

Report

Hokkaido Soil Research Cooperative Association

SRC

ISSN 1342-1409

2012. 9
No. 334

北海道土質試験協同組合広報誌



「頑張ろう！ 東北」

私達は、地盤材料試験で復旧、復興を応援します。

[写真説明]
北海道鉄道技術館
札幌市



就寝前の10分間.....	能登繁幸...	1
平成24年度第5回理事会議事録		3
お知らせコーナー		4
部門別試験実績		6
平成24年度の月別売上げ		6

就寝前の10分間

株式会社 開発工営社
会長 能 登 繁 幸

ひと昔以上も前になると思うが、同窓会の二次会、ススキノのスナックで飲んでいたときのこと。隣に座った某女性が、突然私の腕の皮をつまんで引っ張った。そしてこう言った。「あなた、何にも運動していないでしょ。こんなに皮が伸びるのは老化の証拠よ」と。確かにピヨ〜んと皮が伸びていた。「せめて毎日腕立て伏せくらいでもしたら？」とのご進言。その夜、家に帰ってからさっそく腕立て伏せをしてみた。5回くらいでギブアップ。予想外の「老化」に面食らい、翌日から、寝る前に腕立て伏せをすることにした。少しずつ回数が増えて、やがて20回を軽くこなすようになった。

ふと気がつく、下腹がポヨ〜んと出てきて、いわゆる中年太りになりつつあることを知った。これじゃあイカンと、寝る前に腕立て伏せに引き続き、腹筋体操をするようにした。腕立て伏せより簡単で、20回はこなせた。5年ほど前、孫が生まれて抱っこだの沐浴だので腰を痛めてしまった。そこで某整骨治療院にて治療を受けた。3回の治療（整骨？）で腰痛はかなり治まったが、足腰がかなり弱っているとのこと。せめてアキレス腱を伸ばすストレッチ体操と、足を後ろに持ち上げて太ももの筋肉を強化する体操をしてはどうかと言う。その日からそれぞれ20回の「アキレス腱伸ばし」と「太もも強化体操」を取り入れることにした。

その後再び腰痛の気配があり、定期的に近くの鍼灸院に通うことにした。鍼灸院の先生いわく、腰痛の防止には腰の筋肉の強化が必要だとのこと。寝そべて腰をひねるのが良いという。そこで、その日から左右に腰をひねること10回を取り入れた。その後ある時、その鍼灸院で膝を曲げているとき、ポキッポキッと音がした。それは背筋を伸ばしてしゃがむ蹲踞（そんきょ）の体操で治ると教えて頂いた。さっそくその夜から蹲踞20回を取り入れた。

頭髪が薄くなり始めた頃から養毛剤を使っている。しかし、毎日ではなく風呂に入って洗髪したときだけであった。ワイフの友人に化粧品屋を営んでいる人がいて、「風呂に入ったときだけではダメ」とのこと、ある時、効果がありそうな養毛剤を届けてくれた。これが朝晩2回毎日頭にふりかけて揉む、というシロモノだった。面倒この上ないが、いくらかでも効果があれば、とまあ朝晩頭にふりかけ揉むことにした。1年ほど前、奥歯の根元が腐ってしまい、ついに部分入れ歯になったが、歯医者いわく、朝だけではなく、夜もしっかり歯磨きすること。ハイッとその日から寝る前に歯磨き。緑内障で眼科に通って

いるが、眼圧を下げる点眼液も寝る前に一滴。

以上、私が就寝前に実行していることを簡単に記せば、まずアキレス腱伸ばし20回、太もも筋肉強化体操20回、蹲踞20回、腕立て20回、腹筋体操20回、腰のひねりを右に10回左に10回、歯磨き、養毛剤、点眼液、となる。おかげで今やしゃがんでもボキッといわない、腕の皮をつまんでも摘めないほどハリがあり、皮は伸びない。肩こりをする事もない。下腹はほぼ締まっている。腰痛もかなり軽減。とりあえず歯は大丈夫、頭髮の薄さも進行低減。眼圧は低い状態を維持。

習慣にしているものはまだある。若い頃から晩酌は欠かしたことがない。いつからそうなったかは定かではないが、帰宅後まず350ミリリットルの缶ビールを飲む。飲み終わったら吟醸クラスの日本酒をコップ7分目ほど注いで、晩ご飯のおかずとともにチビリチビリと飲む。酒を飲み干し、晩ご飯を終えると、急いで濃いめのウイスキー水割りを作る。この作業は8時前でなければならない。内科の医者から8時を過ぎたらアルコールは控えめに、と言われていたからだ。だから本来は8時前に水割りを飲み干すべきだが、たまたま飲み干す時間がかかりすぎて、8時を過ぎても飲んでいる、という状況が生じているだけだ。家族から詭弁だといわれるが、その指摘が正しいかも知れないとは思っている。

再び就寝前の体操に戻るが、全てを終えるのに10分はかかる。最初のうちはやや面倒でもあったが、今やこれらを全て実行しないと眠れない。「習慣」になってしまったのだ。イヤ、「習慣」にしてしまったのだ。初めのうちは冷ややかに見ていた我が妻も、途切れることのない習慣に尊敬のまなざしを向けるようになった。見かけによらず「きまじめ」と理解してくれたらしい。「ついでに禁煙も習慣にしたら」と家族の忠告。しかし今のところ医者からの指示がない。生真面目の私は「喫煙」の習慣を変える気はないのである。(と書き上げた数日後、健康診断で肺に陰があるといわれ、諸々の検査を受けました。未だシロクロはついていませんが、7月17日をもってとりあえず喫煙習慣を中断しております。)





第27回技術懇談会開催される

去る平成24年8月8日（水）、札幌コンベンションセンター206会議室において組合員技術者と職員約80名が集い、標記懇談会が開催された。

懇談会は英理事長の挨拶に続き、組合の活動報告、元北海道開発局長 北海道大学大学院工学研究院 寒冷地河川工学分野特任教授 鈴木英一氏による特別講演を行った。懇談会の概要は以下のとおりである。

○組合活動報告

山内（昇）技術部次長『土質試験の精度とばらつきについて報告』として、ISO17025試験所認定への取り組み、2006～2011年に参加した技能試験結果についての報告。

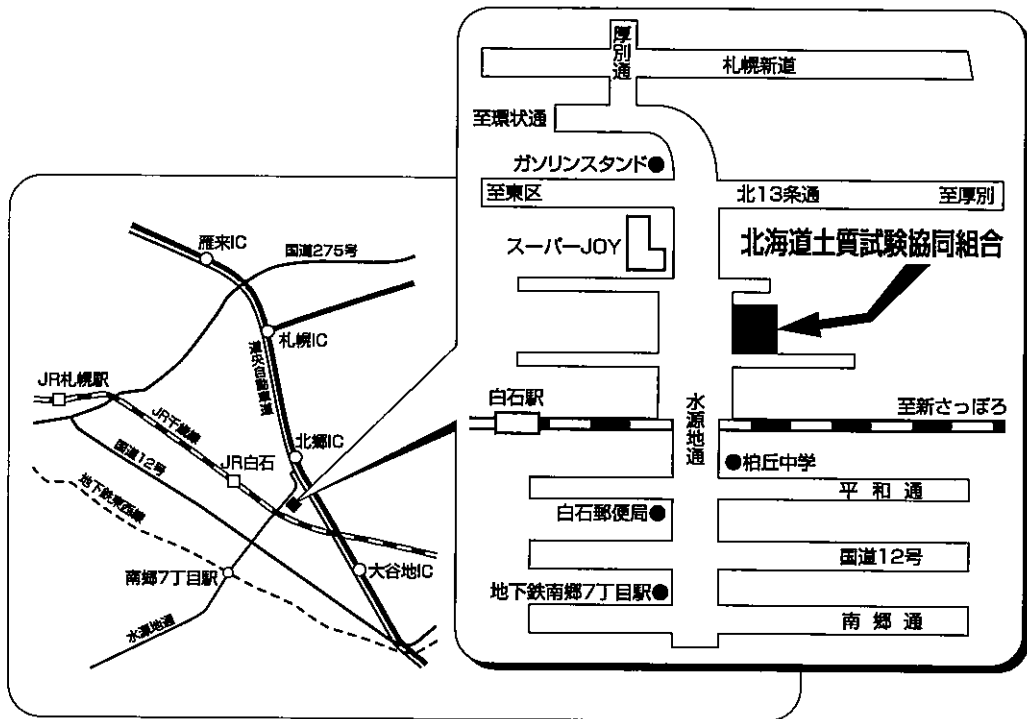
山内（一）技術部係長『粗粒材料の凍上試験についての報告』として、検証試験から得られた結果を基に粗粒材料の供試体設置における供試体下端のポーラスメタル使用の有効性についての報告。

鈴木業務部長『業務部からの報告』として、平成23年度の業務実績についての報告。

○特別講演

『石狩川の改修100年の歴史』と題して、明治から昭和における石狩川の洪水・改修の歴史を昭和56年の水害を当時の動画も交えて話され、今後の石狩川と千歳川の治水対策について講演された。

続いて館内のレストランSORAで行われた懇親会は、渡辺副理事長の乾杯で始まり、終始和やかな雰囲気の中で、組合員技術者と組合職員が交流と更なる親睦を深め、榊理事の締めの乾杯で、盛会裏に終了した。



① 高速道路を利用した場合

旭川方面から 札幌IC出口より 約10分

小樽方面から 大谷地IC出口より 約10分

室蘭方面から 札幌南IC出口より 約15分・北郷IC出口より 約8分

② 国道を利用した場合

旭川方面から 国道12号から水源地通りを右折

小樽方面から 札幌新道(国道274号)から厚別通りを右折し水源地通りを左折

室蘭方面から 国道36号から水源地通りを右折

③ 公共交通機関を利用した場合

JRを利用した場合 JR白石駅下車、徒歩約15分

地下鉄を利用した場合 市営地下鉄東西線、南郷7丁目駅下車、徒歩25分

又は、北海道中央バス(白25番)に乗り継ぎ、北郷2条8丁目下車

● 発行所

北海道土質試験協同組合

〒003-0831 札幌市白石区北郷1条8丁目3番1号

TEL 011-873-9895 (代表)

FAX 011-873-9890 (総務部)

FAX 011-874-1910 (技術部)

ホームページアドレス <http://www.src.or.jp/>

地質調査業登録

土壤汚染指定調査機関登録

ISO/IEC17025:2005認定登録

● 発行日

第334号 平成24年9月15日

● 編集責任者

鈴木 定由紀

● 印刷

三網プリント TEL 886-2420

