

WEEKLY BULLETIN

SHIZUOKA NORTH ROTARY CLUB



例会日：毎週火曜日 12:30~13:30
例会場：ホテルアソシア静岡 TEL.054-254-4141
事務所：〒420-0853 静岡市葵区追手町2-12 静岡安藤ハザマビル5F
TEL.054-254-5611 FAX.054-221-0515

世界に希望を生み出そう ◆ http://shizuoka-north-rc.jp/ ◆ E-mail: shizuoka-rc@mail.wbs.ne.jp

静岡北ロータリークラブ



◆ 会長 大橋 知文
◆ 副会長 青木 文洋
◆ 幹事 望月由紀江
◆ 副幹事 望月由紀江

会長 大橋 知文 北上 紘生

2023-24年度 RI会長 ゴードン R. マッキナリー / CREATE HOPE in the WORLD

2024年4月23日 [火] 第1537回例会 天候：☁️

司会進行 望月由紀江幹事

開会点鐘 大橋 知文会長

ロータリーソング 小林 勇貴会員
「手に手つないで」

ビジター紹介 荒井 弘樹会員
静岡西RC 小泉 健二様
米山奨学生 グエン・ティ・ミー・ソン様
ゲスト卓話
中小企業診断士 石井 洋之様

出席報告 荒井 弘樹会員

月日	会員数	出席数	欠席数	メイクアップ	改正出席率
4/9	32(31)	21名	11名	0名	67.74%
4/16	32(30)	20名	10名	-	-
4/23	31(30)	20名	10名	-	-

本日の例会案内 (第1538回例会)

5月14日(火)
合同例会

次回のプログラム

5月21日(火)
米山奨学生卓話

委員会報告

北條由美子委員

・ロータリー女性会員について。

会長挨拶 大橋 知文会長

美容ダイエット

・現代人は、正しい呼吸が出来ていない
深呼吸とは…きちんと息を吐いて空気を吸う。～半分くらいしか酸素を交換していない。
「い」の口で息を吐き切る。腹に力を入れる。
全部吐き切ると、自然に空気は入ってくる。
これで、横隔膜(筋肉)が10cm位動き、お腹周りが絞れる。

目安：4秒で息を吸い、6秒か7秒掛けて、息を吐くと良い。
・ある臓器をもむだけで、痩せる。
基礎代謝の高い人は、勝手に痩せていく。
人間が1日に消費するエネルギー
基礎代謝60%、活動代謝30%、食事に使うエネルギー10%
基礎代謝～脳19%、筋肉18%、腎臓10%、心臓8%、肝臓27%
筋トレより、肝トレ!

肝臓マッサージ 肝臓をもむと良い～疲れを取り、瘦せやすくする。

肝臓の位置は？

右の肋骨の下

①摩る(肝臓に血を流す)

②指でローリング

③肝臓を挟み込み、押す。

*肝臓マッサージをすると、血流が良くなって、ヘパリンを作る。

髪の毛に栄養がいかない…ヘパリン不足～薄毛、肌続きは、5月21日です。

三井住友信託銀行 静岡支店兼静岡中央支店



支店長 小泉 健二様(静岡西RC)
・当社三井住友信託銀行が今年4月15日に100周年を迎えました。静岡県長泉にゆかりがあり、日本初の信託法・信託業法に基づく信託会社である旧三井信託の初代社長を務め、また日本初のロータリークラブを創設した米山梅吉翁の足跡を知っていただく機会として当社静岡支店・静岡中央支店にてロビー展を開催しています。皆様のご来店を心よりお待ちしております。

おめでとう

誕生日/4月27日 大橋 知文会長
5月吉日 小澤さゆり会員
5月11日 戸崎 博隆会員
5月18日 鈴木 勉会員
5月18日 吉田 空玄会員

メモリアルデー
結婚記念日/4月29日 小林 勇貴・彩加さん
5月5日 中田 喜雅・ひろみさん
5月9日 戸崎 博隆・信子さん
5月19日 北條由美子会員

スマイル 寺岡 正人会員

■大橋 知文会長
・1537回例会、幹事共、本日も宜しくお願いします。
・ゲスト卓話、中小企業診断士 石井様、宜しくお願いします。

ゲスト卓話

BCPに必要な家庭防災
～災害時母子の
ライフライン維持対策～

中小企業診断士 石井 洋之様



自己紹介

- 1946年 静岡市生まれ
- 1970年 安田火災海上保険株式会社入社
- 1997年 中小企業診断士登録
- 2003年 安田火災退社後、IST経営コンサルティング開業(2021年法人化)
- 2014年 静岡県立大学大学院博士課程修了(学位・専門はリスクマネジメント)
- 2017年 中小企業診断協会より永年表彰
- 2024年 東京大学DMTC災害対策論・災害科学論修了

診断士としての活動

静岡県産業部より「BCPモデルプラン入門編」の作成受託、普及講演
静岡県、神奈川県、山梨県の診断士協会でBCPの更新研修
静岡県産業部、栃木県農政より農業BCPの作成受託、普及講演
静岡県中小企業診断士協会のマネ研、補助金研究会、農業経営研究会、**災害対策研究会**に参加

災害大国日本(地震編)

<海溝型地震>
安政大地震(1854年)
関東大震災(1923年)
昭和東南海地震(1944年)
東日本大震災(2011年)
南海トラフ地震(20XX年)

<活断層型地震>
阪神淡路大震災(1995年)
新潟中越・中越沖地震(2004・2007年)
熊本震災(2016年)
能登半島地震(2024年)
首都直下地震(20XX年)

静岡北RACスマイル

■小澤さゆり会員
スマイルします。

災害大国日本(台風・洪水編)

台風の通り道と急こう配の河川

出典: 国土交通省国土政策研究所「国土政策」第10号(2011年) 国土政策研究所編「国土政策」第10号(2011年) 国土政策研究所編「国土政策」第10号(2011年)

BCPと災害対策の基本イメージ

出典: 中小企業庁 BCP策定運用指針に筆者加筆
https://www.chusho.meti.go.jp/bcp/contents/level_c/bcpgl_01_1.html

企業はBCP・都市は事前復興

「次の安心」に向けて東京海上グループが支えます

- 第1層: 日常からの備え
- 第2層: 災害時の対応
- 第3層: 早期復旧への取組み
- 最上階: 災害に負けない街づくり・企業づくり

出典: 東京海上グループ新聞広告(日経新聞R6年3月27日付)に筆者解説

閉会点鐘 大橋 知文会長

[担当:小林]