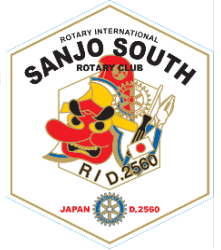




三条南ロータリークラブ週報

Sanjo Minami Rotary Club



2021-22 クラブテーマ **継続こそ前進。**

2021. 8. 30

(短縮例会)

No.2390 No.6



会長挨拶

三条南ロータリークラブ
会長

平松 修之

今日はコロナ禍のマスク生活における健康法と言っ
ては大袈裟ですが、ちょっとしたトレーニング方法につ
いてお話しします。

コロナ禍で会話の機会が減り、無表情な時間が増えたり、
口元がマスクで隠れていることで、緊張感がなくなったりして、
その結果、口元の筋肉が衰えたり、口角が下がったり、ほうれい
線がくっきりしてきて、老け顔、疲れ顔になったなどのトラブル
が増えているらしいです。皆さんも毎日、鏡でじっくり自分の顔
を見ることなんてそうは無いと思いますので、帰ったら一度マ
スクを外してチェックしてみたいはいかがでしょうか。もし、私
と同様、こんなはずでは無かったとビックリされた方は1日5分
の「魔法の早口言葉」健康法をお試ください。1日5分の早口言
葉は舌の筋肉を動かし、顔の表情を鍛えて、たるんだ頬やフェイス
ラインを引き締め、小顔効果が期待できるそうです。さらに声の
若返りやいびき、滑舌の改善、食べ物飲み込む動作(嚥下機能)
の改善も期待できるそうです。

まずは簡単ところで、口を大きく動かす早口言葉、「うにふり
りふにう」を3回、「う」と「ふ」で口を小さくつぼめ、「り」と
「に」で横に大きく引っ張ります。口角がしっかり上がり、ほう
れい線や口元の皺(マリオネットライン)に効果があります。

この「うにふりりふにう」がうまく言えない場合は「ういうい
運動」からチャレンジしてみましよう。「う」で口を小さくし
ばませ、「い」で口を横に引っ張ります。これなら簡単です。

次はちょっと難しい言葉にチャレンジで、「ばにゅぼみゅにゅば」
を3回。「ば」と「ぼ」は唇を破裂させるような動きで、口周
りの筋肉(口輪筋)が引き締まります。「にゅ」と「みゅ」は顎
下の筋肉が引き締まり、二重アゴの改善になるそうです。

これもまたうまく言えない場合は「全力ひょっとこ運動」から
トライしましょう。口をとがらせて「ひょっとこ」のように横
に動かし、目は口と反対方向を向

いてそのまま8秒間キープします。一方方向8秒と反対方向8秒
を1セットとして、8セットしましょう。これはちょっと顔が引
き攣りそうになりますが効果ありそうです。

マスクをつけていることで顔の筋肉を動かさなくなり、筋
肉が退化してしまう可能性があります。それが皺の原因になっ
たり、口臭の原因になったりするなど、マスク老けと呼ばれる症
状にもなってしまいます。気分転換にもなりますので、皆さん是非
チャレンジしてみてください。

ちなみに今日8月30日は「ハッピー(8)サンシャイン(30)」
の語呂合わせでハッピーサンシャインデーだそうで、太陽のよ
うに明るい笑顔の人のための日だそうです。トレーニングをし
て笑顔を忘れず、コロナに負けずに頑張りましょう。

◆本日の出席：44名中31名◆通算出席率：78.19%

◆先週のメイクアップ：

▷8/24 三条北RC へ 野島廣一郎君、佐々木常行君、坪井康
紀君 ▷8/26 加茂RC へ 田代徳太郎君 ▷8/28 ロータリー
財団地区補助金オリエンテーション・セミナー(オンライン開
催) へ 齋藤嘉一君、石山昌宏君

😊ニコニコボックス

8/30 5,000円 今年度累計 60,000円

平松会長「なんだかんだありましたが8月が終わり、夏も終
盤となってきました。夏の疲れには気をつけましよう!

きょうも短縮例会で宜しくお願いします」

木村幹事「宜しくお願いします」

野崎君、坂井君、銅冶君「BOXに協力します」

加藤(←)君「BOXにご協力ありがとうございました」

♥米山奨学ボックス

8/30 1,000円 今年度累計 37,000円

加藤(←)君「皆様も“ニコニコボックス”同様にこちらも
よろしくお祈りします」

◆理事役員会報告

日時：2021年8月30日(月) 12:10~12:25

▶会場：三条信用金庫3階ロビー

▶出席：12名中10名

議事1) 9月例会の持ち方について……………承認

議事2) 感染症拡大期の例会運営基準について……………承認

議事3) ふるさと絵画コンクール協賛金について……………承認

議事4) 事務局のリモート勤務について……………承認

(議事1・2) 新潟県の緊急警報が発令された場合は、
例会の休会を検討する



国際ロータリー会長 シェカール メータ (インド)
第2560地区ガバナー 高尾 茂典 (新潟中央)
第4分区分ガバナー補佐 外山 晴一 (三条北)
会長 平松 修之
幹事 木村 謙
SAA 永井 篤利

事務局
〒955-8666 三条市旭町2-5-10
三条信用金庫本店内
TEL 0256-35-3477
FAX 0256-32-7095
E-mail info@sanjo-minami.jp
URL https://www.sanjo-minami.jp