

# 起

## 協議会

News. Vol. 177

# 12月号

特定非営利活動法人  
さいたま起業家協議会発行  
平成28年12月10日

巻頭言 石崎 裕司

## 「冬がはじまるよ」



### What's new 最近の活動

- 11月18日(金) 例会「起業に役立つ本・映画を語り合おう」と題して開催され、それぞれの推薦図書の理由等情報交換する中でとても有意義な例会となりました。
- 11月21日(月) さいたまベンチャー社長塾(第4回)が開催されました。(写真右)
- 12月 2日(金) 役員会が開かれました。
- 戸田市へ平成29・30年度物品等入札参加資格申請を行いました。



休憩中の様子→

### Topics 「起業家の健康管理」

安楽庵えの でん 松下晋一郎

今回は趣向を変えて、2年前に成功した私のダイエットについて述べます。14か月かけて体重が18キロ減、健康診断の検査項目が全て基準値内、2年経った今もリバウンドは無しという減量法は、現在肥満で悩まれている方に結構役立つのではと思っております。

私のダイエットは、その時々で偶然出会った古本に影響されています。始まりは『尿酸値が高いと言われたら』という本でした。当時、健康診断で尿酸値が高かった私はむさぼるように読み、とにかく減量しなければダメだという結論に至ったのです。

具体的な減量法は、なんと当時読んでいた自己啓発書『情熱の人生哲学』(田中真澄著)から得ました。ここに100年前の米国の富豪のフレッチャーという人の「食べ物をよく噛んで食べる」という健康法が紹介されていたのです。彼を真似て「1口30回噛んで食べる」を3週間続けました。そうしたら、体重が1キロ減ったのですよ! 成果が出ればダイエットが楽しくなってきます。ベストセラー『いつまでもデブと思うなよ』でカロリー制限を学び、『骨盤しぼりダイエット』という本で背筋を伸ばす重要性を知りました。

本を読んでできそうなことは即実践。どんどん体重が減るから、次々とダイエット本を読むようになり、可能なことは即実行。この繰返して18キロ減です。本との出会って馬鹿にできないですね。ちなみに11月の例会は本を紹介しあう企画です。ここでも、いい本と出合えるといいですね。

(注: この原稿依頼は10月に行なっております。)



ダイエット前



ダイエット後


### Schedule 今後の活動予定

- 12月12日(月) 13時~さいたまベンチャー社長塾(第5回)
- 12月17日(土) 13時~例会・レクリエーション(詳しくは裏面参照)
- 1月21日(土) 17時~起業講座・例会

◆賛助会員 埼玉りそな銀行、武蔵野銀行浦和支店、埼玉縣信用金庫、有限責任監査法人トーマツさいたま事務所

# 2016年度さいたま起業家協議会活動スケジュール

※イベントの日程・内容は都合により変更することがございます。  
予めご了承ください。

12/12(月)	13:00～	第5回 さいたまベンチャー社長塾	日本経営合理化協会(会議室)
12/17(土)	13:00～	例会・レクリエーション(ボーリング大会および懇親会)	浦和スプリングレーンズ(中浦和) 
1/21(土)	17:00～	起業塾(資金編)・例会	新都心ビジネス交流プラザ4F

## さいたま起業家協議会 12月例会

さいたま起業家協議会では、下記の日程・内容で、例会を開催する予定です。皆様、奮ってご参加ください。資料等の準備のため、参加をご希望の方は、下記申込書にご記入の上、FAXでお申し込みください。

日時：12月17日(土)

例会スケジュール：13時～「ボーリング大会」(受付開始時刻：12:45)

参加費用：1,600円(貸靴代含む)

場所：浦和スプリングレーンズ(JR埼京線 中浦和駅そば)

内容：2ゲーム(約1時間半)

15時～「懇親会」(ボーリング終了後、移動)

参加費用：3,400円(飲み放題付きコース)

場所：いちげん(ボーリング場近く)

12月の例会は「ボーリング大会」および「懇親会」を開催いたします。一年の締めくくりとして今回初めての試みです。皆さんで大いに盛り上がり、年忘れの会といたしましょう。なお、「ボーリング大会のみ」または「懇親会のみ」の御参加も大歓迎です。(※セットで参加される方は参加費用 5,000円 となります。)

### 例会参加申込書

フリガナ	
氏名	男・女
会社名	
住所	
電話番号	
ファックス番号	
Eメールアドレス	
業種	

※ご記入いただいたお名前などの個人情報、本会員研修の出席確認及び今後、当主催者が開催する催し物のご案内に利用させていただき、それ以外の目的に利用したり第三者に提供することはありません。

参加申込書  
送付先

特定非営利活動法人 さいたま起業家協議会  
FAX 048-856-9746