

vol. 1
TAKE FREE

VoRT&

ポルトアンパ

「お米」テーマの話題スポット
食、買い物、体験型ギャラリー……

Y
A
N
M
A
R
T
O
K
Y
O

発表 コンビニスイーツランキング
第1回／ファミリーマート

- ▽ 拝見 TOKYO 最先端オフィス
- ▽ 5分でわかるテクノロジー最前線
- ▽ ジェネレーティブAIとは何か
- ▽ 人から始まる店舗革命
- 肉汁餃子のダンダダン
- ▽ Tokyo Another World
- ペルー料理レストラン ALDO

3 トrend Office デスク周りの収納術

4 再開発ビル徹底 REPORT

YANMAR TOKYO

6 拝見 TOKYO最先端オフィス トップ産業株式会社

8 発表 コンビニスイーツランキング

第1回 ファミリーマート

9 明日もやる気になれるマンガ5選

10 5分でわかるテクノロジー最前線
ジェネレーティブ AIとは何か

12 人から始まる店舗革命 肉汁餃子のダンダダン

14 オフィスワーク・ストレッチ 肩こり

16 Tokyo Another World ペルー料理レストラン ALDO

17 読めそうで読めない難読漢字

18 VORT 賃貸物件紹介



cover photo_Asami Minami
model_Run Uchida
cover design_krran
design/p2-20_alphaville design

あなたのビジネスをサポートする最旬の快適ツールをお届け！

トrend Office

日々の仕事を効率よく進めるには、ビジネスの仕組みや個人のスキルはもちろん、ちょっとしたアイデアグッズも役立ってくれるもの。そんな快適ツールをご紹介します。

今回のテーマ

デスク周りの収納術

倒れ込む心配がないから
本を気持ちよく収められる！

リヒトラブ
1冊でも倒れないブックスタンド
1,100円(税込)
© LIHIT LAB. お客様相談窓口
☎ 06-6946-3931

業務遂行に欠かせないマニュアルやスキルアップのためのビジネス書など、データ化が進む現代においても仕事に書籍は欠かせません。ただ、困るのが収納方法。ブックエンドだと、抜き取ったときに隣の本が倒れ込んだり傾いたり……。この「1冊でも倒れないブックスタンド」なら、そんなストレスから解放されます。本などを手前から差し込むとストッパーが上がり、両サイドのストッパーで差し込んだものを保持する仕組み。1冊だけでも倒れず、抜き取ったときに隣の本が傾くことも防ぐので、気持ちよく整理できます。

W20.3×H12×D12.2cm



文庫や新書のほかに、CD/DVDといったものをスッキリと整理できます。



ものがあるところだけ細かく並んだ上部のストッパーが起動し、左右への倒れ込みを防止。

ペン・メモ・電卓……

デスク周りを分別収納！

カール事務器
デスクオーガナイザー TS-003
2,420円(税込)
©カール事務器 ☎ 03-3695-5379



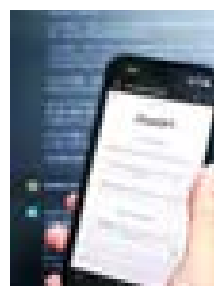
分別して整頓できるデスクオーガナイザー。3種のサイズ違いのスペースがあり、小物を細かく分類して収納できます。スマホ・タブレットスタンドも。W14.6×H11.6×D13cm

かさばる書類や冊子は壁面に！
2WAY仕様でスッキリ収まる！

コクヨ
さっと出し入れできる壁掛けポケット
(書類・カタログ用)
3,080円(税込)
©コクヨお客様相談室 ☎ 0120-201-594



壁掛けで使用する広口3段ポケット。厚さ45mmに対応し、厚手のカタログも余裕で入れられます。中身が少なければ折りたたんだ状態で使えるのも便利です。W35×H56×D8.5-15.8cm





未来へ向けて進化する“東京”の今が見えてくる

再開発ビル 徹底REPORT

再開発こそ、より魅力的で活気にあふれた地域を創造していくためのキーポイント。東京の今と未来を感じさせる、注目の再開発ビルを徹底レポートしていきます。



YANMAR TOKYO [東京駅・八重洲口]

DATA

所在地: 東京都中央区八重洲2-1-1 (JR東京駅より徒歩2分、東西線・銀座線・都営浅草線日本橋駅より徒歩7分、銀座線京橋駅より徒歩7分)
建物: 地下3階～地上14階 (地下3階・地下2階 駐車場、地下1階～2階 ショップ&レストラン、3～14階 オフィスフロア)

“お米”を学んで味わえる テーマ型複合施設

現在、複数の再開発が進行中の東京・八重洲。多くが2020年代中頃から後半にかけて完成する予定で、ビジネスはもちろん商業においても魅力的なエリアとして生まれ変わります。

そうした変化の先駆けとなるのが、2023年1月13日にグランドオープンしたYANMAR TOKYOです。産業機械メーカーであるヤンマーグループが入った複合施設で、地下1階から地上2階の全3フロアに複数

の店舗が出店されています。ヤンマーが農業機械や水稲用資材と密接な関係があることから、「日本の米作り」をテーマに設定。日本のお米や農業を学べる体験型ギャラリーを常設するほか、お米と楽しむイタリアンレストランや自分に合ったお米の銘柄に出合える販売店など、個性的なお店が集結。新規就農者の支援につながる取り組みや、食料生産に関する情報なども発信していきます。

大人から子供まで学び・楽しむことができるYANMAR TOKYO。日本人の心に深く根ざした「お米」の存在が、八重洲エリアを盛り上げます。

2F



2階には小山薫堂氏が監修したお米と楽しむイタリアンレストラン「ASTERISCO」(写真上)と、ANA X株式会社が運営をしている地域特産品の販売店「TOCHI-DOCHI」(写真左)が入居。おいしく新しい食体験を提供しています。

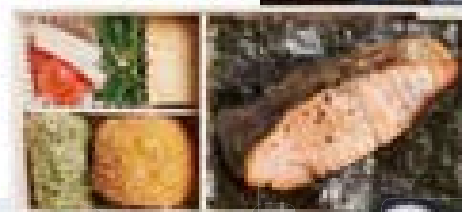
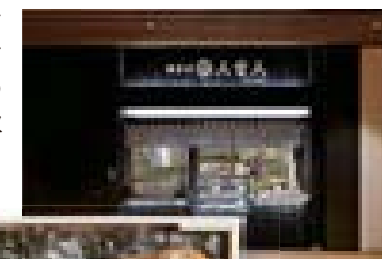


「SAKEICE Tokyo Shop」では、こだわりの日本酒を練り込んだアイスクリームを販売。

「ヤンマー米ギャラリー」も YANMAR TOKYO の魅力の一つ。米作りの歴史と今を学び、未来についても考えるきっかけが得られる体験型ギャラリーです。ディレクションは佐藤可士和氏。入場は無料です。



「海苔弁 八重八」はヤンマー直営のテイクアウト店。特別栽培米のコシヒカリを羽釜で炊き上げています。



地下1階に、桜の花びらで構成されたアートワークが印象的なイベントスペース「HANASAKA SQUARE」。ヤンマーが大切にしている価値観から命名された場所で、人と人との交流が生まれるパブリックスペースを目指しています。

拝見 TOKYO 最先端 オフィス

The
cutting-edge
office
@tokyo

進化し続ける都市・東京——その最先端のオフィスは、今、どんな姿になっているのでしょうか？ 生活用品の企画開発から製造、販売まで手がけるトップ産業株式会社は、オフィス移転を機に新しい働き方を取り入れたといいます。オフィス環境の変化がどのような効果をもたらしたのか、お話を伺いました。

大阪に本社を置く トップ産業株式会社



フリーアドレス化で 社内交流を活性化

ナチュラルカラーを基調とした温もりを感じる空間。大きく開放的な窓からは都心の街並みが一望できます。「当社は生活用品を扱っているので、明るくて家庭的な雰囲気を大事にしています」と代表取締役社長の松岡康博氏。大阪に本社を構えるトップ産業株式会社の東京オフィスが、渋谷区の「VORT 恵比寿 maxim」に移転したのは昨秋のことです。「いずれ入居するつもりで購入し

ていた区分所有オフィスで、テナント様の退去にともなって移転しました。以前のオフィスの1.5倍の広さがあり、恵比寿駅から徒歩約5分と利便性も高い。これらの特徴を活かしてより働きやすく活気ある職場にしようと、オフィス改革に取り組みました」

オフィスは間仕切りをせず、業務に合わせて自由に座席を選べるフリーアドレスを導入。それも「前日と同じ席には座らない」というルールを設けています。「せっかくフリーアドレスにして

も、グループができたり、席が固定されてしまうと意味がない。毎日違う座席を使えば、景色が変わり、普段は接点の少ない業務の人と会話する機会も増えることで、コミュニケーションやアイデアが活性化されます。私たちの商品づくりには、その“何気ない会話”から得る気づきや発想がとても大切なのです」

社員の意見も取り入れ モチベーションアップ

1964年に大阪府吹田市で創業



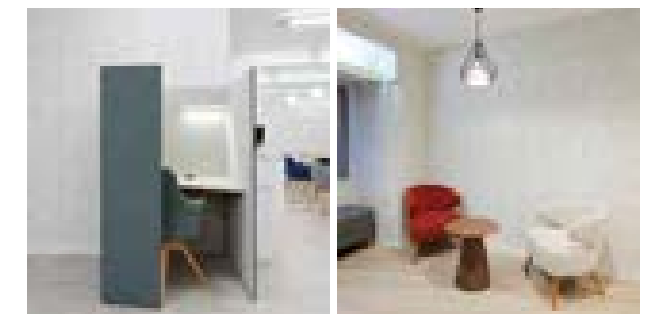
左)展望がよいカフェスペースはミーティングや休憩に利用。右)かばんなどの私物はロッカーへ。フロアをきれいに保つためのルールだ



右)打ち合わせスペースも木製ルーパーのパーティションで開放感を演出



左)目線を変えるためにハイデスクも配置。松岡社長と若手社員が気軽に会話できる。右)商品サンプルや複合機、備品は一部屋にまとめて収納



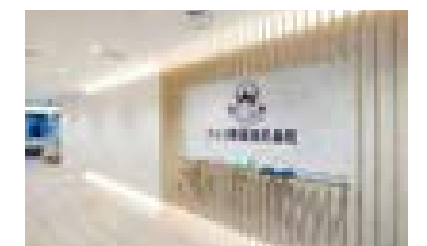
左)Web会議や集中したいときに活躍する集中ブース。右)おしゃれな照明やカラフルなソファがアクセントに

したトップ産業は、生活用品の企画開発から製造、販売促進まで一貫して手がける企業です。常時4,000以上の商品を取り扱い、改良を含めると毎年1,000を超える新商品を展開。その発想の源が会話です。特に本社で毎週行われる「主婦モニター会議」では、主婦と意見を交わす中でさまざまなヒット商品が生まれているといいます。「だからこそ関連会社や取引先企業の方々も気軽に立ち寄っていただけような『開かれたオフィス』にしたかった。実際、社外にも好

評で以前より活気に満ち、会話が飛び交っています」

また、内装の色やBGMの導入は社員の要望。自分たちの意見も反映されたおしゃれで快適なオフィスで働くことは、社員のモチベーション向上にもつながっていると松岡社長はいます。「都内有数の人気タウンにあることも魅力のようで、オフィス環境の重要性を実感しました。当社は企業文化継承のために新卒採用に力を入れているので、優秀な人材確保の武器の一つとしても期待し

ています。そして彼らと団結してお客様に永く愛される商品を作り続けていきたいですね」



トップ産業株式会社

【本社】〒564-0051 大阪府吹田市豊津町12-43 トップ産業ビル
【東京オフィス】〒150-0011 東京都渋谷区東3-9-19 VORT 恵比寿 maxim 10F
【事業内容】生活用品の企画開発・製造・販売。広告企画・制作等
<https://www.top-sangyo.com/>

発表！コンビニスイーツランキング

第1回 ファミリーマート

コンビニの美味しいスイーツをご紹介。第1回はファミリーマートです。今、コンビニスイーツはクオリティーも満足度も高いと評判！ インスタで人気の大山晃平さんにファミマの定番スイーツを採点&ベスト5を選出してもらいました。

1位 北海道産かぼちゃのモンブランプリン

プリンとかぼちゃの
甘いハーモニー



かぼちゃのモンブランクリームがたっぷり！ かぼちゃプリンは少しねっとりしていて、カラメルとよく絡んで最高です。258円(税込)

95点

ホイップには北海道産の生クリームがイン

2位 生カヌレケーキ

ドーナツ型カヌレ生地がカリッとした食感で、中にふんわりと洋酒の風味。ホイップクリームのほどよい甘さは、カヌレ生地との相性が抜群です。160円(税込)



ふんわりスポンジに
クリームをサンド

ダブルクリームサンド (ホイップ&カスタード)

とてもふわっとしたスポンジ生地にはさまれた、甘くてなめらかなホイップとカスタードクリームがおいしいです。168円(税込)

87点

3位

たまごたっぷり
カスタードが決め手

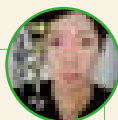


たっぷりクリームの ダブルシュー

しっとりした生地にホイップとカスタードクリームがたっぷり入っています。シンプルな味わいです。160円(税込)

87点

ランキングの採点者



大山晃平さん。インスタフォロワー約12万人、元ハンドモデルという異色の経歴を持つコンビニスイーツインフルエンサー。2017年5月からほぼ毎日、主にコンビニスイーツやアイスの新商品を独自採点でInstagramに投稿中。
https://www.instagram.com/god_sweets/

手ごろな値段と種類の豊富さが魅力

コンビニスイーツの新作が出るたびに実食して採点し、Instagramで紹介している大山晃平さん。“おいしい”の判定は81点以上で、100点のものを神スイーツと呼んでいます。見た目やカロリー、値段などは関係なく、味だけで採点。ちなみに、自身は大のプリン好きだとか。「コンビニスイーツはどんどん進化しています。ファミマのスイーツは、高級感があるのに手ごろな値段設定が魅力。種類も多く、気軽に買えておいしいのがうれしいですね」。“甘くておいしいデザートが食べたい！”と思ったら、24時間いつでも食べられる時代です。

(商品ごとのコメントはすべて大山さん)

5位



クリーム入りミルキー

窯出しとろけるプリン

とろっとした食感とミルキーな味わいが楽しめて、おいしいです。170円(税込)

86点



インパクト抜群の食感！

スフレ・プリン

ふわしゅわ食感のチーズスフレとなめらかプリン。一つで二度おいしい。298円(税込)

86点

※一部地域・店舗で販売がない場合があります。

●商品に関するお問い合わせ

株式会社ファミリーマートお客様相談室

0120-079-188 (平日 9 ~ 17 時)

マンガランキング誌 元編集長が選ぶ！

明日もやる気になれる

マンガ5選

毎日仕事をがんばるために、メンタルコントロール
どうしていますか？ どんなにクタクタになっていても、落ち込んでいたとしても、読めば元気をもらえて明日のやる気につながるマンガを紹介します。

選者 菌部真一 編集者。元「このマンガがすごい！」編集長。



マンガでわかる!? 1,000,000,000,000ドル稼ぐ方法『トリリオンゲーム』

原作:稲垣理一郎、作画:池上遼一

小学館

STORY 圧倒的なコミュニケーション能力を持ち、世界一のワガママを自称する天王寺陽(ハル)と、IT関連の知識と技術に長けた、まじめで気の小さい平学(ガク)。中学時代からの友人同士2人がくり広げる、破天荒でミラクルな起業ストーリー。

『三十路飯』

伊藤静

小学館



©伊藤静/小学館

実在「メシ」屋のリアリティで明日のやる気をゲットする

なんだかんだいって「メシ」に勝る「やる気の源泉」などない。高山日向は毎日の仕事に追われているうちに、遠距離恋愛の彼氏にフラれ、落ち込む日々。ぶらりと入ったり、誰かに誘われたりして彼女が訪れるのは、すべて実在のお店。いわゆる有名店ばかりでないが、心と名店(チョイスも秀逸!)の丁寧な食事を日向とともにすれば、心もいつしか満たされる。

『きつねとたぬきといいなずけ』

トキワセイイチ マッグガーデン



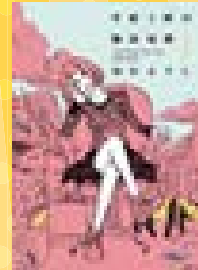
不思議なリズムでほっこり笑って、よい夜を

高尾山からやってきた喋るギツネと子ダスキは、平凡な会社員・田中の“いいなずけ”!? 大人ぶってもちよつとズレてる2人(2匹?)は、遊ぶのが楽しくてたまらないお年頃。田中の家に押しかけでは、ニンジンをかじったり、相撲を取ったり。独特のリズムでくり出されるほっこりなお話だったら、どんなにすさんだ一日も穏やかに締めくくってくれそう。疲れた夜にどうぞ。

『午前3時の無法地帯』

ねむようこ

祥伝社



女子力と仕事! 両立させてやろうじゃありませんか

超ブラックデザイン会社の新入社員・ももこは、今日も朝まで徹夜の日々。同じビルのちょっと気になる男性(同じくブラック企業勤務)となんだかい感じになりつつも、タバコの煙と連泊で女子力は下がる一方で……。プライベート(主に恋愛)と仕事の両立問題に日々悩まされている忙しすぎの現代人。主人公の前向きさがむしろ突破力に、勇気をもらえるはず。

『ブラネテス』

幸村誠

講談社



宇宙に行くようになって「働く」って、キツくて魅力的

2068年、宇宙船外作業員のハチマキは、軌道にある「デブリ」といわれる「宇宙ごみ」を拾う仕事をしている。日々の仕事やキャリアアップと夢について、青春真っ盛りに悩むハチマキ。ヒロインのタナベがつぶやく、「(宇宙は)みんながいうほど大げさな世界じゃない気がする」。未来も過去も、もちろん宇宙のその先も、僕らの今日の仕事の延長線上にあるのかも……なんて気になれるのだ。

要点を押さえてすばやくチェック!

5分でわかる テクノロジー最前線



ジェネレーティブAIとは何か

ちまたで騒がれはじめた「ジェネレーティブ AI (生成 AI)」。これまでの「AI」とは何が違うのか？
私たちの生活はどう変わるのか？ 話題の「ChatGPT」を含め、その概要をレポートします。

2022年8月の画像生成AIの 登場で一気に話題に

ジェネレーティブAIとは、「コンテンツやモノについてデータから学習し、それを使用して創造的かつ現実的なアウトプットを生み出す機械学習手法」のことです。業界最大手のITアドバイザリー企業である米国ガートナー社が2022年の「戦略的テクノロジーのトップ・トレンド」として発表したことから、注目を浴びました。

従来型AIは学習するのに大量のデータを必要としていました。しかし、ジェネレーティブAIはデータがない領域でも正解への見当をつけ、手順を組み立てるアプローチが可能であることから、次世代のAI技術として期待されています。

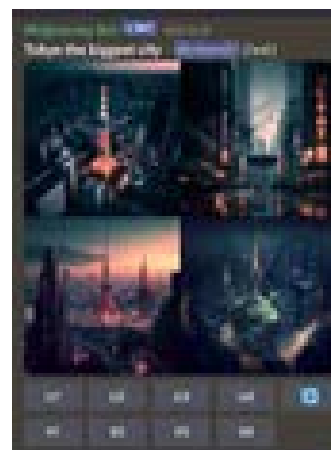
先進的な研究機関やIT企業で開発が進められてきたジェネレーティブAIですが、世界に大きな衝撃をもた

らしたのが英国のスタートアップ企業スタビリティーAI社が開発した「Stable Diffusion」でした。これは、テキストを入力するだけで複雑な画像を自動で作り出す画像生成AIの一つです。それまで同種の技術は限定された関係者間で扱われ、利用には費用がかかっていましたが、「Stable Diffusion」は2022年8月より誰でも無制限で利用できるよう一般に公開。特別な知識がなくても簡単に画像を生成できることから、またたく間に存在が知れわたりました。

同年9月には別の画像生成AI「Midjourney」を使った絵がAI作品であることを明らかにしないまま米国の美術品評会で優勝して物議を醸し、日本でもLINEでAIによるイラストを生成できる「お絵描きぱりぐっどくん」がサービスを開始するなど、ジェネレーティブAI関連のニュースは爆発的に増大。「誰でも本格的な画像作品を作れる」「時間やコストを節約できる」といったポジティブな声が聞かれました。



「Stable Diffusion」を使い、東京の街をイメージした画像を生成。テキストのチョイスにはコツがいりますが、慣れてくるとイメージに近い画像を作れます。



「Midjourney」でも東京の街のイメージを出力。こちらのAIは写実的な表現が得意。何度も生成作業を更新して、理想に近づけていくことができます。

テック業界最大の ゲームチェンジャーに!?

ジェネレーティブAIがもたらす恩恵は、絵だけにとどまりません。2022年11月、米国オープンAI社はAIチャットボット「ChatGPT」をリリースし、調査プレビュー期間として無料での利用を開始しました。

「ChatGPT」は、GPT (Generative Pre-trained Transformer) と呼ばれる深層学習モデルを利用し、まるで人間を相手にしているかのように自然な対話の中から情報を引き出せる自然言語処理AI。欲しい情報にすばやく簡単にアクセスできるのが特徴で、インターネット上にある大量のウェブサイトを開覧して回る手間を省けます。ちょっとした検索代わりに使えるだけでなく、「ChatGPT」が導き出すテキストは「米国名門大学の大学院レベルの試験を通過」「米国医師免許試験でほぼ合格点を獲得」するほどのレベル。米国バズフィードや

米国CNETといったメディアは、「ChatGPT」を使ってニュース記事の制作を進めています。また、オープンAI社と長期的パートナーシップを締結したマイクロソフト社は、自社の検索エンジン「Bing」に同類のチャットボットを搭載。世界最大の検索エンジンを提供するグーグル社は「ChatGPT」の登場に危機感を募らせているともいわれ、「ChatGPTがテック業界のゲームチェンジャーになるのか？」と動向が注視されています。「夢のテクノロジー」のようなジェネレーティブAIですが、よいことばかりではありません。生成されるコンテンツは既存のものがベースになっているため、著作権の問題が常につきまといます。本人の許諾を得ないまま特定の作者の作品だけを学習して「作風をまねできる」サービスが登場し、批判を浴びたこともありました。「ChatGPT」も原則は「それらしい言葉で応答する」技術であり、必ずしも生成される内容が正しいとは限りません。今後ジェネレーティブAIによって、真偽の不確かな記事が大量に生成されてしまう可能性もあります。

ただ、ジェネレーティブAIは、今後私たちの生活を大きく変えていく可能性が高いでしょう。便利な仕組みは積極的に取り入れつつ、この先進テクノロジーの行く末を見守っていききたいものです。



「ChatGPT」。検索サイトとは異なり、「ChatGPT」が答えた内容を踏まえて会話の内容を深めていくのが特徴です。

従業員が満足し、お客様が満足する



青山一丁目店 店長
いし けい さん
石井 力 さん

取締役・営業部長
ふく だ りょうすけ さん
福田 亮介 さん

人から始まる店舗革命

肉汁餃子のダンダダン

〔青山一丁目店〕

店舗という最前線——そこで最も大切なのは「人」です。人が輝けば、店舗も輝く。では、「ここで働き続けたい」「仕事が好き」と感じてもらうためには、どのような取り組みが必要なのでしょう。さまざまな工夫で従業員が定着する組織づくりを実現し、好調な業績を継続しているのが「肉汁餃子のダンダダン」です。営業部長の福田亮介さん、青山一丁目店店長の石井力さんに、従業員に愛される企業風土の秘訣をお聞きました。

一体感の獲得が 働きがいや意欲に直結

株式会社ダンダダンが運営する「肉汁餃子のダンダダン」は、自慢の餃子を主役としたメニューで人気を博し、第1号店がオープンし

た2011年から10余年で首都圏を中心に約100店を数えるまでに成長しました。餃子以上にブランドイメージとして定着しているのが、にぎやかな店内の雰囲気と明るく元気な接客。店舗従業員の約8割

をアルバイトスタッフが占め、飲食業未経験者も多いなかで、従業員のパフォーマンスを向上できている背景には、さまざまな配慮や取り組みがあります。

その一つが、従業員が役職や立場など関係なく気軽にコミュニケーションできる環境づくり。「企業の成長を支えているのは現場の従業員」という考えから、社内サークルや年に数回開催される全社イベントにはアルバイトスタッフへも参加を呼びかけており、そこでは彼ら・彼女たちが主役となるよう心遣いは欠かしません。開かれた交流の場を通じて面識が広がり、店舗間でのヘルプがスムーズにな

るメリットはもちろん、連帯感や一体感を覚える貴重な機会であることに大きな意義があると福田さんは言います。

「最前線で接客するアルバイトスタッフには、きちんと還元をしたい。彼ら・彼女たちのモチベーションが上がれば、見過ごしがちな細かな気づきや改善点を積極的にフィードバックしてくれるようになり、店舗のクオリティーが上がっていきます。そのまま社員になってくれる人材も多いのですが、一番の決め手は、楽しく仕事をする先輩たちの姿を見て、『この人たちと一緒に働きたい』と感じた点だと言ってくれます」

店長志望の女性従業員が増えており、出産を経て復帰する女性社員が多いことから、従業員の定着率の高さがうかがえます。

店舗や地域が離れていても、 意識共有で仲間に

店舗数が増え大所帯になると、理念や価値観を共有しにくくなりがちですが、ダンダダンでは「店長会」や多様な社内イベントによ

り、意識共有を図っています。「特に、理念でもある『向上心』『好奇心』『探求心』『自立心』『忠誠心』の『5つの心』には、この先どんな人生を歩むとしても、人として大切な心構えが詰まっています。アルバイトスタッフといえども、成長の糧としてもらえればうれしいです」(石井さん)

最近では、社内SNSを活用して研修の内容や週ごとの目標を共有し、店舗を超えてコミュニケーションしやすい体制も整えています。店舗や地域が違っても、同じ意識を共有して、楽しく仕事をしている仲間や先輩がいる。そうしたリアルな手触りが、自信や安心、心理的安全性につながっていきます。

すべての店舗を統括する立場である福田さんは、「お客様満足度は従業員満足度から生まれる。従業員が楽しんでいなければお客様に喜んでいただくことはできない」と前置きした上で、「結果を残せている店舗は、従業員の定着率が高く、チームとしてできあがっている」と断言します。安心して全力で仕事に向き合い、「今日やりき

たな」「店に貢献できた」と満足できる環境をつくるのが、業績やお客様の満足につながっているようです。



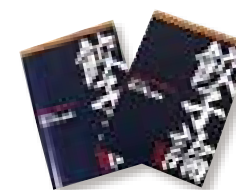
草野球など趣味のサークル活動やイベント開催が盛んで、参加率も高い。コロナ禍の影響で3年ぶりに開催された昨年の忘年会には、総勢600人が集った



はい！

お客様にしっかり
ご説明してね

ダンダダンのスタッフに欠かせないのが「笑顔と活気」。その源となるのが、挨拶とコミュニケーション。経営スタッフも、店舗に足を踏み入れる際は挨拶を欠かさない



企業規模が大きくなれば、価値観の共有が難しくなる。そのため、企業理念を『餃子論』という本にまとめた



今日も一日、よろしく
お願いいたします！



肉汁餃子のダンダダン 青山一丁目店
◎東京都港区南青山1丁目3-6 都営南青山一丁目アパート6号棟104

「餃子とビールは文化です。」のキャッチフレーズで知られる人気店。「街に永く愛される、粋で鯉背な店づくり」を掲げ、近隣環境を意識した店舗展開を続ける。青山一丁目店は、住宅地への出店が多いダンダダンでは初めてビジネスパーソンをメインターゲットとした店舗。週末には女子会としての需要も高く、幅広い年齢層に支持されている

仕事の合間でお手軽にリフレッシュ!

オフィスワーク・ストレッチ

／ 教えてくれるのは……／



治療家・
パーソナルトレーナー
柴 雅仁さん

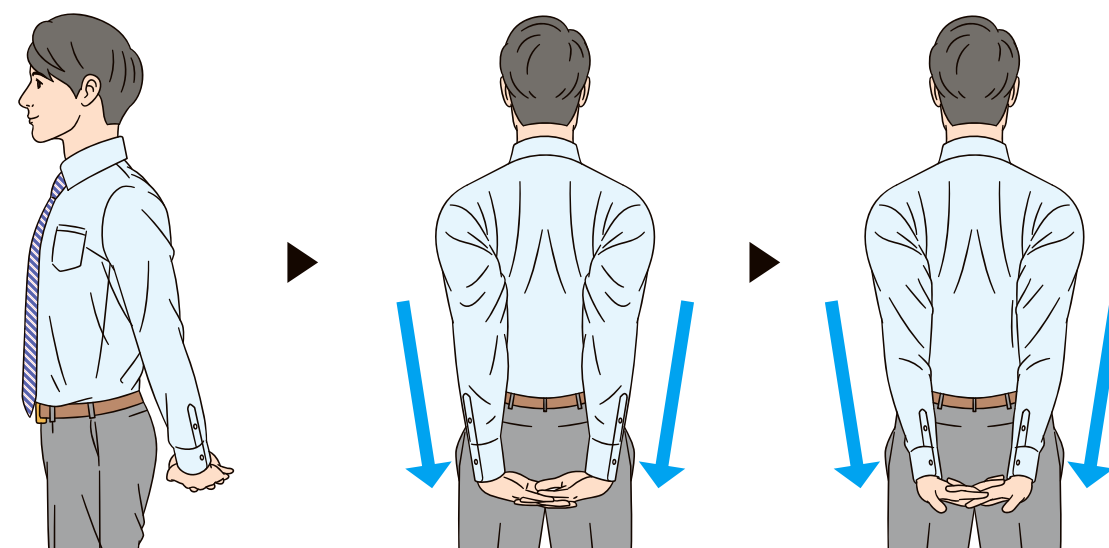
「治療+運動」の観点から
施術を行うSPTパーソナ
ルトレーニングサロン代
表。オンラインレッスンも
実施し、簡単にできるセル
フケア法やカラダの知識・
使い方を発信している。

今回のテーマ

肩こり

現代人の多くが悩まされている肩こり。特に長時間同じ姿勢になりやすいデスクワーカーの場合、約4～6kgの重さのある頭や体重の13%ほどを占めるといわれる両腕を支えようと、僧帽筋や肩甲挙筋など肩甲骨回りの筋肉が酷使され、肩こりにつながってしまいます。適度にストレッチを挟んで、肩こりの悪化を避けましょう。

stretch 02 背中反らし



肩や背中の筋肉にアプローチして、肩こり解消を期待するストレッチです。まず、体の後方で両手を組みます。あごは引いてください。

組んだ手のひらが上を向いた状態で、下に向かって伸ばしましょう。胸を張って肋骨を開き、肘を伸ばすイメージです。この状態で30秒キープしてください。

次は手のひらを返し、手のひらが床を向くようにして、同じく伸ばしていきます。こちらも30秒キープ。一連の動きを2～3セット行いましょう。

stretch 01 脇のクロスポイント



普段から肩が上がりすぎていることも肩こりの原因に。そのため、肩を下げる脇の筋肉にアプローチすることが有効です。まず右手を左脇の下に入れ、脇の筋肉を意識します。



左腕を大きく5回旋回。肘を下から上へ向け、前方に大きく回転していくように意識しながら回していきます。このとき、右手で脇の筋肉を感じながら動かすといいでしょう。



次は逆方向に5回旋回。無理のない範囲で、それでもできるだけ大きく回すようにしましょう。回し終わった頃には、脇の筋肉の伸縮を感じるはずです。

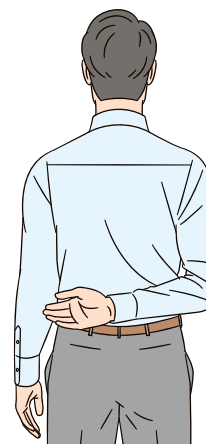


左腕の運動が終わったあとは、反対側の右腕の番。同じように左手を右腕の脇に挟んでから、腕を大きく5回旋回していきます。



最後に、右腕を反対方向に5回旋回。この一連の動きを2～3セットほど行えば、肩こりに効果的なアプローチができます。

stretch 03 首の左右ストレッチ



首を左右に動かすことで、肩の筋肉にアプローチしていきます。効果を高めるため、脇を締め、肘を直角に曲げるようにして、右手を背中に回しましょう。



左手を頭の上に置きます。このとき両肩が上がりすぎないように気をつけてください。また肩の力を抜き、リラックスした状態に。

次に左手を使って頭を傾かせていきます。右肩の筋肉が伸びているのを感じながら、ゆっくりリジワと傾きを大きくしていきます。息を止めずに、30秒ほどキープしましょう。



今度は反対側を。左手を後ろに回し、右手を使って頭を傾かせて30秒キープ。無理をして首や肩を痛めないように気をつけてください。



Tokyo Another World

都会の真ん中で
異国情緒を満喫

温かくて色鮮やかな
ペルーの家庭料理で
ほっと一息



ペルー料理レストラン ALDO (アルド)

港区南青山の路地裏。実物大のアルパカのマスコットがかわいらしい「ALDO」は、大使館関係者も訪れるペルー料理の名店です。オーナーシェフの浦田アルドさんが朗らかな笑顔で迎えてくれました。



真鯛をレモンや唐辛子などで和えたALDOの「セビーチェ」2,200円(税込)



「ツナのカウサ」(660円・税込)。カウサとはマッシュポテトのこと



牛肉とジャガイモや玉ネギなどの野菜を炒めた「ロモ・サルタード」2,530円(税込)

ランチタイムには店頭のキッチンカーでお弁当も販売。



Shop Information

ペルー料理レストランALDO(アルド)
東京都港区南青山3-3-23 Sta-bld B1F
☎03-6427-7223
🕒11:30-14:30、18:00-23:00(L.O.22:00)
<https://aldoperu.com/>

案内人: 中川明紀
旅好きライター。東京を中心に国内で約80カ国の料理を食べ歩く。著書に『ソウルフード探訪 東京で見つけた異国の味』(平凡社)。

移民の民族料理が融合し、美食の国として知られます。さっぱりとした味わいの魚介類のマリネ「セビーチェ」は国民食。中国系移民が生んだ「ロモ・サルタード」は味付けが醤油ベースとのこと。

「日本の人たちにペルーの文化を伝えるため、できるかぎり本場の食材を使っています。店内はアンデスの織物をあしらひ、雰囲気も大切にしています。私にとって家族との食卓は故郷の大切な思い出。ALDOも仕事帰りなどにくつろぎながら食事を楽しめる、お客様の「第二の家」にしたいです」

かつてインカ帝国の首都だったクスコ産の「クスケーニャ」を中心とするペルーのビール(各850円・税込)。ほかにもブドウを原料にした蒸留酒「ビスコ」などペルーの飲み物が揃う



読めそうで読めない

難読漢字

Webや雑誌、仕事の書類で見たことはある漢字だけど、読み方に自信がなくて「意味は何となくわかるから、まあいいや」と、ごまかしていること、ありませんか？ そんな難読漢字がすらすら読めたらちょっとうれしいですね。「読めそうで……読めない？読める？」を15の難問(?)でチェックしてみましょう。

- 1 清々しい
- 2 御利益
- 3 遊説
- 4 声色
- 5 素面
- 6 進捗
- 7 相殺
- 8 汎用
- 9 出納
- 10 相応しい
- 11 幕間
- 12 吃逆
- 13 縛れる
- 14 其方退け
- 15 仙人掌

ヒント

②「リえき」ではなく、神仏に関する言葉。⑤カタカナで書くことも多い。⑥「報・連・相」でよく使う。⑧「ぼんよう」と読み間違える人、多数。⑨経理の主要な業務の一つ。⑫口から出て止まらないもの。⑮植物。あなたのオフィスにあるかも？

判定

正解数7以下:「ぜんぜん読めなかった」なんてがっかりしないで。今回のチェックで覚えればOK!
8~12:あと一歩! 少しでも頑張って「できる人」を目指しませんか?
13以上:すばらしい! そんなあなたは仕事でも信頼されているのでは?

ボルテックスの賃貸物件は
 仲介手数料
 0円

※2023年3月29日現在の情報です。成約済みの際はご容赦ください。
 ※入居日や諸条件など、詳細はお問い合わせください。

今号の
 オススメ物件！

1

VORT銀座イーストⅢ

中央区銀座4-14-8

事務所/2～9階

銀座の繁華街も徒歩圏内で
 複数の地下鉄路線からアクセス可能！
 シックでモダンな外観と内装が印象的です。

- 日比谷線「東銀座」駅 徒歩1分
- 浅草線「東銀座」駅 徒歩2分
- 銀座線・日比谷線「銀座」駅 徒歩6分
- 日比谷線「築地」駅 徒歩6分
- 有楽町線「新富町」駅 徒歩6分
- 丸ノ内線「銀座」駅 徒歩8分
- 大江戸線「築地市場」駅 徒歩8分
- 有楽町線「銀座一丁目」駅 徒歩9分

面積
 65.40㎡(19.78坪)
 築年月
 2022年11月



今号の
 オススメ物件！

2

VORT紀尾井町 (仮称)

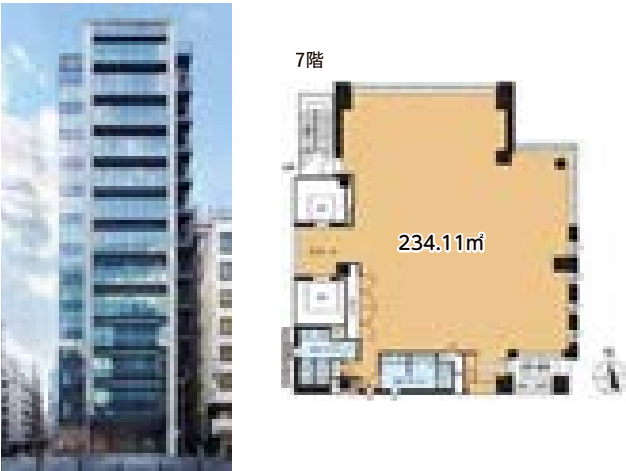
千代田区麹町4-5-21

事務所/2,7,9～11階

最寄り駅から最短徒歩1分！
 新宿通りに面した美しい外観とエントランスの
 ハイグレードな事務所物件です。

- 有楽町線「麹町」駅 徒歩1分
- 半蔵門線「半蔵門」駅 徒歩5分
- 南北線・有楽町線・半蔵門線「永田町」駅 徒歩8分
- JR各線「四ツ谷」駅 徒歩8分
- 丸ノ内線・南北線「四ツ谷」駅 徒歩9分

面積
 2階
 237.76㎡(71.92坪)
 7,9～11階
 234.11㎡(70.81坪)
 築年月
 2019年1月



5
 VORT秋葉原Ⅲ

千代田区神田岩本町1-23
 事務所/7階

●新宿線「岩本町」駅 徒歩1分
 ●JR各線・つくばエクスプレス「秋葉原」駅 徒歩5分
 ●銀座線「神田」駅 徒歩6分
 ●日比谷線「秋葉原」駅 徒歩3分
 ●JR各線「神田」駅 徒歩5分
 ●JR各線「神田」駅 徒歩8分

面積
 56.06㎡(16.95坪)
 築年月
 2020年4月

6
 VORT秋葉原Ⅳ

千代田区神田須田町1-7-8
 事務所/4,6,8階

●銀座線「神田」駅 徒歩2分
 ●JR各線「神田」駅 徒歩5分
 ●日比谷線「秋葉原」駅 徒歩6分
 ●丸ノ内線「淡路町」駅 徒歩4分
 ●JR各線「秋葉原」駅 徒歩5分

面積
 63.83㎡(19.30坪)
 築年月
 2008年3月

7
 VORT麹町Ⅲ

千代田区麹町3-2-9
 事務所/2,3,5,6階

●有楽町線「麹町」駅 徒歩1分
 ●南北線・有楽町線・半蔵門線「永田町」駅 徒歩7分
 ●JR各線・丸ノ内線・南北線「四ツ谷」駅 徒歩10分
 ●半蔵門線「半蔵門」駅 徒歩4分

面積
 224.43㎡(67.89坪)
 築年月
 2018年3月

お問い合わせの際には、
 「VORT&を見た」と
 「物件番号」をお伝えください。

オフィスの増床・移転・購入などお気軽にご相談ください。

0120-953-482

今号の
 オススメ物件！

3

VORT赤坂Ⅲ

港区赤坂2-17-62

事務所/3～6階

国際色豊かなビジネス街・赤坂の一角にある
 個性的な外観とバルコニーが魅力のビル！
 周辺は再開発がさかんで活気づいています。

- 千代田線「赤坂」駅 徒歩5分
- 銀座線・南北線「溜池山王」駅 徒歩6分
- 銀座線・丸ノ内線「赤坂見附」駅 徒歩9分

面積
 118.27㎡(35.77坪)
 築年月
 2022年9月



今号の
 オススメ物件！

4

VORT芝大門Ⅲ (仮称)

港区芝大門2-9-4

事務所/4,5階

芝公園や東京タワーもすぐ近く。
 ガラス張りの外観と無柱の広々としたフロアで、
 バルコニーも備わった明るい空間です！

- 三田線「芝公園」駅 徒歩5分
- JR各線「浜松町」駅 徒歩5分
- 浅草線・大江戸線「大門」駅 徒歩5分
- 東京モノレール「浜松町」駅 徒歩8分
- 三田線「御成門」駅 徒歩10分

面積
 99.16㎡(29.99坪)
 築年月
 2021年5月



8
 VORT京橋Ⅲ

中央区京橋2-6-17
 事務所/2,5,6階

●銀座線「京橋」駅 徒歩1分
 ●有楽町線「銀座一丁目」駅 徒歩6分
 ●JR各線「東京」駅 徒歩8分
 ●浅草線「宝町」駅 徒歩2分

面積
 118.76㎡(35.92坪)
 築年月
 2022年8月

9
 VORT外苑前Ⅰ

港区南青山2-26-37
 事務所/901

●銀座線「外苑前」駅 徒歩1分
 ●銀座線・半蔵門線・大江戸線「青山一丁目」駅 徒歩9分
 ●銀座線・半蔵門線・千代田線「表参道」駅 徒歩9分

面積
 77.02㎡(23.29坪)
 築年月
 1991年9月

10
 VORT上野Ⅱ

台東区上野7-6-5
 事務所/B棟5,7階

●JR各線「上野」駅 徒歩2分
 ●銀座線・日比谷線「上野」駅 徒歩4分
 ●京成本線「京成上野」駅 徒歩7分

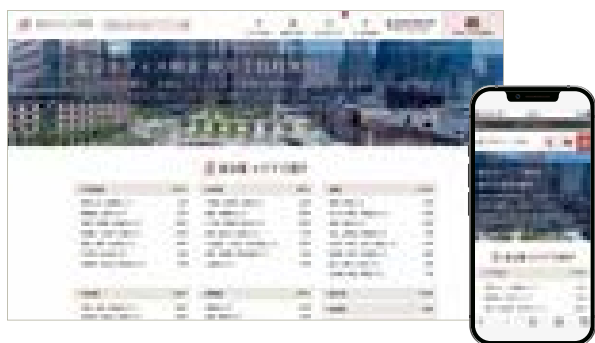
面積
 40.03㎡(12.10坪)
 築年月
 1988年1月

※坪表示は1㎡=0.3025坪で換算した表示です。※徒歩分数は1分=80mとして換算したものです。
 ※上記の不動産物件情報は、写真や図面と現況が異なる場合には現況を優先とします。

※掲載の情報は2023年3月29日現在のものです。今後の測量や設立総会の結果などにより、掲載情報は予告なく、変更される場合があります。
 万一ご成約済みの際は、ご容赦ください。※広告有効期限：2023年5月19日

賃貸オフィスの検索サイト

最新の賃貸オフィス情報を随時更新。貴社のオフィス戦略をワンストップでご提案・サポートできる賃貸オフィス検索サイトです。



☎ 0120-023-017
平日/9:00~18:00

東京オフィス検索 検索
<https://of-tokyo.jp/>



月極駐車場の検索サイト

エリア・沿線・駅からはもちろん、平面・機械式、ハイルーフ可・大型車可、屋内、近くの駐車場などの条件を絞って検索いただけます。



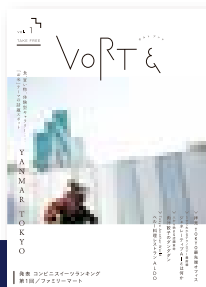
☎ 0120-981-022
平日/9:00~18:00

駐マップ 検索
<https://chumap.jp/>



「VORT」入居者様限定 ボルテックス発行季刊情報誌『VORT&』ご出広サービス

『VORT&』に貴社の 無料 広告を掲載しませんか？



配布方法：都内「VORT」シリーズにラック設置で配布

配布部数：未定

掲載サイズ：1/2 ページもしくは帯広告

※商品・サービスの内容につきましては当社の広告掲載ポリシーに則り

掲載をお断りさせていただく場合もございます。

※枠が埋まり次第締切となります。何卒ご了承ください。

お問い合わせは <https://forms.office.com/r/MNw28x2py6>



ボルテックスのサービス

Vシェア®
不動産小口化商品



500万円から始める不動産小口化商品

Vターンシップ
企業と人を強くする在籍型出向



100年企業戦略
ONLINE



Facebook もご覧ください

Vortex 株式会社ボルテックス

〈東京本社〉〒102-0071 東京都千代田区富士見2-10-2 飯田橋グラン・ブルーム22F TEL.03-6893-5550(代) FAX.03-6893-5470

宅地建物取引業 国土交通大臣(2)第8509号

(公社)全国宅地建物取引業保証協会加盟

マンション管理業 国土交通大臣(2)第034052号

(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

不動産特定共同事業 金融庁長官・国土交通大臣第101号

(公社)東京都宅地建物取引業協会加盟

オフィシャルサイト

<https://www.vortex-net.com>

2023年4月20日発行 [発行・編集]株式会社ボルテックス ブランドマネジメント課 [TEL]03-6893-5661 [FAX]03-6893-5470 [制作協力]株式会社東洋経済新報社

※「区分所有オフィス」「VORT」「Vシェア」「100年企業戦略」「Vターンシップ」は株式会社ボルテックスの登録商標です。※本誌は弊社の著作物であり、著作権法により保護されております。お客様が弊社取扱商品をご検討になる際に内部的に利用される場合を除き、弊社の事前の承諾なく、本誌掲載情報の全部もしくは一部を引用または複製、転送等により使用することを禁じます。

※掲載の物件情報は2023年3月29日現在のものです。※掲載情報は予告なく変更される場合があります。 ※P.10写真提供：PIXTA

©2023 Vortex Co., Ltd.