

聞いてごしない Part 12

健康と食事

サンマ、松茸と秋の味覚が店頭に並ぶようになってきました。「馬肥ゆる秋」当然の事ながら、肥えるのは馬だけではありません。私たち人間にとってもいい季節、美味しさに惹かれつついついオーバーウエイトということもよくある季節です。現代人にとって肥満は大きな問題でもあります。特に女性にとっては深刻なテーマであるようで新聞の折り込みには毎日のようにダイエットに関するものが入っています。

スリムな体が美しさの基準になっているから、とにかく細く成りたいと切望する。端からみているとそんなに肥っているようには見えない女性の方がその願望は強いようだ。却って減量が急務だと思われる人の方が無頓着なようだ。(いや無頓着だからその体型になったのかも知れないが…)世の中は企業にせよ個人もダウンサイジングのオンパレードである。しかし人間のダウンサイジングについては細心の注意が必要である。

ご存知のように人間にとっての3大栄養素は、タンパク質・炭水化物と脂肪です。皆さんが食事制限によって減量を図る場合、真っ先に減らすのが脂肪なのではないでしょうか。脂肪を減らすことは間違いではないのですが、すべての脂肪が肥満の元凶ではないのです。脂肪には、飽和性脂肪(非燃焼)と不飽和性脂肪(可燃性)があります。問題なのが前者の飽和性脂肪なのです。体を動かすことで脂肪をエネルギー源として利用して減量していくのですが、飽和性脂肪は性質が非常に安定してなかなか燃えてくれないのです。燃料になりにくいため、いつまでも体内に留まってしまう。飽和性脂肪には、加熱しすぎた油、水素添加された油(透明な容器に入ったサラダ油・マーガリンなどはこの仲間です)などがあります。本来油というものは光や熱で簡単に変質(酸化)してしまうものなのです。脂肪を減らしてもこれらの脂質を摂取していたら減量の効果はなかなか挙がりません。良質の不飽和性脂肪(バター・一番絞りの油など)をとることをお勧めします。

また、食事の摂取量を落しての減量にも用心が必要です。摂取カロリーを押さえることで、栄養バランスを崩す可能性が大いにあります。基礎代謝カロリー(成人で1700~1800キロカロリー/日)を下回る食事を続けると体は、不足したエネルギーを筋肉などを溶かしてエネルギー源を確保しようとします。単に体重が減ったと喜んでいても実際は脂肪が燃焼したのではなく、大事な筋肉を減らしただけという事が多いのです。急激なダイエットによってやせた女性の体脂肪率が結構高いのはこのためです。また、前述した脂肪だけでなく、炭水化物(ご飯・うどん・パスタ)は、肥りにくいというの間違った認識です。摂取された炭水化物は、半分はエネルギーに回されますが、残った半分は中性脂肪となって体内に蓄積されます。要は3大栄養素をバランスよく摂ることです。

そして、食事だけの減量には上記の通り、危険が伴います。一番いいのは運動をしながらの減量です。運動には一番のシーズン汗を流しましょう。運動療法の詳細については、ご相談に乗りますのでご連絡ください。

最後に、先日のソフトボール大会での会話。「おい、あのライトまちょーのはだーだ?」「N副会長だーが。」「違ってる、皆生のI会員だろ。」「S生命のS会員かな。」「Y県議?」「おんなじ体型だーけんよーわからんわ。」確かに違日では識別できない人が増えてきたような気がする今日この頃。スポーツの秋です。(酔仙)



インターネットのお話

「中央会ではインターネットのホームページを開設しています。」といわれてもピンとこない方々のために簡単にインターネットのお話をします。

インターネットはどのように使えば楽しいのでしょうか。まず、最初に覗いてみたいのがお下劣ページ、インターネットには国境がありませんので、当然無修正、ナマツバものをいくらでも入手することができます。因みにこの国境が無いという点を実感したのはマリファナの通販のページを見つけたときです。広い世界にはマリファナを合法としている国もありまして、その国の人が発信した情報が当然世界中に流れるわけです。しかし日本で違法なものを入手しようとしても恐らく税関で引っ掛かって御用となるおもいますのでご注意ください。

また、情報のディープさも特筆ものです。例えば去年の神戸市の中学生の殺人事件のときなど、犯人の実名、顔写真は当たり前、何年から何年まで何処に住んでいて、何年何月に何処何処に引っ越して、父は何処に勤めていて、母は、何をしていた、家はこの家で(写真付き)と数ページにわたり、事細かに掲載されていました。

情報の分野も多岐にわたり、以前などクワガタ虫関連の情報を検索したところ世の中には好きな人がいて「根こそぎ隊」なるページもありました。いいおじさんが作ったページなのですが大変楽しそうに、クワガタを捕まえている写真が載っていました。大クワガタを3000円位で通販もやりました。仕事で使う場合、例えば他社の決算書がほしいときなど簡単に5000円程度で入手することも可能です。キーワードを検索する事もできます。検索専門のページがありますからそこで「クワガタ」とかキーワードを入力すると、数百から数千の関連する情報が得られます。因みに中央会のメンバー会員の情報は既に世界中に流れています。皆さんの名前をキーワードにして検索した場合、何千何万何億か分からないホームページの中から一瞬に中央会のホームページが検索され、貴方の会社と役職が検索されるでしょう。(sei)

10月例会案内

と き 平成10年10月15日(木) 18:30~
 ところ ホテルわこう
 講師 システム・インテグレーション(株)代表取締役
 (社)中国NBC主催のビジネスプロデューサー養成
 研修講座講師
 多喜 義彦 氏
 演 題 「ビジネスの本質と21世紀のビジネスプロデュース」
 担 当 2020グランドデザイン委員会

10月役員会報告

10月定例役員会が平成10年10月1日(木)、米子食品会館に於いて開催された。当日の主な議題は、次の通りです。
 (1) 10月、11月例会開催の件
 (2) OB交流会開催の件
 (3) その他

※尚、詳細については、各委員長までご照会下さい。

編集後記

夏の疲れが抜け切らぬまま迎えたソフトボール大会。案の定、筋肉痛になってしまった。巷では、スポーツの秋だの、食欲の秋だのと定番の見出しが並んでいる。常日頃、体を鍛えていない私にできることは、山へ茸取りへ出掛けるくらいなことだ。山歩きも立派なスポーツである。

1998.10 No.134

Handsome

発行人 鳥取県西部中小企業青年中央会 会長 宮廻 裕和 編集責任者 中津尾 直己 印刷所 東京印刷(株)

「白球 青空に舞う」

一汗と涙の西部青年中央会 ソフトボール大会 開催



9月20日淀江町民グラウンドに於て多数の会員参加のもと親睦ソフトボール大会が開催された。「今日は青空でいい天気ではんとうに良かったわー。」と皆言いつつ始まったゲーム。しかしこの日の米子地方が34度の真夏日にしろとうとは。

開会式での宮廻会長の「無理をせずに」との挨拶とは裏腹に、次第に中央会パワーで盛り上がり、楽しい雰囲気の中にも、おじさん達の体力を無視した意地が、数々の好プレーと珍プレーを生んでいったのである。

試合が進むにつれ「なんだこの暑さは!」、「守っちゃもんは暑でえらてかなわん、はよ打てー!」の声。守備の間には暑さで頭はぼーとしてしまい、チェンジではとにかく影に集まり、この青空が恨めしくなることしきり。

炎天下の最中真っ黒に日焼けしていく(アルコールのせいかわら顔に変わっていく)会員の表情は、まるで甲子園球児のごとく輝いていた。

しかし攻撃ともなると半分口で勝負、「打てー」「三振は罰金だぞー。」味方の応援とも野次ともつかない声におおられながらバッターボックスに立ち、対戦相手のピッチャーの魔球??に集中しだすと心は次第に少年時代に戻って行くのであった。

試合は進み、迎えた決勝戦。対戦は市位副会長チーム対樋口副会長チーム。両チームとも予選を圧倒的なゲーム展開で勝ち進んできた攻守共に素晴らしいチーム。

市位副会長率いる経営委員会、2020グランドデザイン委員会チームは、長谷川会員の巧みなピッチングと重量打線を中心に、持ち前の巧みなチームワークとゲーム運びで勝ち進んできた何でも有りのミラクルチーム。



対する樋口副会長率いる21地球委員会、げんこつ委員会チームは、鉄壁の守備と完璧な打撃を誇り、的確な状況判断と確実な采配が光る本大会優勝候補の筆頭、正統派バリバリチーム。

1回の両チームは、樋口副会長と長谷川会員の先発。0対0の投手戦を思わせる、まるで横浜対PLの戦いの様をていし、このままいくと歴史に残る大試合になると思いきや、そこは中央会である。おじさん達の汗と笑いにあふれた大親睦大会となった。

2回以降、大量得点で先行する市位チームは、長谷川会員の变幻自在の投球にしゃべりも加わる投球で、田川委員長に投手交代した樋口チームの追撃を寄せ付けない。結果20対14で市位チームに栄冠が輝いた。



結果と各賞は以下のとおりである。

- 優勝 市位副会長チーム(経営・2020グランド)
- 準優勝 樋口副会長チーム(21地球・げんこつ)
- 3位 中津尾副会長チーム(広報・25周年・会長)
- 最優秀選手賞 長谷川 都(経営)
- 敢闘賞 村上 達哉(げんこつ)
- 好プレー賞 谷口 勉(地域ビジョン)
- 珍プレー賞 小林 慎一(ビジネス交流)
- 遠投賞 野坂 修男(記録65m広報委員会)
- 会長特別賞(オシドリ賞) 武海 章(会員御夫妻)

参加会員の日焼けした笑顔と汗に、中央会の素晴らしさが光り輝いた大会であった。

この大会のためにご苦勞頂いた武海委員長をはじめ、総務委員会ならびに野球部の皆様に深く感謝いたします。



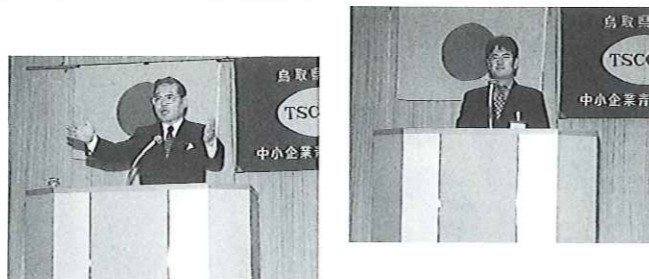
9月度例会報告

9月18日(金) ホテルわこうにおいて、9月例会が行われた。綱領唱和の後、宮廻会長が、この1ヶ月の事件・問題を振り返り挨拶された。

今月の委員会タイムは21地球委員会の担当であり、長谷川会員よりパワーポイントを使い「STOP地球温暖化。できることから始めよう。」というテーマで環境問題について説明された。21地球委員会が1ヶ月取り組まれた「環境家計簿」の集計結果をもとにデータを出されており、実感のある説明であった。我々が地球温暖化に貢献できることは「一家団欒」と「4R」[Refuse(やめる)、Reduce(減らす)、Reuse(再利用)、Recycle(リサイクル)]であるとまとめられた。

今月の講演は(株)テクノ経営総合研究所の坪田正社長を迎え、「E C O経営への革新」～21世紀への必須条件・環境マネジメントと題した講演を聞いた。

これからは地球環境をベースにした会社経営が求め



られ、「企業にとって良い環境」は「地球にとっても良い環境」である。

環境保全を無視した経済成長は無く、環境とビジネスの調和が求められる。現状を打破するためには、

- 一企業・一個人でみると、「さほどでもない。」という発想を持つ人が多い。
- 理論建てはできているが、個人・企業・政府の足並みが揃っていない。
- 環境問題無害論をもつ人が多い。

企業は4Rの概念を持ち込めないと21世紀には生き残れないと力説された。

坪田氏は空き缶を拾うのが日課である。我々も日常の考え方を悔い改め、できることから始めよう。

「もっと好きになろう! 青年中央会」

第3回 委員長交流会開催

9月8日(火) 東伯郡北条町のオートキャンプ場に於いて、鳥取県中小企業青年中央会平成10年度委員長交流会が県出向役員・各地区委員長の総勢37名の参加で開催された。今年で3回目となる交流会は、初の試みで、ネクタイ無しによる一泊交流の形で行われ、5部会に別れての情報交換(方針・運営方法など)の後、場所をバンガローに移し交流を深めた。



各地区委員会活動概要

東部青年中央会

鳥取りサーチ21委員会…地域の活動、県外誘致企業などを調査し、鳥取再発掘・再確認を行う。

マネージメント委員会…「ONLY ONEをめざして」を活動方針とし、社員教育、経営方針、経営資質向上、税務などを勉強することにより、不況に勝つ会社作りを目指す。

D r e - C o m委員会…交通事故の回避・対処法などの知識を高める。また、夢や希望、人との交流について広げていくような活動。

2001委員会…中小・零細企業を資金をかけないで活性化させることを学び、理想会社(仮想)設立を目指す。

ニューバランス委員会…「東部青年中央会を変えよう～人づくり」を活動方針とし、会員の意識調査、分析を踏まえた対策、方策を掘り起こす。

総務委員会…会報紙「おおぞら」6回発行。会員名簿発行。会員管理。

中部青年中央会

総務委員会…予算管理執行。会報紙「飛翔」12回発行。

経営情報委員会…企業経営者としての自己啓発活動を通して内需拡大を模索する。

政経委員会…インターネットホームページの内容充実に関わりながらパソコンに親しみ親睦を図る。

流通委員会…葬儀におけるビジネスチャンスを探る。

環境委員会…地域における女性パワーの発掘、及びその活用を研究する。

地域開発委員会…東郷池を中心として中部地域の発展が図れないのか調査研究する。



9月度委員会報告

経営委員会

平成10年9月10日(木) 於:米子食品会館 出席者/11名
内容/1. 9月20日(日)のソフトボール大会出欠について協議

2. 10月3日(土)総務委員会と合同で担当するOB交流会の役割分担の打ち合わせをした。

その後、内部講師として来て頂いた米子信用金庫の夏野慎介会員に、手形、小切手の扱い方、見方等の説明をして頂いた。特に手形については、トラブル等も多く、慎重に取り扱う事が必要と話された。

その後、質疑応答で金融について盛り上がり散会した。

21地球委員会

平成10年9月9日(水) 於:米子食品会館 出席者/13名
平成10年9月15日(火) 於:淀江文化ホール[さなめホール] 出席者/9名
内容/特別委員会

「美しい地球を子供たちに」

地球環境講演会傍聴記 21地球委員会 長谷川一成

9月15日(火)敬老の日、21地球委員会特別委員会が開催された。この日、淀江町文化センターにて行われた、高木善之氏による地球環境講演会を傍聴するためだ。21地球委員会の今後の活動指針となり得る素材、題材を見つけることができるのか。三嶋委員長の顔には緊張の色があった。

講演内容は、期待以上に高密度で、ショッキングで、完膚なきまでに我々を打ちのめした。地球の寿命を宣告されたような気がしたのだ。講師の話は、ダイオキシンの、環境ホルモン、そして地球温暖化に及んだ。我々人類がこれまでと同じ消費を続けるならば、我々には自滅の道しか残されていない。その強烈なインパクトに、感動すら覚えてしまう。最早我々の意は決まった。担当例会のテーマとも合致している。三嶋委員長は、取り敢えず安堵した。

結果は担当例会の委員会タイムをご参照下さい。

2020グランドデザイン委員会

平成10年9月7日(月) 於:日本海情報ビジネス専門学校 出席者/14名
内容/協議事項/10月例会について

委員会タイムについて

担当者決定

議事進行/中ノ森会員

前回と同様(株)木美デザイン建築社を例題企業として、企業分析、意見交換

ビジネス交流委員会

平成10年9月9日(水) 於:米子食品会館 出席者/12名
内容/議題 今後の方向性について

①各会員のデータ収集方法の検討

②10月度委員会より、メンバー3名ずつ所属企業の紹介(P R)を文書配布で行う。

…困りごと、特に力を入れていることなど何でも良いので材料にする。

③勉強会「ホームページの仕組み」について。

※中央会会員同士の交流の場を広げ、コミュニケーションの向上を図る。

例) パソコン通信等で、伝言板、広報誌、会員だけの特価広告、買いたい、売りたい、欲しい、して欲しい、情報が欲しい等の

会員として特典となる場を、オープンタイムで利用できるものを考えて行く。

政治行政委員会

平成10年9月10日(木) 於:大連 出席者/13名
内容/講演 米子市役所、企画課皆尾圭章をお迎えして「市町村の合併に関する諸問題」についてと題して、現場の生の声を聞かして頂いた。

地域ビジョン委員会

平成10年9月14日(月) 於:米子コンベンションホール 出席者/10名
内容/北条レンタカー 野嶋所長、新日本観光センター 清水営業課長、そして海潮園 中島営業部長、我が委員会のメンバーによる「米子市周辺の観光状況」の話聞き、委員会の年間テーマの再確認を行った。

げんこつ委員会

平成10年9月9日(水) 於:大連 出席者/11名
内容/遠藤智子(C Sコーディネーター)講師をお招きし、接遇インストラクターの仕事の話や国際線スチュワーデスになるまでの苦労話、また、その話の中で意外だったのはスチュワーデスの上下関係が昔の体育会系そのものと言う事。しかしその体育会系の教育が、すばらしい人材を育てる事、げんこつ委員会では、体育会系教育が今後はうすれている子供達の周囲との協調性を持たせる事が今後重要になってくるのではないかとしめくった。

広報委員会

平成10年9月4日(金) 於:ホールサムイン皆生 出席者/9名
内容/第3回広報委員会
「ハンサム」編成会議

総務委員会

平成10年9月4日(金) 於:松江-鶴丸(やかと船 船上委員会) 出席者/12名
内容/松江での委員会とあって、米子駅より18:11分発の電車にのりメンバーで、委員会独自の名簿、会員名簿の確認作業をしながら、約30分の時間を過ごし、料亭鶴丸の屋形船にて、委員会を開催した。9月20日のソフトボール大会に臨む心構えと、最終の役割チェックを行った。10月3日のOB交流会の件は、企画を練り上げる作業に入った。船の心地良い揺れが、脳を刺激し、活発でユニークな意見も飛び出した。

その後、川に出て二次会開始。第一回秋の句会を盛大に開いた。

初めは、苦戦していたメンバーであったが、一句浮かぶとあとはスラスラという人が多く、知的な句もあれば痴的な句もありと、楽しい一時が過ぎた。

最優秀の句には堀田副会長より100円のガソリン券がプレゼントされた。堀田副会長ありがとうございます。そして、あなたの才能に脱帽!! 皆さんも一度秋の夜長を俳句の一つもひねって楽しんではどうでしょうか?

25周年特別委員会

平成10年9月7日(月) 於:米子食品会館 出席者/6名
平成10年9月22日(火) 於:山香荘(名和町) 出席者/6名
内容/1. 役員報告

1. 25周年記念事業の内容討議
会長、副会長に出席頂き、周年事業の方向性をプレーストーミング、検討した。

ビジネス交流委員会からのご案内

当委員会では、青年中央会会員の交流を通してお互いのビジネスに活用できる情報を募集します。

たとえば、「会員のみの特別価格で〇〇を提供します。」「当社社員を募集!」「新しい商品を開発しました。」「こんな物を探しています。」などなど…

簡単に言うと、「売ります。」「買います。」「困って

ます。」「……」を中央会会員及びOBに知らせて会員同士仕事やプライベートに活用してもらおうということです。取りまとめたものを、来春頃お手元にお届けする予定です。後日詳細をご案内致しますので、ぜひご応募してください。

ビジネス交流委員会委員長 河端 謙治