

## 好天に恵まれ作業はかどる

### 環境活動「草刈り」

令和3年8月28日（土）午前6時30分より、公立松任石川中央病院の駐車場にて環境活動の一環として「草刈り」作業が実施されました。毎年、美川商工会女性部、白山ロータリークラブ夫人の集いの皆さんと一緒に取り組んでいます。今年は当女性会より16名が参加し、3団体合計で40名の参加がありました。

草刈りのため集合された皆さんは、それぞれの距離を保ちつつ、汗びっしょりになりながら1時間程の作業に没頭しました。刈り取られた雑草はゴミ袋30個ほどにもなり、山積みになりました。終了後の皆さんの顔はとてもスッキリしていて「いい汗かいたね」と互いを労う気持ちになれました。

作業を終えての挨拶の中で藤田会長は「医療機関や、そこに携わる従事者の皆さまへの感謝の気持ちが、それぞれ会員の皆さまの作業に表れていたように思えます。」と話されました。

これからも3団体が協力し環境美化活動を続けていこうと、会員の皆さまの心にしっかりと根付いていることでしょう。



## オンライン双方向通信でより絆深く

### 第53回全国商工会議所女性会連合会全国大会

10月22日（金）、第53回全国商工会議所女性会連合会全国大会が、開催されました。新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、当初予定されていた福島での現地開催からオンライン開催に変更され、全国356女性会から約3,800人が各地で参加視聴しました。

当女性会では、商工会議所3階研修室にモニターを設置し、会員9名が視聴しました。

第20回女性企業家大賞および全商女性連表彰の授賞式では、各地の受賞者が中継で結ばれ、喜びの声が伝えられました。

今年は二度目のオンライン開催ということで、前回は一方向で視聴するのみであったのに対し、今年は双方向通信を利用し、参加女性会の紹介が行われました。北から順に5秒間の紹介ですが、全国津々浦々の個性あふれる紹介の楽しい時間に、女性会会員の絆が深まったように感じられました。



## コロナ感染症対策

基本的な対策を徹底しましょう。

いつでもマスク  
気を付けたい「5つの場面」



新型コロナウイルス  
感染症対策推進室



# 研修会

## マスク生活でも気を付けたい 口元トレーニング

令和3年11月12日（金）午後2時より、白山商工会議所3階研修室において、K&Tミュージックスクール代表、歌手、ボイストレーナーの大黒柚依氏による研修会が「マスク生活でも気を付けたい 口元トレーニング」と題して開かれました。

大黒氏は、自ら歌い、そして歌の指導を通して、ある「形」があることに気づきました。

ジャズ、ポップス、サンバや英語、日本語、ポルトガル語であっても、声を発する時のカラダの基本は全て同じ所にあります。

心技体を均等に整えた形＝基礎力と考えられます。声を発声するのと同じくらい顔の表情も大切です。

どうすれば、無理をしない自然な笑顔と表情で歌うことができるのか？そこで、発声練習器具「イコリー」の考案にたどり着きました。

今回は割り箸を口にくわえ「サ」の例文による早口言葉を皆さんで発生練習を行いました。



### サ行の早口ことば

<例文>

さあさあ させさせ

ずんずんさせ

騒々しいぞ しずしずさせ

ずうずうしいぞ

新設診察室視察

(シンセツシンサツシツシサツ)

スミス氏が好きなら

すぐ勧めるとする

生徒より先生が先輩、

せっせと世話焼き

ソーセージにソースを

そうっとかけた

ゆっくり、しっかりと発音することで  
喉の筋肉がリラックスします。

## ゴリラ呼吸法 やってみよう！



大きく動いて息をして  
声を出す。  
バンザイからスタート！



横を向いて  
腰を落とす



息を吐く

ホ!

息を吸って  
正面を向いて  
手をあげる



口に割り箸をくわえると発声がうまく出来ません。特にサ行は難しいです。

女性は「胸式呼吸」、男性は「腹式呼吸」が多いといいます。歌の土台となるのが呼吸（ブレス）です。腹式呼吸をマスターすることで、ブレスのコントロールが上がり、声が安定します。

次は発声練習器具「イコリー」を使った、口形のチェックと「イ」と「ウ」の発声をリズムに合わせて練習しました。

最後は「ゴリラ呼吸法」を学びました。腰を落としながら左右交互に重心を移し、両腕をゴリラのドラミングのように上下させます。体を正面にした時に腕を上げて息を吸います。重心を片足にかけ腰を落とし、両腕を胸元に引き落としながら息を吐きだします。これを繰り返します。呼吸に合わせて「ウ！ホ！ウ！ホ！」と声を出すので、ますますゴリラっぽくなります。

大黒氏の研修は身ぶり手ぶりの笑顔に満ちた楽しい時間となりました。



年齢と共に顔のもたつき、不機嫌そうな表情に見られることや、ぼんやりとした目元の印象など、首元フェイスラインは重力逆らえませんが、表情筋を鍛えて、老け顔から、重力に負けない表情豊かな明るい顔に見られたいものです。

この表情筋の衰える原因は「加齢」と「無表情」です。人との会話が少なくなり、スマホやパソコンを使っている時間が長くなると無表情になってしまいます。

表情は乏しくなり、笑っているつもりでも口角は下がり、しわやたるみが増えてしまいます。

表情筋は骨と皮膚をつなげ支える役割を持っています。支えが弱くなると皮膚はたるみ、肌のはりもなくなり、しわの原因となります。また、無表情になるとしゃべりにくくなります。

口の周辺の筋肉が衰え、活舌が悪くなり、うまく話せず、会話の機会も減ってしまいます。

人はつらい時でも、無理に笑顔をつくと脳内はリラックスして幸せホルモンと呼ばれる脳内物質を出します。笑顔は「メンタルヘルス」に良いのです。

明るい笑顔の人には、多くの幸福が下りてきます。もっとハッピーを招き寄せる表情になりましょう。表情筋のトレーニングには、まず表情筋をゆるませてから行いましょう。

講師の大黒柚依氏のミニライブが、女性会新年会で行われます。素敵な歌声をお楽しみに！



K&Tミュージックスクール  
LINE登録QRコードです

## 令和4年 新年会のご案内

新年のひとときをご一緒に

日時 令和4年2月4日（金）

午後6時30分より

場所 グランドホテル白山

皆さまのご参加お待ちしております。

詳細は同封のチラシにてご確認ください。

新型コロナウイルス感染症に対して配慮して  
開催を予定しております。感染の状況により  
中止の場合もございます。

# 言葉の力



「笑う門には福来る」  
と昔から言いますが、これは真なり。  
さあ笑いましょう。  
笑うことから始めましょう。

書道家  
武田 双雲

## 新規会員募集中

ご一緒に、交流活動をしませんか。

女性会に未だ加入されていない知人ご友人いらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。

加入資格：白山商工会議所女性会員又は、  
会員企業の家族・従業員で、満18歳以上の女性の方

年会費：3,000円

## エコキャップ運動近況報告

第19回引渡し結果（令和3年10月1日）

収集キャップ個数 34,400個  
ポリオワクチン相当数 40人分

いつもご協力ありがとうございます。

収集キャップ重量 80.0kg

## エコキャップ集めてます

ペットボトル飲料のキャップ収集を行っています。産業会館ロビー、商工会議所入り口の横に収集箱を設置しています。いつでもお持ちください。

汚れのあるもの、ペットボトル飲料以外のキャップ、アルミなどの金属キャップは、混入しないように願います。

## ペットボトル飲料のキャップ以外はおめんなさい



混入しているものは、受取り出来ません。よろしく願います。