



ミスユニバースジャパンファイナリスト

長塚 悠加 様  
藤井 こころ 様

## 第一印象をアップさせる立ち居振る舞い



経営者の方が多いかと思われます。皆様のオーラがキラキラされているので、いつもは私達がパワーを送っているつもりなのですが、逆にパワーに圧倒されてしまいそうです。皆様の第一印象は合格というくらい素敵だと思います。

まずは姿勢についてです。ご自身の姿勢はいかがでしょうか。姿勢がもたらすものは非常に大切で、肩こりや腰痛、思考能力まで奪ってしまう怖いものです。姿勢を整えることによって、血流が良くなり、とても元気になっていきます。皆様がお座りの椅子ですが、背もたれを使わない方が良いと思います。筋力は年々

衰えていき、猫背になっていきます。猫背になってしまうと、肩こりになったり、頭痛になったり、呼吸困難になったりもします。年齢が上に見えてしまったり、頼りがいがない、仕事が出来ない、覇気がない…そういった風に見られがちです。普段の姿勢から気を付けることで、筋肉も強化され、若々しく、健康にもなってくると思います。

間違った歩き方をしてしまうと、体型が変わってきてしまいますし、血流が悪くなり、体が歪んできてしまいます。筋肉が間違った付き方をしてしまうと、骨盤が歪んだり、体に歪みが出てしまいます。また、病気に繋がってしまうこともあります。

～正しいウォーキングについて～

・歩く姿勢 ・歩幅 ・手の振り方

筋肉量は若さと比例します。筋肉量があることによって、消費カロリーも違ってきますので、若々しく健康でいられます。

普段の姿勢と、歩き方に気を付けていただき、これからのお仕事に役立てていただければと思います。



### 委員会報告

- 社会奉仕委員会（長嶋委員長）  
3/31 清掃例会について
- 親睦活動委員会（海野委員長）  
4/8 観桜会について

### 確定出席報告（前々回出席報告）

山梨委員長

月/日	確定出席率	総会員数	出席者合計（含メイクアップ）
3/11	78.04%	44名	31名（メイクアップ1名を含む）

- ・ 総会員数44名（出席義務会員30名+出席免除会員14名）
  - ・ 出席者合計には出席免除会員、メイクアップ会員を含む
- ～出席率向上へのご協力をお願い致します～