

### ハイブリット例会 『気軽に始める運動週間 筋力・血管力を鍛えて元気に綺麗に若々しく』

癒し処 志庵 笠原 良子様

担当:会員増強委員会

#### ◆会長挨拶

本日卓話をして頂きます講師は、癒し処志庵を営まれている 整体師の笠原良子様です。ご紹介のち程会員増強委員会の共田委員長よりして頂きます。ネットでサイトを拝見させて頂きましたが、かわいい動物たちがお出迎いのほっこりとしたHPで施術の内容など紹介されておりました。私は運動不足?頭?いえ顔がワイドな為か肩こりに悩まされておまして、本日の卓話楽しみにしております。

さて正月の行事も徐々にリアルにて開催され始めております。新年祝賀式・消防団出初式に続き、成人が18歳となりましたので「20歳を祝う会」と名前を変えた旧成人式も8日に行われました。岡谷市は570名の対象者のうち376名の参加があったとのこと。お正月の振袖姿はやはり華やかでいいですね。ただ、どの会もまだ祝宴開催までは慎重にならざるを得ない状況が続いているようで、残念の声もしきりに聞かれました。

近日のコロナの感染者数は、3年ぶりの規制緩和ですのでやはり多くなってしまっております。この3年間で第8波まで来てしまっており、これ以上は本当に勘弁して欲しいものです。長野県の抗体保有率は全国最下位とも言われており、今の感染者数増加は仕方ないのかもしれませんが、これまで真面目に規則を守りいい子で過ごしていたということの証のようにも思え県民性を感じてしまいました。今のところまだまだ自己防衛が大切ですね。各人今まで通り、うがい・手洗い・密にならずと慎重な行動に努めることにつぎのように思います。1日も早くしっかりとした治療薬、そして特効薬が開発されることを願います。

各地区ではどんど焼きも行われており、小口区では14日小口賀茂神社にてどんど焼き、夜は小口薬師堂にて厄投げが行われました。共に伝統行事ですね。時折小雨の心配の中でしたが、五穀豊穡・無病息災などを祈り積み重ねたお正月の縁起物に火を入れました。その火でお餅を焼いたり、焼き芋を作ったりというのが、子供達の楽しみであるのですが、今年はやはりまだ自粛となったそうです。夕刻の厄投げも振る舞いはできなかったそうで残念そうでした。育成会を中心とした役員さん方に準備を進めて頂くのですが、気を使い大変だったと思います。ずいぶん前のことになりますが、私も育成会の会長をした経験があります。行事の前日雪が降り、どんど焼きの準備は雪かきからのスタートでした。賀茂神社は場所の制限があり縁起物を高く積み上げて火をいれることはできないのですが、お習字の上達を願い作品をお焚き上げするお子さんもいて賑やかでした。大きな火を囲んで願いをしながらも、おもちの焼け具合が気になって

手を出しそうな子供たちに、転倒・やけどなどケガのないよう本当に気を使い、夜の厄投げはなお一層注意したのを思い出しました。役員皆の協力の下、無事に行事を終えられた時は本当にほっとしました。そう考えますと、今のエコでも皆様のご協力あってこそこの活動であります。感謝です。

今年は各地区で「コロナ終息」も大々的に祈念されたと伺っております。平穏な日常を取り戻したいですね。子供たち・私たちの願いが届くことを祈り本日の挨拶とします。

#### ◆幹事報告

・1月19日(木)諏訪グループ会長幹事会開催予定

#### ◆委員会・同好会報告

《公共イメージ向上委員会》

・ロータリーの友1月号の紹介 右P29 P30ロータリー・アット・ワーク・P24 ※クラブウィンドブレーカーを着用参考/P9 この人を訪ねて 看板屋 フォント制作販売

#### ◆卓話

◆「気軽に始める運動習慣 筋力・血管力を鍛えて元気に綺麗に若々しく」 癒し処 志庵 笠原良子様

◎ 癒し処 志庵

下諏訪町 動物にも癒される整体院 (完全予約制)

住所:下諏訪町社108-14

マッサージ 10分1000円 60分 5000円

ふれあい(ドリンク付き) 1名 60分 1500円 2名以上

60分 1000円



## ◆自然の玉手箱事業報告③

12月17日 自然の玉手箱 注連縄作り  
参加児童 19名 卒業生 1名 講師2名 会員8名



◎広域変調波EMS コアレ core・re 紹介  
「寝たままトレーニングで理想の自分へ」

□当てはまりませんか？

- ・身体の痛み・コリに悩んでいる
- ・運動パフォーマンスを向上させたい
- ・ぼっこりお腹が気になる（メタボ対策）
- ・姿勢を正しく、美しくしたい
- ・尿トラブルを予防したい

□コアレってなに？

皮膚抵抗が少なく、ソフトなのにインナーマッスルに協力アプローチする超進化EMS！

自分で鍛える事が難しいインナーマッスルは骨や関節を支える大切な筋肉です。

インナーマッスルを鍛えることで、痛みや肥満などの予防につながります。

「コアレ」を行ったあと、多少の疲労感や筋肉通を発する場合があります。

それは弱っていた筋肉が「コアレ」によってしっかりトレーニングできたことによるものです。

「コアレ」を継続することで筋力が増し、疲労感や筋肉痛は起こりにくくなります。

□コアレは広域変調波「MSウェーブ」

- ・コアモード インナーマッスル集中トレーニング
- ・シェイプWモード 情勢向けくびれ作り
- ・シェイプMモード 男性向け腹引き締め
- ・パワーUPモード 筋力アップも強化
- ・骨盤庭筋モード 尿トラブル直結の骨盤庭筋専用

◎美容液紹介

再生医療に使われている幹細胞エキスを使用  
肌を潤わせて ふっくらした肌を取り戻してくれる美容液  
八ヶ岳のハーブ使用・美肌効果・エイジングケア効果

◎低体温で悩んでいる方におすすめ—体温を上げるインナーの取り扱い

## ラッキーナンバー・ニコニコBOX・出席報告

■ラッキー No.72 宮坂邦彦会員

■ニコニコBOX 39,000円

■出席報告

会員数 46名 出席 34名 欠席 12名

出席率 75.56% 訂正 84.78%

孫が「子どもアイデアコンテスト」で  
特別賞をいただきました (K)

今週のプログラム 1月23日(月) PM0:30

マリオ／卓話 川岸小学校 自然の玉手箱報告会

次週のプログラム 1月30日(月) PM0:30

マリオ／卓話 職業奉仕委員会