

# 粹

前向きに、  
楽しく

# JCLIFE

2021年  
8月号



一般社団法人尾道青年会議所 <http://www.ojc.or.jp/> 〒722-0035 尾道市土堂2-10-3 尾道商工会議所ビル3F  
TEL:0848-20-1110 FAX:0848-20-1112 E-mail:ojc@urban.ne.jp Facebook:<http://www.facebook.com/isojcnw>

## 夏期講習

組織活性化委員会の山本です。

組織活性化委員会では本年度の夏期講習を担当させていただいております。本年度は、共通の目的意識を持ち、会員の親睦を深めることを目的として登山を企画させていただきました。

今回の講習の場となるのは、西日本最高峰である石鎚山となります。石鎚山は日本七霊山の一つであり、多くの山岳信仰者が修行の場として訪れる山となります。



頂上までの道のりでは、自然の豊かさ厳しさを肌で感じる事ができ、頂上に到着した時に得られる達成感と充実感は表現のしようがなく、登山を終えた時メンバー間の結束は必ず高まります。実感してもらおうには体感していただく他ありません！  
何度登っても『素晴らしい』と感じることができる、そんな不思議な力を秘めた山『石鎚山』。皆様、ぜひ一度は登ってみてはいかがでしょうか？

(記事：組織活性化委員会委員長 山本恭平)



## メンバーのお仕事紹介

### キッチン石井 佐久ら

広島県尾道市栗原町9775-1

組織活性化委員会幹事の田井清正です。私は、キッチン石井佐久らで統轄をしています。弊社は、一般企業の方々、老人ホームの方々、独居のご高齢者の方への食事や糖尿病など疾患のある方への治療食も扱っており、自分は調理、配達を担当しています。

季節に合わせた折り弁当もやっており、値段に応じた内容も考えて調理しております。

(記事：組織活性化委員会 幹事 田井 清正)



### 高垣デンキ産業株式会社

尾道市山波町716-8

拡大研修委員会幹事の高垣悟です。

弊社では主に電気事業部として家電製品の販売、電気工事を行い、介護事業部として介護用品のレンタル及び販売を行い、宅配水事業部としてクリクラを扱っております。私は店長として各事業部とのコミュニケーションを図りながら、一般住宅向けの営業や、企業向けの営業、役所の入札関係を行っております。

その他にも、お家丸ごと高垣デンキをモットーに、各分野の職人さんたちと協力して、お家のことなら何でも受注出来る体制を整えております。何処に言えば良いかわからない。そんなお客様達の悩みを一掃するべく、完全地域密着型で信頼関係を構築しています。

困ったらとりあえず高垣デンキ!!そんな会社になれるように日々精進しています。

(記事：拡大研修委員会 幹事 高垣 悟)



# 「果報は寝て待て」 睡眠で健康経営の第一歩

Vol.3

尾道JCメンバーの3人に1人が睡眠不足、  
2人に1人が不眠で悩んでいる！

JCライフ7月号では、睡眠をより良く  
とっていただくためのポイントをご紹介します  
しました。今回は、尾道JCの皆さんに睡眠アン  
ケートにご協力いただきましたので、その結  
果をご紹介します。

睡眠研究の領域では、習慣的な睡眠時間が  
6時間未満の人を「睡眠不足」にあると考  
えますが、今回のアンケート調査では全体の  
29・0%の方が、この睡眠不足の基準に該  
当していました(図1左)。睡眠時間が6時間  
未満の状態では、短期的には前頭葉の働きが  
低下し、長期的には肥満症や高血圧、糖尿病  
などの生活習慣病に罹患するリスクが増大し  
てしまう恐れがあります

一方、不眠の割合は41・9%に達してお  
り、多くの方が、不眠に悩んでいることがわ  
かりました(図1右)。ここでいう不眠とは  
「夜なかなか寝つけない」「夜中に何度も目

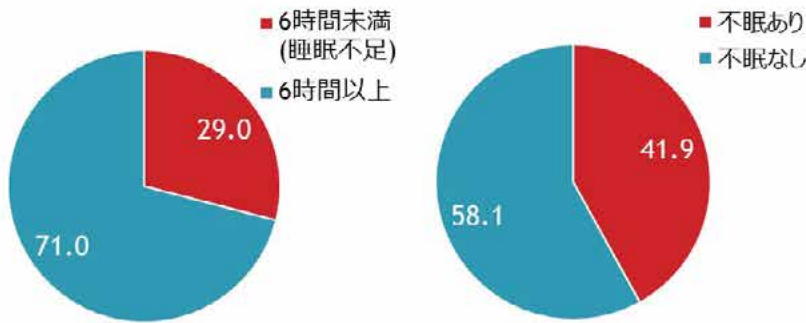


図1 睡眠に関する悩みを有する者の割合 (%)  
(左: 睡眠不足; 右: 不眠症状)

を覚ます」「もう少し寝たいの  
に、早朝に意図せず早く目を覚ま  
してしまふ」という症状を指して  
います。「不眠あり」の人は「不  
眠なし」の人に比べて疲労感と抑  
うつ気分の得点が著しく高いこと  
がわかりました。特に、疲労感に  
ついては、多くの方が強い疲労感  
を抱えながら生活していることが  
明らかになりました。また、抑  
うつ気分についても、「不眠あり」  
の人では「軽度〜中等度の抑うつ  
気分」の基準に該当する人が多い  
という特徴も明らかになりました  
た。こうした結果から、睡眠の質  
の低下が、皆さんの生活に支障を  
もたらしているという事実をご理  
解いただけるのではないかと思  
います。疲労感や抑うつ気分、日中  
眠気を軽減するためには、夜、  
ぐっすり気持ちよく眠ることも、  
睡眠時間をしっかり確保すること  
と同じくらい大切です。



— 記事作成者 —



たむら のりひさ  
**田村 典久 氏**  
広島大学大学院  
人間社会科学研究所  
心理学プログラム准教授

表1 6時間未満/以上による睡眠覚醒パターンの違い

	6時間未満	6時間以上
就寝時刻 (平日)	25:28 ± 01:08	23:10 ± 00:58
就寝時刻 (休日前)	25:45 ± 01:00	23:21 ± 01:01
起床時刻 (平日)	06:05 ± 01:32	06:24 ± 01:00
起床時刻 (休日)	07:44 ± 01:27	07:03 ± 01:02
睡眠時間 (平日)	04:29 ± 01:22	07:04 ± 00:49
睡眠時間 (休日)	05:47 ± 01:18	07:29 ± 01:11
睡眠不足度	02:01 ± 01:53	00:54 ± 01:19

※ 平均値 ± 標準偏差を表している。



# ブロック 野球大会

尾道青年会議所 野球部監督の  
司です。

7月11日曜日、呉の地にて  
広島ブロック野球大会が開催され  
ました。

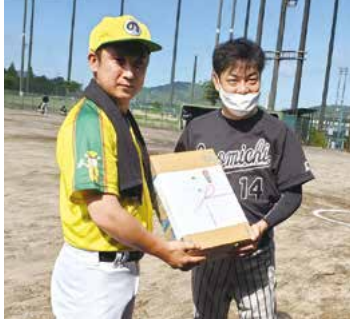
昨年は新型コロナウイルス感染  
拡大防止の観点から開催するこ  
とが叶いませんでしたが、本年は感  
染防止対策を万全に行った上で  
開催となりました。



尾道青年会議所は呉青年会議所、因島青年会議所と  
同じ予選ブロックで戦い、安楽城理事長の好投、参加  
メンバーの好プレーもありましたが、監督がじゃんけ  
んが弱いという致命的な弱  
点が露呈し、残念ながら予  
選敗退となってしまいまし  
た。

来年こそは優勝を目指  
し、鍛錬を重ねて参ります  
ので、応援宜しくお願い致  
します。

(記事・野球部監督 中司昌晃)



## U-11 少年少女サッカー大会 JCカップ

7月22日(木)、東尾  
道市民スポーツ広場にお  
いて、第7回JCカップ  
U11全国大会広島県予選  
を開催しました。

県内から10チームが参  
加され、手に汗握る熱戦  
が繰り広げられました。

本大会は、グッドルー  
ザーの精神を育むことを  
目的としており、お互い  
を尊敬し思いやる心を持てるよう、試合  
終了後に対戦チーム同士でミーティング  
を行い、讚え合いました。

「ドリブルが上手だった」「ボールの  
溜めが上手くて取れなかった」「ディ  
フェンスの戻りが早かった」など、活発  
な意見交換は行われ、とても貴重な機会  
となりました。

優勝、準優勝、3位チームは、呉の地で  
行われる中国地区予選に進出します。全国  
大会出場を目指して頑張ってください！全力で応援しています！

(記事・広島ブロック協議会総務広報委員会委員長 岡田貴臣)



## 広島ブロック協議会 7月活動報告

- 7月10日 ブロック野球大会 前夜祭・抽選会 (WEB開催)
- 7月11日 ブロック野球大会
- 7月14日 第4回正副会長・監査担当役員会議 (庄原)
- 7月16日 日本JC理事会
- 7月17日~18日 サマーコンファレンス
- 7月19日 三次JC例会 (会長公式訪問)
- 7月22日 第7回 JCカップ U-11 少年少女サッカー全国大会  
広島ブロック予選大会
- 7月31日 第4回会員会議所会議 (広島)



第4回会員会議所会議 (広島)



# 暑い夏はかき氷でしょ!

「毎日あっちいから、かき氷くいてえぞ!!」  
小西委員長の思いつきがまた始まりました。もうこうなったら誰にも止められません。  
すぐに委員会メンバーでお店を検索しましたが、この夏、尾道にはかき氷を食べられる  
お店が多くあるじゃないですか  
委員長が気になるお店をピックアップしすぐにメンバーで向かいます。  
よほど食べたいのか、ものすごい形相でほぼランニングで向かう小西委員長。  
委員会メンバーはついていくのがやっとです。  
お店に入るやいなや、「かき氷下さい!!」  
希少な天然氷を使った高級かき氷を注文し、やっとの思いで食べることでできた小西委員  
長はとても幸せそうな顔をされており、ご満悦の様子でした。



ちなみに7月25日は「かき氷の日」だそうです。  
なぜかという、七(な)二(つ)五(ご)でかき氷のかつて  
の名前「なつごおり」(夏氷)という語呂合わせが由来と  
なっているそうで、日本かき氷協会によって制定された  
記念日だそうです。  
尾道にもかき氷を食べられるお店がたくさん出来ていま  
すので、ぜひ休日にご家族で食べ歩きしてみたいかが  
でしょうか。  
まだまだ暑い日が続く時期ですが、なんとかかき氷で暑  
さをしのぎましょう!

小西委員長ごちそうさまでした!

(記事: 亀田 康寿)



小西 琢真の  
がちり



皆さん元気ですかー! 元気、ハツラツ、コニヒ! 一級建築士の小西です。  
山北先輩の新築もいよいよ完成です。  
見学されたい方は、一級建築士の小西までご連絡ください。  
そして、尊敬する麻生先輩の住宅のリフォームも設計の方向性がわかって  
きました。麻生先輩は、私と同じで、愛妻家です。愛するツヨコ婦人のため  
に、リラクゼーションルームを作りたいとのこと。

スチームルーム、ドライサウナ、アイスファウンテン、ライフスタイルシャ  
ワー、ライフスタイルシャワーはラベンダーが香るトロピカルレインと、ミントが  
香るクールミストの2種類があります。フルーツやミネラルウォーターが用意  
されたリラクゼーションルームでゆっくりとくつろげるのも魅力の一つです。  
打ち合わせいい感じです。

こんな気分の良い日は、愛する妻と、星空を見ながら赤ワインを飲みまし  
た。気分が良かった私は、蠍座のアンタレスについて長々と話しをしまし  
た。

いつも子育てで大変な妻に今日は、私が夕飯を作りました。

私が「今日の夕食はポラギノールだよ」

妻「あなたこれは、カルボナーラよ」

カルボナーラとポラギノールを間違えた私でした。

(記事: 美ノ上仁孝)