

目 標

我々、いわき経済同友会会員は、企業経営者の異業種交流活動を通して、三つの目的を達成し、仲間の連帯を深め、地域経済の発展と活性化をはかり、夢と希望に満ちあふれた地域社会づくりをめざします。

SEA IWAKI

いわき経済同友会

8月号／2008年8月1日発行

3つの目的

- 1つ よい社会をつくろう
- 2つ よい経営者になろう
- 3つ よい経営環境をつくろう

7月17日(木)
P.M.6:30～

7月納涼例会

於／報 徳 苑

講演会 『メタボリック症候群を防ぐには!?!』
福島労災病院 栄養管理士 田村佳奈美氏

『メタボリック症候群とお薬!』
福島労災病院 薬剤師 上平美穂子氏

7月17日(木) 報徳苑にて、福島労災病院より2名の講師の方々をお招きしご講演いただきました。

初めに管理栄養士 田村佳奈美氏より『メタボリック症候群を防ぐには!?!』というテーマでご講演いただきました。

平成16年度厚生労働省がまとめた国民健康栄養調査によれば40～74歳の男性1/2・女性1/5がメタボリック症候群もしくは予備軍となっているといわれています。では、メタボリック症候群を防ぐにはどのようにすればいいのでしょうか? 下記に代表的な方法として挙げてみました。

① 運動

ウォーキングを推奨。1週間に2,000kcal・1日あたり約300kcal程度を目標(例: 体重60kgの人が時速4km/hで100分・歩数にして10,000歩)

② 食事

高脂肪・高糖質・高カロリーの物は控える。
野菜など食物繊維を多く摂る。薄味の食事・腹八分目。

以上のことからメタボリック症候群を防ぐ為には、日常の生活習慣が非常に大切であり、運動の習慣化・食事に気を付け肥満(特に内臓脂肪型肥満)にならないよう注意し、40歳を過ぎたら健康診断等を受診し自分の体の事を知り

日常生活(運動・食事・嗜好・ストレス等)を見直し改善に取り組んでいただければ、かなりの確率で予防できるのでないかと述べられました。

つづいて主任薬剤師 上平美穂子氏より『メタボリック症候群とお薬!』というテーマでご講演いただきました。

メタボリック症候群とは“病気”ではなく生活習慣病を予防するための指標として捉えていただきたと思っています。

メタボリック症候群の診断基準としまして腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上であれば、内臓脂肪型肥満が疑われます。その上で下記のうち二項

目以上が該当すればメタボリック症候群となります。

- ① 中性脂肪 150mg/dl以上
- ② HDLコレステロール値 40mg/dl未満
- ③ 収縮期血圧 130mmHg以上または拡張期血圧 85mmHg以上
- ④ 空腹時血糖 110mg/dl以上

メタボリック症候群と診断された場合には様々な薬がありますが、服用の仕方が適切でない場合、血圧が急激に下がってしまうなど危険な場合がありますので医師と薬剤師の指示の下できちんと用法・用量を守り服用して下さいと述べられました。

ご講演を拝聴し会員一同日頃の生活習慣を反省するところが多々あり、改めて健康の大切さを考える機会を得た講演であったと思います。

なお、福島労災病院では7月28日から月1回のペースで「栄養外来」を行います。専門の医師により栄養に関する診察が受けられますので、メタボリック症候群もしくは予備軍と思われる方は受診されてみてはどうでしょうか。

【納涼会】

松崎副代表幹事の挨拶に続き、大和田幹事による

『SEA IWAKI』で講師の両名も参加し会が始まりました。恒例のビンゴ大会では揃った場合の掛け声が「メタボ」と決められ、会場中が「メタボ」の嵐となり大いに盛り上がりました。

7月誕生月プレゼント
が贈られました



左から田子英彦さん(7/23生)、岩尾英子さん(7/17生)、松崎聡一郎さん(7/21生)、芳賀潔さん(7/21生)、松原茂さん(7/18生)と山口副代表幹事

○ 実施日

平成20年 7月10日
～ 7月11日(1泊2日)

○ 研修先 東京

先進地視察研修旅行報告



本年度の研修は、例年実施している先進地の視察研修重点の研修旅行からいわき経済同友会の会員間の交流をより深めること・ホスピタリティ、おもてなしの心を研修しようとの趣旨のもと普段行く機会の多い東京ですが別の視点から見ていただこうと企画した旅行でした。

7月10日朝7時半、里美代表幹事を団長に初参加のメンバーも含め総勢21名すばらしい晴天の下、大型バスにて元気に出発しました。

東京への行程は道路状況もスムーズで車中での会話を楽しみながら快適な旅でした。途中、車中にて大和田常任幹事よりザ・リッツ・カールトンホテルのおもてなしの心、「クレド」についての説明と東京ミッドタウンのオープンへの背景についてのレクチャーをしていただき、予備知識をもって視察ができました。

予定より30分早くザ・リッツ・カールトンホテルへ到着。田村委員長の出迎えを受け予定にはなかったのですが、チェックインの準備のできたスタンダードルームとカールトンスイートの2ルームを視察しました。一度は泊まってみたいホテルとあらためて感じました。その後、45階の「レストランフォーティファイブ」にてフレンチのランチをコースでいただきました。皆さん、お味はいかがでしたか？

その後、東京ミッドタウンをそれぞれ自主研修し宿泊先錦糸町へチェックインしました。

夕食は向島の料亭「櫻茶や」にて江戸伝統芸能体験として向島芸者さんとの唄・踊りそして「お座敷遊び」と楽しいひと時を過ごしました。

7月11日、代表幹事は残念ながら公務のため朝早くいわきへ戻られました。一行は午前中の自主研修後、それぞれ銀座の「加賀屋」へ集合。少し遅めの和食の昼食を食べた後、寺主副代表のお計らいにて総理大臣官邸を訪ねました。総理大臣官邸では、岩城官房副長官の歓迎を受けしばし歓談の時を過ごしました。訪ねたくとも行けない総理大臣官邸に参加者の皆さん大変喜んでおりました。岩城官房副長官、洞爺湖サミットで大変お疲れの所ありがとうございました。

天候に恵まれ、暑い2日間でしたが、参加された皆様のご協力をいただき無事研修旅行が終えられ、心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

【研修委員会】



ザ・リッツ・カールトンホテルにて



45階「レストランフォーティファイブ」にてランチ



向島の料亭「櫻茶や」にて
江戸芸能体験



首相官邸見学



岩城光英官房副長官執務室にて



ホテル内
視察

スイートルーム内



照れないで

記者会見場
にて

お似合い
ですね！

7月グループ会報告

人材育成研究グループ会

■日 時 7月23日(水曜日)18:30～

■場 所 八幡台やまたまや

■内 容 1. 同友会活動報告

1) 例会について 2) 委員会活動について

2. 6月度グループ会振り返り

1) 「6月度まとめ資料」を基に確認を行いました。

3. 性格診断テストについて

1) 6月度G会にて採用面接時に性格診断テストについて報告があり具体的にどのようなものか、どのように活用しているのか説明を行った。

① YG性格検査とCUBIC(個人特性分析)についてマルトさんの事例を説明(根津次長)して頂く。

② 内容について
質疑応答を実施。参加企業の状況や事例を報告。

4. 内定者フォローについて

1) 内定者の就業までの参加企業の対応について報告した。



経営品質向上グループ会

■日 時 7月29日(火曜日)19:00～

■場 所 割烹一平

■内 容 一平さんの季節の料理をいただきながらの納涼会開催。楽しく、大いに懇親を深めました。

経営戦略グループ会

■日 時 7月22日(火曜日)18:30～

■場 所 いわき建設会館

■内 容 経営戦略グループ、高崎グループ長は、7月講師例会として7月22日(火)午後6時30分から、いわき建設会館において、東邦銀行平支店融資課長 曾我誠司をお招きし、公的な融資制度と経営計画について、ご講演を頂きました。

市制度融資については、「中小企業融資」「不況・倒産関連対策資金融資」「無担保、無保証融資」「創業者支援融資」などがあり、それぞれ条件を満たせば融資を受けられることです。また、福島県中小企業制度融資資金(福島

県商工労働部 金融課) 制度についても、多くの融資制度があり、そのご説明を頂きました。

次に、経営計画書の重要性と必要性について、『経営計画策定のご提案』と題しまして以下の項目で、

1. 経営計画の必要性と策定の切り口

2. 経営課題の抽出

3. 施策展開の具体的手法

4. 経営計画の実行

など、わかりやすい説明を交えお話を頂きました。

特に策定の切り口の部分では、「明確な目標として全社的に掲げることで、経営資源のベクトルを同一方向にむけることが重要、その目標を立てることが、策定であり目標を掲げることが行動基準の明確化である」また、課題の抽出では、「組織体制の整備、人員配置、人材育成などは、収益に直接影響しないため軽視されるが、取り組む中で弊害をもたらすケースが多く優先して取り組むべき」と説明されました。経営計画の実際は、実行と定期的な見直しが必要とされSWOT分析(事実認識)なども手法の一つであります。

また、アクションプランシートの策定やビジネスプロセスの使い方、「組織・風土調査表」を用い、職場の仕事や人間関係、職場環境など、社員が日ごろどのような考え方をもって仕事をしているか調査し、会社の組織や人事制度を検討する手法もあるとご説明いただきました。

なお、講師におかれましては、12月の当グループの担当例会に

再度ご講演を依頼しておりますので、多くの会員の方にご聴講頂きたいと存じます。



人材交流グループ会

■日 時 7月25日(金曜日)18:30～21:00

■場 所 イタリア小料理

トラットリア グストーソ

■内 容 レストランにてグループ会メンバー8名にて、開催された。はじめに、山口副代表からご挨拶をいただいた。

また、グループ長田村より、グループの方針、今後の予定などをおさらいし、何かしら要望がないかを確認した。その後、メンバーの親睦を深めながら、納涼会を行った。

ビジネスモデル研究会

■日 時 7月31日(木曜日)19:00～

■場 所 割烹一平

■内 容 7月17日、例会委員会と合同で開催した講演会の反省と今後の活動方針についてメンバーより意見を頂きました。今回は暑気払いも兼ねておりましたので、旬の料理に箸をとうしながら歓談致しました。



平成20年度新入会員オリエンテーション開催



7月28日、報徳苑において本年度第一回目の新入会員オリエンテーションを開催致しました。担当副代表の寺主副代表の挨拶に始まり、先

ず、20周年時作成した、いわき経済同友会20年の歩みのDVDを上映しました。その後、寺主、山口両副代表よりいわき経済同友会目標、目的をはじめ、委員会、グループ会等の活動内容の説明を頂きました。短時間ではありましたが、新入会員の皆さんにとってはとても有意義な時間となったようです。【会員増強交流委員会】

8月グループ会ご案内

- 人材育成研究グループ会／8月27日(水) PM6:30～ 正月荘 5月～7月活動振り返り 懇親会形式による情報交換
- 経営品質向上グループ会／8月19日(火) PM4:30～ アクアマリンふくしま 例会委員会と合同にて8月例会を担当
- 経営戦略グループ会／8月28日(木) PM7:00～ ホテル美里 納涼会並びに親睦会
- 人材交流グループ会／8月20日(水) PM6:30～ イタリアカフェ ローレル7(サブ3F) 外部団体、組織との意見交換会③
- ビジネスモデル研究会／8月22日(金) PM6:30～ 報徳苑 講演会 今後の活動方針

会員はどのグループ会にも出席できます。グループ長にお申し込み下さい。

8月例会のご案内

■ **8月19日(火)** P.M.4:30～5:30 アクアマリン館内学習
 P.M.5:40～6:00 例 会
 P.M.6:00～7:30 講 演 会
 P.M.7:30～ 小名浜美食ホテル内『絃』にて食事会

○会費/1,500円
 ○会場/アクアマリンふくしま 会議室

8月例会では、アクアマリンふくしま館長をお招きして『アクアマリンふくしまの奇跡』をテーマと致しまして、ご講演頂きます。毎年来場者数110%以上の数字を出している「アクアマリンふくしま」の集客・ビジネス戦略について学びます。

演 題『アクアマリンの奇跡』

講演者 アクアマリンふくしま館長 安部義孝氏

いわき経済同友会
ご入会のお薦め

いわき市内の企業経営者ならどなたでも入会できます

●会の趣旨に賛同される方は会員の推薦と所定の手続きによりどなたでも参加できます。お問い合わせは下記へどうぞ。ご入会を心からお待ちしております。

発 行 いわき経済同友会 里見 潤

編 集 情報委員会 清水雅昭

委 員 広報担当 岩尾英子・高萩和義・中田博道・山崎勇喜 HP担当 坂本和久・阿部晴康

事務局 〒970-8026 いわき市平字童子町4番地-18 いわき建設会館4F

TEL 0246-23-1200 FAX 0246-23-1211

<http://www.seaiwaki.jp>

E-mail: doyukai@triton.ocn.ne.jp