

幹事報告



幹事 押野 一郎

① 5/23 (月) の例会は、委員会ごとの親睦例会になります。部門ごとのテーブルに分かれて話し合いをしていただき、委員長には発表をお願いします。

② 6/13 (月) もオープン例会です。海上自衛官・海将の伊藤 俊幸様を招いての卓話例会になります。

様を招いての卓話例会になります。

お客様ご挨拶

■ 第 2770 地区第 4 G

ガバナー補佐 三枝 和男 様

IM などは苦渋の決断で中止となりましたが、その代わりとしてクラブ紹介の動画や冊子を作成しています。松本年度もあと1ヶ月、日ごろからの皆様のご支援に御礼申し上げます。



■ 岩槻 RC 幹事 小田 光司 様

グループ内の大きいクラブがこのような企画をしてくださることは、我々にはよい機会になります。ありがとうございます。

■ 大宮東 RC

会長 高橋 洋文 様

表敬訪問がなかなかできず、今日となってしまいました。今日の卓話を聞いて、明日からシェイプアップに励みたいと思います。



■ 岩槻東 RC 親睦委員長 阿津澤 清 様

久しぶりですが、皆様変わってないですね。これからも交流していきたいと思っております。よろしく申し上げます。

■ 大宮シティ RC

SAA 北山 修之 様

次年度 7 月よりパレスホテル大宮で例会をすることになり、運営の見学に参りました。今後ともよろしく願いいたします。



委員長報告、派遣役員報告

■ 米山記念奨学委員会 副委員長 円谷 友香

最終例会にディルバさんがいらっしゃいます。就職が決まったことをご報告されます。

■ 60 周年特別委員会 委員長

伊田 雄二郎

今年度の委員のかた、例会後、委員会を行いますので、よろしく申し上げます。



卓話

元シェイプ UP ガールズ

中島 史恵 様



中島史恵が考える
アンチエイジング生活
心とカラダの使い方

本日は、美と健康についてお話しします

1994 年 シェイプ UP ガールズとしてデビュー
美と健康のサポーターとして実質 5 年くらい活動
短大時代 エアロビと出会い→芸能の道へ
東京へ、インストラクターの勉強に→オスカーから
スカウトされる

26 歳 デビュー

36 歳 ヨガと出会う (セレブヨガのブーム)

46 歳頃 2014 年 代官山でヨガスタジオを始める

・ほかにないスタジオ

・融合(ヨガ、エステ、ダンス、バレエ)

アースジャパン「アンチエイジング・アンバサダー」

に任命される。環境を意識したコンセプト

女性が羽ばたける場を

中島史恵が考えるアンチエイジング生活

～心とカラダの使い方～

【規則正しい生活】

- ① 食事
- ② 睡眠
- ③ 運動
- ④ 環境



【逆メソッドヨガ】

- ① 『外』に向いてた意識を『内』に向ける
- ② 無意識を意識して使う
- ③ 普段使っていない『逆』を使う
- ④ 関節に負担が掛からない『拮抗負荷』を呼吸に合わせてゆっくり使う

Q. 美と健康のために何をしていますか

A.

「食事」 腹八分目、ゆっくり、バランスよく楽しみながら、夜は炭水化物控える

「睡眠」 寝ることは大事、質の良い睡眠を

「風呂」 朝晩 2 回 無・リラックスさせてくれる

「運動」

逆メソッドヨガ

逆の考え方、逆を使う

自分をニュートラルに、あるがままの自分を受け入れる

・無意識を意識して使う

・普段使っていない「逆」を使う

39 歳でグラビアを引退、49 歳の時から毎年またグラビア活動を始める

美と健康のなかにセクシーを。カッコいい・きれい
と、女性に思ってもらえるような活動を

環境 今後の自分・未来のために大事

・自然環境 ・家庭環境

・職場環境 (仕事してる時間は長い → 大事)

・自分環境 自分に投資、自分がまず元気で健康で
近くに自分の好きな物・人を