



広島陵北ロータリークラブ

THE ROTARY CLUB HIROSHIMA-RYOHOKU

The Weekly Report



世界に希望を生み出そう

2023-24 年度テーマ

ゴードンR. マッキナリー会長エレクト

クラブテーマ

こころゆたかなロータリアン

本年度会長方針

「感謝の心で奉仕しよう」「みんなで助け合い楽しもう ロータリー活動」

第1497回例会 2024年1月31日No.1472号

会長時間



会長 高野憲一郎

皆さん、こんにちは。寒い日が続きますが、如何お過ごしでしょうか？早いもので、今日で1月が終わり、一月往ぬる二月逃げる三月去ると言う、言葉がありますが、正月から三月までは行事が多く、あつと言う間に過ぎてしまいます。一月は年始の休みがあり、初詣や新年互例会等の行事があり、意外と早く時が過ぎた感じがします。今年の二月はうるう年で一日多くありますが直ぐに二月は逃げ、三月は会社では決算を迎え、また、来期の準備等であつと言う間に去って行くのではないのでしょうか？気が付けば、四月になっていたとなるのではない

でしょうか？本日のゲスト、入会予定者、長松俊典君は、広島陵北ロータリークラブに、2009年1月7日に推薦者井林孝二君（退会）、推薦同意者小川嘉彦君により、入会されましたが、2015年4月22日に健康上の都合により退会されましたが、もう一度、入会を希望されましたので、本日、例会前にロータリー情報をさせて頂きましたので、メンバーの方には、宜しくお願い致します。今日の卓話は、看護師・内臓美力アドバイザー 桑原莉沙様に、「腸活で健康に」のお話を聞いております。腸活講師で看護師の桑原莉沙様は、病棟看護師を10年務められ、自身の身体のトラブルや子育て、コロナ禍での働き方などへの悩みから退職され、本格的に個人事業を始められました。「身体も心も経済も豊かに」をコンセプトに、自身の学びをイベントなどで発信し、ライフプランや資産形成などのアドバイスをはじめ、インスタグラムの集客サポート、健康美容商材の販売なども手掛けておられます。皆さん、最後まで宜しくお願いします。1月第4例会の会長時間を終わらせて頂きます。有難うございました。

誕生会員スピーチ



2月7日のプログラム

海田市駐屯地 業務隊長 1等陸佐 中力 修 様

2月15日のプログラム

3RC合同夜間例会 ※2/14 (水) の変更

出席報告 (例会運営委員会)

1月31日出席者

会員総数	46名
出席会員	35名
欠席会員	11名
ご来賓	1名
ご来客	1名
ゲスト	1名

来客者紹介 (親睦家族委員会)

1月31日出席者

広島北RC	1名
-------	----

幹事報告 (星月 光生)

1.お知らせ

・広島14RC合同ゴルフ懇親大会のご案内を配布しております。出欠は回覧にてお願いいたします。
日時 4月29日(月・祝)ト(雨天決行)
場所 広島カントリー倶楽部 西条コース ※貸切り運営

・ロータリー日本財団と米山記念奨学会の確定申告用寄付金領収証をBOXへ配布しておりますので、ご確認ください。再発行は出来ませんのでご注意ください。

・第1500回例会のご案内を配布しております。お昼の通常例会となりますが、お祝いとしてケーキをご用意します。出欠の回覧にてお願いいたします。

・次回以降のご案内となりますが、新会員歓迎夜間例会を3月6日に開催いたしますので、皆さんご出席くださいますようお願いいたします。

・抜粋のつづりを配布しております。

来賓卓話



看護師・内蔵美力アドバイザー - 桑原 莉沙 様

広島で活動しております、桑原莉沙と申します。私は、現在フリーランスの看護師をしながら、腸活、性教育、金融などの講師業、腸活事業、美容事業、イベント企画・運営、SNS集客サポートなどをさせていただいております。生まれも育ちも広島で、新卒で企業病院へ入社し、11年間勤務ののち退職し、そこからはフリーランス看護師をしながら健康美容事業で起業しました。なぜ起業したかという、コロナ禍で仕事と子育てのバランスの考え方、看護師として働く傍ら、

自分の健康に目を向けていなかったこと、子どもの発達障害や不登校がきっかけで、親の私が家庭でできることは何か調べたときに、全ての原因が「腸」にあるという論文を見つけ、そこから「腸活」を学び始めました。現在は「こころとからだを健康に」というミッション、そして、「広島県の健康寿命を延したい」というビジョンを掲げ活動しております。広島県は特に女性が全国で健康寿命ワースト1位をとったこともあり、近年も最下位から数えた方が早いランクにいます。その原因が検診率の低さ、県民性などとも言われていますが、はっきりとした原因はわからないのが現状です。不健康な期間が12年もある、しんどい、苦しいと思いつながり生きる期間が10年以上もあるということは、家庭に帰った時に不健康、不機嫌な奥様が10年以上も過ごす、ということでもあります。腸活といっても流行りの腸活ではなく、本質的な腸活をご提案しています。また今回は、「経営者のための腸活」というテーマにさせていただいたのですが、会社のトップが背中を見せる、トップが健康であることで、社員へ背中を見せることが先決なのではと思うからです。現在私は、広島県女性の健康寿命がほぼ最下位の広島県の健康寿命を伸ばすをテーマに現在、腸活弁当プロジェクトも始めました。今年は企業様に向けて健康経営というテーマで、研修等でお力になれたらとも思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

The presentation slides include the following content:

- 経営者のための腸活**: Introduction to the topic.
- MISSION**: 「こころとからだを健康に」 予防医学で未然に防ぐ健康維持.
- VISION**: 広島県の健康寿命を延ばしたい. 広島県の女性の健康寿命がほぼ最下位であることを向上させたい.
- 広島の健康寿命**: Table showing healthspan data for Hiroshima and other prefectures.
- 広島の健康寿命**: 2019年からの最新のデータに基づく.
- 健康とは**: 健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます.
- 腸活と聞くと?**: ヨーグルト?納豆?食物繊維? その常識はもう古いかもしれません.
- 腸の役割**: 腸は体全体の健康の要所. 腸が弱くなる危険、症状は... 腸が弱くなる原因: 腸内細菌の減少、腸管の炎症、腸管の老化、腸管の萎縮、腸管の癒着、腸管の狭窄、腸管の憩室、腸管の憩室炎、腸管の憩室穿孔、腸管の憩室出血、腸管の憩室癌.
- 腸の不調が増えている原因**: ①食生活の変化(食品添加物、食物繊維、欧米化) ②運動習慣の減少 ③ストレス社会(仕事の質、量、責任、対人関係).
- 健康障害について**: 大腸がん罹患数. 健康障害の発生率.
- 経営者のための腸活**: 腸が変われば人生が変わる.
- 腸が変わると?**: ①お肌の悩みがなくなる ②腸活になる ③健康状態が上がる ④冷えやむくみが取れる ⑤腸活になる ⑥自律神経が安定しメンタルが良くなる ⑦アレルギー症状が改善 ⑧生活習慣病が予防 ⑨認知症などの発症を遅らせる. 社員の健康経営が人材確保の継続にも.
- 美しい5つのステップ**: ①入れない→腸に良くないものを入れない ②食べすぎの量を減らす ③入れる→発酵食品を積極的に食べる ④育てる→腸玉を育てる食品をとる ⑤かため→腸の周りの筋肉を鍛える.
- 腸活プロジェクト**: 腸活弁当. 健康経営事業. 企業向け研修 (腸活、健康経営、性教育). イベント企画、運営. 健康経営優良企業アドバイス. オーガニックスーパー事業.
- 私の思い**: 広島県の健康寿命を延ばしたい.
- ご清聴ありがとうございました**: Thank you for listening.



ニコニコBOX

SMILE BOX

高野憲一郎会員 吉田尊禮会員 星月光生会員 瓜生智則会員

桑原様、本日の卓話よろしくお願い致します。

石田愼夫会員

皆さんコロナが流行っているので気を付けてください。

堀江正憲会員

本日の卓話者 桑原莉沙様 卓話を楽しみにしております。よろしくお願い致します。

当日計

48,000円

累計

681,000円