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/isojcnow JCI 🖲



定者

18 名が

選

ました。

次

理

事

0)

皆

太君及び高升純君が推薦され、全員の賛 れました。 をもって承認 続 W

において2022年度監事予定者に島田

選挙 る が 開 票 行 0) わ れ、 結 可 果、 7 決 厳 理 さ

(P) 月例会・定時総会が開催されました。 8 月 22 日 (H) オンライン形式にて8

2022年度理事(18名)

事長予定者含む理事18名が全員の賛成によ

数及び理事数が上程され、監事2名、

理

次に第2号議案において2022年度監

承認可決されました。そして第3号議案



当におめ

でと

(記事:森田洋



(重 昌 在広

吉

田

重雄

任太

君



小 西 重琢 任真



加 藤 雄 重 大 任 君



成

元

藤 新雅 任祟 君



大西 新貴 任明



全員の賛成をもって承認可決されました。

度理事長予定者に今岡正英君が推挙され、

総会では第1号議案において2022年

大池 重慎 任 君



内海 重洋 平 任 君



重 任行



岡 (理事長) 君



今

高

橋



村 橋 聡 任 君



村 上 新 康 任 君



村 上 直 新 弘 任 君



岡 良 新 之 任 君



田 (新善 任 君



尾 新 任 君



中 島 裕 重 朗 任 君



新建 任太 君



島田 元太君



高升 純君

(50音順)

生活習慣メニュ 日中眠気の軽減に有効 睡眠不足、 不眠 な

ご提案したいと思います。 日 中 メニューについて、皆さん 9月号では睡眠不足、 眠 気の軽減に重要な生活習 不 眠

光と朝 経過 セットされると、 内時 ル 信号を伝達する事が大切で つかり まず毎 これまでの報告から、 モン 後 食によって体内時計 計 朝、 0) メラトニンという睡眠 浴 び、 分泌が始まり、 朝 起床後に太陽光を 朝食を摂取 が来たぞ」 約 14 5 16 太陽 とい 身体 時間 して が IJ て、 帯と思います。 くりテレビを観たりパソコンを 日 子育て世 0 成

工夫も大切です。

働き世 方~ 不足」

代

P

代にある皆さんにと

0

するため

には、 脱

夕

就

寝前

方、

睡眠

を

達

0

おそらく

「夜の

い時間」

疲れを癒すやすらぎの

そんな時、

ゆ 時 は

9 間

とが

できるため、

これが就寝時

口

調査

0)

治結果、

実はこうし

に入ってもスムーズに寝付くこ

います。

すると、

寝床

午前

0 時

を過ぎてい

た、

なんて

たりしていると、

気づ

41

たら

こともあるかもし

しれませ

ん。

ŋ

やすい状態になることが

なります。 な 次の生活習 が ってい 前進と睡眠 くわ [世 け 時 0) うです。 実践が必要に 間 . の増 その 加 13 為 0

毎朝、 ほぼ決まった時刻に 起

午

前

0

時までに

テレ

ビ等

0

時

e V

かがで

しょ

きる 朝食を毎日規則正しく食べる

か?

間以上しっかり浴びる 朝起きたら、 太陽の光を1 時

Vol.4 間を短くして、 腄 ع 特 今よりも少しだけ 就寝してみては 眠 が分かりました。 徴 一不足を解消するためにも が、 腄 眠

その

ため

不足

0)

人に多

41

ニュ 求 今 = 立 夜 IJ て ユー いくことを期待しています。 回 つ要素で構成されてい 間 ズ 提 1 を 4 案した13 腄 0) 整える が、 腄 眠 提 (表 問 眠 概 案 皆さんの生 $\underbrace{1}$ 題 0) Û 日 0) 質 0) 項 IJ た生 は、 軽 P に 目 ズ 減につな 量 有 0) Δ 0) 効 ど 生 活 活に 増 れ で 活 習 ます。 腄 加 あ b 習 慣 眠 が 浸 に 体 ŋ 慣 透 役 欲内 メ



睡眠不足, 不眠症状, 日中の眠気の軽減に重要なメニュ

衣 1 世氏小正、小氏症状、ロ中の氏丸の軽減に重要なメニュー				
	睡眠不足	入眠困難	睡眠維持困難	日中眠気
1. 毎朝、ほぼ決まった時刻に起きる	0	0		0
2. 朝食を毎日規則正しく食べる	0	0		0
3. 朝起きたら、太陽の光を1時間以上しつかり浴びる	0		0	0
4. 正午から午後3時までの間に15分以内の仮眠をとる		0	0	0
5. 夕食以降、カフェインの摂取を控える		0	0	
6. テレビ視聴やパソコン使用の時間を今よりも1時間短くする	0	0	0	
7. 寝床に入る1時間前に部屋の明かりを薄暗くする		0	0	
8. 午前0時までに就寝する	0			0
9. 寝る前は脳や身体をリラックス(眠りを誘う呼吸法)	0		0	
10. 寝るときは、スマホを枕元から離れた場所に置く		0	0	
11. 眠くなってから寝床に入る		0	0	
12. 寝床で悩み事をしない	0	0		
13. 休日の朝寝坊は2時間以内にする	0	0	0	0

※それぞれの睡眠愁訴に対して、「○」の付されている生活習慣メニューが役立ちます。

記事作成者



たむら 典久氏 田村 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

社 会開 発委員会委員長の大池で

災害による被害が尾道JCメン はおりませんが、この7月の豪雨 も発生いたしました。 ーの農園のある因島重井近辺に メディア等には 取り上 げられて



帯が水没してしまっていました。 農園部分に大量の水が流れ込んで 水路が埋まった事によって窪んだ 排水が追い付かず周辺 用

大雨による土砂崩れが起き、

しまい、

畑

道JCのメンバーと連絡を取り合い、集まってくれたメ ている農作物が全滅してしまうという状況を知った私達 委員会メンバーを中心に日頃から志を同じくする尾 の表面を泥が覆いつくし、このままでは大切に育て かりでハウス内の泥をかき出 めに、 まった水路 を使って詰 による再発を防ぐ 流 木 を運 水中 び まっ ポンプ等 続く大雨 出 溝 すこ てし 0) 泥

とで何とか農

園

拡大を食

止

め 0)



実行してほしいと思います。 起こった時に取るべき行動をシ 行動計画を立て、 小限にとどめ、 やゲリラ豪雨による被害 命を守るために、 皆様も近年頻発してい イミングでの確実な避 レートしていただき、 ご自分とご家族 実際に災害が まずは防災 、る大雨 適切 を最

じく事前に想定し得る被害 対策を決めておくことが大切で 事 業継 会社においてもBCP 続計 画 を立て、 へ の 同









謝 辞

2018年の西日本豪雨で御調の圃場が全滅したちょうど3年後、因島の圃場にも自然の 脅威が襲いかかりました。絶望の中でしたが、たくさんのメンバーが駆けつけて作業をし てくれて、パパイヤの木も自分の気持ちも救われました。この恩は一生忘れません。

自然災害は恐ろしいです。大池委員長の記事の通り「命を守る」ことを常日頃から意識 していくことが必要です。 (記事:未来ビジョン委員会 委員長 内海 洋平)

メンバーのお仕事紹介

株式会社高垣瓦工業所

尾道市御調町貝ヶ原85

未来ビジョン委員会幹事の高垣裕吉です。(株)高垣瓦工業所は御調町にあり、 瓦工事をはじめ、板金・樋工事、太陽光パネルの設置販売などを中心に地域の 皆様にお世話になっている会社です。私は営業と現場作業を行っております。

仕事や青年会議所活動を通じて、少しでも尾道の発展に貢献できたらと考え ております。

これからもよろしくお願い致します。

(記事:未来ビジョン委員会 幹事 高垣 裕吉)



株式会社森田会計

尾道市新浜町1丁目13-15

総務広報委員会幹事の森田洋一郎です。尾道を中心に幅広い業種のお客様の商売の包括的なサポートをおこなっております。近年複雑化する一方の経営環境の中で、経営者の良き相談相手であり続けられるよう、各業種・地域ごとの特性を組み込んだ経営コンサルティング業務・会計業務はもちろん、円滑な事業承継・相続の為の準備段階からのお手伝い、さらには銀行との上手なお付き合いの手助けまで、商売に関するありとあらゆる事象の勉強に日々励んでいます。



株式会社中川商店

尾道市西御所町6-32

地域教育実践委員会幹事の中川裕智です。

私の会社は金属業でスクラップを取り扱う仕事をしています。尾道という町は造船所やさまざまな町工場が多く、色んな会社に出入りさせてもらっています。そこで仕事だけでなく、働く人達と色んな情報交換をして日々人として成長させてもらってます。

(記事:地域教育実践委員会 幹事 中川 裕智)



因島鉄工株式会社

尾道市因島重井町474番地

社会開発委員会幹事の福島侑です。私の 仕事は、社内の外国人の管理、入社退社在

留資格など各種手続き、海外事業の仕組みづくりを主に担当しています。簡単にいうと外国人従業員のお世話係です。

毎日お昼休憩の時間を利用して自社で日本語学校を開いており、ベトナム人とインドネシア人が一緒になって楽しく真剣に日本語を学んでいます。社内外で頼られる存在になるよう日々コミュニケーションを取るようにしています。

また海外人材のスムーズな受け入れ体制と管理体制を整えることにより会社全体の業務 効率化を図るのも仕事の一つです。



(記事: 社会開発委員会 幹事 福島 侑)



岡田 貴臣 君 沼田 剛志 君 中司 昌克 君 村上 直弘 君 沼尾 一 君 山本 恭平 君







今月の小西琢真のがっちりは お休みさせて頂きます。