

広島東南ロータリークラブ

会長方針『語ろうロータリーを 語ろう全会員で』

2025年3月17日（第2949回例会）

例会日 月曜日 ANAクラウンプラザホテル広島 TEL241-1111

事務所 リーガロイヤルホテル広島13階 TEL221-4894

会長 田上克彦 幹事 鹿瀬賢二

3月は「水と衛生月間」です

3月ロータリーレート150円



本日の例会

- 12:30 点 鐘
ロータリーソング「それでこそロータリー」
来客紹介 (親睦委員会)
会 食
- 12:45 会長時間 (田上会長)
幹事報告時間 (鹿瀬幹事)
委員会報告
・出席報告 (出席担当)
・その他
同好会報告
S.A.A.
- 13:00 プログラム
- 13:30 点 鐘

会長時間

○退会のご挨拶 塩崎滋弘会員

幹事報告

○例会終了後、第13回創立65周年実行委員会開催
○第1回クラブアッセンブリー開催 (18:30より)

本日のプログラム

「命の賛歌 (うた)」
シンガーソングライター 佐々木リョウ様

次回例会(3月24日)

「新入会員歓迎夜間例会・懇親会」 親睦担当

お知らせ



連続出席100%会員表彰(3月) 菅野博文会員(1年)



退会のお知らせ 高垣 創会員

例会出席報告

2025年2月1日例会	2025年3月3日例会
会員総数 91名	会員総数 91名
出席免除者 6名	出席 73名
(内出席2名)	欠席 18名
出席率対象会員 89名	ゲスト 1名
そのうち 出席 73名	ビジター 0名
欠席 16名	
メイクアップ 16名	
出席率 100%	

今後の予定

- オープン例会
とき 3月17日(月)12:30~13:30
ところ ANAクラウンプラザホテル広島
 - ★第13回創立65周年実行委員会
とき 3月17日(月)13:35~
ところ ANAクラウンプラザホテル広島
 - ★次年度第1回クラブアッセンブリー
とき 3月17日(月)18:30~
ところ ANAクラウンプラザホテル広島
出席対象:次年度理事役員・正副リーダー
 - 新入会員歓迎夜間例会・懇親会
とき 3月24日(月)18:30~
ところ ANAクラウンプラザホテル広島
 - 優良従業員表彰
とき 4月14日(月)例会時
ところ ANAクラウンプラザホテル広島
 - 広島14RC合同懇親ゴルフ大会
とき 4月29日(火・祝)雨天決行
ところ 広島CC 西条コース
- ★はメイクアップ対象事業です

三次市出身&在住のシンガーソングライター

即興ソングや、被爆三世として歌い続ける平和賛歌、ラジオで鍛えた饒舌で長尺なMCも佐々木リョウらしさである。

1,000人規模のワンマンライブ、カープ選手への登場曲提供、マツダスタジアムでの国歌斉唱、始球式などの実績。RCCラジオ「佐々木リョウのバリAじゃんラジオ」は今年11年目を邁進中。

前回2025年3月10日例会

「知って得する経営者のための腸活」

看護師/内臓美力アドバイザー/健康経営アドバイザー 桑原莉沙様

健康経営と食育～企業の成長を支えるカラダとココロの土台づくり～

1. 皆さま、こんにちは。本日はこのような貴重な場でお話させていただく機会をいただき、ありがとうございます。私は看護師・保健師・腸活アドバイザーとして活動する傍ら、現在は株式会社TONOERUの執行役員として、企業の人材育成や健康経営のサポートに取り組んでおります。また、スパイラルガーデン大州内シェアオフィスの受託運営や、株式会社ちきゅうのうたげと連携した食育セミナーの企画運営なども手がけています。桑原莉沙と申します。よろしくお願いいたします。



今回の卓話では、「健康経営と食育」というテーマで、企業の成長を支えるカラダとココロの土台づくりについてお話しさせていただきます。

2. 健康経営とは？近年、「健康経営」という言葉を耳にする機会が増えてきました。健康経営とは、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することを指します。従業員が健康であることは、企業にとっても非常に重要です。例えば、

- 労働生産性の向上
- 欠勤率や離職率の低下
- 医療費負担の軽減

といったメリットがあり、長期的に見ても企業の成長につながります。

経済産業省では「健康経営優良法人認定制度」を設け、健康経営に積極的に取り組む企業を評価する仕組みもあります。

3. 健康経営と食の関係では、健康経営の中で「食事」はどのような役割を果たすのでしょうか？私たちの身体は、日々の食事から作られています。特に「腸」は「第二の脳」と呼ばれ、腸内環境が整うことで、

- 免疫力の向上
- ストレス耐性の向上
- 集中力や生産性の向上

といったメリットがあります。具体的に腸内環境を整える食事として、

- 発酵食品(ヨーグルト、納豆、味噌など)
- 食物繊維(野菜、果物、全粒穀物)
- オメガ3脂肪酸(青魚、ナッツ類)などが有効です。

「知って得する経営者のための腸活」

看護師/内臓美力アドバイザー/健康経営アドバイザー

桑原莉沙様

4. 私たちの取り組み 私たちは、スパイラルガーデン大州の「シェアエル」で、企業とコラボした健康的なランチの提供や、健康をテーマにした交流会を企画しています。また、株式会社ちきゅうのうたげと連携し、食育セミナーの開催を通じて、健康的な食習慣の重要性を伝える活動も行っています。

さらに、企業様向けには、

- 社員食堂のメニュー開発
- 社内での食育セミナー
- 健康に配慮した社内イベントなどの提案

を行い、働く人々の健康を支援する取り組みを進めています。

5. 企業が取り入れるべき健康経営のアイデア、実際に企業がすぐに取り入れられる健康経営の施策として、

- 社員食堂のメニュー改善(バランスの取れた食事の提供)
- 朝食や間食の見直し(手軽に取り入れられる健康食品の導入)
- 社内での食育セミナー開催
- 健康イベントやワークショップの実施、が挙げられます。

実際に、健康経営に取り組む企業では、

- 従業員の満足度が向上し、離職率が低下した
- 生産性が向上し、企業全体の業績にも良い影響があった

などの成功事例が多数報告されています。

6. 企業の成長には「人」が重要であり、その「人」を支えるのが「健康」と「食事」です。

私たちTONOERUでは、企業の人材育成支援とともに、健康経営や食育提案を行っています。

特に、

- メニュー開発
- 社員食堂の監修
- 食育セミナーの開催

といった形で、企業様と連携しながら、働く人々の健康をサポートしていきたいと考えています。

本日のお話を通じて、少しでも健康経営と食育の重要性を感じていただけたら幸いです。

最後に、ご興味のある企業様がいらっしゃいましたら、ぜひお気軽にご相談ください。

本日はお時間をいただき、ありがとうございました。



3月10日 累計836,000円(本例会95,000円) ニコニコ箱・ペコペコ箱

- 中脇令子: 2月14日に新入会員の皆さまに『ロータリー米山記念奨学金 月々3,000円特別寄付のお願い』のお手紙をボックスに入れさせて頂きました。その後の例会でお会いできた方にはご説明とお願いをさせて頂きました。これからもう少しご説明とお願いをさせて頂きたいと思います。趣旨にご賛同くださり、ご協力頂ける方は事務局の方にご連絡頂けると幸いです。ご不明な点や詳細につきましては、お気軽にお問い合わせ下さい。どうぞ宜しくお願い致します。(1口)
- 武士末修: 弊社寿老園と「ますやみそ」さんが業務提携することになり、その記事が3/6の中国新聞に掲載されました。私が笑ってるカラー写真での記事でした。(2口)
- 林亮介: 2/17、3/3、2日間に分かれて開催した支店長会員を囲む会(ふぐの陣)の参加ありがとうございました。(1口)
- 富部秀司: 今年よりアメリカ女子ツアーに本格参戦している昨年の日本の女子賞金王竹田選手、若干21才、開幕から5戦目で初優勝の快挙達成はお見事! アッパレ! (5口)
- 全員: 広島ドラゴンフライズ優勝! 東アジアスーパーリーグ2024-25 チャンピオン確定 (86口)



取引先・営業範囲 重なる2社
拠点や配送 協業へ

商品を手元に業務提携への思いを語る
武士末社長と列本社長
3/6中国新聞より

他クラブ例会変更・休会情報(受付12:00~12:30)

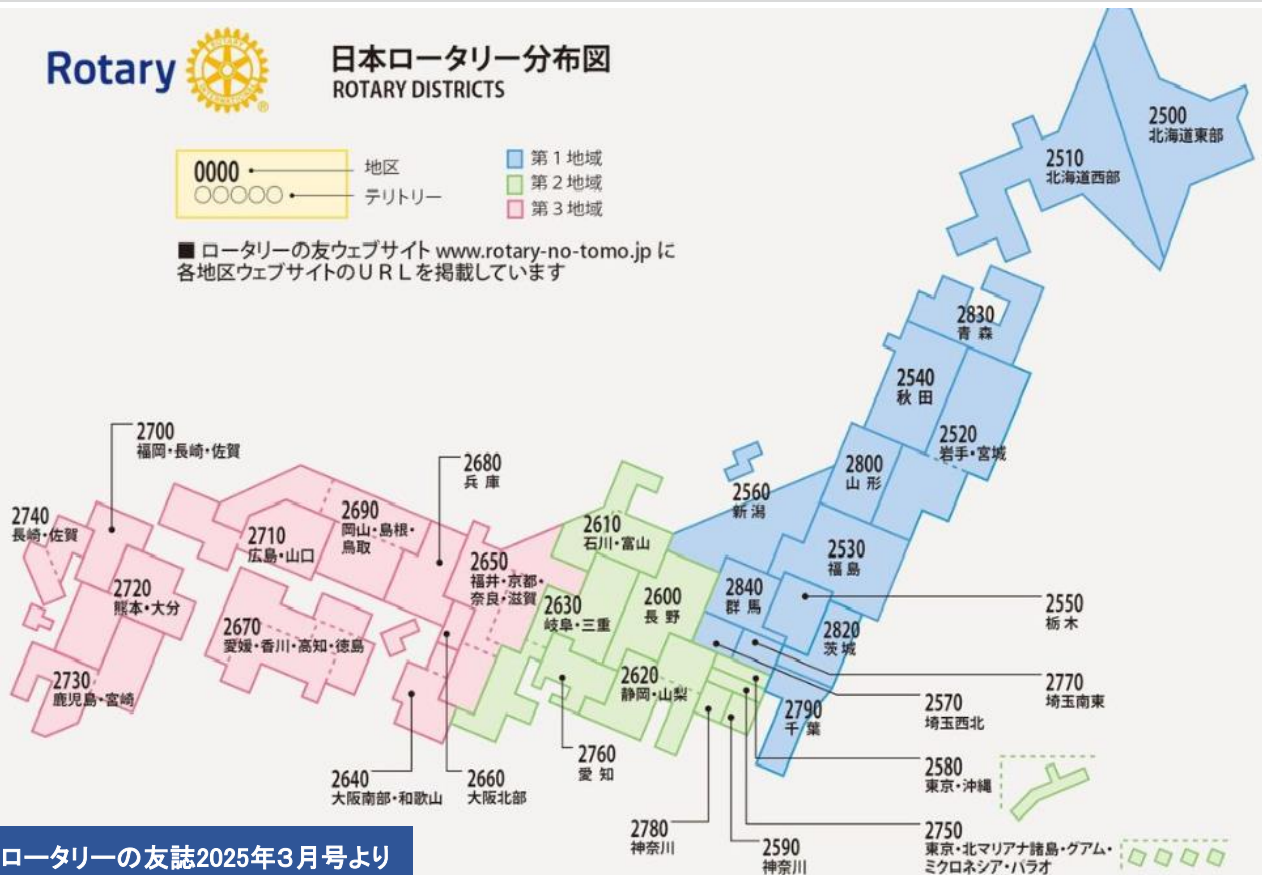
- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 3/18(火) 広島RC(リーグ) | 3/24(月) 広島廿日市RC(サンプラザ) |
| 広島西南RC(ANA) | 3/25(火) 広島西南RC(ANA) |
| 広島安芸RC(グランヴィア) | 3/31(月) 広島廿日市RC(サンプラザ) |
| 3/19(水) 広島東RC(グランヴィア) | 4/ 1(火) 広島安芸RC(グランヴィア) |
| 広島陵北RC(リーグ) | 4/ 4(金) 広島南RC(リーグ) |
| 3/21(金) 広島南RC(リーグ) | 4/ 8(火) 広島安芸RC(グランヴィア) |
| 広島城南RC(シェラトン) | 4/11(金) 広島城南RC(シェラトン) |



日本ロータリー分布図
ROTARY DISTRICTS

- 0000 地区
- テリトリー
- 第1地域
- 第2地域
- 第3地域

ロータリーの友ウェブサイト www.rotary-no-tomo.jp に各地区ウェブサイトのURLを掲載しています



ロータリーの友誌2025年3月号より