



良くなるネット姿美セラピー  
千田 郁乃 様

## 何歳になってもキレイで健康に！



姿勢矯正のお話についてですが、腰の上ウエストあたりの窪みがあります  
が、これは骨盤の傾きを表しています。理想的な体というのは、この骨盤が立っ  
ている状態です。窪みができて、S字カーブが綺麗にできます。これを「生理湾  
曲」と言います。これがあると、運動などを行った際、疲労が少なく出来ます。

この骨盤が寝てしまいますと、生理湾曲が崩れて、丸い背中になってしま  
います。足の位置が変わってしまい、歩幅が広く取れなくなったり、膝が曲が  
って歩くために、膝の痛みや股関節症、坐骨神経痛、腰痛など次々と色々な症  
状が出

やすくなってしまいます。

今から体験で「インナーストレッチ」という、椅子に座ったままのストレッチをやっていただ  
きたいと思います。



### 委員会報告

- 25周年実行委員会（前田委員長）  
2/9柳瀬会長が平城京RCに表敬訪問、2/21-23台湾中和  
RC表敬訪問、2/26少年ラグビー大会
- 新世代委員会（川嶋委員長）  
職場体験プログラム受入についてのご案内

### 確定出席報告（前々回出席報告）

吉川委員長

月/日	確定出席率	総会員数	出席者合計（含メイクアップ）
H23 12/19	84.21%	45名	32名（メイクアップ1名を含む）

- ・ 総会員数45名（出席義務会員29名+出席免除会員16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～