



(記事：未来ビジョン委員会
委員長 内海 洋平)

の意識を高めていた
だければ、という想
いを持って委員会メ
ンバーで準備を行っ
てきました。今後、
別の形・新たな方法
で、改めて皆様にこ
の想いをお届けでき
るように準備を進め
ていきます。

本例会では「人との繋がりをより意識し、今後のために今できることを考えていただく内容としていました。なぜなら私たちの地域においても、これまで当たり前にあった人と人との繋がりが希薄化し、地域の互助が減少し、様々な問題が浮き彫りになっているためです。人との繋がりは、私たちが生きていく上で欠かせないものです。そこで井口先生の10年の活動の中で日々の暮らしに寄り添い、地域の課題を解決してきた過去の経験や、コロナ禍での新たな活動から、人との繋がりが問題解決やポジティブな変化をもたらすことを学んでいたが、日々の生活やコミュニティで

5月例会では、『今のままでいい!? コミュニティのこれから』をテーマとし、NPO法人mamano hibibi代表理事である井口絵海氏をお招きし、ご講演いただく予定でしたが、5月16日に発令された緊急事態宣言により中止となりました。

5月例会



ユーチューバー 体験報告



子供の議会
発表風景

4月4日に尾道市役所で開催した「ユーチューバーたいけん」では、市議会の議場で多くの子供達が勇気を持って発言を行いました!!

福原議長からも「議会で発表できる機会ができてよかった」「子供達の想いが知れた」と言っていました。

今後、私たちは子供達の想いを汲んで活動していきたいと思っています。

(記事：未来ビジョン委員会 委員 石岡 由光)



理事長等選考委員選挙

6月2日(水) 尾道青年会議所事務局にて理事長候補者等選考 委員選挙の開票作業が行われました。例年、6月合同委員会の際に投票及び開票を行います。が、本年度は緊急事態宣言下という状況もあり、6月合同委員会が中止となった為、合同委員会当日の投票は無く、事前投票のみの対応となりました。開票の結果、理事長候補者等選考委員に選出されたのは以下の7名の方々です。

(五十音順) 今岡正英君・歌一行君・加藤雄大君・島田元太君・高橋建太君・高升純君・吉田雄太君

以上7名に安楽城理事長と加度直前理事長で構成される9名の選考委員会によって次年度理事長候補者並びに、次年度監事が選考されます。

ブロック会長・役員報告

本年度広島ブロック協議会 財政局長を仰せつかっております、政成です。出向者報告にあたり、平素からの尾道青年会議所メンバーからのご支援ご協力、厚く御礼申し上げます。

現在は、審議可決した事業の実施準備や、ブロック事業の集大成となるブロック大会の計画を練り上げている段階です。

コロナ禍により、事業の形が計画と異なることも今後あるかと思いますが、役員団・運営団ともに加度ブロック会長の下、邁進していきます!

最後までどうぞ宜しくお願い致します。

(記事：2021年度 広島ブロック協議会 財政局長 政成 啓行)



臨時KKKの会議風景

「果報は寝て待て」

「睡眠で健康経営の第一歩」

Vol.1



6月例では広島大学の田村先生をお招きし、睡眠の大切さを伝える設えをしていましたが、緊急事態宣言のため中止となりました。代わりにJCライフの紙面をお借りして、皆さまに睡眠の大切さを数回に渡りお伝えしていきます。

皆さまは、日本が「不眠大国」と呼ばれていることをご存じでしょうか。働く世代の約3割が慢性的な睡眠不足に陥っており、質の高い睡眠をとることが注目されています。

そこで、田村先生と一緒に最新の知識をお届けします。田村先生のプロフィールも合わせてご覧ください。

今回のコラムでは、サブタイトルの睡眠と健康経営について説明します。

健康経営とは、従業員のこころと体の健康が、生産性アップにつながり収益アップにもなるため、従業員の健康に投資する、という経営戦略です。「睡眠」を糸口としてそれを経営戦略に活かそうというわけです。

従業員の睡眠の質は、仕事の作業効率に大きく影響します。睡眠不足は脳の働きを鈍くし、集中力、判断

力、記憶力の低下を招くため、仕事上のミスや失敗を強めてしまいます。また、相手の気持ちを推し量る力ややる気も鈍らせるため、人間関係の悪化や、モチベーションの低下をもたらし、気分や感情も不安定になってしまいます。その上、仕事が終わらず、ストレスでさらに睡眠の質が低下するという悪循環にも陥りかねません。

この問題を解決すれば、生産性アップに繋がると思いませんか？

その為に必要なことは、睡眠の正しい知識を持つことです。知識はコスト0円で手に入ります。実践は今夜からすることが出来ます。次回以降にご紹介する睡眠改善のためのコツを、まずは2週間実践してみてください。少しずつですが、睡眠改善に向けて歯車が動き出すことと思います。様々な健康投資の中で、睡眠へのアプローチが最もコストパフォーマンスが高いのです。

次回は、質の高い睡眠の取り方をお伝えします。

(記事：小西琢真 監修：田村典久 准教授)

講師紹介

一 略 歴 一

現 在	広島大学大学院 人間社会科学研究科 広島大学 脳・こころ・感性科学研究センター 同志社女子大学 看護学部看護学科	准教授 研究員 嘱託講師
2019年	広島大学大学院 教育学研究科 兵庫教育大学 学校教育研究科	准教授 講師
2017年	兵庫教育大学 学校教育研究科	助教
2016年	神経研究所付属睡眠学センター	客員研究員

一 講演実績 一

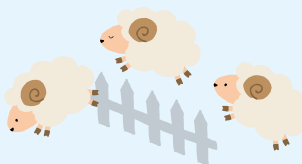
- 一般社団法人 日本睡眠教育機構 睡眠健康指導士 初級講座 講師 2021年5月9日
- 広島県熊野町立熊野東中学校 学校保健委員会主催 睡眠講演「睡眠は脳とこころの栄養～生活リズム健康法」講師 2021年4月8日
- 山口県宇部市立万倉小学校 学校保健委員会主催 睡眠講演「睡眠は脳とこころの栄養～生活リズム健康法」講師 2021年1月26日
- 兵庫県加東市こころの健康づくりネットワーク研修会 「より良い眠りで脳、体、こころを健康に～良い眠りには福来る～」講師 2020年12月23日
- 広島市立広島基町高等学校 学校保健委員会主催 睡眠講演「睡眠は脳とこころの栄養～生活リズム健康法」講師 2020年10月28日
- 兵庫県ちくさ高齢者大学 健康・福祉いきいきサポート講座 「睡眠は脳とこころの栄養～生活リズム健康法」講師 2020年9月17日
- 兵庫県加東市母子健康連絡会主催 睡眠講演「子どもの笑顔と健康をはぐくむ眠りのコツ」講師 2020年8月17日
- 広島県高等学校保健会広島中地区支部研修会 「朝の光と食事でリズムを整え、脳とこころに活力を～能力発揮を促す睡眠力の高め方～」2020年7月1日



たむら のりひさ
田村 典久 氏

広島大学大学院
人間社会科学研究科
心理学プログラム准教授

1984年生まれ
広島県安芸郡府中町出身



メンバーのお店紹介

そば処とんぼ

この度、道の駅クロスロードみつぎのレストランにおいて、自家製蕎麦と、揚げたて天婦羅（地元野菜を中心に）をご提供する「そば処とんぼ」を新装開店させていただきました。

コロナ感染予防にもなるBOX席、手軽く素早く食べれるカウンター席と、ビジネスからレジャー、ファミリー問わず多くの皆様にご利用いただきたいと考えております。

何よりも781円でお蕎麦が1玉〜3玉まで価格を変える事無く提供させていただく事で、美味しいお蕎麦でお腹いっぱいになってほしいというサービスをお楽しみいただければと思います。



御調に遊びに来る際は、子ども図書館、近くの公園、新鮮野菜市、尾道ふれあいの里の温泉と一日ゆったり過ごせて頂ければ幸いです。

今後ともよろしくお願い致します。

（記事：組織活性化委員会 副委員長 高山 敦好）

割烹東山

平素より、割烹東山をご愛顧いただき誠にありがとうございます。

当店は全てのお部屋が完全個室になっておりますので、他のお客様とお顔を合わせる事なく安心して御食事をお楽しみいただけますが、お部屋内でも安心してお楽しみいただけるよう全ての部屋にアクリル板を設置しております。



お部屋のレイアウトは人数や用途に応じて様々な形に変更出来ますのでお気軽にご相談下さいませ。

尚、時短営業中は下記の通り感染防止対策を実施しながら最新の注意を払い営業いたしております。

- スタッフの体調管理、手洗いの徹底。
- スタッフのマスク着用。
- アルコール消毒液の設置。
- 店内の定期的な換気とアルコール消毒の徹底。



一日も早くこの事態が収束し、皆さまに穏やかな日々が訪れますことを心よりお祈りいたします。

何卒、ご理解を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

（記事：未来ビジョン委員会 委員 横山 大二郎）



天 咲

拡大研修委員会の溝口佳矢です。

天ぷら屋「天咲」が今年の春からキッチンカーを使った新事業「ZEST LINK」を始めました。尾道をもっと元気に！もっと笑顔に！をテーマに備後エリアを中心に道の駅や商業施設にて尾道や瀬戸内の材料を使った商品を販売しております。看板メニューはごちそうシュー、尾道ラーメン以外の新しいブランドを作りたいという気持ちから産まれたこのメニューは、ナチュレさんのシュー生地と地元生産者さん達の気持ちを詰めた商品です。



第一弾は「牡蠣グラシュー」牡蠣フライに牡蠣グラタン、地元野菜のグリルを挟んで璃の香という糖度が高く皮まで食べられるZEST LINK用のレモンを絞ってお召し上がりいただけます。他にも向島の養蜂場の蜂蜜を使用した瀬戸内レモネードやレモン岩塩やレモン七味を使ったメニューもご用意しております。



ZEST LINKの名前の由来はZEST=情熱・レモンの皮とLINK=繋ぐ・絆からとっており、情熱を持って尾道の生産者さんとお客様を繋ぐ、レモンを使って繋ぐ、という意味を込めたこの事業は、尾道のたくさんの企業のご賛同とご協力をいただき、早くもテレビ・ラジオをはじめとする各種メディア取材も始まっております。

この夏からは向島の「おのみち潮風生姜」を使用した自信の新商品も発売予定ですので皆様どうぞ一度ご賞味下さい。

（記事：拡大研修委員会 委員 溝口 佳矢）



エンジョイステイホーム

~美味しいカレーの作り方~



INGREDIENTS (3~4人分)

豚肩ロース肉(ブロック) 400g
 塩 小さじ1/3
 黒こしょう 適量
 玉ねぎ(みじん切り) 1玉 (300g)
 バター 10g
 オリーブ油 大さじ1

A 水 700cc
 白ワイン 大さじ2
 にんにく 2片
 ローリエ 1枚

カレールー (2種類) 60g

B 中濃ソース 小さじ2
 カレーパウダー 小さじ1と1/2
 コリアンダーパウダー 小さじ1

塩 小さじ1/4
 温かいごはん 3~4人分
 福神漬、らっきょう 各適宜

がっちりポイント



皆さん、こんにちは。

梅雨の中又コロナ渦の中いかがお過ごしでしょうか。梅雨っていやですよー。梅雨なんてなければいいのって思っている方もいると思います。

「梅雨」という漢字を「ばいう」ではなく「つゆ」と読むようになった由来を知っていますでしょうか？是非それは自分で調べてみてくださいね。

ステイホームが続き、1年前より料理に目覚め、今ではほぼ毎日料理をしている状況です。数ある料理の中で私が一番美味しいと思ったカレーをご紹介します。これで家庭内の地位も向上し青年会議所活動にプラスになるはず！6月20日の父の日に作ってみてはいかがでしょうか。

PROCESS

①豚肩ロース肉は2cm厚さの食べやすい大きさに切り、塩、黒こしょうで下味をつける。
 にんにくは縦半分に切る。

②フライパンにバターを熱し、玉ねぎをあめ色になるまで中弱火で炒める。

がっちりポイント カレーの味の9割は玉ねぎで決まります

③厚手鍋にオリーブ油を熱し、豚肉を中強火で返しながらかく。全面に焼き色が付いたら、Aを加える。沸いたら少しずらして蓋をして中弱火で40分ほど煮る。

④火加減を強めて②を加え、ひと煮立ちしたらカレールーを加える。カレールーが溶けたら、Bを加えて混ぜる。

⑤味を見て、足りなければ塩で調える。
 底が焦げやすいので、混ぜながら弱火で5分ほど煮る。

⑥温かいごはんを盛って⑤をたっぷりかけ、好みで福神漬、らっきょうを添える。

いかがでしたでしょうか。これで家族の信頼もアップ間違いなし。

がっちり！

(記事：大本 誠)



小西琢真の
がっちり



ども一級建築士の元気、ハツラツ、コニニです。毎日がスペシャルです。

山北先輩の新築もスペシャルな感じで進んでいます。こんな気分の良い日は、本格的なインドカレーが食べたいと思います。愛する妻とダンニャバードに、カレーを食べに行きました。そこで、カレーを注文したら、スプーンがついてなくて、「あ、本格的な店なんだ。」と思って、妻と一緒に、手づかみで食べました。

半分くらい食べた時に、店員さんが、奥から申し訳なさそうな顔をして、スプーン持ってきました。

がっちり！

(記事：美ノ上 仁孝)