

3/11

会場：当所1階 1-A会議室 参加者：25名

女性会 3月例会

3月例会では、NATURAL VOICES 代表 西川佳甫 氏を講師にお招きし、「声と健康の秘密～女性のための口腔ケア・ボイストレーニング～」と題してご講演をいただきました。

発声の改善によって司会や企画発表の際に好印象を持たれる声を身に付けるだけでなく、顔や口の筋肉をほぐし、正しい呼吸を行うことで、姿勢の改善、睡眠の質の向上、ひいては美容や生産性向上にもつながるボイストレーニングの重要性を説明されたのち、解剖学や運動生理学の知見を踏まえた口腔マッサージ・発声トレーニングを行いました。

講演後には活発な質疑応答が交わされ、新たな知識を学びいい機会となりました。



4/8

会場：当所1階 1-A会議室 参加者：26名

4月例会

4月例会では、カウンセリングルーム あづまや 代表 中島知賀 氏を講師にお招きし、「こだわらない、とらわれない、いつも丸(まあ)るいい心」と題してご講演をいただきました。

うつ病など精神疾患が社会問題となる中で、世の中の多くのひとが自分で自分の心に厳しい目線を向け負荷をかけてしまっていること、そのような状況を解消するには自らの感情を受け止め、それを共有できる心と人間関係の構築が重要だとのお話をいただきました。

昨今社会問題のひとつにもなっているメンタルヘルスの重要性を学ぶ機会となり、参加者の皆様は一同熱心に耳を傾けました。

