



会長	布施	孝尚
幹事	加藤	亮夫
会報	猪股	育夫
例会場	ホテルサンシャイン佐沼 ☎22-8180 FAX22-0327	
例会日	毎週木曜日 12:30~13:30	
事務所	ホテルサンシャイン佐沼 ☎22-8180 FAX22-0327	



ガバナー月信



佐沼RCホームページ

第2968回例会 2025. 9. 18 No.10

本日の出席率

- ・本日の出席率 76.5%

ニコニコボックス

- ・布施孝尚会長 佐藤郁子会員の卓話、よろしくお願いします。
- ・阿部泰彦会員 加藤雄彦ガバナー公式訪問、ご苦労様でした。佐藤郁子会員のスピーチ楽しみです。
- ・高田次雄会員 真夏と秋がごちゃまぜも、もう終りかな、明後日から秋彼岸、秋の入り口に、行楽シーズン到来、命の洗濯に紅葉の美しい景勝地へ、皆さんいいですね。佐藤郁子会員卓話楽しみです。
- ・菅原慶一会員 佐藤郁子会員の卓話、楽しみです。
- ・加藤亮幹事以下 佐藤郁子会員の卓話に期待。
菅野幸一郎会員 佐竹孝行会員 佐々木源悦会員
高橋利光会員 山田正会員 富士原裕子会員
太田陽平会員 杉田広仁会員 佐藤早智子会員
及川富男会員 大畑好司会員 千葉正宏会員
佐藤哲弥会員 佐藤利尚会員 渡辺光太郎会員
岡本健一会員 森田陽子会員
以上、ありがとうございました。

会長要件 布施孝尚会長

9月第3週の例会となりました。先週はガバナー公式訪問例会でした。夜間にもかかわらず多くの皆様にご参加いただき、心より感謝申し上げます。加藤ガバナーからも「会員の皆さんと親しく交流できて大変うれしかった」とのお言葉をいただいております。

さて、本日の会長要件では何をお話しようかと考えましたが、今月は「識字率向上月間」です。識字率と直接関係はないかもしれませんが、普段の生活や学び、想像力について少しお話したいと思います。

先日、の会員増強委員会のフォーラムで、志賀昭洋委

員長が「パワーポイントの作成にAIを活用した」と話されていました。実は私も会長要件の挨拶から文書を作る際、録音をしてAI（Chat GPT）で文章化しています。もちろん内容は私が話したままですが、言葉のつながりや表現を整えてもらうことで、より伝わりやすい文章にいただいています。さらに最後には「こんな挨拶でしたね」「ここはこうすると良いですよ」とコメントも出るため、毎回反省しながら次の挨拶に活かしています。

AIは経験するほどにデータが蓄積するため賢くなり、以前作った文章よりも良いものを提案してくれるようになります。だからこそ、自分の過去の記録をしっかりと保存しておくこと、そしてAIに頼るだけでなく自分自身で振り返ることが大切だと感じています。

便利なツールに使われるのではなく、うまく使いこなして自分を高める。これが今の時代に必要な姿勢ではないでしょうか。

1年間を通じて、AIにも負けないように、自分自身の知恵を磨きながら会長職を務めさせていただきます。

本日は、佐藤郁子会員の卓話です。自分を磨くための大切なお話になることと思います。どうぞご期待ください。

幹事報告 加藤亮幹事

- ・特になし

今週のスピーチ

「洗顔、保湿、日焼け止めで、さらば肌トラブル」
佐藤郁子会員

今日は、スキンケアの話をしていただきます。
いくつになっても肌の悩みはつきないもので、きれい

な肌を保つため、又は、肌の悩みを改善するために皆様はスキンケアをなさっているかと思います。

そこで今日は、皮膚科医直伝、肌のトラブルを未然に防ぎ、改善につなげるためのスキンケア3原則を紹介させていただきます。

3原則は、洗顔、保湿、日焼け止めです。汚れを落とすのが洗顔、潤いを閉じ込め肌のキメを整えるのが保湿、シミ・シワの原因となる紫外線を防ぐのが日焼け止めです。

原則その1：洗顔

ポイント① 朝こそ洗顔料を使い！

洗顔料を使わないために起きる、肌のダメージ。
普段肌の表面を守っている良い皮脂は時間が経つと悪い皮脂に変化します。これを過酸化脂質変化と言います。肌の細胞も酸化し、ニキビやシワを引き起こす原因になります。肌皮質が酸化するまでの時間は、早ければ6時間。だから、朝、洗顔料で洗顔することが重要です。

ポイント② バキューム泡を使い！

知られざる泡の実力

きめ細かい泡は、汚れをすっきり落とし、うるおいを保ちます。きめ細かでモコモコした泡は、触れただけで油汚れを吸収し、洗浄してくれます。そして直接肌に触れずに洗えるので、ごしごし洗いで肌を傷つけることはありません。この様に吸収力が半端でないところから「バキューム泡」と名付けられました。

バキューム泡の作り方

- ①手のひらに適量の洗顔料を取る
- ②少量ずつ水を加えながら、空気を巻き込むように泡立てる。
- ③1分30秒から2分程度でモコモコ泡の出来上がり。

いい泡は、ひっくり返しても手から落ちない状態。

ポイント③ ぬるま湯で洗わない。ぬるま水で洗う。

高すぎる温度で洗顔すると、必要な皮脂まで洗い流してしまい水分が蒸発しやすくなります。冷たすぎる温度で洗顔すると、皮膚の温度が下がることで細胞同士の結合がゆるむことで、水分が蒸発しやすくなります。これは肌の乾燥を促していることです。すすぎ水の温度は、32℃～34℃が良いと言われています。

原則その2：保湿

保湿剤には、化粧水、乳液、美容液、その他いろいろあります。保湿剤は、くるくる塗りでもムラなく塗ることが大切です。保湿剤を手で塗っても、ミクロの塗りムラが出来てしまいます。原因は肌表面の凸凹です。これは皮溝・皮丘と呼ばれ、肌のキメを構成する重要な要素です。

塗りムラから乾燥がすすみ、肌が縮むことで肌トラブルの原因になるほか、みためにも大きな影響を与えてしまいます。

原則その3：日焼け止め

日焼け止めも保湿と同じように、肌の凸凹にうまく入るようくるくる塗りをします。

日焼け止めの塗り方の極意は2度塗りです。日焼け止めの効果を十分に発揮するため、いつもと同じ量を2度塗れば自然と適切な量になります。

毎日この量で塗り続けられれば、肌の老化防子、シミ・シワの改善が期待できます。日焼け止めは、光老化対策にもなります。光老化とは、長年にわたる慢性的な紫外線を浴びることによって引き起こる老化現象です。

○スキンケアのまとめ

洗顔：朝から洗顔料を使い、モコモコしたバキューム泡で、酸化皮脂などスッカリ落としましょう。夜も行うのがオススメです。

保湿：タップリの量を円を描く、くるくる塗りですっきり馴染ませましょう。2度塗りがオススメです。

日焼け止め：タップリの量で、くるくる塗りですっきり馴染ませましょう。2度塗りがオススメです。

（注）肌荒れの原因は、生活習慣やホルモンバランスの乱れなども考えられます。気になる場合は皮膚科の受診を検討しましょう。今回の洗顔方法を行っても改善しないときは、一旦中止し医療機関の受診も検討しましょう。

まだまだ暑く、強い日差しが続きます。来月は、親善ゴルフ大会も開催されます。屋内、屋外にかかわらず、日焼け止めでしっかりお肌をブロックし、秋の乾燥に備えましょう。



秋のクリーンナップ湖沼群
9/13(土)長沼フートピア公園



清掃活動おつかれ様でした