

目次

- 1 p 会長あいさつ
- 2 p～3 p 新春講演会&新年会
- 4 p～5 p 特集「私はいま…2」
- 6 p 愛LOVEファミリー
新入会員紹介 エコ活動
行事予定 ひとりごと

サロン Vol.34

Salon

発行者
佐倉商工会議所女性会
会長 井野口 綾子
A D. 佐倉市表町 3-3-10
商工会議所内
TEL.043(486)2331
FAX.043(486)5963

佐倉商工会議所女性会総会



「佐倉市内の商工業に関わつた。さて、私達の女性会は、創立二十五周年を迎えました。」

時は流れて…

五月雨という美しい言葉や相手を思いやる傘かしげのちよつとした気配りで「雨もまた良し」の爽やかな気持ちになりませんか。皆様はこの季節を、どのようにお過ごしでしょうか？

しなやかな強さを笑顔とともに

—二十五周年を迎えて—

(株)井野口建材 佐倉商工会議所 女性会会長 井野口綾子

ている女性同士の親睦を図り、その上で心身ともに元気で頑張り、それぞれの事業の繁栄につながるように」を主な目的に掲げて昭和六十二年、婦人部として設立されました。平成二年に商工会が、商工会議所に移行され、婦人部から女性会に名称変更されました。

吉田とく初代会長の卓越した知力と指導力で「飾らなくても飾られる」という言葉の実践がなされ、会員相互が切磋琢磨しながら絆を結び合い、しなやかな強さを会得した素晴らしい会になりました。

ご支援下さいました皆様、心より御礼申し上げます。この二十五年の歩みは広報誌「さろん」に脈々と綴られています。

会員の皆様からの寄稿文には、活気と温かさが溢れ、事業活動が記録された数多くの写真からは躍動感が伝わってきます。みんな若くてキラキ

ラ輝いていましたね。

皆様の限りないご協力と、広報委員の皆さんのたゆまぬ努力の結晶である「さろん」を女性会の歴史を語るパートナーとして頂けたら幸いです。

新年度スタート！

さて、総会を経て新年度の事業がスタートしました。六月十九日の東京スカイツリーと周辺商業施設視察には多数のご参加を頂き誠にありがとうございました。

今後の事業についても徐々にお知らせ致しますが、皆様に関心を持っていただけるような企画を考えてまいります。

また、他女性会と交流の場を持つことも有意義なことと思えます。昨年、DIC川村記念美術館で実施されました、千葉県商工会議所女性会連合会主催のCブロック研修が、今年度は、茂原女性会担当で開催されます。

そして、佐倉女性会の設立に多大なご尽力を賜わりました成田商工会議所女性会の創立三十周年記念式典にもお招き頂きました。皆様、ご一緒に参加させて頂きましょう。

知恵と工夫を…

二十五年の時を経て女性会活動にも課題が多くなってきました。

私たちを取り巻く諸状況の変化の中で、多忙な皆様にご参加いただくには、現状に即した事業計画を考慮し、時には見直しも必要かもしれません。皆様からの積極的なアイデアやアドバイスをお待ちしています。より楽しく、より魅力的な会にして、新しい仲間もお迎えしたいですね。

お届けした最新版会員名簿の余白が早く埋まりますよう、お声掛けして頂けたら、とても力強いことです。

ユーロ圏から波及した世界的な金融危機、国内外に山積する政情不安、地域内では大型店出店が続出し、商売への影響も少なくありません。

しかし、現状をきちんと把握したうえで、知恵と工夫を最大限に出し合って、(此処にしかないもの)(此処だけのもの)を育んでいけるのも私達女性の強さではありませんか？さらりと笑顔で…。

これからも変わらぬご協力をお願いいたします。

関東商工会議所女性会連合会・東京商工会議所女性会共催

講演会



三月十六日東商ホールにて、明治大学文学部教授 齋藤孝氏による、私たち商人に最も必要とされている「人間関係を作るコミュニケーション力」を演題に講演会が行われました。

身振り、手振りのゼスチャーで「聞き上手に徹することが大切」と話されました。時には体操を取り入れたり、とても楽しく有意義な講演でした。

齋藤氏はメディアでも知られ、著書声に出して読みたい日本語「コミュニケーション力」は有名です。



測定器で健康を測定中

始めに、昔学校等で使っていた、目の前で針が動くあの体重計、あれが現代的に超進化した様な形の測定器に素足で乗る。身長、年齢を入力すると、コンピュータが体重、脂肪量、体脂肪率他、十項目余りをはじめ出し、その結果がプリントされて出てくる。その紙を受け取り、運よく空いていた一番目の席に座ると、丁度講演が始まった。

スラリと伸びた長い脚、スリムな体に黒いスーツをすっきり着こなした若い女性講師が、軽快に壇上に上がった。同じ千葉県民と聞いて、親近感が湧いた。

食の話から始まり。

平成二十三年度 新春講演会 新年会

タニタの社員食堂の ノウハウをあなたに!

二月八日 於ウイシユトンホテル

(株)祐光 (千葉ピーナッツ佐倉店) 飯 高 あさ子

平成二十三年度新春講演会は、「体組織測定で自分の体のチエックと知って得する食事学で、健康管理に役立てませんか?」と呼びかけ、多数の皆様のご参加をいただきました。出席された方にご報告いたします。

女性会に長年入会していましたが、会費会員を決め込んで、集まりへの出席は皆無。そんな私も、近頃社員食堂で話題沸騰中のタニタの講演会と聞き、店の定休日だった事もあり、初めて出席した。

私はもう二十年余り、油、砂糖、塩分を控え目にし、腹八分目の食生活をしていて、

特に太ってはいません。但しお腹を除いて。

ところが市の健康診断では中性脂肪やコレステロールで要検査になる。運動が足りないのかな? 反対に夫はウォーキングを熱心に行っていた

けた。



話題の話に興味しんしん

先ず大事な三つ

① 一日三食きちんと食べる。朝食抜きは逆効果。

② ゆっくり良く噛む。一口毎に箸を置き、二十回以上噛む。

③ 三つの“あ”に気を付ける。油、アルコール、甘いもの。

調理法の一例

“焼きコロッケ”

コロッケは揚げず、微量の油でパン粉を香ばしく焼き、それを衣にして、霧吹き器で油を吹きかけオーブンで焼く。

食へる量の目安

- ① 主食 両手で水をすくう様に指を丸め、その中に収まる大きさの茶碗に一杯。タニタでは、御飯は百グラム、丼物なら百五十グラム。各自で量る
- ② 主菜 指をくっつけた片手の掌に乗せられる量。
- ③ 副菜 野菜は上限なし。



座ってできる簡単体操

▽クイズや質問等で、感心したり笑ったり、和やかに時間が流れ、講師は運動担当に交代。ちよつと先輩らしきその女性も、やはりスリムだ。その場で出来る簡単なストレッチや椅子に座って出来る腹筋運動を教わった。まず椅子の半分位まで浅く座り、伸ばした背中をゆっくりと背もたれまで倒し、ゆっくり戻る。これを繰り返す。これだ！私も以前はやっていた。いつの間にかすっかり御無沙汰。いけない、いけない！これを機会にまた始めよう！お腹よ引っ込めと念じつつ。

第22回 通常総会



五月十六日新緑の候、佐倉商工会議所三階会議室にて開催されました。来賓として佐倉商工会議所から鈴木博会頭、佐倉市から産業振興課課長鈴木公雄氏、同主任室主任江口智朗氏をお迎えしました。各議案は慎重に審議され、すべて原案通り承認されました。総会終了後、レストランシエ・ムラにて懇親会が行われました。新入会員さんの紹介、次回の研修会の説明などを聞きながら和やかな雰囲気の内、本日の通常総会を無事終了いたしました。

昼食はタニタのメニューではありませんでしたが、タニタの三人の方は、ゆっくり良く噛むをしつかり実践され、驚くほど時間をかけていたことが強く心に残った。ではここで、講演会に不出られなかった皆さんに一つ問題です。一回に六十分続けて運動するのは、十分を六回するのとでは、どちらが効果的でしょうか？ 正解はどちらも同じ…。

食事と運動、この両輪のバランスを保ちながら、できるだけ健康的な生活をしていこうと心を新たにしたい一日だった。



ジャンケンポンで賞品ゲット！



- 時間がなかなか無いなら、スーパーに行った時、駐車場でなるべく遠くに車を停めましょう。
- 買い物をして荷物が重ければ、腕の筋肉が鍛えられます。
- 甘いケーキを二日続けて食べたい時は食べましょう。但しその分歩きましょう。
- 一駅手前で降りて歩きましょう。(これは厳しいですね？)

講演会を終えて

健康増進を目的として、『はかる』を通じ、健康作りに貢献することを企業理念としている㈱タニタに講演をして頂くことになりました。

講演会では、昨年より注目されている「タニタの社員食堂」という本を題材に、タニタ体組織計による測定や、測定結果を盛り込んだ栄養指導、健康体操の実践もありました。質疑応答でも活発に質問が出て、関心の高さが感じられました。これからも、女性会福利厚生事業として、会員のニーズに合った事業を進めて参りたいと思っております。

(女性会福利厚生事業部記)



いま... 第2弾

さろん33号に引き続き前回掲載できなかった皆様の「今、夢中になっていること」「これからやってみたいこと」「今思うこと」をお伝えいたします！



私は、最近ダイエットのた
めにカーヴィーダンスに挑戦してい
ます。

口頃の運動不足がたたり、最近お腹が気になっ
ていたのですが、友人から紹介されカーヴィーダン
スに挑戦することにしました。カーヴィーダンスを実
演している方も、昔は主婦で太っていたという経歴を持つ
ており、非常に共感しやすかったことも理由の一つです。
ダンスをしている姿を家族に見られるのは恥ずかしいこと
もあり、家に誰もいない時を見計らいリビングのテレビでDVD
を流しながら踊っています。ダンスは腰を非常にめづらかに
使う必要があること、口頃体を動かしていなかったため最
初は動きについていけませんでしたが、しかし、回数を重ねる
につれ、徐々にインストラクターの方の動きについていける
ようになりました。



二十代は子育て。四十
代は自営の仕事と家事に髪を
振り乱していた。気が付けば五十
代が目の前に。自分だけの楽しみは後
回しで、いつかきつこうと思っていたが、
本気で腰を上げなければ五十代でもできや
しない。これから始めること。それは女磨
き。少しでも高い私だけのシャンプーを買っ
て、体型が変わった私なりに似合う洋服を
これから遠慮せずに買おう。と思う…
そして子供が巣立れば夫婦だけの生
活。それをしっかりと視野にいれて
お互いに学びたいことを忘れない夫
婦でいたい。



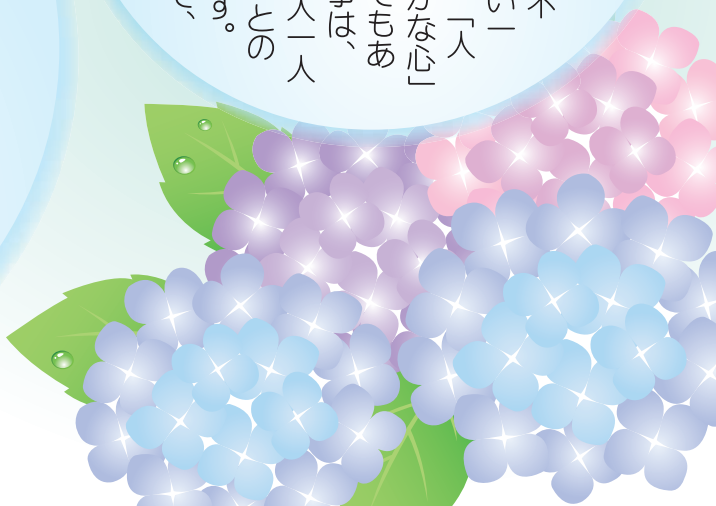
私は、末の子が小
学校に入ったのを期に週
一で卓球を始めました。
キャリアだけ長く自力が伴
わないのですが健康のため
楽しんでやっています。



未曾有の大震災、
様々な自然災害、経済不
安、と心の痛むことの多い一
年でした。それだけに一層「人
と人のつながり」、「あたたかな心」
の大切さが身に沁みる一年でもあ
りました。今私のしている事は、
働く人に感謝すること。一人一人
に心配り、目配りを欠くことの
無いよう努力することです。
経営者として、人として、
心がけています。



私の夢
私の故郷は、きれいな川が流
れ、森や林に囲まれた福島県の田舎
です。
今、故郷は、大変な思いをしています。予
想も出来ない大変な事が、ある日突然起きるの
だと、思い知らされました。人生を考えた時、私
が叶えたい「夢」を探しました。
大好きな佐倉で、子供の頃に暮らした様な古民家
を見つけた！そして今迄に出会った大勢の仲間や、
子育ての中の若い人達が、疲れた時、ふっと帰りたい
なる「ふるさと」の家をつくる事です。
庭には自然の草花を植えて、裸足でかけっこをし
たり、寝転がったり、時には、うどん打ちをしたり、
おはぎをつくったり、絵を描いたり、ライブをし
たり、みんなが元気になってお家に帰れる場
所をつくりたいです。
今、一生懸命に働いて、叶えられる
日を楽しみに、がんばりたいと思
っています。



私は



特集

ゴルフと私「コース」に出る

よつになり、多くの人との出会いがあり、お友達ができ、今では私の財産と言っても過言ではありません。ゴルフは女性でも男性でも夫婦でもそれなりに楽しめるゲームです。初心者にも、親しみやすく、それだけで技術が少しでも上達すればするほど難しさが増す、ゴルフの奥の深さを感じている今日この頃です。

好きなゴルフですが、一年、腰痛の為出来ませんでした。一番大切なのは健康、健康でなければ何も始まらない事に今更ながら再認識しています。今は主人と二人の生活ですが仲良く、健康に気を付けて頑張っています。

今熱中していること...

正直に言いつ、何も無いように思っています。

昨年から常に時間に追われながら生活しています。

逆考...

逆考すると自分だけの時間を欲して、与えられる事象(仕事等)を処理する事に熱中しているのか?

ほんの少し空いた時間、好きな音楽をヘッドホンで聞きながら、『生きるとは?』『人生とは?』『人間とは?』などと自分の中の自分探しをする...いい時間が...いつの間にか現実問題が頭の中を駆け巡る。解決方法を考える。「何故、何故出来ない?」「どうして?」「まあいいかと開き直してみる。故出来ない?」「でもなあ...」と自分を誤魔化すこと

の出来ない無器用さが邪魔をする...。何事に対しても「出来ないことを惜しむな、一生懸命せよ!」

これが私の熱中している事かも知れませぬ。



私は、現在主人と二人で、

気ままな、のんびりとした生活を送っています。今が一番いい時かもしれないねなどと話しています。そんな私ですが、数ヶ月前突然体調をくずし、入院する事になりました。あまりに急な事で、不安でいっぱいでしたが、検査の結果は、心配していたようなものではなく、ほっとしました。今まで健康に関して無関心だった事を反省し、定期健診なども進んで受けていこうと思います。又、主人も大好きなたばこをやめて半年になります。一生つきあわされるのかと思いつ、うんざりしていましたが、本当に驚きです。そして大いに見直しました。私には、これといった趣味や特技もないので、ただなんとなく過ごしてきましたが、これからは、いろいろな所へ出かけたり、孫と遊んだり、家庭菜園をしたりと、楽しい思い出を作りたいと思います。

ストレッチで健康に!

子育ても終りホッとした頃、頭痛や倦怠感など体の不調に悩まされました。病院で治療をしましたが、なかなか治りませんでした。ある時、首、肩のストレッチを勧められ、しだいに頭痛はとれました。こんな簡単なことが体調に大きく影響するのを知り知らされました。毎日忙しく動いていてもいかに運動不足であったことが...

これからは、フィットネスクラブに通うのも一つの方法かもしれませんが、自分に合ったライフスタイルの中で無理なく運動出来る様、暇を見つけては、ストレッチやウォーキングなど、あるいは昔習っていた水泳や華道なども始めて、心身共に健康でありたいと思っています。

ストレッチ



「私はいま...」にご投稿いただきました皆様ご協力ありがとうございました。これからも会員の皆様が発信の紙面を企画していきたいと思っております。ご協力よろしくお願ひいたします。また、広報誌にご意見や要望がありましたら、事務局までお知らせください。

(広報部委員会)



主人の実家「ヘアサロンハナシマ」は祖母の代から続く、志津では老舗の理容室です。現在は南ユーカーが丘に移転し、お店の名前も「HAIR FLOS (ヘアフロス)」と変わり三代目となります。花島の名前を何とか残しておきたいと考えて、このFLOSという名前前で、ラテン語で「花」を意味します。

主人は仕事が趣味と言ってもいいくらいこの仕事が大好きです。若いころからコンテストに出場し、全国大会で優勝、世界大会で金メダルをいただきました。今では、自分自身がコンテストに出場することはなくなりましたが、世界大会に出場する日本チームのコーチをしたり、世界大会の審査員をしたりと、コンテストに関わり、若い人たちを育てるの

HAIR FLOS (ヘアフロス)

花島 友美



愛
LOVE
ファミリー



私達に
できる
エコ活動

奉仕事業



第7回 エコキャップ回収報告

累計1,214,000個(3/23現在ポリオウチン1,517.5人分)

行事予定

- 7月 地区こんだん会
- 8/25(土) 臼井ふるさとまつり
- 10/16(火) 県女連Cブロック研修会
- 10月 ユーカーフェスタ
- 11/7(水) 成田商工会議所 女性会 30周年

フェイスペインター
まつりボランティア
募集!!

日本
エアロビクス
センター
へGO!

皆さんふるってご参加を!!

世代を超えて、たくさんの人たちと巡り会う日々。その出会いにたくさんのことを学ぶ。『一期一会』の言葉を大切に。今、この時は「一度きりのこと」と思っ、一杯に尽すことができた。...

昔、「ゆとりは持つもの、時間は作るもの。」と言われたことがある。母、妻、嫁家業の四役をこなして、慌ただしくしていた頃に比べれば、時間にも心にも余裕はあるはずなのに、四十代半ばを過ぎてもなかなかだんだんと忙しくて余裕がない。それでも今日より明日、明日より明後日、今年より来年、十年後、二十年後、より自分らしく生きていけたらと思う。出会いに学びながら... (たんぽぽ)

新入会員紹介



上出 和子
上出社会保険労務士事務所

社会保険労務士業務
佐倉市染井野5-4-10

TEL. 460-1428
FAX. 460-1428



足立 典子
アダチ美容室

サービス業(美容)
佐倉市表町3-7-32

TEL. 484-2439
FAX. 484-2439



宮代 千寿
楓

整膚
佐倉市並木町237-1

TEL. 486-4398
FAX. 486-4398

上記新入会員の方は最新版会員名簿に掲載されています