



# とっぱずれ



銚子東ロータリークラブ Weekly Bulletin NO. 2124



房州の紅葉 提供：宮内 勝利 会員

## 移動例会

第2124回 例会 平成27年12月22日

\*\*\*\*\*

点 鐘 … 藤崎 一成 会長

ロータリーソング … 手に手つないで

来訪ロータリアン紹介

… 親睦活動・家族委員会

会長挨拶 … 藤崎 一成 会長

御祝披露 … 藤崎 一成 会長

誕生祝 … なし

結婚記念日 … なし

入会記念日 … なし

幹事報告 … 星野 隆 幹事

ニコニコBOX … 親睦活動・家族委員会

年末家族親睦会「ニュー大新」

出席報告 … 出席・プログラム委員会

12月29日(火) 休会(年末)

1月5日(火) 休会(年始)

次回のプログラム(平成28年1月12日)

\*\*\*\*\*

卓話

「年男の挨拶」

宮内 幸雄 会員・中川 進 会員

お食事「常鮨(ちらし)」



## Be a gift to the world

世界へのプレゼントになろう

2015~2016年度 RI会長 K.R. ラビンドラン

## 四つのテスト



言行はこれに照らしてから

- 1) 眞実かどうか
- 2) みんなに公平か
- 3) 好意と友情を深めるか
- 4) みんなのためになるかどうか

第 2123 回例会(平成 27 年 12 月 15 日)

### 会長挨拶

藤崎 一成

先週の金曜日は冬の交通安全出動式行われました。中川社会奉仕委員長、宮内勝利会員、ご参加頂きありがとうございました。

さて本日の会長挨拶は八芳園の復活についてお話しします。八芳園と言えば、明治記念館、椿山荘、目黒雅叙園と並ぶ 4 大結婚式場の一つであり、創業 70 年を超える老舗名門企業であります。しかし、近年に至っては、その格式の高さが災いしてか、若者の婚姻率の低下や地味婚の増加の煽りを受け、結婚披露宴の数は全盛期の 1/3 にまで落ち込んでおりました。

そのような窮地に立たされていた八芳園ですが、現在では年間 2000 組以上の披露宴が行われるまでに変わり、業績が V 字回復しております。その立役者となったのが、同社の専務取締役を務める井上義則総支配人です。この方は他のブライダル業者で活躍しておりましたが、33 歳の時に八芳園にヘッドハンティングされ同社に入社いたしました。

井上総支配人のエピソードの中で印象的だったのは、一人ひとりのお客様を大事にする姿勢であります。

例えば、雨の日に八芳園を利用する為に最寄りの地下鉄白金台駅に降りたお客様に対し、地上では傘を持った八芳園のスタッフが待機しており「どうぞお使いください」と傘をお渡しするのだそうです。

これだけでも、十分素晴らしいのですが、井上総支配人はさらに一歩上をいく対応を行っております。

ある時、八芳園のお隣のシェラトンホテルのお客様が駅をおりました。それを見て、傘を渡さずにいたスタッフがいました。自社のお客様ではないのですから、当然と言えば当然の対応であります。しかし雨が降って困っているのは事実。そこで井上総支配人は、その方たちにも傘を渡してくるように指示しました。

するとそのシェラトンのお客様は「私たちはシェラトンなので…」と言って遠慮しましたが「そんなことは気にせずどうぞ」と傘を渡すと「あとで八芳園さんに返しにうかがいます」と言い、そのお客様は傘を返しがてら八芳園に立ち寄りカフェを利用して帰ったとのことでした。

直接のお客様ではない人にもサービスを提供することで、結果的には自分の会社に対し良い印象を持たせることができ、次の購買行動にも結びついた事例であり、ロータ

リーで説くところの「サービス」の重要性を再認識するエピソードであります。

井上総支配人は「もしあの時、傘を渡さずにいたら、八芳園は自分のお客にしか傘を渡さない、と悪い評判が広まるかもしれない。スタッフにはお客様を差別することなくサービスをしなさい、と教育している」と語っておりますが、目の前の売上だけに目を奪われるのではなく、将来お客になるかもしれない人へのサービスも大切にしたい、懐の深さが業績急回復の一因かもしれません。

また八芳園では、お客の感動を大切に、生涯の顧客になってもらおうとの戦略も展開しております。一例を挙げれば、八芳園で挙げられた結婚披露宴は、当日の映像を全て詳細に録画し、当日のメニューやテーブルコーディネート、カード類に至るまで全て永久保存をしております。

これは何の為かといえば、遠い将来、夫婦どちらかが先に死を迎えた時に、数十年前、八芳園で披露宴を挙げた在りし日を偲び、当日の状況を再現し、その思い出を語りあう「お別れの会」を開くことが出来るからだそうです。

披露宴当日の克明な記録があれば、お別れの会とまではいかなくて、夫婦の記念日の度に当日の状況を再現し、結婚当初の初々しい気持ちを思い出すイベントを企画することなど、様々なサービスが展開できます。

このようなイベントを節目、節目で行えば、日頃忘れていた感動を夫婦の間に呼び起こし、心の隙間を埋めることができるかもしれません。

このような顧客の心に寄り添うサービスが提供できる式場であれば、費用の高い安いを超越した満足感を与えることができますし、夫婦の人生の片隅に、常に八芳園の存在があるという状況を作ることができます。まさに生涯にわたるリピート顧客作りの真髄を見る思いであります。

井上総支配人は「仕事」を「仕えるに事」と書いて「仕事」とするのではなく、志に事と書いて「志事」とすることを哲学しております。つまり「仕える事」ではなく、志（こころざし）をもって臨もうということです。

顧客が真に求めているサービスを提供することで業績の急回復を遂げた八芳園の事例は「サービスこそが事業発展の基礎」と説くシェルドンの職業奉仕の理念に合致するものと思わずにはいられず、ロータリーの職業奉仕哲学は、時代を超越して企業に繁栄をもたらす不変の法則であることを改めて実感した次第であります。

それでは今週もロータリー哲学の実践により、皆様方の御事業がますますの発展を遂げられることを切に願いつつ、12 月第 3 例会の会長挨拶とさせていただきます。

※参考文献※

Beauty 総研 マーケティング戦略 2013/02/12HP(井上義則氏講演録)

石原明 経営情報レポート VOL174

## 幹事報告

1. ガバナー事務所より
    - ・フェロウシップ委員会 第2回二輪走友会ツーリングのご案内
    - ・第5回日台ロータリー親善会議開催のご案内
    - ・地区大会 芸術祭作品出展のお願い
    - ・2015-16年度 ロータリアン配偶者/パートナー奉仕功労賞の推薦について
    - ・米山記念奨学生・カウンセラー新年会のご案内
    - ・地区内最新 財団寄付レポート添付 受領
  2. ガバナーエレクト事務所より
    - ・2016-17年度 ガバナー公式訪問合同開催について
    - ・次年度クラブ情報ご提供のお願い 受領
  3. ロータリー米山記念奨学会より
    - ハイライトよねやま 189 受領
  4. 日洋航空(株)(東京青山RC会員 国際奉仕委員長 金澤拓平様) より
    - RI 国際ロータリー年次大会のお誘い 受領
  5. 例会変更のお知らせ
    - 八日市場RCより
      - 12/22(火)→12/20(日) 点鐘 18:45 「黄鶴」
      - クリスマス家族移動例会の為
      - 12/29(火) 定款第6条第1節(c)により休会 受領
    - 小見川RCより
      - 1/27(水) 点鐘 12:30 「香取神宮」
      - 香取神宮新年参拝の為
      - 2/10(水) 休会 2/7(日)地区大会の振替 受領
- ☆会報受領 波崎RC 旭RC

## 卓 話

[疾病予防と日常生活～メタボリックシンドローム～]

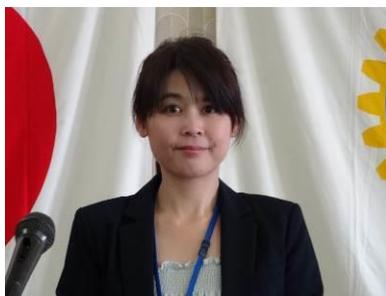
千葉科学大学 看護学部 准教授  
岩瀬 靖子 氏

### 1. メタボリックシンドロームとは?

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪が必要以上に体内に貯まり、さらに高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることで、動脈硬化を引き起こし、結果的に心筋梗塞や脳卒中などの重篤な疾患をまねく病態を指します。

内臓脂肪の過剰な貯留は、遺伝的な要因もありますが不適切な生活習慣による要因が大きいため、生活習慣を改善し、早期に予防に努めることが重要になります。

日本では平成20年(2008年)から「特定健診・特定保健指導」の中で、メタボリックシンドロームの考え方を取り入れ「特定健診・特定保健指導」を行っています。



内臓脂肪は、30～40歳代から貯まりやすいため、定期的に健診を受診し、生活を見直していくことが大切です。

### 2. メタボリックシンドロームの診断基準

日本の診断基準では、腹囲が男性85cm・女性90cmを超え、高血圧・高血糖・脂質代謝異常の3つのうち2つに当てはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。内臓脂肪を正確に調べるためにはCTスキャンによる検査が必要ですが、簡便に行えるものではないため、内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>に相当する腹囲として上記の数値が設定されています。

### 3. 内臓脂肪を貯めやすい生活とは?

内臓脂肪が貯まりやすい人の特徴として、30歳以上の男性や閉経後の女性があげられます。代謝の低下やホルモンバランスの変化なども影響するためです。また、甘いものや沢山食べないと気がすまないなどの嗜好も影響します。さらに、日常生活でデスクワークが多く動きが少ない生活であることや、運動が苦手なことも影響します。また、喫煙や過度の飲酒も内臓脂肪に影響を及ぼします。

### 4. 適正体重の維持を目指すために

肥満か否かの指標のひとつとして、BMI (Body Mass Index) があります。BMIは、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出できます。目安として、25以上が肥満、22が最も病気になりにくい適正体重とされています。

適正体重は、身長(m)×身長(m)×22で算出することができます。ぜひ、一度ご自身の適正体重を計算してみてください。

### 5. 適正体重の維持のために

1ヶ月に1～2kgの減量が負担も少なく、リバウンドも起こしにくいと言われています。1kgの脂肪を落とすには、7,000kcalが必要であり、1ヶ月で割ると1日あたり約240kcal減らすことが目安になります。食生活と身体活動の組み合わせがポイントです。

#### 1) 食生活のポイント

食材を選ぶ際にも脂肪分の少ない赤身の肉を選んだり、調理方法を「揚げる・炒める」から「煮る・蒸す・焼く・ゆでる」に変えたりするだけで油分をカットしカロリーを減らす事ができます。またマヨネーズなどの調味料でカロリーが増えやすくなるので、低カロリーの調味料を選ぶこともポイントです。

#### 2) 身体活動のポイント

日常生活の中での動作、例えば、歩く・階段昇降・掃除なども運動になります。メッツ(運動強度)を参考にすると消費カロリーの目安がわかります。例えば、庭のくさむしり(4.5メッツ)×30分(0.5時間)×体重(60kg)=135kcalになります。その他は、階段上り(8.0メッツ)、ゴルフ/カートなし(4.3メッツ)自転車(4.0メッツ)などです。65歳以上の方はメッツを問わず、1日40分の運動を目安に取り入れていきましょう。

——ニコニコ——

網中吉郎君

先日、大学同窓会千葉支部の忘年会に初めて出席し緊張していたところ、思いがけなく関口徳雄パストガバナーと同じテーブルとなったため、親しく話すことができ、楽しい時を過ごすことができました。

冬の交通安全運動出動式

平成 27 年 12 月 11 日 (金)  
銚子市役所市民プラザ



第 6 回定例理事会

日 時：平成 27 年 12 月 15 日 (火) 例会終了後  
議 題

- 1・例会休会及び変更の件 承認  
休会：1月5日(火)年始  
変更：1月26日(火)→27日(水)合同例会
- 2・1月例会スケジュールの件 承認
- 3・合同例会の件 承認
- 4・中学校対抗銚子半島一周駅伝大会助成金の件 承認
- 5・下半期年会費の件 承認
- 6・地区大会選挙人の選出の件 承認
- 7・元米山奨学生(モンゴル)シルネン君歓迎会の件 承認

1月例会スケジュール

- 第1例会 1月5日  
休会 (年始)
- 第2例会 1月12日  
卓話「年男の挨拶」  
宮内 幸雄 会員・中川 進 会員
- 第3例会 1月19日  
卓話「RYLA参加報告」  
千葉科学大学ローターアクトクラブ 米川 直志 氏
- 第4例会 1月27日(水)  
合同例会「太陽の里」

前回の例会(12/15)報告

点 鐘 藤崎 一成 会長

出席報告

会員総数	37名	出席規定除外数	5名
出席者	25名	出席率	71.43%
12月1日		確定出席率	74.29%

来訪ロータリアン なし

欠席者 10名

メイクアップ

狩野君	(12/11千葉科学大学RAC)
網中君 藤崎君 長谷川君 星野君 石井君	
宮川君 宮内(博)君 中川君 杉浦君	(12/15理事会)
釜谷君 中川君	(12/15第7分区次年度会長幹事会)
平野君 川津君	(12/16銚子RC)

スモールコイン BOX	小 計 ￥ 1,650-
	<b>累 計 ￥ 36,316-</b>
ニコニコBOX	小 計 ￥ 15,000-
	<b>累 計 ￥205,330-</b>

銚子東ロータリークラブ

銚子市三軒町19番地の4 銚子商工会館内 TEL0479(23)0750 FAX0479(25)8789  
 メール [c-higashirc@tcs-net.ne.jp](mailto:c-higashirc@tcs-net.ne.jp) URL <http://www.tcs-net.ne.jp/~rc>  
 例会日時及会場 毎週火曜日 12時30分点鐘 銚子商工会館5階大会議室  
 会長 藤崎 一成 副会長 釜谷 藤男 幹事 星野 隆  
 クラブ広報・会報委員会 飯田貴之・幸保正東・宮川雅夫・宮内勝利・宮内宗一・杉浦 武  
 表紙題字 網中喜一郎初代会長

R. I 第2790地区

ほととぎす 銚子は国の とっばずれ

古帳庵

江戸小網町の豪商鈴木金兵衛夫婦(古帳庵 古帳女)が銚子に遊んだときに詠んだもので、この碑は圓福(円福)寺に現存する。