



# 朝を整える“ゆらすぽスマイル体操”

当会ではモーニングセミナー前の役員朝礼前に「ゆらすぽスマイル体操」を行っています。



中村 謙之会長

「会員の皆さんの表情がやわらかくなりました。笑顔が増えると挨拶の声も明るくなり、会場の空気が変わりますね。笑顔は場をつくる力がある！と実感しています」

中村会長は「体操のあと、会員の皆さんの表情がやわらかくなりました。笑顔が増えると挨拶の声も明るくなり、会場の空気が変わります。笑顔は場をつくる力があると実感しています」と導入による効果を話しています。笑顔は周囲の空気を変え、自分自身の心も前向きに整えてくれます。一日のスタートを明るく切るために普段から実践してみたいかがでしょうか。



## 行海(ゆらすぽ創案者)スマイルプロジェクト/スマイル体操考案者

元高校教師・野球部監督。教育現場で多くの怪我や慢性痛と向き合う中で、「身体は筋肉だけでなく、脳のイメージ(身体図式)によって制御されている」という視点に着目。重心制御・可動域再構築・反射機能の向上を軸とした独自メソッドを体系化し、身体図式変容プログラム「ゆらすぽ」を創案。著書に『艶のある音色 - 艶めきの瞬間 -』。医療・教育・スポーツ・芸術の分野を横断しながら、身体図式の再構築を通じて、沢山の方々に笑顔と健康を届ける活動を続けている。

当会では朝礼前に「ゆらすぽスマイル体操」を行っています。約2〜3分間、表情筋や頭部をやさしく刺激し、自然な笑顔を引き出す体操です。まずは、赤ちゃんの笑顔を思い浮かべることからスタート。指先を合わせる指力体操、あご・頬・眉・こめかみ・おでこをやさしくトントンと刺激し、最後は頭全体を包み込むようにマッサージします。短時間ですが、終わるころには顔がほぐれ、表情が柔らかくなります。



庄司 修幹 事務

「早朝のモーニングセミナーを笑顔あふれる時間にしたい！と、顔の筋肉が緩んで笑顔がひき出されるスマイル体操を考案していただきました。おかげで私もつくり笑いが卒業しました(笑)」



## 特別100人モーニングセミナー



12月27日、年末特別セミナーとして庄内銀行佐藤敬頭取をお迎えし「フィデアグループの変遷とフィデア銀行誕生に向けて」というテーマでご話いただきました。昨年の松田前頭取に続いて、2027年1月に誕生する「フィデア銀行」について、合併に至るまでの経緯、フィデアグループのこれまでの歴史についてや東日本大震災時のエピソードのお話を大変感慨深く聞かせていただきました。また、普段はなかなか聞くことができな、金融機関の貸出の仕組みについて事例を使いながら説明いただき、大変勉強になりました。佐藤敬頭取の「山形・秋田のポテンシャル高い観光資源と再生可能エネルギーへの取組実績を活かし、地域の発展と活性化につなげていきたい」という熱い思いがヒシヒシと伝わってきました。最後になりますが、全体を通してご自身のエピソードや「リゲイン」の思い出などユーモアたっぷりなお話で、頭取の人柄が伝わってくるあつという間の6分でありました。ご話いただいた佐藤敬頭取、ご参加の皆様にご心より御礼申し上げます。

1月14日、山形七日町ワシントンホテルで「役員新年会」が行われました。役員同士の親睦を深め、会の活性化に向けて一丸となって取り組むことを目的としています。中村会長による力強い挨拶の後は、鈴木法人局顧問の乾杯の音頭で華やかにスタート。宴中、役員や運営員一人ひとりが今年の抱負を熱く語り合い、和気あいあいとした時間が流れました。終了時間を過ぎても会話が尽きず、多くの方が名残惜しそうに会場に残っていた姿が印象的でした。役員の結果がより一層強固なものとなった今回の新年会。今年の活動が大きな飛躍を遂げることを確信させる素晴らしい幕開けとなりました。



## 新たな一年の幕開けを祝う役員新年会



通常のモーニングセミナーでは、各方面から講師をお招きし、45分間ご講話をいただいておりますが、当会においては2〜3か月に一度、会員の方々によるスピーチリレーを行っています。現在はお二人ずつ、それぞれ20分ほど。入会から比較的時間もない会員の方には自己紹介の機会として、また、倫理体験等をお話しいただいております。好事例として推奨されている会員スピーチリレーです。限られた時間ですが、パーソナルヒストリーや日頃の考えをお話いただくことで、会員相互の理解が深まり、会がさらに盛り上がりを見せることが期待されています。

## MS会員スピーチリレーとは！