

女性会だより

白山商工会議所女性会 第六十七号



平成二十八年度

通常総会

四月二十七日(水)、白山市民交流センター4階研修室にて来賓に高松喜与志会頭、本田清成青年部会長、加藤義裕専務理事をお迎えし、平成二十八年度通常総会を開催しました。

最初に、今年度から新規会員となった方の紹介を行い、商工会議所女性会活動指針を会員一体となって唱和しました。

次に、吉田三和子会長が挨拶に立ち、会長として向かえた昨年十月の女性会全国大会を振り返るとともに、感謝を述べました。

続いて議案審議では第一号議案「平成二十七年度事

業計画案並びに収支決算」、第二号案「平成二十八年度事業計画案並びに収支予算案」、そして第三号議案「任期満了に伴う役員改選」の審議を行い、すべて承認されました。

役員改選では退任される吉田会長から『五年間の女性会会長としての活動経験が自分の大きな糧となったこと、また様々なことに取り組みきつかけとなったこと』への感謝が語られました。そして、今年度より会長に就任する池元ことみ新会



長より「会員皆様に支えて頂き会員相互の信頼関係を築きたい。皆さん楽しく活動しましょう」との抱負を述べました。その後、来賓の方々から祝辞をいただき、総会は無事終了しました。



記念講演会

通常総会後、「食事が変わる女性のメンタルと安定な心の保ち方」と題し、当所女性会の会員である、いこまともみレディースクリニクスの院長、生駒友美氏を講師にお迎えして記念講演会を開催しました。生駒

けでなく、分子整合栄養医学と呼ばれる分野での治療を実践なさっています。これは、体内の栄養素の過不足を補い、整えることで症状の改善や予防、そして自然治癒力を高めるという医療です。女性が安定したメンタルを保つ為に大切な食生活のポイントは、タンパク質・ビタミン・ミネラルなどの栄養素をバランス良く摂取すること。特に、不足しがちな鉄分は吸収率を上げてくれるビタミンCと共に摂取して、貧血予防することでも心も健やかに保たれると興味深いお話でした。



食事が変わる女性のメンタル～安定な心の保ち方～

Check1 糖質依存症！？チェック

- 当てはまる項目にチェック ✓
- 甘いものが好きで、ほぼ毎日食べる
 - よく食べるが、やせている
 - イモ類が好き
 - 怒りっぽい

当てはまる項目が多いほど要注意…
知らず知らずの間に糖質依存になっている可能性大です。

糖質依存だと…

- 糖尿病
- ストレスがたまりやすい
- 記憶力の低下
- 疲れやすい
- うつ など

対策

甘いものや炭水化物を控え、
タンパク質多めを心がけましょう
過剰に摂取した糖質がビタミンBを破壊し、
体に不調が生じます。おやつにはナッツ類が
おすすめです。

Check2 実は貧血？ 隠れ貧血度チェック

- 当てはまる項目にチェック ✓
- クヨクヨ落ち込みやすい
 - 頭痛がよくおこる
 - 朝が弱い
 - 顔のシミが増えた
 - 髪がパサつく、爪がわれやすい

貧血＝立ちくらみやめまいのイメージ
ですが、チェック項目のような症状も貧
血が原因の可能性あります。

どうして隠れ貧血に？

隠れ貧血の原因は病院の血液検査
でも測定されないフェリチンという
物質が不足することで起こります。
そのため実は貧血だと気付かずに
体調不良に悩まされる人が多いの
です。

対策

“ヘム鉄”を意識して
摂取しましょう
動物性鉄分がGOOD!!
レバー
カツオ
牛肉
ほうれん草、プルーン（非ヘム鉄）では、
あまり効率よく鉄分補給ができません
（食物繊維等の補給にはおすすめ）。

未来の医者は薬を用いず人間の骨格、食事そして
病気の原因予防に注意を払うようになるだろう
トーマス・エジソン（1903）



研修会 「ビジネスで使える
ヴォイストレーニ
ング」

六月七日（火） K&T
ミュージックスタジオ白山
代表の大黒友理氏を講師に
迎えヴォイストレーニング
研修会を行いました。現役
ヴォーカリストならではの
視点から人に明るく好印象
を与える声の出し方を伝授
していただきました。



人の第一印象は見た目が

五十五
パーセ
ント、
聴覚が
三十八
パーセ
ント、
話の内
容が七
パーセ
ントで決まるそうです。見
た目同様、声が人に与える
影響も大きく、話し方や声
でイメージアップができれ
ばビジネスに活かれますね。
大黒氏によると、声帯も
加齢によって潤いや筋力が
落ちていくそうで、声帯が
潤った状態で声が出せるよ
うにするには日々の舌や顎
のトレーニングが大切との
ことです。
研修会でも発声練習や舌
と顎のトレーニングを行い、
普段あまり使わない顔中の



いい印象を与える声をつくるには・・・

●「心」を込めて！

心がないければ相手には伝わりません。声に心が入ってしまします。

●「間合い」を大切に！

一方的に話すのではなく、相手が返しやすいように少し間をおくことで、より良いコミュニケーションが図れます。

●積み重ねが大切！

舌と顎のトレーニングを

割りばしを口に加え発音練習をすると顔全体の筋力トレーニングに。(割りばしが広角に平行になるように保てればよりGOOD!)
にっこり上がった口角や小顔効果が期待できます。

筋肉を使いました。そして、最後には研修で学んだ顔の筋肉や声の出し方を使い、歌手ヘレンメリルが歌い大ヒットしたジャズ「ユー・ド・ビー・ソー・ナイス・トゥ・カム・ホーン・トゥ」をみんなで歌い楽しいレッスンは終わりました。
大黒氏の身振り手振りや笑顔、そして歌唱力で「ダイコクワールド」全開、エ

ネルギー溢れる研修会になりました。



藤枝商工会議所創立 五十周年記念式典に参加

六月十七日（金）当所と友好関係にある静岡県の藤枝商工会議所創立五十周年記念式典が行われ、当所女性会からは五名が参加しました。

式典ではオープニングに高根白山神社古代神楽保存会による「古代神楽の舞」が奉納されました。テーマは「温故知新」。伝統と誇りを受け継ぎながら、輝く未来を創造し、次に向かって歩み続ける決意が表現されています。高根白山神社は、白山比咩神社から分神されていて、ここにも白山との関係の深さを感じました。他にも静岡伝統芸能振興会による芸妓衆の踊りの披露や、ジャズの演奏が行われるなど、式典、懇親会ともに楽しいひと時を過ごしました。



ました。また、昨年十一月の会議所二十五周年式典に参加していただいた藤枝商工会議所女性会の皆様との再会も叶い、会話も楽しく弾みました。

翌日は「大旅籠柏屋歴史資料館」や「玉露の里」などを訪ね、感動を胸に、白山へと帰ってまいりました。藤枝商工会議所の皆様、青年部・女性会の皆様的心遣いやおもてなしは大変素晴らしいものでした。

新入会員のご紹介

今年度から、以下の2名が新規加入されました。

我楽

仙名 珠乃 さん

長谷川薬局

長谷川 雪代 さん



女性会ブログ

『千代女もどきのつばやき』更新中

日常の中で「おっ！」と思ったことを研修委員が更新しています。最後の俳句締めも必見！！

千代女もどきのつばやき

検索

コメントお待ちしております^^

ペットボトルキャップ募集中！！

ペットボトルキャップの再資源化で環境保護を行います。また、キャップの再資源化で得た売却益を発展途上国の子どもたちへのワクチン代へ寄与する活動も行います。

●回収方法

会議所入口横にボックスがあります。お立ち寄りの際にお持ちください。

●注意点

- ・ペットボトルのキャップのみ回収中です。ソース、洗剤キャップは対象外です。
- ・キャップは水洗いし、シールは剥がしてからお持ちください。

