める・冷やしすぎない
 - 温かい飲み物や食事を心がける:
 - ・ 冷たい飲み物やアイスクリームなどを摂りすぎると、内臓が冷えてしまい、自律神経の乱れにつながります。意識して常温または温かい飲み物(白湯、ハーブティー、生姜湯など)や温かい食事を摂りましょう。
 - ・ 体を温める作用のある食材(生姜、ネギ、カボチャ、ニラ、シナモンなど)を積極的に摂るのも効果的です。
 - 湯船に浸かる: 夏でもシャワーだけで済ませず、ぬるめ(38℃~40℃程度)のお湯にゆっくり浸かることで、全身の血行が良くなり、自律神経のバランスが整えられます。
 4. 自律神経のバランスを整える生活習慣

室内外の寒暖差で体調を崩しやすいのは、自律神経の働きが乱れていることが原因の一つです。日頃から自律神経を整える生活を心がけましょう。

 - ・ 十分な睡眠と休息: 寝不足や疲れは自律神経のバランスを崩します。規則正しい時間に就寝・起床し、質の良い睡眠を確保しましょう。
 - ・ 適度な運動: 激しすぎない、軽い運動(ウォーキング、ストレッチなど)は血行を促進し、自律神経の調整機能を高めます。涼しい時間帯や室内で行いましょう。
 - ・ バランスの取れた食事: 偏った食事ではなく、タンパク質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂取しましょう。特にビタミンB群やマグネシウムは自律神経の働きを助けます。
 - ・ ストレス解消: ストレスは自律神経に大きな影響を与えます。自分に合ったリラクゼーション方法を見つけ、適度にストレスを解消しましょう。
 5. 外出時・帰宅時の工夫
 - ・ 外出前: 冷房の効いた室内から急に外に出る際は、少しずつ体を外の気温に慣らすように意識しましょう。例えば、玄関や廊下で数分過ごすなど。
 - ・ 帰宅時: 暑い屋外から冷房の効いた室内に入るときも同様です。いきなりキンキンに冷やされた部屋に入るのではなく、最初は設定温度を少し高めにしておき、徐々に下げていくと体への負担が少なくなります。
 - ・ 汗をかいたまま冷房に当たらない: 帰宅して汗をかいている場合は、まずは汗を拭き取るか、軽くシャワーを浴びてから冷房の効いた部屋に入るようにしましょう。
- これらの対策を複合的に行うことで、室内外の寒暖差による体調不良のリスクを減らすことができます。特に沖縄では湿気も高いため、除湿機能も積極的に活用して、快適な環境を保つようにしてくださいね。

過渡期

野原 智子

航空機内でのモバイルバッテリーの取扱いが厳しくなったようです。発煙・発火の事故を受けての事で、手荷物として機内に持ち込んだ後は、収納棚などには納めず手もとの目で確認できる場所で管理しなくてははいけないようです。確かに飛行機火災は想像しただけで恐ろしいので大きな事故にならない前にしっかり対応して欲しいことです。気を付けたいと思います。他にモ

バイルバッテリーと携帯電話、加熱式たばこ機器の3品目が来年4月から再資源化製品に追加され、リサイクル対象となるようです。ごみの分別がまた複雑になります。新しい技術が開発されるとそれに伴い見えてなかった事も見えてくる。それに対応しながら進んでいく世の中。老若男女皆ついていかなくては…。



熱中症対策!

岡田 美恵子

夏本番を迎え、強い日差しや高い気温が続き、厳しい気候への備えが重要な時期となりました。現場においては、こまめな水分補給や休憩の確保、通気性の良い作業着の着用などで熱中症対策が必須となっています!また、屋外での活動中に起こるイメージが多い熱中症ですが、なんと約4割が屋内で発症しているそうですΣ(・□・;)窓を閉め切っていたり、エアコンなどを

適切に使用していなかったり、室温の上昇に気付にくい場合があったり、要因は様々ですが、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、体温調節が難しくなるため、気温がそれほど高くない場合でも熱中症になるリスクが高まるそうです。目安として、室温28℃以上・湿度50%以上にならないように注意が必要なようです。身体の調子は日々変化しますので、喉の渴きを感じる前のこまめな水分補給など、日ごろから熱中症対策を実行していこうと思います。



最近の小さな幸せ

根間 苑宣

先月から妹と一緒に‘ちいかわ’のグッズを少しずつ集めています。ちいかわは漫画作品『ちいかわ なんか小さくてかわいいやつ』で動物のキャラクターの日常生活の物語です。個人的には猫のハチワレを押しています。ハチワレはポジティブな性格で、漫画の中でモンスターにさらわれた時に諦めずに‘なんとかかなれ’って最後まで頑張る素敵なキャラクターです。最初のグッズはマックのハッピーセット(1、2弾合わせて8種類)で、何とか手に入れたんですが、1弾の時にすごく人気で2弾からはお一人様4個制限になってしまい、ちいかわ

わの人気さを実感しました。そんな、ちいかわの人気パワーでいろんな商品とコラボして、集める楽しさがあります。



備蓄米を食す

上原 麗奈

令和の米騒動で連日高いお米を買っていることに非常に損した気分になるのは米だけではありません。卵も高くなりました。今まで当たり前のようにお一人様1パック98円で購入していたなんて今思えば本当に有難かったです。現在卵の最安値は約198円です。物価高に疲れを感じながらもその値段以上で買わないようにしています(笑)そんななか、いよいよ噂の備蓄米を

普通に見かけるようになったので購入してみました。5キロ1980円なんてもう神に近い!(^_^;)見た目は形が揃っていて綺麗です。お米の匂いも変わりません。ただ通常のお米より3回ぐらい多く研がないと糠がちゃんと落ちず水がきれいになりません。もちろん炊きあがりの艶はありませんでしたが、私は雑穀を混ぜて炊いていますのでわかりづらく味も悪くはありませんでした。米騒動もいつまで続くかは分かりませんが、今日もご飯が食べられていくことに感謝して過ごします。



地震の大きさ・強さ

松川 清伯

6月下旬より始まったトカラ列島頻発地震により、十島村悪石島で最大震度6弱が観測され、住民の鹿児島

市への避難もありました。島民の無事を祈ります。建物の被害は報告されていませんが、何度となく襲ってくる地震によって建物の劣化は進んでいきます。建物の安全度を常にチェックすることが大切です。下記に地震の大きさ・強さを(気象庁調べ)添付します。

地震の大きさ・強さ



【震度0】人は揺れを感じない。



【震度1】屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。



【震度2】屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。



【震度3】屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。

★マグニチュード(エネルギーの大きさ)

地震のエネルギーの大きさを表します。マグニチュードが1つ増えると、エネルギーは32倍になります。マグニチュードが小さくても、震源が近ければ揺れは大きくなるので、注意が必要です。



【震度4】ほとんどの人が驚く。電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。座りの悪い置物が、倒れることがある。



【震度5弱】大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。棚にある食器類や本が落ちることがある。固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。



【震度5強】物につかまないと歩くことが難しい。棚にある食器類や本で落ちるものが増える。固定していない家具が倒れることがある。補強されていないブロック塀が倒れることがある。



【震度6弱】立っていることが困難になる。固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることもある。壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。



【震度6強】はわないと動くことができない。飛ばされることもある。固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える。大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。



【震度7】耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものがさらに増える。耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが増える。

参考: 気象庁震度階級関連解説表

新入社員挨拶!

皆さん初めまして。この度、桜設計工房さんと長いお付き合いを経て入社することになりました。新入社員と言いましても結構な歳ですが…。これから設計のお仕事で皆様のお力になれますよう精進して参りますのでどうぞよろしくお願いいたします。

島袋 明

