

# 女性会だより

第 47 号

令和二年三月三十一日発行  
 編集 大和商工会議所 女性会  
 〒242-0021 大和市中中央五―一―四  
 ☎〇四六―二六三―九一二  
 発行 総務委員会

## 女性会新年会

皆様あけましておめでとうございます。  
 新年号初めての新年会で皆様とお目にかかれたこと嬉しく思います。皆様には新年をご家族と迎えられ楽しい幕開けになられたと思っております。

日頃より女性会活動にご協力ご支援くださいましてありがとうございます。

今年はダイニング華にて、大木大和市長や新しく会頭にご就任されました河西様、副会頭片倉様、橋本様の他多数のご来賓のご出席を賜り女性会新年会が行われました。

女性会会員31名と多数のご参加いただけましたこと御礼申し上げます。



新年会アトラクションはハーブ演奏とダンスで会に花を添えていただきました。皆様お楽しみいただけましたでしょうか。年明け早々、

国内にはインフルエンザを追い越すような猛威を振るっているコロナウイルスの蔓延があり不安なこともあるかとおもいますが市長のご挨拶にもありましたように健康都市やまと。どうかみなさまそのことを念頭におき、益々のご活躍をお祈り申し上げます。



## お正月のお花講習会



黄金色に輝き、豪華な仕上がりとなりました。

お花の刺し方、方向、細かい決まり事等丁寧に教えていただき、お正月を迎えるにふさわしい素敵な作品が出来上がりました。とても楽しい時間を過ごす事が出来ました。

令和元年12月25日  
 大和商工会議所にて「お正月のお花講習会」が行われました。

講師は、草柳流 中丸恵紗先生です。祝令和の花器に松・竹・梅を中心に千両、葉ボタン、カサブランカ等8種類のお花を生けました。竹は





**神奈川県商工会議所  
女性会連合会講演会**

令和元年11月26日、神奈川県商工会議所女性会連合会講習会に参加して来ました。

講師は女優の山本陽子さん。テーマは「女優業として輝き続けるには・・・」

1942年生まれ、77歳、身長158cmとありましたが、着物姿でもチャーミングな方でした。思ったより、小柄な方だという印象でした。

高校卒業後、OLを3年間勤務している時、会社の同僚が本人に内緒で応募書類を送ったのがきっかけで、第7期日活ニューフェイスに合格して日活入りしたそうです。

その後、皆様もご存知の様に映画、テレビ、舞台、CMモデルとして、現在も活躍されています。私が勝手に思い込んでいる山本陽子像とは違っていました。いつも女性があがれる着物姿、考え方も女性的なのかと思っていました。大違いでした。

思い立つたらすぐにやらなければ気がすまないで、夜中でも起き出してやってしまおう。常にきちんとしていないと気持ちが悪くなってくる。

自分の人生、自由に生きる事は大変だが、それを自

野点(のだけ)は回収箱がいっぱいになり、お気に入りのお店が昨年大賞をとった、抽選商品が当たった等アンケートを記入しながらお話ししてください。楽しかったです。ありがとうございました。



**やまと産業フェア**

令和元年11月9日、10日、やまと産業フェアにて、女性会は野点の受付、「やまと街中お気に入りお店大賞」のアンケートのお手伝いをさせていただきました。フェア当日には商工会議所で様々なイベントが行われていてたくさんの方で賑わいました。

野点は日本文化の茶道を気軽に楽しみ体感できると小さなお子様からご年配の方々まで喜んでいただき、2日間で約240人と大盛況でした。アンケートは回収箱がいっぱいになり、お気に入りのお店が昨年大賞をとった、抽選商品が当たった等アンケートを記入しながらお話ししてください。楽しかったです。ありがとうございました。

**手作りパン講習会中止のお知らせ**

令和2年2月25日に開催を予定しておりました、手作りパン講習会ですが、コロナウイルスが感染拡大している状況を鑑み、参加者および講師、運営役員の健康や安全面等を第一に協議しました結果、中止といたしました。

**会員募集**

**私たちと一緒に活動しませんか?**

**「大和商工会議所女性会とは」**

昭和58年に、大和市商工会の女性会員と、会員の配偶者・親族等の女性で結成された組織です。活動を通じて多くの仲間と出会うことができます。ぜひ一緒に活動してみませんか。ご興味のある方はお気軽に事務局までお問合せください。

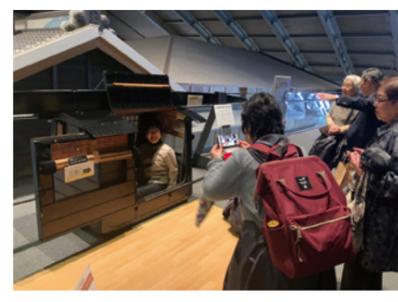
主な活動 ● 視察研修事業 ● 講演会事業 ● 新年会 ● 地域振興事業他

● 会費…年6,000円(大和商工会議所の会費とは別途)  
事務局 大和商工会議所 担当:金子 電話:046-263-9112

**東京証券取引所視察研修**

令和元年11月19日(火)実施

**江戸東京博物館**



江戸時代にタイムスリップ



昔の商人さんのご苦労がわかります

**東京証券取引所**



証券取引所で大歓迎。パネルにおどろき!



皆様全員ニコニコ。勉強してきました

**ブラジリアン BBQ&サンバショー**



熱々シュラスコの前にサラダをたくさん。お肉でおなかいっぱい



本場のサンバショーに惚れ惚れ。感激!

# ～メディカルフットケア 健康は足元から！！～

今回はメディカルフットケアの後編ということで、足の番人(※)に所属し、活動されている永瀬様に足元から健康を支えていくことの重要性について解説していただきました。

シリーズ後編

**前**編でお伝えした「足は体の土台」という意味について後編ではもう少し詳しくご説明いたします。足の役割で大事なものは、足を守るアーチです。

## こんな症状ありませんか？ 心当たりがある方はアーチが崩れている可能性があります！

- ・外反母趾、タコ、巻き爪、転倒、浮き指…………… 前方の横アーチの崩れ
- ・足が疲れやすい、ふくらはぎの痛み、X脚…………… 内側の縦アーチの崩れ
- ・O脚、内反小趾…………… 外側の縦アーチの崩れ

**健康な足にある3つのアーチ**

- ①内側の縦アーチ  
土踏まずを形成する
- ②外側の縦アーチ  
体重移動をスムーズにする
- ③前方の横アーチ  
足指で地面をしっかり捉える

**横アーチ**

体重による圧力を分散する

正常なアーチ

開張足・浮き指・むくみ  
外反母趾・巻き爪・タコ

扁平化したアーチ

**アーチが崩れることで、3つの機能が低下します。**

- ①全身の「バランス」を支える機能
- ②歩行時の衝撃を和らげる「クッション」機能
- ③血液の循環を促進する「ポンプ」機能

足裏のアーチのバランスが崩れることにより、疲れや障害を引き起こし、身体全体への悪影響を及ぼします。足裏のアーチは身体全体と連動しています。アーチをサポートすることで、アーチを正しく機能させ、骨格を整え、身体のバランスを改善する事につながります。

足のトラブルの要因の多くは、立ち方、歩き方、足の使い方、合わない靴を長く履くことにより起こります。大切なことは、自分の足がどうなっているのかを知り、自己管理をすることです。そのために正しい知識を学ぶことをお勧めします。

女性会で、メディカルフットケアの講習会を実施する予定ですので、ぜひご参加いただき、ご自身の足の状態、自己管理の方法について、お聞きいただければと思います。



### (※)足の番人

一般社団法人 足の番人とは、下北沢病院 院長 菊池 守氏が発足した団体で、医者だけでは足りない事(足の知識、ケア)を一般の方に伝えるために、大事な役割を担い、病院へ行く前の人(未病)、病院へ行く人(危険な足)のサポートをする、いわば、足の門番(番人)となる人を育てる団体です。

足のケアをサポートすることで、足の大切さを伝え広めていき、足に対する意識を高めていくことを目的とし、活動しています。