



# Jichiroren

教育宣伝部のつばやま…略して「せんつば」

今回はリモート形式の研修もあったため、男性も参加させてもらいました！貴重な経験になったようです。



## ★リモートによる女性部研修会を開催しました！

2月20日、自治労連では初のリモートによる女性部研修が開催され、各単組の組合事務所や各ご家庭から43名の参加がありました。

まずはパーソナルスタイリストクラブ沖縄の立津さんから、骨格診断についてのお話がありました。

一人ひとり異なる骨格や筋肉の付き方など、体型の特徴から似合うファッションを見つけるという手法で「ストレート」「ウェーブ」「ナチュラル」の3タイプに分類して各々で診断を行いました😊



自身のタイプを知ることによって骨格を活かした服選びができるようになり、自分に自信が出て性格も変わるとのこと！更には洋服の無駄買いがなくなりクローゼットの中が全てスタメンになるようで、いい事だらけ😁

皆さん真剣に自分のタイプを診断されていました♪

続いて、同じくパーソナルスタイリストクラブ沖縄の大澤さんから「笑顔」のはなしと題してご講演いただきました。大澤さんは長年勤められた百貨店での経験から、笑顔の効果や笑顔トレーニングについてお話されました。

笑顔には、ナチュラルキラー細胞という免疫細胞を活性化させ、免疫力をアップさせる効果があり、例え作り笑いであっても無理に笑顔を作れば脳が錯覚を起こし、痛みの軽減や健康促進にも繋がるとのこと！

また、自然と笑顔を作るためのトレーニング方法についても解説がありました😊

つらい時、苦しい時こそ、笑顔でいることが大切かもしれませんね😊

