

●国際ロータリーテーマ



# SABAE ROTARY CLUB

●クラブ活動方針

2015.7-2016.6

## 塩梅よく

会長 小部 隆充  
幹事 大橋 良史

### ●本日の例会

●R1第2650地区スローガン 『クラブに「個性」と「憧れ」を!』

点 鐘 12:30~  
四つのテスト  
ロータリーソング斉唱  
会長の時間  
幹事報告等

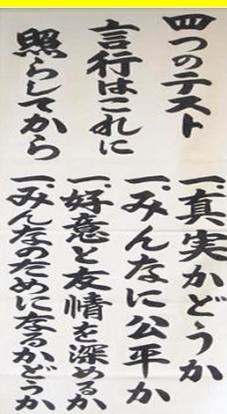
●第2740回 平成28年1月29日(金)

卓話 バーステーション 田中良幸様  
店主

テーマ 原油安のその先

▼第2739回例会報告 平成28年1月22日(金) ▼鯖江商工会館 3階中ホール 出席率 76.6%

### 四つのテスト



### 我等の生業

佐野 直美 ソングリーダー



### 新入会員入会式

推薦者の帰山明朗会員(左写真)が「今日は、嬉しい例会、新入会員を迎えることができた。紹介申し上げる。名前は、瀧谷えみ子さん(右写真)。トレンドスマイル・代表、ウェブ構築、鯖江市吉谷町。本年度新しくした当クラブHPを作成。推薦のきっかけは、市民活動交流センターと市の環境教育支援センターの事務局として、出会ったご縁からである。よろしくお願ひしたい」と紹介。続いて、会長が4つのテストの額等を授与。

次に、瀧谷新会員が「本クラブとは、エコネット鯖江で事務局をしていた時に、ビオトープに四阿(あずまや)を作成願った時が、初めてである。その時は、雲の上のような存在だった。この度、HP作成のご縁で仲間入りした。どうぞよろしくお願ひ申し上げます」と述べました。

最後に、歓迎の意を込め、出席者全員で「手に手つないで」を斉唱しました。

### お客様の紹介と会長の時間



本日のお客様。ネイル×インナービューティーサロン、milky nail、オーナー、山口美和様(右写真)。後ほど卓話願う。ところで皆さん、ラグビーと言えば、普通、15人で行うが、五輪では7人制。15人制とグラウンドの広さは同じだが



ルールやプレースタイルは、全く違う。サッカーは、ワールドカップ(W杯)も五輪も11人制。なぜ、ラグビーは7人制か。これは、ラグビーの国際統括団体が、国際オリンピック委員会(IOC)に新競技の7人制を提案したから。五輪とW杯を明確に分ける理由があった。まず、日程。五輪で15人制を実施するには、支障がある。競技期間は、16日を超えてはならず、15人制のW杯は1カ月半。16日で納めるのは無理がある。体力の消耗が激しく試合間隔は、1週間空ける必要がある。五輪期間中の消化は困難。7人制なら、短期間で済む。7分ハーフで1日3試合でき、12チームで競技日程は、わずか3日間。他に、ハーフタイム:15分以内→2回。スクラム:8人→3人。試合再開:トライされた方のキック→トライした回。競技内容も、7人制は大型選手だけでなく、小柄な選手も戦える。スピードがあって、運動量が多い選手を重宝。7人制と15人制は「似て非なるスポーツ」。プレイスタイルが異なり、サッカーとフットサルより違う。W杯で盛り上がった15人制の次は、7人制ラグビーも面白いと思う。

### ポール・ハリス・フェロー 認証バッジ、 米山功労者感謝状 授与



牧野友美会員(右)

### 幹事報告

◆先週理事会を開催し、来月のクラブフォーラムのテーマを青少年奉仕と決定した。皆様のご意見をお願いします。  
◆事務局コピー機購入を検討している。  
◆2月は家庭会合の月。各班長には、日程等調整の上、開催日時・場所を連絡願いたい。会長と幹事も参加したい。  
◆4月3日(日)に開催される地区大会の申し込みについて。本日がキャンセル等の変更締切となっている。  
◆先週、下村会員から、例会食事の際使用する汁椀を提供願った。報告とお礼申し上げます。  
◆2月26日の例会を夜間例会とし、国際奉仕事業として国際交流座談会を計画している。よろしくお願ひしたい。

## 卓話 ネイル×インナービューティサロン milky nail オナー 山口 美和 様

### テーマ お爪とお食事から見る心と体のお話



ネイリスト歴は14年。サロンを構えて今年で12年目。前職は20-23歳まで、鯖江市新横江保育園で保育士。その後、自分の子供を、3歳まで自分で育てたいと思い、保育園を退職。上の子が3歳で保育園に入園すると同時に、軽い気持ちでネイルスクールの門をたたいたのが、始まり。その後、生業としての覚悟を決め、サロンを構え、今に至る。その当時、サロンは県内に1-2つ、鯖江にはなかった。周りから、本当に食べていけるのか、とよく言われた。その中で、家族だけは応援し、色々フォローしてくれた。とても感謝している。

#### ■ネイリストの仕事内容

大きく3つある。1. **オシャレ面**：お客様の70%。爪の手入れ、カラーリング、アート、美しく見せるためのケア。2. **健康面**：同10%。爪噛み、爪いじり、足の巻爪、踵の角質落とし。3. **メンテナンス面**：高校野球ピッチャーの爪折れ。ルール上、絆創膏ははれず、人口爪で形を作り、マウンドに立てるようにフォロー。指弾きのアコースティックギターの奏者も、爪が折れやすくなるので、パフォーマンスを上げるためにメンテナンス。男性もサロンに来る。

ネイルサロンは、オシャレを楽しむ若い女性が来る、キラキラしているところと思われる。しかし、老若男女すべての方に来てもらえる場所、というのが本来の在り方。

#### ■爪は心と体の健康のバロメーター ～気づくこと～

男性客は、10%未満。90%以上の女性の中で、年齢は、私の年齢42歳以下が20%、43～90歳代までが80%。年齢を重ねるとともに、爪のトラブルは増える。毎月のカウンセリングを大事にしている。前回と何か変わったことはないか。カビや白癬菌等がないかカウンセリングし、施術をこのまま進めるか、皮膚科や内科等に行ってもらおうか、判断している。職能範囲があり、治してサロンに来てもらう。

爪の病気は、生まれつきのものと後天性のものがある。後者は、外傷や内臓疾患から爪が変形してくる。最近一番多いのが、爪に縦にすじが入っていること。走行じゅうじょう。病気じゃないかとよく言われるが、縦線は、乾燥と老化が原因。キューティクルオイルで保湿したり、バッファで、なだらかにする。

ささくれ、逆剥けは、爪周りの乾燥が原因。保湿とカットで、進行を止める。よく、逆剥けは親不孝といわれる。指先のケガ、傷んでいるところから体に菌が入る。昔は、破傷風で命を落とす人もいた。破傷風等で親より先になくなるのが、親不孝とされたと思う。ネイリストの世界で、指先のケガは、重要。出血はタブー。

爪の水虫、爪白癬は皮膚科に行ってもらおう。施術ができる、できないの判断も大事な仕事になっている。

#### ■インナービューティダイエットアドバイザーになった理由 ～体調不良から食生活の改善～



ネイリストは、爪の病気から技術取得まで、勉強に追われるように習得する必要がある技術職。なかなか、自分の体を顧みる時間がない現状がある。私も10年目に体の疲れが取れなくなり、お腹が痛くなり検査した。診断結果は、尿管結石。よく、夏の暑い朝方に激痛が走った。

その時の泌尿器科の先生に、食生活の見直しと改善が必要、と言われた。仕事で、自分の体を構わなかった。何もしなかったら、のどの詰まり感が出てきた。疲れが取れない。知らないうちにストレスで太り、疲れやすくなった。年齢のせいにしたが、ジムマシンが夜に出た。交感神経と副交感神経のスイッチが入れ替わる時、リラックスした夜に出る。9カ月ジムマシンが出続けた。

ひよんな事から、食生活を見直した。ネイリストをしながら、ネイリスト協会検定の試験官をしていた。黒のパンツスーツ着用の際、ズボンのボタンが閉まらなくなった。そこで、ボタンが閉まるまで、改善しようと思った。

まず、食べる時によく噛む。腹八分目。食事は寝る前3時間前までに終わる。無駄食いはしない。でも、好きなものは我慢しない。食べる内容ではなく、食べ方を変えた。

1週間で-2.5kg。体が軽くなった。食べながら痩せるので辛くなく、1か月で-5kg。9カ月続いたジムマシンが出なくなった。どこまで細くなるかで、やり続けた。3か月で-7.5kg。

その頃、「温泉のぼせ」のように1週間、ポーとした。後天反応。これがないと、上に上がらない。

思っている事が、すぐに行動に移せる自分になっているのが、不思議だった。4か月で-9kg。ここで体重が止まった。身長と行動パターンで、減るところまで減った。

何をしても疲れなくなった。サロンワークで、ネイルでなく、どうして痩せたか、しか聞かれなくなってきた。

そこで、理論を勉強。これが、インナービューティダイエット、という世界に入ったきっかけ。

その勉強で分かったのが、食生活を変えると、3-4週間で血液がすべて入れ替わる。だからジムマシンが止まった。

ガン細胞も思考が影響。治らな思っていると、体は治らない方向に持っていこうとする。脳から、セルトミン、ドーパミンという幸せホルモンが出る。実は、腸の中に幸せホルモンを作る工場がある。とても勉強になった。

そこで、「人間に元々備わっている能力を伝えていきたい」と思い、2015年4月からインナービューティダイエットの方も、サロンで始めている。

#### ■爪と食事の共通点

爪も体も様々なSOSを発信してくれる。自分の意識を向ければ、早期発見にもつながる。意識を変え、心身ともに健やかな毎日を送ってもらえると、大変嬉しい。



## ニコニコBOX報告

(敬称略・順不同)

- |         |         |
|---------|---------|
| 1 大橋 良史 | 3 岡本 圭子 |
| 1 田村 康夫 | 4 佐野 直美 |
| 2 帰山 明朗 | 5 牧野 友美 |
| 3 窪田 健一 |         |

- 1：瀧谷さん入会おめでとうございます
- 2：山口さんの卓話に期待して

3：1、2

4：3、女性会員の仲間が増え嬉しく思います

5：早退します



▲次回の例会 ▲第2741回 平成28年2月5日(金)

点鐘 12:30～