

女性部会
催しの報告野菜果物で
より元気に!より美しく!

Vege-Fruインナービューティー講座

文化活動委員会 前副委員長 女性部会 鷲見 文子

ベジタブル&フルーツマイスターとして日々大活躍の関宏美先生をお迎えして、「Vege-Fruインナービューティー講座」と題しての講演会を3月18日に開催いたしました。

講演のサブタイトルは「野菜果物でより元気に!より美しく!」。美と健康に敏感な女性の皆様はもちろん、男性の方々にも興味あるテーマが好評で、当日は70数名もの皆様にご参加いただきました。

関先生はメイクのプロとしての技術を活かし、老人ホームなどでメイクボランティア活動을 続けていらっしゃいましたが、外面だけではなく、内からの健康美、「インナービューティー」の大切さを実感され、2002年、日本ベジタブル&フルーツマイスターの資格を取得されました。以来、インナービューティーに関するイベントや講演会、食育活動、薬膳アドバイザー、食を通じた集いの総合プロデュースなど、「女性がいつまでも輝き続けられる社会をつくりたい」という夢を胸に活動을 続けておられます。外からも内からも美と健康を心がけていらっしゃるだけに、お顔もスタイルもとても美しく、会場は

華やいだ雰囲気にも包まれ、お話には説得力が溢れていました。

講演はクイズを交えながら和気藹々。野菜・果物の一人当たりの消費量が最も多い国は?おいしい人参の見分け方は?蓮根の穴の数は?大根のヒゲの並び方は?などの

おいしい
にんじんの
見分け方は...



ど、日頃使っている野菜なのに知らないことに驚かされたり、クイズに当たれば大喜びしたり。

本題に入りましても役に立つことばかり。中でも、これから是非実行したいと思いましたが、アンチエイジングのための野菜・果物の取り方です。ビタミンA・C・E+酢は老化防止に効果的。野菜のピクルスなどがおすすめです。

シミにはビタミンC・E+キチンキトサン。しわにはビタミンC+コラーゲン...など数々の食材やレシピをご紹介いただきながら、楽しい時間を過ごすことができました。いつまでも若々しくいるためにはベジフル+アイデア+心がけだと、つくづく納得した一日でした。

また最後に、産地取材レポートとして蓮根農家をご紹介いただきましたが、農家の皆様のご苦労にも感謝の気持ちを忘れてはならないと思いました。

以上、講演会のご報告でした。女性部会では、前期4年間に8つの催しを開催し、どの催しも、ご参加いただきました皆様には大変ご好評をいただきました。各講師の先生方をはじめ、ご協力いただきました皆様方、そしてご参加くださいました皆様方に心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

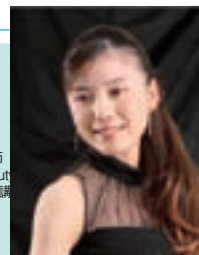
Profile

関 宏美 Hiromi Seki

株式会社 S-tage 代表取締役社長

<http://www.s-tage.co.jp>

- ・ベジタブル & フルーツマイスター (ベジフルコミュニティ奈良、代表)
- ・日本パーティースタイリスト協会 総合プロデュース、常任理事就任 (<http://www.party-s.jp>)
- ・ベジフルビューティー講座 講師 (<http://www.vege-fru.com/beauty>)
- ・ホームパーティースタイリスト講座 講師
- ・薬膳アドバイザー
- ・食・住空間プロデューサー
- ・メディカルメイクアップサポーター



追手門学院 同窓会通信

ご報告

小学校84期生 同窓会

開催日:平成19年7月28日(土)



幹事:大川(田口)貴子、貝柄 徹、小林(石川)真弓、田中 基志、畠山 香二、福原(珠数)美恵子

84期生同窓会は1996年(H8)7月20日に初めて開催して以来、2000年(H12)7月22日、2004年(H16)9月24日と、オリンピック開催年と同じ4年ごとに会を重ねてきました。しかし前回欠席せざるを得なかった人の要望もあり、今回担当の組幹事で検討を重ね、前回から3年目に当たる2007年(H19)に心斎橋の割烹湖月にて開催することにしました。山桜会事務局のご協力もあって、年賀状による同窓会予告や住所録の更新など、数回にわたる幹事会もまた楽しい作業でした。

当日、16時半の開宴を待ちかねるように早々に集まりはじめ、今回も従来同様、い組の福井先生、ろ組の伊瀬田先生、は組の北口先生と担任の先生方全員の警咳に接することができました。卒業アルバムを拡大コピーしたクラスごとのファイルの回覧も好評だったようです。一次会では29名が、20時からの二次会(ホテルメトロ21バーラウンジ『Day & Night』)ではさらに7名が顔を出してくれ、懐かしいひとときを過ごしました。前回の開催時よりも少し小振りな同窓会でしたが、今回初めての参加という者もあり、小学校卒業以来、実に35年ぶりという嬉しい再会もありました。(貝柄 記)