



境港商工会議所女性会
〒684-8686 境港市上道町3002
(境港商工会議所内)
TEL 44-1111・FAX 42-6577

「私の生き方」テーマに
岡田副会長が講話

2022年度 通常総会

境港商工会議所女性会
は5月19日、通常総会を
開催。前年度事業報告、
収支決算と本年度事業計
画収支予算がそれぞれ
承認されました。

岡田副会長は「そのよ
うな中でも優しい先生と
の出会いなど、嬉しかっ
たことを今でも覚えてい
る」と、人との出会いの
大切さについても語りま
した。

人生を振り返りながら
「一日一日を積み重ねて
必死に生きてきた」と、
「仕立て直しから始ま
った生き方を話しまし
た。」「いい、どれほどの
苦難の壁を乗り越えて来
たのだろうと、自然に涙
があふれてきたのは私だ
けではないと思います。



「前向きに生きてきた半生
を語る岡田礼子副会長」

来事に直面しても、明る
く前向きに心を切り替え
て生きてきたことがうか
がえて、私は尊敬の念を
抱きました。

女性会の地域再発元など、
コロナ禍の中、各女性会
も工夫して活動している
ことが分かり、大変参考
になりました。

元・プロサッカー選手
木下桂氏が講師
ゆる〜ストレッチ〜トレーニングが

境港商工会議所女性会
は6月2日、力を入れず
に頑張れるゆる〜いトレ
ーニング「ゆるトレ」の
講習会を境港商工会議所
大ホールで開催しました。

講師の木下氏は、気
さくで褒め上手、そして
かっこいい、境港市出身
の元・プロサッカー選手
です。

国内外で活躍した後、
体の故障のため引退した
ことがきっかけとなり、
体を見つめ直すため渡米
し、マッサージセラピスト
トライセンスを取得。帰



木下桂氏(右)の指導で「ゆるトレ」を実践する参加者

国後はプロサッカーコー
チをはじめ、様々な活動
をしています。

講習会の内容は、超初
心者向けの優しいトレ
ーニング。「脳に筋肉を意
識させること」「肩甲骨
からより多くの筋肉を使
って腕を動かすこと」「沢
山の筋肉を使うと一つ一
つの筋肉が頑張り過ぎな
いので疲れにくい」など
の説明を聞きながら「ゆ
るトレ」を実践しました。

「多くの人が協力し合
って事を成すと大きな力
が発揮できる。それと似
ているな」と、感じるこ
とができた大変貴重な体
験でした。

鳥取県商工会議所女性
会連合会(鳥取県女性連
合)が主催ですが、意識し
て大きく動いたり、自分の
体を触ることで体の老化
を遅らせることができる
と分かり、少しずつでも
「ゆるトレ」を続けよう
としました。

また、講習を受けなが
ら、体を人に例えて考え
てみました。腕の筋肉が
けが頑張っても疲れるし、
故障もしやすいように、
一人で頑張っても無理が
きます。

オンライン開催に参加
県商女性連会員交流会
寺本副会長が活動報告

鳥取県商工会議所女性
会連合会(鳥取県女性連
合)が主催ですが、意識し
て大きく動いたり、自分の
体を触ることで体の老化
を遅らせることができる
と分かり、少しずつでも
「ゆるトレ」を続けよう
としました。

このたび、境港商工会議所女性会に新入会員が誕生しましたので、ここに紹介します。

山陰のノドグロ、カレイ
などの一夜干し品、紅ズ
ワイガニを使ったかに加
工品です。最近では、か
だわりのアジフライや鳥
取県の名産品二十世紀梨
まで、幅広い商品を取り
扱っています。

このたび、先輩会員の
皆さんのお声掛けを以
たき、女性会に入会す
ることとなりました。皆様
と仲良く活動したいと思
っています。

どうぞ、よろしくお願
いいたします。

の会員交流会が6月8日、
オンラインで開催。コロ
ナ禍の中、3年ぶりの開
催となりました。当女性
会からは11人が参加。
開催地の鳥取商工会議
所女性会・中井英子会長
の挨拶に続いて、各地の
女性会が活動報告。当女
性会からは寺本智恵副会
長が、伊達憲太郎・境港
市長との懇談会、女子サ
ッカー支援、フラワーレ
ンジャーメント講習、寄贈
したプリンターの植え替
え事業などの活動を紹介
しました。



活動報告をする寺本智恵副会長(中央)

「美味しさは宝物。お
客様に喜んでいただくこ
とが好き」と、日々仕事
に励んでいる岡田副会長

「総務委員会H」



「多くの人が協力し合
って事を成すと大きな力
が発揮できる。それと似
ているな」と、感じるこ
とができた大変貴重な体
験でした。

「ゆるトレ」を続けよう
としました。

また、講習を受けなが
ら、体を人に例えて考え
てみました。腕の筋肉が
けが頑張っても疲れるし、
故障もしやすいように、
一人で頑張っても無理が
きます。

「総務委員会H」

このたび、境港商工会議所女性会に新入会員が誕生しましたので、ここに紹介します。

山陰のノドグロ、カレイ
などの一夜干し品、紅ズ
ワイガニを使ったかに加
工品です。最近では、か
だわりのアジフライや鳥
取県の名産品二十世紀梨
まで、幅広い商品を取り
扱っています。

このたび、先輩会員の
皆さんのお声掛けを以
たき、女性会に入会す
ることとなりました。皆様
と仲良く活動したいと思
っています。

どうぞ、よろしくお願
いいたします。

株式会社 GRAZIE
☆気軽に問い合わせください。
TEL(0859) 44-4565 FAX(0859) 42-2648
TEL(0859) 21-8550 FAX(0859) 21-8549

株式会社 くらだ美装
ビルメンテナンス・店舗・住宅清掃
清掃用品のレンタル・販売
インテリア商品の販売・取付
本社 〒684-0034 境港市昭和田1番地先
TEL(0859) 44-3822 FAX(0859) 42-6072
相生町事務所 〒684-0011 境港市相生町49
TEL(0859) 44-3822 FAX(0859) 44-3024