

女性会だより

白山商工会議所女性会 第七十三号



平成三十年度 通常総会 開催

池元ことみ会長

第二期スタート

平成三十年四月二十六日(木)
午後一時三十分より、白山市民
交流センター四階A・B研修室に
おいて、平成三十年度白山商工
会議所女性会通常総会が、開催
されました。

来賓として、高松喜与志白山
商工会議所会頭、新本雄一白山



挨拶をする池元会長

商工会議所青年部会長、加藤義
裕白山商工会議所専務理事をお
迎えました。

最初に、平成二十九年度総会
以降に新規会員となった、中川
幸枝さん 美容室ナチュール、

徳田厚子さん (有)徳田商会)、
田中和子さん (有)アルソアた
なか)、北野澄江さん 理容やす
い)が紹介され、ご挨拶を頂き
ました。

開会の辞に続き 全国商工会議
所女性会活動方針」を会員全員
で唱和しました。

池元ことみ会長の挨拶では、
昨今の不祥事や不信感に対し、
私たち大人は子供たちに見本を
示す責任があります。生活の基
本となる家庭の中心にはやはり
女性の力が大きいと思います。
あたたかな心で家庭を守り、元
気を与えていきましょう。」と話
されました。



活動方針の唱和

議長選出を経て議案審議に入
りました。第一号議案 平成二
十九年度事業報告並びに収支決
算」が承認されました。次に第
二号議案 平成三十年事業計
画(案)並びに収支予算案」が
承認されました。続いて第三号
議案 任期満了に伴う役員の改
選」について審議し、承認され

ました。

次の二年間も引き続き、池元ことみ会長を中心に新執行部として、宮江久美副会長、高松信子副会長、倉本千穂子副会長が選出されました。退任する佃久美子副会長、浅野ゆかり副会長には花束が贈られました。



花束を受け取る浅野・佃副会長

高松喜与志白山商工会議所会頭の祝辞では、あらゆる組織、団体、企業に求められる法令順

守 コンプライアンス) の大切さとトップがどのように現況を変え、難しい課題をクリアしていくかなど、企業人としての心構えを話されました。

新本雄 一白山商工会議所青年部会長からの祝辞では、青年部会員への大会参加向上を目指していることや、昨年のサマーフェスティバルでの女性会協力への感謝、合わせて今年の意気込みが語られ 女性会と青年部が互いに協力し、親会を盛り立てて行きましょう」と話されました。

そして、閉会の辞をもって総会は終了しました。



平成30年度事業予定

☆ 環境活動「草刈り」8月25日(土)

☆ 視察研修旅行 地域の魅力を再確認★加賀方面
9月12日(水)出発(同封の案内をご覧ください。)
実りの秋を楽しみ、伝統工芸「九谷焼」の魅力を学びます。

☆ 研修会 12月5日(水)
クリスマス・お正月を彩るリース作り

☆ 親睦事業 新年会 2月

○サマーフェスティバル HAKUSAN2018 8月19日(日)
開催協力

新入会員のご紹介

平成30年4月より加入

北野 澄江さん

(理容やすい) 笠間町
ご加入ありがとうございます。
ございます。



新規会員を募集中
です。一緒に活動いた
しましょう!

詳細は、事務局までご
連絡お願い致します。

記念講演会

心とからだ

楽しくリフレッシュ！

総会終了後 心とからだ 楽しくリフレッシュ！」と題し、講師に（公社）日本3B体操協会 公認指導者 陰本景子氏を迎え、記念講演会が開催されました。

赤ちゃんから年配の方まで、3B体操は生涯を通じて、心身とも健康な日常生活が送れるように年齢、性別に関係なく、誰にでも楽しめる健康体操です。キーワードは三つ。遊びながら「気軽に」無理なくです。3B体操の3Bとは、3つの用

具から名付けられました。ボール」「ベル」「ベルター」です。

ボールは、その丸みや弾み、

転がりを利用し背筋に刺激を与え内臓を強くします。特に、子供時代は健康な体づくりにとって非常に大切な時期と言えます。音楽に合わせて、ボールをついたり、投げ合ったり、無理なく体を動かし全身を鍛える効果があるからです。子供たちにとっても「遊び」ながら楽しめます。

ベルは小さな人の字形の浮

き輪状のもので、軽くクッション性があり、持ち易いので、年配者や中高年の身体機能を高めてくれます。

ベルターは伸び縮みする紐

状の用具です。伸び縮みを利用して、関節の可動域を拡げ筋肉の柔軟性を高めてくれます。美しい姿勢づくりや、けがの予防・回復に役立ちます。



リズムに合わせて手を打ち合わせる

歌のリズムに合わせて

今回、童謡「チューリップ」に合わせて、私たちは皆で輪になり、隣りの人の背中を八回さすり、反対側の人の背中も八回さすり、次はまた反転して四回ずつを一セット、更に二回ずつを一セット、最後に輪の中央に向き二拍手しました。

歌のリズムに合わせて体を動かすので気分も楽しくなってきます。いつの間にか皆さん、笑顔になっていました。

休憩をはさんで、後半は「ベル」を用いて、肩を回したり、腕を上げたり、これも365日の紙ヒョーキ」の歌に合わせて行うので、とても楽しいです。

普段の生活では、いかに筋肉を使っていないかよく分かりません。筋肉を伸ばすとこんなに気持ちが良いのかと驚きました。



老若男女問わず、音楽に合わせた体を動かしたり、ダンスを踊ったり、一人ではなく何人かの人たちと一緒に踊れば、心とからだも楽しくリフレッシュ出来ますよ。日常生活の中で、軽いストレッチや背筋を伸ばしてみることをおすすめします。気持ちも体も軽くなれますよ。

3B体操による効果は

- 有酸素運動による生活習慣病の予防
- バランス機能改善運動と筋力づくり運動による運動器障害（ロコモ）の予防
- ストレッチングによる柔軟性とけがの予防・回復
- あそびの運動により、心身のリラクセスと認知機能改善

以上の四つあります。

平成三十年七月二十五日発行

白山商工会議所女性会

エコキャップ運動実績報告

白山商工会議所女性会は、環境活動の一環としてペットボトルのキャップ回収を行っています。皆様のご協力により平成29年度の回収実績は、

キャップ個数 84,925個 収集重量 197.5KG

ポリオワクチン99人分相当となりました。

今後も引き続き回収を行います。

常時ロビーに回収ボックスを設置して受付けています。

持込みは1個からOK！ご注意いただきたい点

ペットボトル以外のキャップは不可です。

汚れのひどいものは不可です。

キャンペーン応募シール等は剥がして下さい。

アルミプルタブなどの金属類は回収していません。

エコキャップの回収に協力をお願い致します。



ありがとう
ございました



TEL 27613821
FAX 27613821