



# 橋 Bridge

599-8236  
 大阪府堺市中区深井沢町 3285 番地  
 山本ビル 4F  
 TEL: 072-281-1111  
 FAX: 072-281-1112  
 URL: <http://sbc-life.co.jp>

## SBC

2016年12月号

No.3

発行責任者 株式会社SBC 代表取締役社長 福山春治

### 天理高校VS松山商業 決勝戦の再試合



2016年12月10日(土)阪神甲子園球場に於いて、私の母校である天理高校・そして松山商業高校・慶應義塾高校の3校による野球大会が行われました。大会の主旨としては、第68回全日本高等学校野球選手権大会(夏の甲子園)天理高校VS松山商業の決勝戦の再試合をしようと慶應義塾高校のOBの方が発起人となり開催されました。私からすれば一つ学年が上の方の行事ではありましたが、後輩では私1人参加させて頂きました。緊張する中キャッチャーとしてフル出場。体は大変疲れたのですが、約30年ぶりの甲子園でのプレーは何とも言えない心地よさ。感無量でした。試合の方は、最終回の時点では天理高校が1点差で負けていました。2アウトでネクストバッターは私です。せっかく呼んで頂いたのに後輩の私で試合を終わらすわけにはいきません。2アウトフルカウントから渾身の思いでバットを思い切り振り結果はレフト前ヒット。その後も先輩方のヒットが続き見事逆転勝ちと勝利に収めました。久々の緊張感、30年振りに全国制覇をした偉大な先輩方と共に甲子園で試合に出場させて頂いた事、勝利を収められた事、本当に嬉しく思います。試合後は家族、子供達も交えた懇親試合も行われて、私の子

供もヒットを2本打ち親子で貴重な体験をさせて頂きました。私はカミさん、息子と三人で参加させて頂いたのですが、三人で聖地へ足を踏み入れる事が出来、一生の思い出となりました。一か月のランニングの結果、体も大分と絞れて、現役時代のユニフォームがジャストサイズで着る事ができました。夜は全体での懇親会も開かれて水口さん(元近鉄バファローズ・松山商業)、佐野投手(元近鉄バファローズ・松山商業)、中村さん(元近鉄バファローズ・天理高校)などの元プロ野球選手の方々からも貴重なお話を聞くことができたり、佐野投手とは子供達を交えた懇親試合の時にバッテリーを組ませて頂いたり、その後に行われた母校の懇親会も含め、夜遅くまで楽しいひと時を過ごしました。息子は「今度は自力で甲子園に出る!」と更に夢を強く抱いたようで、これからは楽しみです。



#### 大学ゼミ体験日記

12月2日(金)に大学のゼミに参加させて頂き学生さんと意見交換させて頂きました。私の方からは保険業界の事、社会人としての社会貢献の重要性、子供の教育等、一時間ほどお話させて頂きました。学生の方からは、興味ある業界や、将来の進路など、貴重なお話を頂きました。

今回参加させて頂いたゼミで、久しぶりに大学の雰囲気を感じることが出来た事、今の学生とふれあえた事など貴重な経験ができた事を嬉しく思います。そしてこういった機会を与えて頂いた大学の先生に感謝しています。今後も株式会社SBCとしてインターンシップの受け入れなど積極的に社会貢献活動していこうと思います。





## 日本の暮らし、日本の遊び体験ツアー



8月23日～24日の一泊二日で「日本の暮らし、日本の遊び体験ツアー」と称して堺の野球少年達4人を連れて奈良県吉野に行っていました。

何をするにも、不自由なく暮らせる便利になった世の中。不便を感じる事で便利に感謝する気持ちを知ってほしい。遊ぶ時はしっかり遊ぶ。野球する時はしっかり野球に打ち込む、もちろん勉強する時もしっかり勉強するということを子供達と一緒に体感しようと思い私とカミさんとで行ってきました。



奈良県吉野は、春は山桜、夏は清流、秋は紅葉、冬は樹氷と、訪れるたびに新しい発見のある素敵な村です。今回は夏という事で、子供達と思いっきり川遊びをする為に事前にライフジャケットも用意しました。昔を懐かしむ遊び道具も準備しました。思いっきり楽しむ為には、準備も大切です。準備をしながら、あれこれ考えてる時間もまた楽しいものです。宿舎は今年の初めにお餅つきをした(SBC古民家再生プロジェクト)東吉野村。この場所で皆でご飯を作ったり、遊んだりと思い切り楽しみました。2日間の子供達との行程をご覧ください。



## 2日間のタイムスケジュール

- 23日 8:00 堺を出発です。
- 10:00 吉野の宿舎に到着。  
着いてすぐ自家製の卓球台で卓球大会。ダブルスを組み、いきなり皆真剣です。その後「べったん」「ビー玉」など昔懐かしい遊び。「べったん」では私が総取りし、勝利を喜ぶ姿に大人げないと非難の嵐
- 12:00 それぞれ持参したおにぎりに、冷やし素麺で昼食をとり、いざ川へ出発、川のみずは冷たくて子供達は入る時大騒ぎしながらも、さすが子供！すぐに慣れて遊ぶは遊ぶ。魚捕りに夢中です。早速1匹手づかみでつかまえました。
- 16:00 宿舎に戻り夕飯の準備です。各自、役割分担して頑張ります。今夜のメニューはカレーライスとポテトチップスです。いよいよカマドでご飯を炊きます。カマドでご飯を炊くときは火加減が命です。
- 18:30 皆で美味しくいただきました。そして寝る前にもうひと遊びします。本日最終ゲームは射的 です。景品付きに大盛り上がり。
- 21:00 就寝

- 24日 6:00 起床 まずは朝食作りからスタート。子供達がベーコンエッグを作ってくれました。米とぎも交代でします。
- 7:30 味噌汁、炊きたてご飯、ベーコンエッグ朝からみんな食欲全快です。
- 10:00 身支度を済ませて第2回川遊びです。昨日の教訓を生かして今日は皆で魚捕り。昨日が個人戦なら今日は団体戦といったところでしょうか。子供達がこうやって体感しながら遊び方を考えていく姿はとても頼もしいです。
- 12:00 川辺でバーベキュー
- 13:00 宿舎に戻り帰り支度



あっという間の2日間でした。

本当に楽しかったです。皆よく遊び、協力し、ご飯を作ったりと昔の生活に触れてみて色々な事を、感じてくれたらと思います。夏休みの楽しい思い出ができました。



## 楽しい健康管理

私事ですが、この2年程体調崩すことが多々ありました。これを機に自分の体ととことん向き合い健康管理＝ダイエットに取り組んで行くことにしました。まずは朝晩のランニング。そして食事のカロリーコントロールです。色々調べてみると今までの食事の量、取り方に反省点が沢山出てきます。一般的な成人の摂取カロリーの目安はだいたい1,800kcal～2,200kcal前後です。しかしあくまで目安であって、男女によっても、年代によっても職業によっても違います。まずは、基礎代謝を計算します。基礎代謝とは、生命を維持するための最小のエネルギーのことです。

## ★年齢別基礎代謝基準値

18歳～29歳…24.0 30歳～49歳…22.3 50歳～69歳…21.5

## ■私の場合(現在)

74(kg)×22.3(基礎代謝基準値)=1650kcal

次に必要なカロリーを計算します。必要なカロリーには自分が1日にどれだけ動いているかを考慮する必要があります。まずは自分がどこにあてはまるかをチェックします。

- ★身体活動レベル「低い」…25～30(運動量の少ない人)
- 身体活動レベル「普通」…30～35(運動量の普通の人)
- 身体活動レベル「高い」…35～40(運動量の多い人)

## ■必要カロリーの計算方法

体重×「運動量別基準値=1日あたりの必要カロリー」  
74×30～35(基準値)=2220kcal～2590kcal

現在の体重に必要なのは1日あたり2220kcal～2590kcalということになります。しかし、私の目標はまだもう少ししぼりたいのです。ここで、理想の体重に必要な

## 代表取締役社長 福山春治

カロリーの計算方法をしてみます。

1.73(m)×1.73(m)×22=65.8kg

(身長)×(身長)×22=標準体重

65.8kg×30～35(運動量別基準値)=1998kcal～2331kcal

私の理想体重の為には1日のカロリー摂取量を2000kcal前後におさえるということがわかります。

1日のカロリー摂取量から生きていくのに必要な基礎代謝基準値(65.8kg×22.3=1467kcal)を差しひいた分の約400kcal程を運動で健康的に消費するのが理想です。私の場合それをランニングなどで補うよう日々こころがけております。ランニング6kmで約400kcalになるそうなので、朝晩3kmずつ走ってます。しかし、カロリーという数字だけをクリアすれば良いわけではありません。バランスのとれた食事、適度な運動が大事になってきます。これらを私は携帯のアプリを使って管理しています。

【あすけん・ランキーパー・ヘルスケーア】などの携帯アプリを使う事で毎日の食べたもの、走った距離などを管理して毎日楽しく健康管理に励んでおります。11月からスタートしまして現在80kgあった体重は74kg、体脂肪率は21%になりました。まだまだ頑張ります。ウォーキング、ランニング、ノルディックウォーキング、いずれは野球の子供達と一緒にチームを組んでリレーマラソンにも挑戦したいと思っております。その為にもまだまだ頑張ります。成果は今の所着々と上がっております。その分今までのスーツが全て合わなくなり、思わぬ出費となりそうです。

## 西山高原キャンプ

スタッフの長濱です。

今年の夏休みは岡山県の西山高原キャンプ場に行ってきました。岡山と言ってもほぼ広島というか広島との県境に位置する西山高原。交通の便も良くお昼には到着。お盆明けの平日ということもあり、皆さん撤収した後だったので、キャンプ場は貸し切り状態。とっても親切なオーナーさん親子に広い芝生。ワンコ達も走り放題。日中の信じられないような暑さ以外は本当に最高でした！テントの設営で汗だくになったので早々にシャワーを浴びてのんびりとご飯の支度。2泊3日の旅なので、1日目は近くの道の駅で買ったお野菜やチキンを入れてダッチオーブンで焼き、その残りのお野菜などを足して2日目はそのままカレーというのが我が家の定番。ご飯が出来たころにはようやく日も沈み涼しくなってきた、焚き火が心地良い温度に。何せ貸し切りなので、当りは真っ暗。次第に星が浮かび上がり、お月様がライトかわりのように照らされて、お月様が隠れるとなんと綺麗な星空にうっとりしました。今年も天の川が見れました。そしてこのキャンプ場に行く決め手となったのがホームページに載ってい

た雲海。朝5時すぎに起き、外にでたら少しずつ空が明るくなるとともに浮かび上がる景色に感動。それはそれは、圧巻でした。1日目は娘は起きれなかったので2日目の朝は娘も起こし皆で見ることができました。オーナーさん曰くこの時期2日も続けて見れるのはすごくラッキーだとか。景色を見て涙が出るなんて歳のせいかしらとも思いながらも、好きな音楽を聴いたり、綺麗な景色をみて泣けるという今に感謝しかないです。2日目はオーナーさんの息子さんに教えて頂いた「帝釈峡」に行って沢山のマイナスイオンを浴び、3日目は「蒜山高原」をまわって帰るとい、素敵な旅になりました。

## STAFF 長濱華子

