



2015～2016年度 ROTARY CLUB OF TOYOKAWA HOI CLUB WEEKLY

やらまいか

会長/小野喜明 幹事/度会尚志 会報委員会/廣田 篤・中村嘉輝 例会/毎週火曜日 12:30 豊川商工会議所

クラブテーマ 30周年記念事業を通じて、温故知新、上下一心
30周年記念事業を通じて、地域や国際にお返ししよう
30周年記念事業を通じて、友情と寛容を深めよう

事務局/豊川市豊川町辺通4-4 豊川商工会議所会館内 TEL0533-86-2535 Fax0533-86-8889 HP/<http://toyokawahoi.tank.jp>

本年度第31回 通算1423回 平成28年3月1日(火)	出席報告	会員総数	出席者数	出席率	2/16 修正出席率
		60名	31名	57.4%	90.7%

ゲスト:フェイスストレッチング協会認定講師 山田敏子さん ビジター:(なし)

★会長あいさつ

小野喜明会長



こんにちは。早いもので今日は3月1日です。今月のRIの強調月間は、「水と衛生月間」です。飲み水は、感染症や伝染病の原因にもなりますし、ブラジルで流行っているジカ熱も大変な問題になっています。私たちは綺麗な水を飲んでいますが、豊川水系を守ろうという事で、「NPO法人 穂の国森づくりの会」があり、運動を初めて20年程になります。豊川の綺麗な水を、私たちは当たり前のように使っています。やはり水は、ウォータービジネスとして世界中で水資源の取り合いなど出ています。それによって結局被害を受けるのは、子ども達であります。これはアフリカとかの問題だけではなく、アメリカのデトロイト地域の貧困層が住む地域での出来事で、水道の水源を節約の為に水路を変えたので、水道管の中の鉛が溶け出してしまい、この水を飲んだ人たちのガンの発生率が高まっているということで、問題になっています。決して遠い所の問題ではありません。ロータリーはポリオワクチンの投与など、衛生に関して非常に力を入れています。水についてもしっかりと考えて行きたいと思えます。

今月3月は、30周年式典の時に来訪された台中松竹RCの創立19周年記念例会が3月9日に予定されています。今年度は来て頂いたもので、今年度の訪問はやめました。来年度は、創立20周年ですので、大勢で訪問したいと思

っています。よろしくお願ひします。

私事ですが、日曜日に「東京マラソン2016」に参加して42.195kmを走って参りました。今年気になったのが、ロータリークラブの人がチームを作って走っているのを見かけました。青森の弘前公園RC、台湾のクラブ名は覚えていませんが、ロータリークラブも走っていました。マラソンというと、ロータリーとはかけ離れていると思いきや、全国、世界中のロータリアンは走り始めています。ぜひ皆さんも走り始めて、来年の東京マラソンをみんなで走ったらどうかと思いました。東京マラソンには、チャリティー枠という300人の枠があり、毎年定員を満たしていないようです。10万円を払うと必ず走れるという枠です。老若男女皆さん走っていました。上は80歳近くの方も走っていました。走るという事は、健康のために良い事だと思います。

★幹事報告

大島嗣雄副幹事

次回例会のご案内
新入会員候補者の通知について
ガバナー月信3月号の回覧
豊川リレーマラソン開催のお知らせ

★委員会報告

親睦活動委員会 (河本委員長)
春の行楽開催のご案内

★外部講師の卓話

講師の紹介

河本圭史会員

講師の紹介をさせていただきます。私がJC時代に出向している時のメンバーとして知り合っ

た方です。一見優しそうなお嬢様に見えますが、非常に活発な女性で、J Cの中でも色々な役職を率先してやられ、明るく、行動的で、笑顔が素敵な方です。

今日のように寒かったり、仕事もうまく行かなかった時に、しかめっ面になることがあると思いますが、今日の素晴らしい卓話を頂いて、笑顔になって会社やご家庭に帰って頂ければと思います。

ロータリーやライオンズの例会や中日文化センターなどでトレーニング講習をされています。2013年8月からヒルトンホテルで、大手美容業界の上位顧客対象のフェイスストレッチングセミナーなども行っています。本日はよろしくお祈りします。

卓話「フェイスストレッチング

仕事もプライベートも笑顔から

10年後のお顔が変わります」

フェイスストレッチング 協会認定講師

山田敏子さん



皆様、こんにちは。本日は、お招き頂きまして誠にありがとうございます。青年会議所に在籍していた頃に河本先輩に大変お世話になりました。今回、このようなご縁を頂戴いたしましたことに心より感謝申し上げます。

中日文化センターなどで講座を開催したり、各企業様と提携をして講座を行ったり、会報誌を監修をさせて頂いたり、講座だけではなく、紙面でも皆様にフェイスストレッチングのお伝えをしております。

今日のテーマは「フェイスストレッチング 仕事もプライベートも笑顔から 10年後のお顔が変わります」です。このフェ

イスストレッチングは、顔の筋肉を鍛えるエクササイズです。マラソンやジョギングは、体の筋肉を鍛えて、体を元気にすることです。今日、皆様にやって頂くのは、顔の筋肉を元気に健康にすることです。顔の中から表情を明るく豊かにする。そんな方法を皆様にお伝えしたいと思います。

フェイスストレッチングは、表情筋を正しく鍛えるエクササイズです。表情筋とは、顔の皮膚の下にある30種類近い筋肉のことです。普段いろんな表情をしているようでも、日常生活では表情筋全体のわずか20~30%しか使われていません。

では、表情筋を使わないと、身体の筋肉同様に、意識して使わなければ、年齢に関係なくどんどん衰えていきます。その結果、第一印象の決め手である表情が乏しくなり、しわ、たるみ、肌荒れ、ひいては顔のゆがみまでつながることもあります。顔の筋力の低下が健康面にも影響してきます。

フェイスストレッチングは、身体の筋肉を鍛えるように、顔の皮膚の下にあるひとつひとつの筋肉を理論に沿って鍛えていきます。表情筋を柔軟にする事で表情を豊かにし、肌の活性化を助け、フェイスラインを引き締め、そして顔のストレスから解放することなどを目的としています。

今から行いますフェイスストレッチングを毎日やって頂きますと、10年後のお顔が変わってきます。生き活きとした明るい笑顔で10年後を迎えて頂くことが出来ます。

フェイスストレッチングと言うと女性の事だと思われませんが、今は表情に関心を持たれている男性が増えて、男性の受講生も増えています。5年前、10年前のお顔に近づくように表情筋を動かして頂きます。

エクササイズをした効果は、表情の改善です。表情が柔らかく豊かになります。写真写りも良くなっていきます。笑顔が変わり、第一印象がアップして、短い時間でも相手に好印象を与えることが出来ます。はっきりとした話し方、顔だけでなく、姿勢などの立ち振る舞いも改善されます。しわやたるみを防ぎ、引き締まった顔になり、血行が良くなり、肌の張り潤いがよみがあります。筋力がつくことで、顔が疲れにくくなります。ストレス、肩こりの解消。顔の手術や事故後のリハビリ、健康維持に

も効果があります。

本来は、28種類のエクササイズがありますが、今日はお時間の関係で、特に代表的なものを紹介させていただきます。「目元のエクササイズ①眼輪筋・眼窩部」、「目元のエクササイズ②上眼瞼挙筋」、「頬のエクササイズ①小頬骨筋」、「頬のエクササイズ②大頬骨筋」、「口元のエクササイズ①口輪筋」、「口元のエクササイズ②笑筋」です。

紹介させて頂いたエクササイズを毎日やって頂くだけでも、1ヶ月、2ヶ月、5年後、10年後の顔がグッと変わって行きます。

私たちの第一印象は、最初の6秒で決まると言われています。非常に短い時間ですが、その間に私たちは相手のどの部分を見るかと言いますと、話している内容ではなく、その人の表情が約7割、話し方が約2割、話の内容が1割と言われています。ですので、お話する内容をどうするかではなく、どのような表情で、どんな話し方で話をするかが、その方の印象に深く影響してきます。お顔にはエネルギーがありますので、表情が変わって行けば、当然生き方も変わって行きますし、生き方が変わって行けば人生が変わると言われています。どんな人生を歩みたいかがお顔にも影響していると言われています。

最後に、笑顔は伝染をします。一人笑顔の人がいると、その周りにもつられて自然と笑顔になります。これはご家庭の中でも、会社の中でも、地域社会の中でも、どんな場所でも同じです。皆様は、普段から責任のあるお仕事をされていて、人と接する機会も多い方がほとんどだと思います。ぜひ皆様が、家庭の中で、会社の中で、地域の中で、笑顔が一番最初に発信して頂ける存在になって頂けたらと思っております。今日は限られた時間ではございましたが、皆様の笑顔がこれから益々輝くことを祈念致しまして、本日のお話を終わらせて頂きます。ご清聴ありがとうございました。

★ニコニコボックス

小野喜明会員 東京マラソンを完走
大木悦子会員 誕生日を祝って頂き
浅野 晋会員 結婚記念日を祝って頂き
土井昌司会員 〃
金田 柁宏会員 入会記念日を祝って頂き

★ロータリー活動報告

創立 30 周年記念祝賀会のオープニング演奏が縁で始まった豊川工業高校吹奏楽部への楽器の贈呈事業の報告です。

大島嗣雄会員からトランペットの寄付があり3月4日に学校に届けて来ました。



以前寄付した募金でサクソ2台とフルート1台を買って部活動で活用されていました。



会報担当：廣田 篤会員・中村嘉輝会員