

久留米支店

料金後納
郵便

ゆうメール

ACTIVE ASSOCIATION

LINK

中経協ニュース

人が 企業が 情報がLINKする
CHIKUGO 中経協

筑後中経協宣言

いきいき「人の輪」を創造し、広げよう
いきいき「ビジネスの輪」を創造し、育てよう
いきいき「情報の輪」を創造し、伸ばそう

Vol. 150

2023年7月・8月

令和5・6年度 (一社) 筑後中小企業経営者協会 役員一覧

令和5年度 事業計画 委員会活動

会員インタビュー らしく、暮らすをコーディネートする。C-class 代表 渡辺 里実 氏

広報委員会リレーコラム 担々麺の歴史 中国料理 上海酒家 代表 原 海陽・健康情報

お知らせ・会員事業紹介・業務日誌



選んだ道を

正解にして行く



会長挨拶

皆様、日頃より中経協活動にご理解とご協力を賜り誠に有難うございます。この場を借りて心より御礼申し上げます。さて、去る5月22日の総会におきまして皆様からのご信任を頂き、2期目の会長職を務めさせて頂く事となりました。どうぞ2年間宜しくお願い致します。本年はコロナ明けでようやく

通常生活に戻りつつありますが、世界経済を始め混んとした世の中になると予測されます。そんな中で知恵を使い会員各位が「必ず生き残る」為の事業運営を考えて参ります。どうぞ、今後共ご理解とご協力そしてご参加を宜しくお願い申し上げます。
(筑後中経協 会長 今村 公榮)

令和5・6年度 (一社)筑後中小企業経営者協会 役員一覧

委員会名		役職名	氏名・企業名	役職名	氏名・企業名	氏名・企業名	氏名・企業名	
	会長		今村 公榮 西日本産業(株)					
会務運営グループ	会長代行		田中 憲治 田中憲治税理士事務所					
総務改善	副会長	委員長	田中 憲治 田中憲治税理士事務所	副委員長	富安 康太 中央印刷(株)	新留 雅和 株式会社プランニング	品川 直樹 稲吉・品川合同事務所	秋満 頼孝 あきみつ社労士事務所
例会	〃	〃	山口 哲生 山口酒造場(株)	〃	緒方 大輔 おがた佛具店(株)	山村 公志郎 株式会社A&Aエージェンシー	高田 周三 久留米建設(株)	川浪 寿士 川浪寿士司法書士事務所
広報	〃	〃	森山 佳治 森山工業(株)	〃	末安 真次 エースボンド(株)	江崎 善隆 丸善産業(株)	幸林 真市 株式会社アーネスト	
交流親睦グループ	会長代行		山下 剛司 株式会社ベストコンサル					
会員拡大	副会長	委員長	牛島 純一 牛島商事(名)	副委員長	井上 裕樹 井上製作所(株)	古賀 三貴 株式会社ノーブル	秋山 剛志 株式会社アキヤマ自動車	
ニューフェイス親睦	〃	〃	久留米ホテルエスプリ	〃	深井 伸吾 株式会社いきいきハビリケア	松浦 辰徳 株式会社アスカジャパン	江副 隆謙 株式会社アルプ	久保田 佳茂 株式会社クボタ創建
国際交流	〃	委員長	北原 将裕 北原ウエルテック(株)	〃	藤崎 貴介 株式会社エフジエー	原 哲也 ジェーライン九州(株)	山口 耕治 西九州観光開発(株)	
社員親睦	〃	〃		〃	樋口 誠志郎 株式会社トラスト	東 貴雄 株式会社東材木	高山 裕章 株式会社高山組	
会員交流	〃	委員長	堀江 桃子 株式会社いちようの社	〃	篠原 靖典 株式会社篠原工務所	中井 鉄併 株式会社ナカイ	川村 仁洋 株式会社萃香園	
おなごし会	〃			リーダー	後藤 あけみ 久留米印刷(株)	山村 曜子 九州ダンボール(株)	秋月 久美子 株式会社K's21	
地域力活性化グループ	会長代行		平城 賢三 平城商事(株)					
30周年記念特別	副会長	委員長	中島 一嘉 株式会社アズマ	副委員長	宇佐川 桂吾 株式会社サンカクキカフ	野村 周太郎 野村織物(株)	内山 剛敏 内山緑地建設(株)	
健康促進	〃	〃	松永 由紀子 株式会社ツクリテ	〃	大藪 成輝 堀川トラベルサービス(株)	西川 洋一 株式会社常誠通信	池見 智幸 株式会社京都総合法律事務所	
地域活性化	〃	〃		〃	福川 祥史 株式会社H&Y	仲山 和宏 株式会社駅前不動産ホールディングス	井上 優 株式会社アイラインサービス	
未来リーダー育成	〃	〃	溝田 正樹 株式会社溝田	〃	嘉村 裕太 株式会社SANCYO	岩田 成司 株式会社帝国データバンク久留米支店	原口 雅典 株式会社Banquet Future	
筑後の魅力発信	〃	〃		〃	小池 敏彦 小池工業(株)	桑原 佳生 旭洋電気工事(株)	池田 雅史 ホテルマリタレー創世	
経営力開発グループ	会長代行		田中 克明 田中藍(株)					
DX推進	副会長	委員長		副委員長	橘原 靖弘 株式会社西日本測量設計	堤 清一 株式会社亀屋硝子	金谷 正永 株式会社カナタニ	
ビジネスマッチング推進	〃	〃	才川 豊揚 株式会社ユニテッドハーツ	〃	半田 剛志 株式会社かがし屋	平岡 孝介 平岡税理士事務所	宮原 誠 一郎 社労士みやはら福岡オフィス	
後継者育成	〃	〃		〃	伊藤 晴輝 伊藤産業(株)	勝本 将弘 株式会社藤井商事	橋本 安太郎 日商保険コンサルティング(株)	
経営力向上	〃	〃	坂田 博輝 株式会社坂田ガス住設	〃	中川 章朗 中川建材(株)	後藤 あけみ 久留米印刷(株)	高井 達朗 株式会社東京ダイコー器械店	
社員育成	〃	〃		〃	田竈 俊介 株式会社リブサボ	古川 努 山崎建設(株)	郷原 陽一 株式会社東洋鋳銅銘板	

役職名	氏名・企業名	役職名	氏名・企業名	役職名	氏名・企業名
監事	山本 雅典 山一産業(株)	専務理事	山本 尚臣 (一社)筑後中小企業経営者協会	顧問	佐藤 清一郎 (株)筑邦銀行
〃	中古 敏光 (株)大運	顧問	森光 栄一 (株)森光商店	相談役	空閑 重信 (株)ちくぎん地域経済研究所
〃	高崎 弘明 (株)アビックス	〃	金子 泰大 金子建設(株)	〃	平岡 圭一 平岡電気(株)
〃	本田 智 本田工業(株)	〃	最所 美博 最所産業(株)		



令和5年度 事業計画 委員会活動

1. 基本方針

(一社)筑後中小企業経営者協会は筑後地域の中小企業経営者が集う異業種交流団体です。「人の輪」「ビジネスの輪」「情報の輪」の創造を基本理念とし、会員企業と地元経済の発展を念頭に、活動的な魅力ある中経協を目指し次の項目を実践します。

また、コロナ感染拡大による様々な制限も解除される方向となり、通常の生活は戻りつつあるものの、永く続いたコロナ環境とロシアによるウクライナ侵攻等による傷んだ経済環境、益々混沌とする厳しい時代の中「必ず生き残る」事を強く思い活動して行きたいと考えます。

- (1)経営者の研鑽と社員の育成を行う。
- (2)ビジネスチャンスを創出する。
- (3)会員の交流と情報の交流を活性化させる。
- (4)地元経済の活性化に寄与する。
- (5)魅力ある例会と役に立つ委員会を運営し、価値ある中経協を創り上げる。
- (6)会員企業がどんな時代でも強く「必ず生き残る」為の事業運営。

2. 基本事業

- (1) 理會
定例理事会は、原則として月1回開催する。(臨時理事会は随時)
- (2) 例会
通常例会は原則として2か月に1回開催する。
- (3) 各委員会
委員長が必要と認めた場合は随時開催する。

3. 委員会の構成・運営

- (1) 18の委員会と1会を構成し、全会員は必ず委員会に在籍する。
- (2) 会長は委員長を推薦し理事会の承認を得て選任する。
- (3) 会長代行は各グループを担当する。
- (4) 副会長は、各グループにおける委員会を担当する。
- (5) 委員会が開催する事業等については委員会で企画し運営する。

4. 職務の役割

【会長代行】

会長を補佐し、会長に何かあった場合には、順位上位者から会長の代行を務める。また、通常時は各担当グループ内の委員会活動が事業計画通りに進んでいるかを注視し、何か問題や課題があった場合には担当副会長に指導・助言等するものとする。担当グループ内の副会長から相談があった場合等にも支援・助言等をするものとする。グループ内事業に会長が出席出来ない時は、会長に代行して挨拶等を行う。そして理事会・例会には必ず出席し、その他会の事業にも率先して出席する。

【担当副会長】

会長代行を補佐し、会長代行に何かあった場合には、そのグループ内の順位上位者から会長代行を務める。通常時は担当委員会が事業計画通り事業を進めているかを注視し、何か問題や課題があった場合には委員長に指

導・助言等するものとする。委員会事業に会長及び会長代行が出席できない時は、会長に代行して挨拶等を行う。そして理事会・例会には必ず出席し、その他会の事業は率先して出席する。

【委員長】

職務分掌に基づき、担当委員会の事業計画及び事業予算を立案する。また、委員会事業の準備等、必要に応じて委員会を招集し委員会を開催する。そして理事会・例会には必ず出席し、その他会の事業には率先して出席する。また、所属会員に新入会委員候補情報提供を促す。

【副委員長】

委員長を補佐し、委員長に何かあった場合には委員長を代行する。委員長から委員会召集の指示があった場合には、時間と場所を確定し所属会員に連絡し出欠確認を行う。委員会開催は、出来るだけ多くの会員が参加できる工夫を行い、親睦の輪が広がる努力を行う。所属会員にLINEWORKS登録を促す。また、所属会員から出た新入会員情報を管理し、会員拡大委員会に責任を持って提供する。そして理事会・例会、その他会の事業にも出来るだけ参加できる努力をする。

5. 各委員会活動

(1) DX推進委員会

- ①HPを対外、対内含めて情報発信出来るツールへ改善見直し
- ②会員企業へ役立つDX事例を発信
- ③DX人材育成が出来る環境の検証

(2) ビジネスマッチング推進委員会

- ①会員企業に対してM&Aや業務提携の勉強の場を提供する事業
- ②例会後の懇親会の企画運営

(3) 後継者育成委員会

- ①事業承継をスムーズに行う為の後継者育成教育プログラム等の検証
- ②例会後の懇親会の企画運営

(4) 経営力向上委員会

- ①時代に沿った経営者の意識改革・気づきを与えるセミナー等の実施
- ②経営計画書や事業計画が立てられる経営力をつける事業
- ③リスクニング(学びなおし)の場を提供する
- ④例会後の懇親会の企画運営

(5) 社員育成委員会

- ①離職率を下げる為の社員思考変革が出来る研修会等の実施
- ②社員にとって魅力ある企業づくり事例等の発進
- ③例会後の懇親会の企画運営

(6) 30周年記念特別委員会

- ①30周年記念事業の開催
- ②地元高校生が社会に役立つ『SDGs』活動を企画し、それを支援する事業
- ③会員企業のSDGs意識を高め脱炭素社会の機運を

高める事業

(7) 健康促進委員会

- ①経営者及び社員のストレス耐性を上げるセミナー等
- ②健康促進に繋がる思考変化と行動変革、気づきを与える事業
- ③ストレス・健康に役立つ情報発信
- ④例会後の懇親会の企画運営

(8) 地域活性化委員会

- ①社会活動を通して活躍する企業視察
- ②地域行政との未来都市ビジョンを考える事業
- ③例会後の懇親会の企画運営

(9) 未来リーダー育成委員会

- ①出前授業の開催(但し、今までと違う趣向を凝らした開催を希望)
- ②未来を担う子供たちが生まれ育った地域に魅力と活力を感じる事が出来る為に集える機会の提供
- ③例会後の懇親会の企画運営

(10) 筑後の魅力発信委員会

- ①筑後エリアの知られざる魅力を探求し、情報を発信する
- ②例会後の懇親会の企画運営

(11) 会員拡大委員会

- ①会員維持・拡大
- ②会員拡大を目的とした情報交換の場を定期的に開催する
- ③例会や事業への参加数・率を上げて行く仕組みづくり
- ④大手企業も迎え入れる賛助会員制度の検証

(12) ニューフェース親睦委員会

- ①入会まもない会員への会のルールや参加方法等の勉強会の実施
- ②退会率を下げる為、会員同士が交流・親睦を図れる事業の企画運営
- ③出来れば年に複数回の委員会の開催による親睦交流を図る

- ④所属会員を半年間もしくは会の事業に複数回参加し、会の価値を十分理解出来ていると判断出来た場合には、会員の希望委員会へ所属させる

(13) 会員交流委員会

- ①会員への会の魅力を発信し会員同士が交流を深められる事業企画
- ②例会後の懇親会の企画運営

(14) おなごし会

- ①会員との交流を深める事業企画運営

(15) 国際交流委員会

- ①海外視察研修の企画開催
- ②国際的活躍をしている企業情報発信
- ③例会後の懇親会の企画運営

(16) 社員親睦委員会

- ①会員企業の社員コミュニケーションがはかれる事業の開催
- ②クローバーの会(独身交流会)を開催(今迄のやり方に捉われない)
- ③例会後の懇親会の企画運営

(17) 総務改善委員会

- ①事務局運営の支援及び改善・改革を推進する
- ②会運営ルールの見直し、書類の統一化等を行い、理事構成メンバーへ浸透させる
- ③情報発信ツール[LINEWORKS]を全ての会員登録を目指す
- ④事務局人員増の為の段取り手配を行う
- ⑤年間予算を検証し、無駄なコストを検証し、充実かつ効率的な委員会活動等が行える予算作り
- ⑥会員手帳の発行と配布

(18) 例会委員会

- ①通常例会を原則2ヶ月に1回企画運営する
- ②新年例会・通常総会の準備及び開催
- ③チャリティ講演会の企画運営
- ④各委員会が実施する例会後の懇親会企画運営の連携支援

(19) 広報委員会

- ①広報誌[LINK]を2か月に1回、年6回発行する
- ②[LINK]年間広告・新年広告掲載協力企業を集める
- ③1年間の活動報告冊子及びHPアップデートの作成
- ④[LINK]等、SDGsを考えペーパーレスでデジタル化を目指す

C-class

この人に聞く

らしく、暮らすをコーディネートする。



代表
渡辺 里実さん

インテリアコーディネーターは、お客様の「こんな雰囲気の空間でこんな暮らしがしたい」という頭の中の漠然としたイメージを、会話を通じて顕在化しながら、その人のライフスタイルに合わせて形にしていくのが仕事。ひとことで言えば簡単だが、これが実に難しい。というのも人の趣向やライフスタイルは千差万別、最適解はその人によって異なるからである。さらに、デザインや色彩に関する知識、最新動向を敏感にキャッチする感度の良さなど、さまざまな能力が求められるが、渡辺代表と接して思ったのが、インテリアコーディネーターに一番必要なのは、コミュニケーション能力の高さである。



その人らしい暮らしをインテリアで表現

末安 まず会社概要をお願いします。

渡辺 2014年の5月に個人事業主として開業、今年で9年目です。仕事のメインは、地元の工務店やハウスメーカーからの請負業務で、新築で家を建てられたり、リノベーションされたお客様のインテリアコーディネート業務をしています。

もちろん直接お客様からのご依頼も承っていて、新築やリノベーションに限らず、家具、照明、カーテン、小物など、こんな空間にしたいというお客様のご要望をトータルでコーディネートさせて頂く仕事も増えてきました。

末安 仕事をしているうえで心掛けていることは？

渡辺 私がインテリアコーディネーターを目指したきっかけの一つですが、自邸を建てた時、初めてのことで、どういう段取り、工程で出来上がっていくか、どういう空間に仕上がるのかといった全体イメージがわからず、不安になることが多かったので、お客様が同じ思いをしないように全体像を具体的にイメージしていただきながら安心して任せてもらえる提案をするように心掛けています。

森山 インテリアコーディネーターは、国家資格ですか？

渡辺 いいえ民間資格なので、そんなに取得が難しい資格ではありません。インテリア産業協会というところが資格試験を主催しています。企業に属していれば資格がなくても仕事自体はできるのですが、やはりお客様との信頼関係というところでは資格があるのとないのでは、まったく違います。

森山 インテリアコーディネーターは女性が多いと勝手に思っています。

渡辺 そうですね、女性が多いのですが、商業施設や店舗デザインのお仕事では男性も活躍されています。一方マンションや戸建て住宅のお仕事に携わっているのは女性のインテリアコーディネーターが多いですね。なぜかという、やはり奥様と打ち合わせすることが多いので、女性目線でご家族の暮らしを考え、インテリアを提案することが求められているからだと思います。

空間にお化粧をする

江崎 女性が沢山いらっしゃる業界で、渡辺さんの強みはどこですか？

渡辺 一言、「空間をお化粧するのが得意です」と答えています。空間は家具・照明・カーテン・小物の組み合わせ次第でいろんな雰囲気の空間に仕上げるができます。何もない部屋は「スッピン」の状態。女性がお化粧していろんな顔に美しく化けていくように、お部屋もお化粧して異なる雰囲気の空間に仕上げるができます。

これを強みと言えるようになったのは、独立後1年ぐらいて、ご縁があって久留米建設様のモデルハウスのインテリアコーディネートを担当していただき、内装だけでなく、家具・照明・カーテン・小物までトータルでインテリアコーディネートするお仕事を体験しました。インテリアの流行を取り入れ、お客様がワクワクして、「この家に住みたい!」と思えるようなお客様の記憶に残るモデルハウスづくりを心掛けて、今も引き続き携わらせていただいています。現在までで200棟近く納めた実績があり、弊社の強みとなりました。本当にいいご縁をいただいたと感謝しています。

会社概要

所在地 久留米市御井町434
TEL.090-3327-7279
代表 渡辺 里実
創設 2014年5月
業種 インテリアコーディネーター
インテリアセミナー&ワークショップ
THE INTERIOR COORDINATE SHOP
(輸入壁紙・インテリア雑貨販売)

江崎 もともと御主人もインテリアに関係ある仕事だったんですか？

ご主人 以前は通信業界に勤めておりました。妻の仕事を通じて住宅業界・不動産業界の仕事に興味を持ち、宅地建物取引士の資格を取得して不動産業をしながら、妻の仕事のサポートもやっています。不動産業はお客様の新しい暮らしの入り口にかかわるお仕事なので、インテリアのアドバイスなどのニーズはとてもあると感じています。例えば賃貸の場合、空室対策としてホームステージングという手法が広がっています。ガランとした空き部屋を見せるのではなく、家具や小物を使ってお客様がそこでの暮らし方をイメージできるように演出することが重要ではないかと思えます。

赤司 東京とかでは、お客様が自分の好みに賃貸物件の内装を変更できる逆パターンもあるみたいですね。

渡辺 はい、カスタマイズ賃貸と言われる物件ですが、家に対する消費者のニーズが変わってきているように感じます。

今までは家を建てる時にインテリアコーディネーターが家づくりのお手伝いをするというのが主流だったのですが、そうじゃないカタチのつながり方というのが増えて、活躍できる場というのが広がってきているなど感じています。なので、主人が不動産業をすることで、入り口から一緒にお客様のニーズに合わせてインテリアのご提案もできれば、よりスムーズで快適な新生活を始めていただけるのではないかと思います。

子ども達とのふれあい

赤司 話は変わりますが、母の日の素敵なエピソードがあるとか…。

渡辺 夕方、お店の前で話し声と自転車を停める音がして、「こんにちはー」と小学5年生と4年生の男の子と女の子が入ってきました。そして男の子が「買いたいものがあるのですが…」と話しかけてきました。「あ、母の日のプレゼント？」と聞くと「そうです」といって財布を取り出し「これだけしかないんですけど、これで何か買えますか？」と。一人の子は700円、もう一人の子は、1円玉とかも数えて1030円でした。二人が気に入った商品は大きく予算オーバーしているものも多く、買うことができないとわかった時の顔をみるとその度に切なくなって…私も一緒に予算内で買えるものを探して、「これとこれを組み合わせたらどう？」

「これだと買えますか？」というやりとりを20分くらいしながらプレゼントを選びました。最終的にアーティフィシャルフラワーとフラワーベースを組み合わせて予算内で素敵な贈り物を用意することができ、二人の笑顔が見られてほっとしました。二人ともとても礼儀正しくて、お店に入ってきた時に男の子が「ちょうどここが通学路で、おしゃれなお店だなと気になっていたのでもう買いに来ました!」と話してくれたのですが、まさかそんな言葉を聞けると思ってなかったのでもううれしかったですね。



森山 地域の子供達の交流にもいいですね。

渡辺 表にシルバーとピンクのフレンチブルドックの置物を看板犬にしているのですが、置いた当初、黒板を出して「名前を付けて」とメッセージボードを出していたんです。そうしたら、子ども達が学校帰りに書き込んでくれて、ブルちゃんとかワンちゃんとかキラキラくとか名前がいっぱいありました。ある日、外でキャーキャーいう声がしてなんだろう?と思って外の様子を聞いていたら、女の子同士が好きな人の名前を書こうと話していて、黒板に名前を書き合っていました。その後そーと見に行ったら「小柳」と「松田」と苗字が書かれていました。そして、最終的に名前どうしようかとスタッフと話したのですが…。

森山 まさか、小柳になったんですか？

渡辺 そうです!シルバーが「松田くん」で、ピンクが「こやなぎさん」という名前になりました。インスタグラムでもその名づけストーリーを紹介しています。この場所は主人の地元でもあるし、ここでお店を開くことによって子ども達や地域の方との交流がうまれるといいなという思いがあります。

選んだ道を正解にしていこう

末安 座右の銘を教えてください。

渡辺 インテリアコーディネーターになる前の20年は全く別の仕事をしていて、結構紆余



インタビュー中の一コマ

曲折しながらいろんな業界で、たくさんの経験をしてきました。その時その時、悩みながら、もがきながらこれだと思って選んでやって来たことなので、「選んだ道を正解にしていこう」というのを常に思いながらやっています。ああしておけばよかった、こうしておけばよかったじゃなくて、これにしておけばよかったと思えるように今を動くのが大事だと思っています。



末安 最後にこれは伝えたいということはありませんか？

渡辺 40代になってスタートしたインテリアコーディネーターのお仕事ですが、「好きを仕事に」できていることがとても有難いことだと思っています。家族の理解・協力だけでなく、取引先様のご理解やご協力もあって、環境に恵まれたからこそこうやって続けてこれているなあと感謝の気持ちでいっぱいです。

最近インテリアコーディネーターの仕事って美容師や通訳のお仕事に通じる要素があると思うことがあります。ほとんどの人が自分で髪を切るのではなく、プロに任せますよね。自分でオーダーしてもうまいかないから、お任せで似合う髪型にしてって言われる方が増えてきています。インテリアコーディネートもそうであれたらいいなと思っています。あなたに私のイメージを伝えるから、こんな空間にしてと任せてもらえる、そんなお客様との信頼関係が出来たらいいなと思っています。

さらに、こんな空間にしたいというイメージについては、言語化できていない漠然とした状態が多く、ご夫妻だと求めるモノが全然違ったりすることもあります。お客様との会話やヒアリングを通して、イメージを言葉やパースや画像といった形に翻訳しながらお伝えするという要素もあります。やればやるほど「好き」が増していくお仕事ですね。

担々麺の歴史

中国料理 上海酒家
代表 原 海陽

流行りは麺類、豚骨ラーメンからパスタまで、その中で担々麺は久留米でも沢山の店が出すようになりましたが、43年前久留米で初めて当店が売り出した時は、胡麻のラーメンやイメージしきらんと言われ、説明しながら食べて頂きました。

担々麺の担々は、天秤棒に麺とお湯を担ぎ行商して歩いたのが始まりで、薬味(坐菜、干し海老、摺胡麻、四川山椒、豆板醤、葱菲など)を茹でた麺に絡ませ汁無しで提供していた物を日本人使用にアレンジして汁有りにしたのは、あの四川料理の陳建民さんで今では何処にでもありますね。

ラーメンと言うとメンマ、昔は台湾、中国からの輸入品ばかりでハズレに当たると大変でした。C-classの渡辺御夫妻や南筑産業の本多さん達から久留米産のメンマが入手できるようになり、美味しくなります。筍の子といえば、当店は毎年、八女の山の中で自分で掘って茹でて真空包装して一年分を確保して使用していますが、牛肉と竹の子炒めは一味違います。

竹の子は掘り出して、その日に直ぐ茹でるとエグ味もなく美味しくなります。今年は裏作で量が少ないので多めの肥料を撒かないと大変です。



健康情報

病気のリスクが高まる高血圧

血圧は暑さ・寒さ、精神的緊張、運動、喫煙、飲酒などさまざまな状況でたえず変化しています。たとえば睡眠不足や緊張・不安、寒い季節、運動などでは血圧は上昇しますし、逆にあたたかい季節や睡眠中などでは血圧は低下します。

高血圧は心臓血管系の合併症がないかぎり特別な症状はありません。よく頭痛、めまい、肩こりなどが高血圧の症状と考えている人がいますが、これらは高血圧の症状として出現しているというよりは、肩のこるような生活態度(たとえばストレスの多い生活)が血圧の上昇を招いている可能性があります。自分の生活に血圧を上昇させる要素がないか考えてみるのも大切なことです。

いっぽう、高度の高血圧が長期間続くと、心機能の低下にもとづく症状(労作時の息切れや呼吸困難、不整脈など)や、腎機能の低下に伴う症状(むくみや食欲低下など)が出現することがあります。本態性高血圧の場合、血圧を下げるのが治療の最終目的ではな

く、血圧を下げることによって心臓や腎臓、あるいは脳の血管性病変の発症を予防することが治療の目的です。ですから、長期間にわたる安定した血圧のコントロールが必要となります。

高血圧には特別な症状がないので、治ったと自分で判断して勝手に治療をやめてしまう人をときどき見受けます。高血圧は慢性疾患ですから、服薬して血圧が下がったから治療をやめてよいというものではありません。合併症の発症を防ぐことを目的として、高血圧とうまくにつきあひながら、気長に治療することが大切です。

軽症高血圧の場合は、食事療法やその他の一般療法で正常血圧に戻ることもあり、必ずしも血圧降下薬を服用する必要はありません。血圧降下薬が必要な場合は、高血圧の程度や症状、副作用などに注意しながらもっとも適した薬を選んで、あるいは組み合わせてもらいましょう。

「困った!人がいない」を解決します
公益社団法人
福岡県高齢者能力活用センター

〒830-0035 久留米市東和町6-9 フジホーム久留米ビル7F
 TEL.0942-35-0520 FAX.0942-35-0528

株式会社 森光商店

取締役社長 **森光 栄一**

〒841-8611 鳥栖市藤木町字若桜9-7
 TEL.0942-85-1125 FAX.0942-83-8868

施設メンテナンス方法を見直し、現状に沿った最適な管理・運営を
 トータルプロデュース致します ~総合ビルメンテナンス業~

株式会社溝田

代表取締役 **溝田 正樹**

〒839-0852 久留米市高良内町2807番地5
 TEL.0942-44-0135 FAX.0942-44-0137

株式会社ちくぎん地域経済研究所

代表取締役 **空閑 重信**

〒839-0864 久留米市百年公園1-1 久留米リサーチセンタービル6階
 TEL.0942-46-5081 FAX.0942-38-7631

ありがとうございます溢れる会社を目指します。
IZUMIYA株式会社

代表取締役 **土師 康博**

〒830-0031 久留米市六ツ門町6-38
 TEL.0942-32-7111 FAX.0942-37-3276

Seeing tomorrow,innovating today
中央製袋株式会社

代表取締役社長 **赤司 欣也**

〒839-1202 久留米市田主丸町鷹取760-1
 TEL.0943-74-1511 FAX.0943-74-1500

金子建設株式会社

代表取締役社長 **金子 泰大**

〒830-0003 久留米市東榑原町487
 TEL.0942-31-0001 FAX.0942-38-1361

さまざまな要望をビデオ化する
有限会社久留米映像

代表取締役 **小田 洋子**

〒830-0001 久留米市小森野5丁目10-12
 TEL.0942-33-7781 FAX.0942-33-7789

最所産業株式会社

代表取締役 **最所 美博**

〒839-0861 久留米市合川町90
 TEL.0942-43-3754 FAX.0942-43-3542

不動産(賃貸・管理・売買)の相談窓口
株式会社ハウジングライフ

代表取締役 **井上 高宏(隆博)**

〒830-0052 久留米市荒木町白口1885-2
 TEL.0942-51-3770 FAX.0942-51-3771

国交省認定講習団体 JMAドローンライセンス取得スクール
 KRM DRONE STATION/**有限会社マスターピース**

代表取締役 **斉藤 亮一**

〒830-0044 久留米市本町2-23 栗原ビル402
 TEL.0942-33-7272 FAX.0942-70-4059

設備投資の事ならおまかせ下さい。
ちくぎんリース株式会社

代表取締役社長 **田中 靖正**

〒830-0032 久留米市東町37番地3
 TEL.0942-38-1488 FAX.0942-38-3735

品質とスピードの印刷
中央印刷株式会社

代表取締役 **富安 康太**

〒830-0025 久留米市瀬下町38
 TEL.0942-33-0388 FAX.0942-33-0389

不動産のご用命は
西日本産業株式会社

代表取締役 **今村 公榮**

〒830-0039 久留米市花畑3丁目3番地3
 TEL.0942-39-3211 FAX.0942-35-5809

100年後も、事業のそばに。
日商保険コンサルティング株式会社

代表取締役 **橋本 安太郎**

〒830-0018 久留米市通町6-17
 TEL.0942-34-3311 FAX.0942-39-8561

『オフィスのトータルプロデューサー』
橋本事務機株式会社

代表取締役社長 **橋本 和幸**

〒830-0023 久留米市中央町20番地-32
 TEL.0942-34-3261 FAX.0942-37-1777

大阪ずしあごすけ顔頭 1/30新店舗オープン
株式会社マルミ商会

代表取締役社長 **柿沼 泰子**

〒830-0055 久留米市上津2丁目6番20号
 TEL.0942-22-2085 FAX.0942-22-4806

保険を味方に未来を創る
株式会社 ベストコンサル

代表取締役 **山下 剛司**

〒834-0115 八女郡広川町新代1110
 TEL.0943-32-5584 FAX.0943-32-5599

□食事

高血圧の食事の基本は次の3つです。

- ①過食を避け、肥満にならないようにする。肥満は血圧を上昇させるばかりでなく、ほかの生活習慣病にも悪影響を与えます。また最近では、インスリンと高血圧の関係があきらかにされており、やせることによってインスリン分泌が少なくなり、血圧が下がるといわれています。
- ②食塩をとりすぎないようにし、1日の摂取量を6g未満に抑える努力をします。日本人は平均して約10gの食塩を摂取していますので、思いきった減塩が必要です。
- ③動物性脂肪を少なくし、動脈硬化を防ぎます。高血圧は動脈硬化を促進させます。そのため心臓や脳の血管に二重の悪影響を与えます。

高血圧には家族性の発症がありますし、また、食生活は代々にわたって受け継がれます。つまり、食生活は自分自身の問題であると同時に、家族あるいは子孫の問題でもあります。家族全体のことを

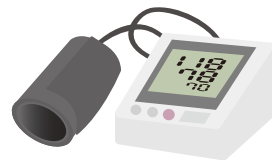
考えて、食生活を改善しましょう。

□運動

運動は肥満を防ぎ、脂質代謝を改善して動脈硬化を予防し、あるいは軽症高血圧では血圧を正常化させます。適度な運動習慣は高血圧の方にとってもたいへん重要です。しかし、強すぎる運動や筋力トレーニングは、高血圧にはかえって有害です。歩行のような律動的な運動を30分程度毎日おこなうとよいでしょう。

□ストレス管理

現代社会ではストレスを受けない生活などありませんが、ストレスを上手にコントロールすることが高血圧の治療には必要です。仕事、趣味、娯楽、嗜好などを問わず刺激や興奮の多い生活は避け、十分な睡眠やレクリエーションによってリラックスした生活を心掛けることが大切、お酒もほどほどが肝心です。つまり、万事ゆったりとしたリズムで生活を楽しむことです。



会員事業紹介



人に向き合う。

新たなスタンダードをつくる。

高齢者施設の運営や訪問看護サービスを行うchez moiは、医療・福祉を提供する企業として、一人ひとりの生き方に向き合うことを大切にしています。そのため、医療・福祉を必要とされている方の本当の願いをかなえるために必要であれば、既存の仕組みにとらわれることなく、自由な発想で新しい医療・福祉のかたちを探求し続けています。



chez moi(シェモア)
 〒830-0032
 福岡県久留米市東町37-8 シェモアビル
TEL.0120-03-8866

新会員

- 鐵板酒場晴カス オーナー 高田 和明氏
 久留米市六ツ門町10-50 飲食業
 TEL.0942-65-5522 推薦:(株)溝田、(株)ベストコンサル
- 後藤商店 店長 後藤 芳広氏
 久留米市田主丸町恵梨1149 酒類小売業
 TEL.0943-73-1333 推薦:(株)かがし屋、(株)山緑地建設
- (株)マリーゴールドホールディング 取締役 今村 充広氏
 久留米市御井朝妻1丁目5-18 プライダル業
 TEL.0942-41-1122 推薦:(株)ツクリテ、(株)牛島商事(名)
- (株)STYLE WORKS 代表取締役社長 吉瀬 豊和氏
 久留米市本山2丁目17-13 エクステリア業
 TEL.0942-21-2880 推薦:(有)井上製作所、(有)いきいきリハビリケア

会員の變更

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 田中鉄工(株) | 大和証券(株)久留米支店 |
| 変更前:代表取締役 古賀 武志氏 | 変更前:支店長 中島 康二氏 |
| 変更後:代表取締役 末吉 文晴氏 | 変更後:支店長 野村 幸兵氏 |
| (株)サガン・ドリームス | (株)アスカジャパン |
| 変更前:代表取締役 福岡 淳二郎氏 | 変更前:営業部長 石橋 友幸氏 |
| 変更後:代表取締役 小柳 智之氏 | 変更後:営業部長 松浦 辰徳氏 |

住所・電話番号・FAX番号の變更

- 手作り家具工房日本の匠(株)
 変更前:大川市三丸633番地2
 TEL:0944-87-7335 FAX:0944-88-9244
 変更後:三瀬郡大木町横溝522番地
 TEL:0944-88-9557 FAX:0944-88-9558

住所の變更

- 杉村包装資材(株)
 変更前:久留米市東合川町三丁目2番17号
 変更後:久留米市東合川町三丁目2番17号 丸善インタービル103

[7月~8月 催事情報]
30周年記念講演会

担当:30周年記念特別委員会

日時:8月2日(水) 13時30分~16時30分
 場所:久留米シティプラザ ザ グランドホール

通常例会

日時:8月2日(水) 17時00分~19時50分
 担当:例会委員会
 場所:ホテルニュープラザ久留米 (舞鶴の間)

業務日誌

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 5月 11日 正副会長会議・理事会 (筑銀) | 5月 24日 第2回会員拡大委員会 (久留米ホテルエスプリ) |
| 5月 11日 第2回地域活性化委員会 (ピッツエリア アメニータ) | 5月 25日 第1回福岡県中経協連合会理事會 (宮前迎賓館) |
| 5月 15日 会員インタビュー (C-class) | 5月 30日 第2回経営力向上委員会 (魚よし) |
| 5月 16日 取引適正化フォーラム福岡大会 (電気ビル未来ホール) | 6月 6日 第2回社員親睦委員会 (山祇屋) |
| 5月 22日 第32回通常総会・交流会 (ハynesホテル久留米) | 6月 8日 正副会長会議・理事会 (筑銀) |

謹んでお悔やみ申し上げます

(株)富士製作所 代表取締役 三浦晃義様のご尊父 石田政誠様が4月2日永眠されました。

川浪電気工事(株) 代表取締役 永野 英明様が 4月28日永眠され、6月6日に「お別れの会」が執り行われました。



人、まち、地域を「動かす人」がいる銀行へ



筑邦銀行



筑邦銀行
 キャラクター
 チカッパ



久留米市諏訪野町2456番地の1 TEL 0942-32-5331