



9

### 三回連続コラム

#### ダイエットについて

前回のコラムにて1か月2.5kg減を目標と掲げまして早一か月、原稿を書いている11月28日現在では82.5kgと順調に減量することに成功しております。また筋肉量は58.5kgから56.9kgと1.6kgの減になります。贅肉は10.9kg減、筋肉は1.6kg減とまずまずのダイエット結果ではないでしょうか。年末までには10年ぶりの70kg代を目指して頑張っていきます。

きると思っていますので、読者の皆様は楽しみにしててください。12月は忘年会、1月は新年会のシーズンになりますのでどうなるかはわかりませんが…さて、進行中のダイエット法ですが、レコーディングダイエットとウエイトトレーニングを組み合わせたハイブリット型のダイエット方法になります。今回はレコーディングについて説明します。これは別名マクロ管理法といい、指定されたタンパク質、炭水化物、脂質を食べていけばいいだけのシンプルなものです。(そう！食べられる！)それを毎日記録していく(しかも1日5食！)。ダイエットは極論を言えば算数です。引き算です。(一日

の摂取カロリーー一日の消費カロリーー減量される数値、勿論、排せつ物や筋肉の活動量、水分量等によつて正確な体重は日々変わってきますが、総合的に落ちているばいのです。しかも落とすのは脂質のみ。一日の消費カロリーの計算方法は「10×体重+6.25×身長-5×年齢-5」(男性)私の場合は10×82.5kg+6.25×170cm-5×39歳+5=11692.5kcalとなります。基本はこれにアクティブ数を掛けたものが使われます。アクティブ数は人それぞれです。1日一万歩くらい歩くような方、肉体労働されている方は×1.725、事務職系の方は×1.2を掛けます。

私の場合はアクティブ度はまああなので間をとって1.55を基礎代謝に掛けます。一日に2623.375kcalを摂取すれば現状体重を維持できます。1kgは約7000kcalと言われています。0.1kg痩せたいのであれば、700kcal減らせばいいのです。1日少なくとも1,900も摂取できるのです。1食640kcalも摂取できるのです。でも痩せるのです！次号はダイエット結果とウエイトトレーニングの重要性について書きたいと思っています。次号につづく…

情報発信室 幹事 牛村 淳一

## New Face

### 新入部員紹介



#### 南部地区

株式会社  
インターナショナルエデュケーション  
代表取締役 菅野 博文さん

初めまして!!この度、新たに仲間に加えて頂くことになりました、(株)インターナショナルエデュケーションです。

私共は、川越にて音楽教育関連事業(音楽療法士の育成や介護予防の為の講座や講師派遣等)、通信制高校サポート事業(通信制高校と提携による川越キャンパスの運営)、英会話スクール事業(自社での英会話スクール運営や英語講師派遣等)、セブ島語学留学事業等(フィリピンセブ島留学希望者への生徒様の派遣やセブ島のリゾートホテルでのインターンシップサポート事業等)、主に「教育」を中心に事業をさせて頂いております。

商工会議所の様々な活動を通して、皆様との相互協力や事業の発展、川越への寄与等、今まで以上に幅のある活動につながれば、と考えています。会員の皆様の中で当社事業がお役に立てることがあれば、遠慮なく気軽にお声がけ下さい。

初めてのことで、まだまだ分からない事も多いですが、商工会を支える一員として貢献出来るように頑張ればと思います。

皆様、これからは是非よろしくお願いたします。

川越商工会議所青年部 情報発信室 山田 義隆

### 川越商工会議所青年部 登録事業者数 219社

(平成30年12月13日現在)

- 川越商工会議所青年部 会報誌 『鐘の音』第63号 平成30年12月13日発行 編集・発行責任者 川越商工会議所青年部 副部長 情報発信室 山口 貴正
- 情報発信室 幹事：奥富 将之/牛村 淳一 石川 隆之/山田 義隆/松ヶ角 尚人 栗原 弘志/岡田 勝也

# KAWAGOE 青年部

## 川越商工会議所青年部会報誌

# 鐘の音

## Kane-no-ne

#### 川越商工会議所青年部とは

平成18年(2006年)5月29日設立。川越に集う青年経済人に「互いの知性や感性を磨き合い、新たな発想や活力を生み出す場」を提供することを目的とし、次代の川越商工会議所と川越市経済界、そして埼玉県西部地域の更なる発展を推し進めていくことを念頭に活動をしています。



## 第19回臨時全体協議会を終えて

担当西部地区副部長 久保田 徹

去る10月16日に第19回臨時全体協議会が開催されました。今回の全体協議会では2年に一度の役員改正に伴います新役員の承認が大きな議題となり、当日は立原会頭にも御列席賜り、厳格な雰囲気の中で慎重審議がなされ、新役員・新体制の承認を頂きました事は、ご参加頂きました青年部メンバーの皆様の高い意識と、事務局の皆様のスムーズな準備・運営の賜物

とこの場をお借りしまして御礼を申し上げます。

さて、新体制ですが、事前に役員会の上程を経て今回の承認となりましたのが、飯野知之次期部長予定者、又、次期副部長予定者には東部地区・鈴木剛氏、西部地区・篠原隆徳氏、南部地区・吉野川裕之氏、北部地区・山口貴正氏、情報発信室・奥富将之氏、魅力創造室・長島貴子氏がそれぞれ承認され、所属される新幹事予定者の皆様も無事承認されました。(文末参照)尚、肥沼部長には相談役に承認されました事も合わせてご報告させて頂きます。

に、祝いの場で歌われる「木遣り」を川越市高組合の皆様にお披露目を頂きました。この木遣りは青年部への初めてのお披露目で御座いりましたが、先ずは高組合の皆様を先頭に、会頭、部長、相談役、次期部長予定者の皆さんが連なり、木遣りを歌いながら入場・登壇し、続いて高頭の西村様より木遣りに付いての歴史や歌われる意味などの講話を頂き、由緒ある木遣りの歌唱とその厳粛な流れの中で「鏡開き」を行いました。今回担当しました西部地区メンバーも、次期新体制の晴れの門出を木遣りと鏡開きを持って盛大にお祝い出来ました事で、新役員予定者の皆様一人一人が新たな志を胸に抱き、更なる青年部の進化・躍進を決意して頂いたものと考えております。尚、次期事業年度としましては来年4月からとなり関係で、新体制の実質的活動開始も翌年4月からとなります事を加筆させて頂きます。



臨時全体協議会にて 久保田副部長ご挨拶

- 新幹事予定者(敬称略・順不同)
- 東部地区 長谷川洋・鈴木 誠・山野井誠
  - 西部地区 藤井 靖・柴崎弓弦・谷口知久
  - 南部地区 岡本 崇・岡田勝也・田嶋祐司
  - 北部地区 長島昌美・岩田唯史
  - 情報発信室 鈴木 覚・櫻井良樹
  - 魅力創造室 田中陽子・成田雄亮



新役員の方々

あります小江戸川越鏡山酒造様より一部協賛を頂きました事、又、会場をお借りしました同じく青年部メンバーの東武ホテル様にも特別なご高配を頂きました事を御礼を申し上げます。第19回臨時全体協議会のご報告とさせて頂きます。

**PR TIME**

西部地区 株式会社セレモア埼玉 佐野 智美さん

株式会社セレモア埼玉本社の佐野と申します。

セレモアは、日々の暮らしで使えるサービスから、お葬儀・お葬儀後の手続き、仏壇・霊園・お墓のことまでサポートさせて頂ける総合コンサルティング企業です。

葬祭業のリーディングカンパニーとして様々なセミナーも開催しております。

定期的に行われる社葬セミナーでは総務・人事・秘書の方より大変参考になったとお声を多数いただいております。

社葬についての知識と備えは企業にとって重要なリスキマネジメントです。

社葬セミナーへの参加は、いざというときの備えの必要性を社内でも共有するきっかけとなります。

セレモアでは、「会社がすべき事前準備実務セミナー」や「社葬合同葬・お別れの会体験セミナー」など、社葬に関するあらゆるセミナーを定期的に開催しておりますので、ぜひご参加ください。

開催日や場所については、セレモアのホームページをご覧ください。私、佐野までお問い合わせください。川越商工会議所青年部の皆様、今後ともよろしくお願いたします。

### 編集後記

我が家には2歳9カ月になる娘がいるのですが、女の子の言葉覚えてる速さには日々驚かされます。私が飲みすぎた日の翌日の夕方、家族で買い物していた際の会話です。私「今日はビールとハイボールにしようかな。」妻「昨日飲みすぎたんだから、今日はやめておけば。」娘「パパ、今日はビール飲んじゃダメだよ。もうたくさん飲んだでしょ。」私「(今日はまだ飲んでないよ。)」娘「怪しい!嘘ついちゃダメでしょ!私と妻(大爆笑)」

2歳9カ月の娘が「怪しい」という単語を覚えていることにも驚きましたが、その単語を適切に使いこなす様子が、娘の成長を感じました。

後日、娘に聞くと、「怪しい」という言葉は、「ドラえもん」のスネ夫が言っていたセリフを聞いて覚えたそうです。娘が成人した際には、娘と楽しいお酒を飲みたいので、日々の不摂生を控え、いつまでも健康な父親でいたいと思う今日この頃です。

忘年会が多い時期ですが、皆様も飲酒はほどほどに、健康に来年を迎えられますように。

良いお年をお過ごしください。



# 修行部報告

修行部  
副部長 栃原 加奈

平成30年10月29日、第14回修行部活動として「ヨガの会」を開催し、総勢26名にご参加いただきました。会場としてオークススポーツクラブ別館に皆さま早くからお集まりいただき、好きな場所にヨガマットを敷いてリラックスティな雰囲気の中で吉田博子先生をお迎えしました。まず最初に行われたのは講義でした。

一般にヨガのポーズは、ヨガの教えに至るための補助の一つとの事で、講義では具体例を交えながらヨガの教えを教わりました。

例えば、「怒ってしまうのは何故か?」という問いをヨガの教えで紐解いていくと「まだ起こっていない未来(または過去)に理由を求めたり、自分は正しく相手が間違っていると考えられる」となります。

ただ起こった出来事に一方的な考えを付随させた結果、怒りが沸いてしまうのだということでした。そしてそんな新たな気づきを得た40分の講義を終え休憩へ。

緊張が途切れてヨガブロックを枕に寝転がったりする人がいる中、休憩が終わるとその姿勢のままヨガの実技へと入りました。先生のご指導



修行部 ヨガの会にて

で、ポーズの最中は自由に水を飲み、声なども我慢せず自分の体を丁寧に扱います。すると身体は思ったよりもこわばり擦り減っているのだと気づく事ができました。ありのままの自分自身を受け入れ、他人との差にとらわれずに動作をしていきました。全てを終えた最後にはスッキリとした気持ちになり、皆さんのリラックスした表情も見ることが出来ました。ヨガの会は今回で2回目の開催となりましたが、また前回とは違う気づきもあり貴重な機会となりました。修行部ではこのような体験や考えを通して、皆さまとますますの交流を図っていきたく思っております。

# 小江戸川越ハーフマラソン2018を終えて

青年部  
部長 肥沼 靖久

去る11月25日(日)9回目を迎える小江戸川越マラソン2018が開催されました。例年より暖かな小江戸の街並みを1万人のランナーが駆け抜けました。本年度も私たち青年部は企画・運営の一角として、準備から当日までの約半年間多くの部員の参加をいただきました。

# 情報発信室 活動報告

情報発信室  
副部長 山口 貴正

11月25日(日)に開催されました小江戸川越ハーフマラソン2018大会におきましてご尽力いただきました青年部員の皆様、大変お疲れ様でした。

今年も晴天に恵まれての大会開催となりました。私の記憶では9回すべての大会当日は「晴れ」だったのではないかと記憶しています。これはまさしく私達青年部の日頃の行いが良いからでしょう。とても

一言で「総務広報」といっても協賛企業対応・インフォメーション・救護・川越汁・式典・のぼり・ゲストランナー対応等執務の範囲は多岐に渡り、または時には他部会との連携も必要なシチュエーションも多々あり、その名称以上に実行委員会の中でも重要な役割を担ってまいりました。

青年部にとっては交流会以外では県内外から集まるランナー以外にも地元企業や地元高校生、大学生、そして多くの市民の皆様と関わる事ができ、正に部員以外の「川越に集う人々にスポットを当て

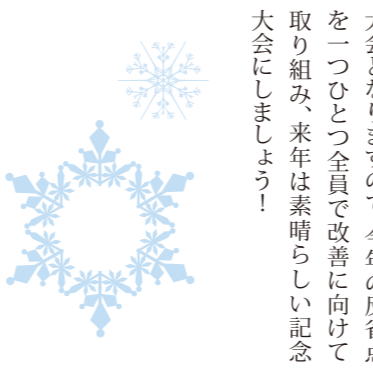
考えられますが、ネットに東京の晴天率を昭和56年から平成22年までの計算したものが出ていましたのでご紹介いたします。晴れの確立が一番高いのは23日の勤労感謝の日で83.3%、ついで、26日の76.7%、18日の73.3%、3日の文化の日70%と11月は晴れの特異日ということが記載されていきました。

また今回のゲストランナーの「エリック・ワイナイナ」さんとてもサービスピ精神のあるかたでした。スタート直後から沿道に立って参加ランナーとハイタッチ、その後最後列から追い抜き様に肩を叩き「がんばって!」と声を掛けながら素晴らしい走り方でゴールし、またそこでもゴールした参加ランナーに

る」を実践する唯一の機会と言っても過言ではありません。大きな事業を重ねていけば少なからず想定外の出来事が発生することがありますが、力を合わせて乗り越える姿を目の当たりにし、部員の皆様の利他の心に根差した当事者意識と行動力と結束力には常に頭の下がる想いを抱いております。

今年も青年部内外の皆様のご協力をもちまして大きな事故もなく無事に終えることができました。とに心より感謝申し上げます。

全体の運営面では反省点が多く出た年になったかもしれませんが、しかしながら青年部部員も含め、多くの人間が一つの大会に向けて協力し合う姿は改めて素晴らしい体験だなと感じさせていただきました。また来年は節目の第10回大会となりますので、今年の反省点を一つひとつ全員で改善に向けて取り組み、来年は素晴らしい記念大会にしましょう!



# ゴルフ同好会報告

ゴルフ同好会  
会長 石川 隆之

皆様、こんにちは!ゴルフ同好会です。11月に入り今年もあと残り一か月です。寒い12月に、あったかい青年部ゴルフコンペを予定しております。

早速ですが、12月19日、水曜日、おむらさきゴルフ倶楽部にて、第17回親睦ゴルフコンペを開催させていただきます。都心から1時間、関

# 次回交流会(第57回)

情報発信室  
副部長 山口 貴正

今年度も早いもので平成30年度の最後の交流会の時期が迫ってまいりました。来る平成31年2月26日(火)にラ・ポア・ラクテにて第19回全体協議会、卒業式を執り行います。第一部の全体協議会は青年部にとっても重要な場となります。次年度事業計画案、予算案をご審議いただきます。また、今回は役員改正の年でもありますので、引継ぎ式も執り行いますので、多くの皆様

越自動車道、東松山インターより10分の便利なコースは、埼玉県比企郡滑川町中尾にあり、武蔵野の自然に広がるフラットで広々とした27ホールをキャディが運転する5人乗り専用ゴルフカーで爽快なプレーを楽しむ事でしょう。また、池やバンカーが効果的に配慮されながらも、フェアウェイが広いので、満喫できます。さらに、クラブハウスには、1組4名から最大300名が利用いただける多彩なコンペルームも完備しており、大型コンペの開催に最適であります。最後にありますが、練習会を12月27日、木曜日、午後8時より川越

参加のもと、進めていきたいと考えております。また、第二部では卒業式を執り行いたいと考えております。今年15名の方が卒業を迎えていらっしゃいます。これまで多くの青年部活動を共にしてきた先輩方との青年部としての最後の交流の場となります。今まで共に活動してきた楽しい思い出や苦勞話、これからの青年部活動に対するアドバイスなど多くのお話しをしていただき、時間を忘れてしまうような、華やかで記憶に残るそんな卒業式を執り行いたいと考えております。この平成30年度最後、また、肥沼部長体制最後の交流会を成功させる為、情報発信室一同全力を尽くして

# 活性化室 活動報告

活性化室  
幹事 竹村 仁

ゴルフガーデン(旧中台ゴルフセンター)にて予定しておりますので、初心者の方含め、多数のご参加をお待ちしております。よろしくお願いいたします。

いきたいと考えておりますので、皆様方のご参加、ご協力をお願い致します。

第19回全体協議会・卒業式ほか  
日時：平成31年2月26日(火)  
受付：17時30分  
開会  
18時00～19時15分(第一部)予定  
19時25～21時25分(第二部)予定  
場所：ラ・ポア・ラクテ



# 10月・11月の各地区・室 活動状況報告

地区・室	日付	イベント	議題・内容等	参加人数
地区	10/9	地区会	担当交流会について	19
	10/31	地区役員会	担当交流会について	4
	11/13	地区会	担当交流会、川越マラソンについて	14
	10/11	地区会	マラソンなど	16
南部	11/12	地区会	マラソンについて	15
	北部	10/10	地区会	小江戸ハーフマラソン全体会議について
11/11		地区会	小江戸ハーフマラソンについて	12
室	11/13	室会議	鐘の音、ホームページ、マラソン、全体協議会について	8
	11/2	室会議	ANA機体工場視察の出欠状況と今後の動き	6

※12月役員会時点