るりと廻り込みフェイスラインに沿って顎先まで滑らせます。

＊かづきデザインテープ

薄さ0.005mmでたるんだ皮膚を引き上げることができます。

かづきデザインテープは薄く、光らず、透明で、通気性よく、低刺激で、アンチエイジングにも適用があります。

鏡で耳の周辺を指で引き上げて皮膚がきれいに上る位置を探します。テープを貼る部分の汚れをふき取ります。エイジングに効く基本位置はこめかみから額、耳の前、耳の後ろの3点です。

次にテープの下端を貼り、指で押さえながらテープの上端をぐっと引き上げて貼ります。数分置いて白い剥離紙をゆっくりはがします。水分を含ませたスポンジでテープ上から軽くたたき、肌に密着させて完成です。

＊イエロー下地

保湿に優れ、テカリを抑えて潤いもキープできる乳液タイプのイエロー下地を用いて、上から下へ顔全体にむらなく伸ばしていきます。リハビリメイクではファンデーションもイエローを使い、くすみを隠し、赤みを目立たなくできます。

＊フェイスパウダー　―　くずれにくい肌をつくる

粒子が細かく水にも強いパウダーを使うことで、化粧崩れを防ぎ、日焼けを予防でき、肌に透明感・軽い質感を与えることができます。

毛穴の向きに逆らうように下から上へ押さえるようにつけていき、終わりに大きなフェイスブラシで余分なパウダーを払い落として完成です。

＊眉メイク

眉の黄金バランスを知り、印象を大きく変えます。

心掛けたい点は、シンメトリー（左右対称）に描き、自然に鼻筋のラインに繋げることです。まず余分な毛を整え、眉山・眉尻・眉頭の位置を決めます。まず眉山から目尻に向って短い直線を重ねて眉尻は止めずにすっと力を抜いてはらって下さい。次に眉山から眉頭に向って徐々に色が薄くなるように描きます。最後に茶系の2色のアイシャドウをブラシで混ぜ、眉全体に軽く乗せます。これで明るくソフトな印象に仕上がります。

（この段階で実演モデルさんも大満足でした）

次に疾患別リハビリメイクをお見せします（スライドショー）

- 熱傷後瘢痕
  患者さんの顔や手など露出部に醜状を残した場合でもリハビリメイクで精神面を改善し、治療中でも外出できるようになり、好循環を生むと考えられています。
  皮膚の乾燥に対して保湿をし、瘢痕をテープとファンデーションで被覆し、フェイスパウダーを塗布し、洗い流して汗や水で崩れないように仕上げます。
- 抗がん剤副作用に対するリハビリメイク
  血流マッサージでむくみを改善し、色調をファンデーションで整え、眉の脱毛に対してアイブロウペンシルで描くことでカバーします。
- 太田母斑
  生まれつき青みがかったあざが強いので、被覆力の高いファンデーションで対応し、黄色・ベージュ・オレンジなど複数のファンデーションを混ぜて、少量ずつ重ねて時間をかけて塗布していきます。時にテープで皮膚を持ち上げることで若々しい印象に仕上げることができます。
- 扁平母斑
  凹凸のない茶褐色の母斑に対しては黄色のファンデーション又はオレンジとベージュの練り状ファンデーションを混ぜたもので被覆可能です。夾部の下垂が生じて患部と正常皮膚の境に影が生じているときには、耳前部のテープで皮膚を挙上し目立たなくできます。
- 眼瞼痙攣
  血流マッサージを通常より時間をかけて行い、顔だけでなく頸部から肩まで流すようにすると効果が上がります。テープを耳前、耳下、瞼の上の額に横向きに貼るなどで、皮膚を挙上させます。ファンデーションとアイメイクで目の廻りを中心に調えます。

（アンチエイジングメイクの講演）

- 去年美容関係の学会のシンポジウムで、アンチエイジングメイクについて講演したところ、好評で今年も眼科学会などから講演の依頼があり予定が入っています。
  皮膚は加齢とともに弾力がなくなり下垂し、乾燥し固くなる傾向にあります。まずふきとり洗顔で保湿を行い柔軟な質感にします。血流マッサージを十分に行い、肌を引き締め、ほてりを取ります。顔全体に赤みが生じている場合は黄色の化粧下地で被覆します。頬などに色素沈着が見られる場合は、油分が多く柔らかい材質のファンデーションを用いて被覆します。最後に下垂した皮膚を挙上するためかづきデザインテープを効果的な部分に貼付すれば、より若々しい印象に仕上げることができます。

（要約文責　宮下）

ニコニコ

山田和之様（東京中央RC）	ダーナの泉よろしくお願いいたします。
佐保田雅利様（東京中央RC 青少年奉仕委員長）	バレエの会よろしくお願い致します。
椎野登貴子会長	本日はゲストの槌井さん・下村さんがいらしています。よろしくお願い致します。
伊藤知佳子会員	今日のかづきさんの卓話、とても楽しみです。
白水真子会員	週末京都に行って来ました。食べ過ぎました。
辻喜代子会員	梅にはじまりピンクの乙女椿、沈丁花、木蓮、春らんまんですね・・・。

にこにこ合計 12,000円 / 今期累計 400,678円

クラブ週報 編集担当　宮下 文夫・小堀　彰・川上 鉄太郎　落合 守征・左 明貴子・吉田 しおり

TOKYO CHUO SHIN ROTARY CLUB
東京中央新ロータリークラブ週報

例会日　毎週月曜日（12：30～13：30）　会　場　帝国ホテル3F 舞の間
会　長　椎野　登貴子　幹　事　石原　忠始
事務局　〒104-0061 中央区銀座8-11-12 正金ビル2F
TEL 03-5537-0270 FAX 03-5537-0271　http://blog.livedoor.jp/chuoshin/

2018-2019年度　国際ロータリーテーマ「インスピレーションになろう」

本日の例会　第735回　2019年3月25日（月）

卓話　「高齢社会を生きる ～豊かさのものさし～」
日下部　禧代子 様

例会報告　第733回　2019年3月11日（月）

出席率 58.00%　出席者26名+メーキャップ3名（正会員56名-休会6名）

会長報告（椎野登貴子会長）

- 先日秋葉直前会長のご自宅が火災に遭い、当クラブからお見舞金をお送りしたところ、とても丁重なお礼状が届きました。善後策のため、今月一杯の例会はお休みされるそうですが、くれぐれも会員の皆様によろしくお伝え下さいとのことでした。
- 2月25日の例会でご報告させていただきました台湾のRCから姉妹クラブのお話について、当地区と姉妹地区の国際ロータリー3481地区の地区大会が4月20日（土）21日（日）にかけて開催され、当地区からもツアーを企画して参加の予定が組まれており、先日皆様に「お知らせ」をメール配信させていただきました。当クラブからも数人が参加予定です。皆様も是非参加検討下さい。

幹事報告（石原忠始幹事）

- 本日は3月4日理事会の議事録と次年度組織表を配布致しました。
- 会長報告にもありましたが、グアム地区大会で台湾のロータリークラブとの姉妹クラブのお話があり理事会でも前向きに検討していくこととなりました。今回台湾の3481地区大会の御案内がまいりましたがそのためにも意義のある会合になりますので時間の許す方は是非4月20日（土）21日（日）の台湾地区大会にもご参加下さい。

例会第2週目は和食が定着▶

▲例会の様子

珍しく宮下さんからアプローチがはい、ぱちり!▶

卓話　「野菜と健康 ～心が啓く野菜とは～」

愛の野菜伝道師
小堀　夏佳 様

【経歴】

- 1997年3月　中央大学経済学部
  国際経済学科卒業
  1997年4月　住友銀行入社
  西荻窪支店勤務 融資・外為業務担当
  2000年6月　同行退社
  2001年7月　オイシックス株式会社に入社
- 青果スーパーバイヤー
  開発～企画まで愛の伝道師として全国の農家さんを駆け巡り愛のこもった商品を世の中に発信している。
- 2018年10月　㈱バルーン　愛の野菜伝道師として全国津々浦々の野菜のバイヤーをする中おいしいWKWK創造カンパニーとして美味しい野菜にまつわるすべてのことを行う。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊

- 住友銀行総合職として、渉外活動の中で様々なお客様の声を聞き、もっとフレキシブルに素早く変化するサービスを構築したい!幼い頃から大好きだった料理や食べ物に関係した食のベンチャー企業に入りたいと決意。銀行の4年勤務を経てオイシックス株式会社へ入社。オイシックス初代野菜バイヤー『愛の野菜伝道師』として全国津々浦々駆け巡り、新しい価値の野菜をキャッチコピーやレシピとともにブランディングしてキラー野菜へと育て上げた敏腕バイヤー。2014年8月より店舗事業部店舗企画チームとしてリアル店舗での販売企画、スタッフマネージメント、イベント企画などを行う。
- ネットで野菜を売るなんて？・・・と、まだ、野菜のムーブメントもなく、トマト、大根と売られてるのが普通で名前もなかった15年前。農家さんが自家用で育てたかぶを『ピーチかぶ』と命名し、キャッチコピー、作りたくなるレシピの作成、メディア戦略までのトータルブランディングをして発信したのをきっかけに「極生フルーツコーン」「安納芋」「マッシュルン」「かぼっこりー」など次々にヒットを生み出し、野菜のムーブメントを作り出した。
  全国津々浦々駆け巡る中で、とにかく食べることが大好き!野菜に限らず、加工品の発掘からブランディングも行う「マルチバイヤー」と言うより「ムーブメントを作り出す伝道師」
- 現在はリアル店舗での企画運営、販売活動もする中で、ネットとリアル店舗での売れ筋を察知してお客さまの潜在ニーズ

例会報告　第734回　2019年3月18日（月）

出席率 68.00%　出席者28名+メーキャップ6名（正会員56名-休会6名）

会長報告（椎野登貴子会長）

- 本日例会後にクラブ協議会があり、次年度の奉仕活動プランとして提案のある4件について協議の予定です。できるだけ多くの会員が参加して活発な議論をよろしくお願い致します。

幹事報告（石原忠始幹事）

- 本日はバギオだよりと6月24日（月）最終例会用パンフレット（小山明子さんを迎えて）を配布致しました。
- 最終例会6月24日（月）は200名以上収容可能な大広間「光の間」で開かれます。是非お友達など広くお誘いあわせの上にぎやかにご参集下さい。
- ロータリーデーで着用予定のピンクポロシャツの販売受付期限が3月20日（水）までとなっていますので、皆様お手配をよろしくお願い致します。
- 本日のかづき会員「卓話」の実演は例会終了後3階「ともえ」で続きが行われますので、お時間のある方はご参集下さい。
- 明日3月19日（火）は日本橋グループのインターミーティングが10:00amから開かれます。
- 本日夜は当クラブのファイヤーサイドミーティングがありますのでお忘れなく。

3月のハッピーバースデイ

大盛敬子会員（6日生れ）
（ご本人の弁）

私も40歳を超えたので、本日の卓話「40歳を超えたらリハビリメイク」を謹聴し、益々お洒落な若作りに精魂を傾けたいと願っております。

バレエ「ダーナの泉」のお誘い（東京中央RC山田和之会員、同青少年奉仕委員長佐保田雅利会員）

- （山田和之会員）
  当クラブ岡本利彦会員の奥様岡本由利子さんがプロデューサー・作曲・台本を務めたバレエ作品「ダーナの泉」が5月4日（土）国分寺市立ホールで開かれることになり、本日パンフレットをお配りしましたので、どうぞよろしくお願い致します。
- （佐保田雅利会員）
  岡本由利子さんが永年温めてきたケルト神話のテーマをバレエ組曲に仕上げオーケストラも参加する大作になり、中身の濃い見応えのある作品となっています。当クラブ青少年奉仕委員会も協力しておりますので、皆様よろしくお願い致します。

卓話「40歳からのリハビリメイク ～テープ体験をしましょう～」

かづきれいこ 会員

- 私は幼少期、先天性のASD（心房中隔欠損症）のため、冬になると顔が真っ赤になってしまうというコンプレックスを持っていました。冬は顔が赤くおとなしい性格なのに、夏に赤みのない顔色になると明るく楽天的な性格になり活動的でした。こんな経験から、“顔と心と体はつながっている”と感じたのでした。高校3年生になり化粧をして学校へ行くと、先生に「学校では化粧をするな」と言われました。私にとって、メイクは他人と同じ顔色になるための手段でしたが、理解されませんでした。30歳の時にASDの手術を受け完治したとき、私は顔が赤くならなくなったことをとてもうれしく思いました。この経験から、外観に悩む人のためのメイクを確立し普及していくことを天職と決めたのです。
- リハビリメイクとは、身体に先天的又は後天的に生じた皮膚疾患や外傷などの外観にメイクを行い、社会復帰を促す方法です。身体機能の損傷にはリハビリを行いますが、さらに社会復帰のために行うべき外観の調整メイクを“リハビリメイク”と名付けました。
- 従来はカモフラージュメイクとして患部を隠すことを目標として、患部の被覆を行い、その際メイク専用化粧品で厚く塗ることが多かったのです。
  ところが、リハビリメイクは患者自身が患部を受容し社会復帰することを最終的な目標としているので、化粧品も一般的な化粧品を使って患部だけでなく顔全体のメイクとして、身だしなみのための化粧として受け入れやすくしてあるものなのです。さらに、リハビリメイクでチャームポイントを引き出し、自身の魅力に気付くというポジティブな感情にも移行できます。
  そのため、リハビリメイクでは、薄付きの仕上がりで自然に見えることを重要とし、負担の少ない15分程度の短時間で施術可能で、安価な化粧品でさらさらに仕上げ、手で触れて心地よいと感じさせ受け入れやすくしています。
- リハビリメイクの基本の流れとして、本日は時間も短いので、スキンケア→血流マッサージ→かづきデザインテープ→イエロー下地→フェイスパウダー→眉メイクを紹介致します（会場から実演モデルを募集し、まず顔の右半分のみ施術）。

＊スキンケア
自然に分泌される皮脂を大事にし、水分を保つために化粧水とスクワランオイル（深海サメからとれるオイル）でふきとり洗顔を行なって下さい。

＊血流マッサージ
1回30秒のマッサージで血行促進になります。
スポンジに美容液を含ませ、目の廻りを外の下側から中心を廻して上側を廻し目尻から耳の下、頬の外周を通して顎の先へ抜いて下さい。これを何度か繰り返します。
目尻は上から下へ、目元は頬骨の上からほうれい線をぐ

をくすぶるパッケージや売り方、販売スタッフのトーク指導など店舗全般のトータルブランドを行う。店舗に、伝道師を沢山作ることが売れるキーワードです。

〈主な出演メディア掲載〉
○フジテレビ　なるほどレストラン　第1～第4回目
　あっぱれ食材ハンターとして出演
○ヒルナンデス
○光文社『Mart 7月分』
○『ウーマンタイプ』おうちごはんをもっと楽しく!劇的ベジ生活連載
○『物を売るバカ』角川ストア
　•カンブリア宮殿
　•ガイアの夜明け
その他メディアTV出演は多数

（以上ご本人様レジュメ）

- ㈱バルーンは、おいしいで世界を変え、食の流通を楽しくし、鮮度を旬感に、食材にふれることを楽しくするために2016年1月に立上げました。
- 今後は㈱SONOKOの野菜事業部として、摂食障害者向ノンオイル食品、食品添加物のない食材などの販促活動も行っていく予定です。
- なぜ野菜が今ブームになっているのかは、現代病が増えている社会の反映ということができます。男性は肺がん、前立腺がんが多く、女性は大腸がん、乳がんが統計上多くなっています。がんが増えている理由は遺伝に加えて食べ物が多大な影響を与えていると報道されています。厚生労働省のHPではがん対策に緑黄色野菜を奨めています。精神疾患外来患者の抑制・うつ病予防には加工肉を控え、新鮮なフルーツや野菜を食べ免疫力を上げることなどが奨められています。
- 食事は大切な時間です。食事を抜いたり、短時間に詰め込むような作法はやめましょう。きちんと自然野菜をよく咀嚼して下さい。唾液には食物を分解する酵素が含まれており、よくかみ砕くことでよい消化を行なうことができます。
- 現代に広がっているアレルギー疾患(ぜん息など）に対して、オメガ3脂肪酸が有効との研究があります。オメガ3脂肪酸は青魚やアブラナ油、アマニ油などに含まれています。又、豆腐･納豆･魚などに多く含まれているトリプトファンは、脳に運ばれセロトニンを作り出し、免疫系を強化してがんや心疾患に有効とされています。
- 食物アレルギーは、特定の食物を摂取することにより免疫システムが過敏に働き、身体に不利益な症状が現れることですが、「即時型食物アレルギー」とは摂取後2時間内に同じ症状が現れるタイプです。
  医学的に、乳幼児期（6歳以下）に発症した場合は、成長の過程で腸管免疫機能が発達して食物アレルギーに対する耐性を獲得する可能性が高く治りやすいと言われています。
  この人間に備わった自然治癒力を上げるためによい野菜を積極的に摂取し、血液をきれいにし抗酸化作用を高める物質を取り込みことが重要になります。
  生の野菜には酵素が含まれており、免疫力アップに有効です。又、地球の生命誕生の時から生存を続けている野菜達には紫外線に対抗力のある物質であるビタミンC、リコピン、βカロチン、ビタミンEなどを含んでいますが、ピーマン、パプリカ、ベリー類、リンゴ、さつまいもなどが代表的です。当社で扱っているこれらの野菜はすべて温室育ちでない自然の露地育ちです。
- シュウ酸は尿路結石の原因物質と言われていますが、濃い緑色の野菜（ほうれん草、ブロッコリー、なすなど）やお茶（玉露、抹茶）に多く含まれています。ゆでることでかなり減らせますし、又食べ合わせでカルシウムを多く含む食品を摂ることでカルシウムと結合したシュウ酸が排出されると報告されています。
- 今「野菜啓蒙」が必要なのはなぜでしょうか?
  働くママの増大、飽食の時代、旬が分からない、捨てるところ（根、皮）が実は栄養満点などについて当社は啓蒙を続けています。
  そのため、こどもの三歳までの「英菜教育」が必要です。うちのこどもはなんでも食べさせてきたので好き嫌いはほとんどありません。
- 「筋ありますか?」
  セロリでも露地育ちに当社扱いものは太い筋が立っていて固いのですが、温室でホルモン剤と水で育てられたセロリは筋もなくピースに刻んでパックしておかないと端がすぐ崩れてしまいます。
  筋は根からの栄養の通り道ですから、水とホルモンで育つと筋は出来ません。当社の契約畑は石がごろごろする自然の露地畑ですから、野菜の葉も分厚く育っています。又、ビタミンCも温室育ちの8倍は含まれています。
- 野菜は現代の救世主?
  カリウムが多く、香りが立ち、ビタミンCの多い露地育ち野菜達は現代病を防ぐ力に満ちています。
  葉は栄養価が高く天ぷらや和え物にして血液さらさらにしてくれます。いらいら病には癒しのハーブがおすすめです。当社では野菜にレシピを付けて食べ方を提案しています。
  このレモンも不揃いで一見汚く見えますが、無農薬で、自然に育ったもので信頼できる汚さです。
  このもやしもエチレンガスをかけていないので、ふつうのもやしに比べてとても固いのですが、2センチ程度にカットして炒めることでおいしくいただけます。
  このパイナップルもホルモン剤、除草剤を使っていません。なるべく農薬を使わないようにして1年7ヵ月間自然の畑でじっくり完熟させたものです。

（要約文責　宮下）

にこにこ

井関和美会員	今日は友人の小堀さん、Sonoko社長、株式会社バルーンの3名を卓話とゲストでおまねきしております。よろしくお願いします。
伊藤知佳子会員	東日本大震災から8年、復興をおいのりします。
田中結加会員	3.11お見舞い申し上げます。
時枝紀子会員	東日本大震災から、今年で8年がたちました。更なる復興を祈って。
野呂洋子会員	先週テキサスのオースティンに行ってきました。SXSWという街を上げての研修で、とても楽しかったです。

にこにこ合計 11,000 円 / 今期累計 388,678 円