

団信ご加入の方へのライフスタイルマガジン

遊あ〜る コミュニティ

行って、食べて、復興応援！

熊本・ほっこり

城下町散歩



根来秀行先生の
イキイキ長生き講座

注目すべきは血管！
血管をゆるめて健康生活

CONTENTS

団体ご加入の方への
ライフスタイルマガジン
「遊あ〜る コミュニティ」
2017.1 (3号)

4

熊本・ほっこり 城下町散歩

根来秀行先生のイキイキ長生き講座③

12

注目すべきは血管! 血管をゆるめて健康生活



発行/株式会社URコミュニティ
〒101-0051
千代田区神田神保町2丁目5番地
北沢ビル TEL 03 (3239) 3624
※本誌からの無断転載、コピーを
禁止します。

- 11 ダ・ヴィンチ創刊編集長がおすすめ「いま読みたい、この一冊。」
- 16 ハウスクリーニングのプロが教える
「どこから手を付ける? 大掃除をする順番」
- 18 素敵なりフォーム実例集
「会話も楽しめる、くつろぎのリビングを気持ちのよい場所に。」
- 20 「近居」だから楽々
育孫で元気になる! Part 3
- 22 荻原博子先生の「ちょっと待って! 孫への贈与」
- 24 平野レミの ゆう★ゆうクッキング
- 26 和のマイスター登場 精巧な技術による、美しく丈夫な
「駿河竹千筋細工」
- 29 幸せを連れてくる縁起物 ~ニッポンのかわいい郷土玩具 #03 ~「イタヤ馬」
- 30 寒い季節も滞らせない! 太極拳で健康 LIFE
- 32 YOU・悠・遊あ〜る
「みんなのコミュニティ」
- 34 団体信用生命保険特約制度にご加入のみなさまへ
- 35 アンケート&プレゼント

次のページから
熊本特集だモン!



【File.3】
表紙の洋菓子……………チョコフェイスケーキ(くまモンバージョン)



【© 2010 熊本県くまモン# K22462】

姉妹2人で営む街のケーキ屋さんが作る「チョコフェイスケーキ(くまモンバージョン)」。箱を開けた瞬間に、大きなくまモンの笑顔に出会い、ハッピーな気持ちになります。チョコレート生地にガナッシュクリームを挟み、愛らしい表情のくまモンのチョコレート板をのせて仕上げたザツハトルテで、濃厚なチョコレートたっぷりのケーキは、子どもにも大人にも喜ばれます。冷凍で送ってもらうこともできます。

洋菓子工房 森と山

〒861-1331 熊本県菊池市隈府861-1
TEL:0968-25-4234
<http://moritoyama.net/>

特集
行って、
食べて
復興応援!

熊本・ほっこり

城下町散歩



① 1607年（慶長12年）に加藤清正公が築いた熊本城。震災で国指定重要文化財13棟全てが破損し、内部への立ち入りは禁止ですが、二の丸広場や隣接する加藤神社から、勇壮な外観を眺めることができます。

今年4月に発生した熊本地震は、熊本県・大分県に大きな被害をもたらしました。現在でも不自由な生活を余儀なくされている方々がいらっしやいます。多くの方々に愛されて来た観光地でも、まだ再開が難しい施設や復旧が追いつかない建物なども見られます。

しかし、復旧・復興は一步ずつ着実に進んでいます。町には笑顔と活気あふれる日常が戻り、店舗や観光施設の多くが震災前と変わらない営業を再開しています。国内や海外からの観光客も戻りつつあります。

には、熊本へ旅するのも一つの手段。現地へ足を運んで、食べて、楽しむことも復興に繋がっていくのではないのでしょうか。そして実際に現地へ行ってみれば、街角のそこそこで、元氣な熊本の多彩な魅力に出会えます。

ましたが、昭和35年・平成19年に復元されました。内部の見学はできませんが、二の丸広場や隣接する加藤神社から、大きな震災の被害を受けつつも耐えて立ち続ける勇姿を見ることが出来ます。

熊本城の南側に広がるのが、「新町・古町」という城下町エリア。新町は清正を慕って大阪や名古屋から来た商人・職人が移り住み、同地域に武家屋敷と町人町が同居していたという珍しい町でした。古町は坪井川を利用した活気ある物流の拠点で、明治から戦前まで土蔵造りの間屋が軒を連ねる経済の中心だったそうです。

どちらも、昔懐かしい町家や洋館、寺社、商店などが点在し、そこかしこに城下町の風情が、郷土の歴史・文化に触れることができる、じっくり時間をかけて散歩したい町です。

② 効率よく移動するには、市電（路面電車）や熊本城周遊バスなどの公共交通機関が便利。



⑥ 熊本は実は「水の国」。県内の水道水の約8割は地下水だそうです。熊本市内にも多くの親水スポットがあります。

⑦ 大正8年に建てられた旧・第一銀行。当時の町の繁栄を思い起こさせる立派な洋館です。

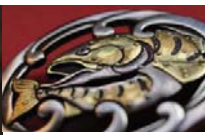


② 新町・唐人町の町家を利用したショップ。建物には手の込んだ細かな装飾が見られます。③ 地元では「せいしょこさん」と呼ばれ親しまれる清正公。④ 創業は文政年間。伝統薬・諸毒消丸を販売する吉田松花堂の看板。



城下町の面影求め、
新町・古町を歩く。





武士の美学・肥後象嵌

漆黒の鉄地の上に純金・純銀がうねり輝く「肥後象嵌」。象嵌とは、金属に模様を象り、金や銀などの金属を嵌める技。この美麗な工芸が熊本で始まったのは江戸時代でした。茶人としても名を知られる細川三斎公が、武具の装飾のために近江から職人を呼び寄せ作らせたのが始まりと言われています。

色の万華鏡・肥後てまり

当時は刀の鐔や小柄などに用いられていたようですが、黒×金という大胆な色彩ながら、品格がある佇まいはまさに武士の美学。庶民の身の回りの装飾品に用いられるようになったのは、明治期に入ってからだそうです。現在では伝統を守りつつ、時代に合った作品も生み出されています。熊本工芸会館や、熊本の土産を扱う店、職人の工房などで手にすることが出来ます。

のが広まったとされています。芯にヘチマを使い、色とりどりの糸で模様を作り出ししていきます。明治時代のゴムの普及とともに姿を消していききましたが、昭和期に肥後てまり同好会が発足し、伝統の技を今に伝えていきます。細い糸だけで描き出される模様はまるで万華鏡。どうすればこんな美しい柄になるのか不思議です。

歴史が育んだ、織細美麗な技。



肥後手まり
[写真：熊本国際観光コンベンション協会]

文豪たちの足跡を辿って

熊本には多くの文豪が訪れており、その足跡を辿ることも出来ます。夏目漱石は明治29年に教師として赴任、熊本市内で暮らしたのは4年3ヶ月ですが、この間に結婚し長女が誕生しましたが、当時の漱石はまだ小説家ではなく、もっぱら俳句を詠み、「午砲打つ地城の



⑨ 黄色い壁面とレリーフが目目を惹く、明治時代から続く文具店。



⑩ 市内あちこちでノスタルジックな雰囲気の街灯を見かけます。

上や雲の峰」など多くの句を残しています。市内で6回も転居したことも知られています。漱石に先立つこと5年、英語の教師として熊本へやって来たのは小泉八雲。両者が住んだ住宅は現在でも保存され、一部を除き、見学可能です。

⑪ 明治7年創業の長崎次郎書店。森嶋外も「小倉日記」で、同店を訪問したと記述しています。2階は喫茶室となっており、歴史を感じる空間で路面電車を眺めながらゆっくりとした時間を過ごせます。

文豪も愛した街角、レトロモダン散歩。



⑧ 夏目漱石が頻繁に立ち寄った、舒外堂河嶋書店の外壁にはミミズクが。



軍医として小倉に滞在していた森嶋外は、熊本への旅行で「阿部一族」などの小説のヒントを得たとされています。山種山頭火は大正5年に妻子と共に移り住み、下通で文具店を営んでいました。こちらは文豪ではなく剣豪ですが、宮本武蔵は57歳の時に細川公に迎えられ、『五輪書』などを著しています。

【長崎次郎書店】【長崎次郎喫茶室】
熊本市中央区新町 4-1-19 Tel.096-354-7973



【肥後象嵌士 稲田光秀】

人間国宝 故米光太平光正氏の直系にあたり肥後金工に携わって21年。オーダーメイドを中心に制作を行っています。

【地元の人と町歩き】

初めての熊本旅行で、どこを見ればよいかわからない…ならば、観光ボランティアガイド「くまもとよかとこ案内人」にガイドしてもらってはいかがでしょうか？ 地元ならではの知識や最新情報をもった皆さんが、熊本市内とその周辺を案内してくれます。

★必要な費用はガイドさんの交通費2000円。事前申込が必要です。詳しくはお問い合わせください。

くまもとよかとこ案内人の会

TEL: 096-356-2333
http://www.k-yokatoko.com/



⑫ 「船場山には狸がおってさ」。洗馬橋で見かけた親子狸。

その土地が生んだ郷土の味を知る。

清正公も驚く美味の桜肉

散歩でお腹がすいたら、地元の名物を食べたいもの。そんな時にお勧めしたいのが桜肉、つまり馬肉です。熊本では町の精肉店にも並び、正月や人が集まる場には欠かせない一般的な食材です。加藤清正公が朝鮮出兵の際に兵糧がなくなり、やむなく馬を食したことから、熊本に馬肉を食べる食文化が生まれたと言われています。

食べ方はやはり馬刺が一押し。馬は牛や豚と異なり体温が高いため菌が繁殖しにくいなどの理由から生食が可能です。レバーはもとより、サシが入ったバラウス、バラの外側のフタエゴ、珍しいところではたてがみの付け根でコーラゲンたっぷりのコウネなどなど

足をのびして、温泉でほっこり。

和の情緒あふれる温泉へ

冬に熊本を訪れるなら、火の国ならではの良質な温泉で、ゆったり温まるのも良いでしょう。熊本市内にも複数の入浴施設があるので、散歩疲れを癒すにはピッタリです。しかし、ちょっと足をのびして黒川温泉を訪ねてみては？

大自然に囲まれた静かな里に20数件の温泉宿が佇む情緒あふれる景観に加え、各宿ごとに異なる泉質、地元の食材を用いた料理などを心ゆくまで堪能できます。

露天風呂から雪を眺めてゆったりお湯を味わうもよし、入湯手形でアクティブに温泉巡りをするもよし。冬季には毎年「湯あかり」というイベントが行われ、温泉街一帯に光のオブジェが設置され、幻想的な光景が現れます。

【黒川温泉観光旅館協同組合 インフォメーションセンター】

熊本県阿蘇郡南小国町黒川さくら通り TEL:0967-44-0076



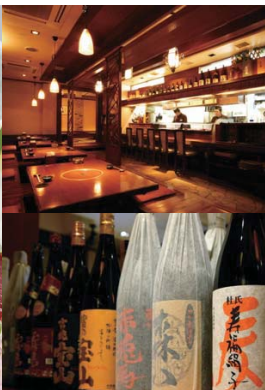
豊かな自然に包まれるような露天風呂や野天風呂。日本の温泉宿の心地よさを存分に味わえます。

【馬肉専門店 菅乃屋 [銀座通り店]】

熊本市中央区下通り1-9-10 光臨ビルBF Tel.096-312-3618



もともと精肉店から始まった菅乃屋では、馬刺の質、味、鮮度が自慢。



⑬ 環境良好な南阿蘇の自社牧場で、ビール洋を混ぜた餌で丹誠込めて育てた馬肉は甘味が違います。他県へはあまり流通しない地酒・地焼酎もお勧め。特に週末は混むため、予約を入れておけば安心です。



様々な部位がありますが、どこも肉の臭みがなくあっさりした味わい。低カロリー、低脂肪、高タンパクなのも馬肉の魅力です。

熊本っ子のソウルフード

麺好きな方ならば是非、太平燕（タイビーエン）を食べてみてください。昭和初期に熊本で生まれた料理で、一見ラーメンのようですが、小麦の麺ではなくたつぷりの春雨が入っているのが特徴です。

熊本のたいていの中華料理店を出しており、店によって麺もスープも全く異なるそうで、食べ比べたくなります。学校給食のメニューにもあるという、熊本のソウルフードです。



太平燕
【写真：熊本国際観光コンベンション協会】



地元産の竹を使った暖かな灯りが町を彩る、冬だけのイベント「湯あかり」。この冬は12月24日～3月28日までの開催予定です。



温かいイメージの熊本ですが、冬の黒川温泉は雪が積もることも。真っ白な雪化粧をし静寂に包まれた風情は格別です。

熊本には誌面では伝えきれない魅力がまだまだたくさんあります。是非、ご自身で探しに行ってみてください。



ダ・ヴィンチ創刊編集長がおすすめ

いま読みたい、この一冊。



おすすめの一冊

め切本

左右社
定価：本体 2,300円 + 税
2016/9/20



長 蘭 安 浩
nagazono yasuhiko

作家。1960年長崎生まれ。83年、リクルート入社。『就職ジャーナル』編集長などを務め、94年、編集長として「ダ・ヴィンチ」を創刊。同年「就職氷河期」のネーミングで流行語大賞特別賞を受賞。99年、「文壇」に小説を発表し、2001年より執筆に専念。最新刊は「言葉なんておぼえるじゃなかった」（田村隆一との共著 ちくま文庫）

作家は編集者に依頼されて原稿を書く。その際には、当然、め切が設定される。ほとんどの業種では納品日と呼ばれるが、この日時が近づくと、多くの作家は焦って落ちつかなくなる。さてどうする、まだ書けない。

夏目漱石、谷崎潤一郎、横光利一、江戸川乱歩、川端康成、太宰治、柴田錬三郎、井上ひさし、野坂昭如……日本文学史に名を残す作家であつても事情は同じだ。明治から現代までの錚々たる作家、詩人、学者、漫画家ら90人のめ切にまつわる話を集めたこの「め切本」を読めば、その実状がよくわかる。

田山花袋は、不機嫌になって妻子に八つ当たりする自身の姿を自嘲気味に描いている。島崎藤村は外遊先のパリから葉書を出し、大幅なめ切延長を丁寧に乞う。泉鏡花は、この若葉の頃の気候が原因でなかなか書けないが、やる気さえ湧けば、自分はいくらでも早く書けるのだと得意気に語る。

同業者の端くれとしては、このあたりまでは笑って読める。昔も今も、め切を前にした作家の内実はこんなものだろう。しか

し、横光利一は違った。〈私は頼まれたものは一応その人の親切さに対しても、引き受けるべきだと思つてゐる。が、引き受けた原稿は引き受けたが故に、必ず書くべきものだとは思つてゐない。何せかと云えば、書けないときに書かずと云ふことはその執筆者を殺すことだ〉

いくら芸術至上主義とはいえ、ここまでくるともう逆ギレである。横光の担当編集者には同情の念すら抱いてしまうが、読み物としては実に面白い。め切という、いわば小さな人生の関門を前にして人が何を思い、どんな行動をとるのか、よくわかるからだ。人の営みを赤裸々に描く文学としても、楽しめる。

思えば、め切は原稿に限つて用意されたものではない。いつか来るとわかつている期限は、どれもこれもめ切である。だから、外山滋比古の次の文章は胸にひびく。〈仕事はのぼせばいくらでものびる。しかし、それでは、死という締切りまでにでき上がる原稿はほとんどなくなってしまふ〉

私たちはいつだってめ切を抱えているのだった。



▲_街で見かけたかわいいカラマンホール。◎_西日本最大級の「下通アーケード」。隣接する上通、新市街と共に、お酒番な店・楽しい店・美味しい店が並ぶ元気の商店街。◎_立派なクスノキが連なり、ちょっとヨーロッパのような雰囲気がある「オークス通り」。①_修繕の目を待つ熊本城の石垣の石たち。②_熊本のアメ横と呼ばれる、庶民的な「子飼商店街」。③_行街橋の街灯は、清正公の槍がモチーフ。



熊本まち散歩 MAP



JTB では冬の熊本を満喫する、こんなプランもあります。



エースJTB サンキューチョイス 九州

宿を選んでレンタカー付きでこの価格

お好きなホテルをチョイス

<p>プランコード：13KY001-2</p> <p>往復航空機利用</p> <p>31,300円 ～97,900円<small>(おとおよびとり)</small></p> <p>上記代金は往復「基本フライト」追加代金なしでOK！便利利用の場合 〔滞在レンタカー付（Sクラス1台）〕</p>	+	<p>〔熊本市内 例〕 ANA クラウンプラザホテル熊本ニュースカイ 1泊朝食付 追加代金 (1泊/1人)：追加代金なし～8,200円 (8306-003)</p> <p>〔瀬の本・黒川温泉 例〕 やまびこ旅館 1泊2食付 追加代金 (1泊/1人)：12,000円～19,500円 (8332-008)</p>
---	---	---

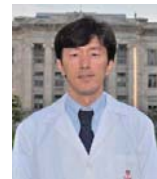
■羽田空港～熊本空港 航空機利用 ※往復JR新幹線のぞみ利用のプランあり。■1泊2日 ※3日・4日・5日・6日・7日のプランあり。■最少旅行人数：2名 ■宿泊：宿・ホテルは他にもございますのでお問い合わせください。■食事：宿・ホテルによって異なります。■レンタカーはクラス変更が可能です。差額代金がかかります。他のエリアからの発着等、詳細についてはお問い合わせください。JTB 旅の予約センター Tel.0570-023-489



注目すべきは血管！ 血管をゆるめて健康生活



これまで、私たちの健康にホルモンがどのように関わっているか、どうすればホルモンを活用しイキイキ生活できるかお話ししてきました。今回は人の体の中の最大の臓器である「血管」に注目し、より若々しく健康に生きる方法をご紹介します。



ハーバード大学医学部客員教授
パリ大学医学部客員教授
医学博士 根来 秀行

る上で、血管は非常に大切な存在なのです。

人は血管から老化する！ 健康寿命を左右する血管

「人は血管から老化する」と言われます。実際に血管年齢と健康寿命はリンクしているのです。私が外来で診た患者さんも、見た目が若々しい人は実年齢に対して血管年齢が若く、逆に実年齢よりも年上に見えてしまう人は血管年齢も高

私たちの体にくまなく張り巡らされ、その隅々にまで血液を運んでいる血管。大人の全ての血管を繋げると、その長さはなんと約10万kmにもなり、これは赤道を2周半する長さです。

そんな血管ですが、普段の生活の中で私たちが存在を実感することはほとんどありません。せいぜい健康診断の採血や、診断結果で気になる数値が出たときくらいではないでしょうか。しかし、人の健康を考え

い、という傾向がありました。こういつた血管年齢が実年齢を上回る人々は、食生活の乱れや睡眠不足、喫煙、ストレスなどを抱え、それらは放置することで積み重なり、少しずつ血管を傷つけて、血管年齢が上がってしまったのではないかと考えられています。

また、自律神経のバランスを崩している人も血管年齢が高いということが分かっています。後で詳しくお話しますが、実は私たちの血液の流れは自律神経によってコントロールされているため、自律神経のバランスが崩れると血流に影響が出るのです。血管は、その状態によって私たちの健康状態が大きく左右される、大切な存在なのです。

まずは、血管の働きを知る。 血管は人体最大の臓器

血管とはご存知の通り、血液が流れる管です。しかし、その働きはそれだけではありません。少し面倒な話ですが、まずは、血管の働きを知ることが大事です。少々お付き合いください。

血管には、動脈、静脈、毛細血管の三種類があります。血液は心臓から大動脈・中動脈・小動脈・細動脈・毛細血管・

血液の5つの働き

- ① 酸素や栄養を運ぶ
- ② 二酸化炭素や老廃物を回収する
- ③ 免疫機能
- ④ 体温調節
- ⑤ 情報を伝達する

動脈のトラブルによる病気

動脈の病気は急性で、一気に致命的な状況になるイメージがありますが、そこに至る過程には慢性的な動脈硬化があると考えるべきです。

- 大動脈瘤 大動脈に出来た瘤。破裂すると大量に出血し、致死率が高くなります。
- 大動脈解離 動脈硬化で硬くなった血管が裂け、血液が血管壁の内側の膜と外側の膜に流れ込みます。
- 虚血性心疾患 心臓に血液を送る冠動脈が狭くなったり塞がったりして心筋が酸素不足になります。狭心症や心筋梗塞があります。
- その他 閉塞性動脈硬化症、慢性腎不全、肺血栓塞栓症（代表選手はエコノミークラス症候群） など

細胞の順に酸素や栄養を送り届けています。またそれは逆に細胞・毛細血管・細静脈・小静脈・中静脈・大静脈の順に二酸化炭素を回収し、心臓に戻していきます。血管の中では、ただ血液が流れていくだけではなく、物質のやり取りや代謝が行われているのです。まさに、人の体を健康に保つ最前線にあるのが血管なのです。このことから、私は「血管は臓器そのものである」と考えています。しかも、人の体の中で最大の臓器と言える

でしょう。この大事な血管の中でも、特に注目したいのは、細胞の間を通して血液中の酸素や栄養素を組織に取り込んだり、二酸化炭素等の老廃物を組織から血液に戻す現場である毛細血管です。毛細血管は非常に細かい血管で、血流が悪くなったり詰まったりすればすぐに影響をうけてしまいます。老化によって減少することもあります。一説によると、毛細血管は60代では4割も減少する、といわれています。

ます。

私たちは、急性で一気に命取りになるようなトラブルが起こる動脈には目を向けることがあっても、地味な存在である毛細血管へはなかなか意識がいきません。しかし、血管の9割は実は毛細血管なのです。動脈等の太い血管は、毛細血管に血液を届けるためにあると言っても良いでしょう。毛細血管こそ健康への鍵だと思えます。

「気付かないうちに進行する、怖い毛細血管の病気」

血管が詰まったり切れたりすれば大変になることは皆さんも良くご存知のことと思います。今まで元気だった人が突然倒れる脳梗塞や心筋梗塞、脳出血、大動脈瘤といった病気は、血管の詰まりや切れが原因となっています。「そんなことは、もうわかっている」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、重篤疾患の心筋梗塞や脳卒中などは、心臓や脳の病気にいうよりも、心臓の筋肉や脳の組織に血液を送る血管の病気と



健康な血管

不健康な血管

言えることは「存知でしょうか？生活習慣病として知られる高血圧や糖尿病にも毛細血管が関係しているというごことは？高血圧は普段の生活習慣のせいと血液の成分が異常を起こし毛細血管が詰まった結果、その目詰まりを解消するために血圧が上がるのです。糖尿病の合併症には主に「腎障害」「網膜症」「神経障害」の3つがあげられますが、これらも毛細血管が関わっています。一つ目の腎臓ですが、糸球体という毛細血管のかたまりと尿管がからまり、尿の不純物を濾過しています。また、塩分と水分の排出量をコントロールすることで、血圧を調整しています。腎臓は毛細血管のかたまりと腎臓という臓器であり、血管の状況に左右されてしまいます。糖尿病の合併症の原因は高血糖による代謝障害。長い間、高血糖の状況が続いていると代謝異常で毛細血管を構成する内皮細胞が損なわれ、合併症を起すのです。目の奥にある網膜も、細かく張り巡らされた毛細血管によって栄養を供給しています。しかし、腎臓と

副交感神経を優位にして血管をゆるめて血流アップ

さて、ちょっと怖い話をしてみましたので、「どうすればいいの？」と不安に思われたことでしょう。でも大丈夫。怖

い病にならないためには、「血管をゆるめる」ことを心がければいいのです。最初に少し触れましたが、血液の流れは自律神経によってコントロールされています。緊張した時やストレスを感じると交感神経が働き毛細血管手前の筋肉を締め、毛細血管が収縮します。そこで、交感神経の働きを弱め、副交感神経を優位にすることで、毛細血管をゆるめる（拡張させる）のです。血管がしなやかならば、多少血液に流れが増えたり負担がかかったとしても、大きなダメージには繋がりにくいのです。副交感神経を優位にすると言っても、24時間いついかなる時でもリラックスしなさい、というわけではありません。ホルモンの回でもお話ししましたが、私たちの脳や細胞には体内時計があり、昼間は体が活動モードになり、夜はリラックスモードになります。このリズムに合わせて活動することが、血管にとってもベストです。ところが現代ではこれが意外に難しくなっています。本来は副交感神経が優位になりリラックスするはずの夜間に、夜更かしをしたり、スマホの画面を見ていたり、明るい光を浴びていることが多くなっているのではないのでしょうか。そうすると交感神経が働きっぱなしになり、

毛細血管のトラブルが関わる病気

生活習慣病には、毛細血管のトラブルが関係していることが少なくありません。痛みを自覚しないまま、じわじわ進行し、全身の血管が傷ついているいき、ある日大きな病気が発症するのが怖いところです。

- 糖尿病.....
- 高血圧.....
- 胃炎.....
胃の粘膜が緊張等のストレスで影響を受け収縮、血流が悪くなり胃が痛みます。
- アルツハイマー型認知症.....
脳の側頭葉で記憶を司る海馬とその周辺の血流低下が原因に。
- その他.....
生理痛、更年期障害、肩こり、腰痛などにも関わりがあります。美容面ではシミ、シワ、たるみ、抜け毛や薄毛を招く可能性もあります。

根来 秀行 (ねごろ・ひでゆき)

医師、医学博士。ハーバード大学医学部客員教授、パリ大学医学部客員教授、事業構想大学院大学理事・教授。東京大学大学院医学系研究科内科学専攻博士課程修了。東京大学医学部第二内科・腎臓内分泌内科・保健センター講師等を経て現在に至る。日本抗加齢医学会評議員、米国抗加齢医学会日本学術顧問、臨床ゲノム医療学会理事、日本内科学会専門医。産業医。各種企業の顧問等も務める。最先端の臨床・研究・医学教育の分野で国際的に活躍。2012年、急性腎不全のメカニズムを解明。主な著書に『ホルモンを活かせば、一生老けない』(PHP研究所)、『身体革命—世界最先端のアンチエイジングの法則』(角川SSC)、『老けない、太らない、病気になる24時間の過ごし方』(幻冬社) 最新刊に、『ハーバード&パリ大学 根来教授の特別授業「毛細血管」は増やすが勝ち!』(集英社) 他多数。

ハウスクリーニングのプロが教える 「どこから手を付ける? 大掃除をする順番」

あつという間に、もう年末間近。ちよつと憂鬱な大掃除の季節がやってきます。お掃除する場所がいっぱいありすぎて、どこから手を付ければいいのか分からない。そんな悩みを抱えるあなたに、プロのノウハウを踏まえ、今回は効率の良い大掃除の順番をご紹介します!

(この人に聞きました!)



おそうじ担当ガイド
尾崎 真さん

家事の達人 商品開発担当 ハウスクリーニングの最新の技術を研究開発。ハウスクリーニング全般が専門で、洗剤やハウスクリーニングサービスの最新技術には誰にも負けない知識を有しています。「おそうじを通じて、どうやらお客様にもっと喜ばれるか、を形にするのが仕事です」

「上から下へ」、
「奥から入口へ」が基本



大掃除に限らず、お掃除の順番を決める基本は「上から下へ」「奥から入口へ」です。まずは天井・電器・家具とお掃除して最後に床というように、上から下へホコリを落していくようなイメージでキレイにしていきます。お家が2階建てなどの場合は、2階・1階という順番です。また、入口から掃除を始めてしまうと、ホコリが舞ってしまいます。寝室・リビング・玄関など「奥から入口へ」、汚れを家から追い出すようにお掃除しましょう。

お掃除する順番を決めるポイント

① 最初に「いらぬモノ」を捨てる

部屋に余計なものがあると、不思議と気分もスッキリ。余計な物がなくなるので掃除がしやすくなります。捨てるのも古い古布などが出てくれば、大掃除グッズにしましましょう!

② 成果の見える場所からスタート

気力も体力も必要な大掃除は、モチベーションを高く保つことも重要です。玄関や洗面所など、頻繁に使う場所を徹底的にお掃除すると、「キレイになった!」という達成感から、お掃除が楽しくなってくるので

③ 手を動かさない時間のことも考える

お掃除方法によっては、洗浄液に浸ける、洗剤を吹きかけて時間を置く、干す(カーペット、こたつ布団、マットなど)など、手を動かさない時間が発生します。この時間で別の作業に取りかかることができるので、有効活用しましょう。

④ カーテンなどの布類は最後に

カーテンやカバー等は、大掃除の最後に洗濯しましょう。これらの布類はホコリや汚れが付きやすいので、お掃除中に出る汚れを吸着してしまいます。お掃除

① 無理をしない

手が届きにくい高いところ、棚の上にある重い荷物……。無理に一人で何とかしようとするのは、ケガの元です。ご家族やお友達など、誰かに手伝ってもらえるよう助けを求めましょう。

大掃除を進めるときの
注意点

普段手の届かないところまで、徹底的にキレイにするのが大掃除。慣れない作業や、高い場所をお掃除することもあります。思わぬケガなど、トラブルを避けるために以下のことに注意しましょう。

② 足元に気を付ける

掃除機のコードで転ぶ、バケツにつまづく、掃除用具にぶつかるなど、掃除中の足元には危険がいっぱい。大掃除中は特に、お掃除グッズや整理して出てきたゴミなど、さまざまものが落ちていきます。足元にはしっかりと気を配りましょう。

③ 洗剤の取り扱い

洗剤を使用するときはきちんと説明書きを読み、指示に従ってください。「混ぜるな危険」などの洗剤は、その表記に書かれている注意文を絶対に守ること。それから、強力な洗剤を使う際には、換気を忘れないようにしましょう。

また、洗剤はむやみに容器を移し替えてはいけません。金属製の容器(アルミ缶など)は、洗剤と容器が化学反応を起こしてしまふことがあります。容器が壊れたり、溶けたりすることもありますが、十分に注意してください。



普段手の届かないところまで、徹底的に大掃除する場合は、お掃除をする順番を工夫するだけで、効率よく進めることができます。ムダなく効率的に大掃除を終わらせるために、お掃除の順番もきちんと考える事が大切です。



.....[網戸・窓ガラス].....

ここでは、ご家庭で窓ガラスの大掃除をする場合のアドバイスをお伝えしたいと思います。

■曇りの日がオススメ

お掃除のプロの中では有名な話ですが、窓ガラスは晴れの日より曇りの日、日中より朝や夕方の方が適していると言われています。理由は、光の反射です。直射日光が当たる状態だと、まずガラスに光が反射してガラスの汚れが確認しにくいのでキレイにしたつもりでも、「夕方確認すると拭きムラだらけ…」という事がよくあります。また、日中は乾燥するのでガラスを拭いた時の拭き跡が残やすいという欠点もあります。

■窓ガラスは外から中

次に、窓ガラスのお掃除は外側からするのがオススメです。通常ハウスクリーニングは全般的に「中から外」というのが原則ですが窓ガラスに限っては、外側についている汚れのほうが圧倒的に多いのでまずは汚れの強い外側から進めていきましょう。

網戸 → サッシ → ガラスは最後?

窓ガラスの掃除といえばどうしてもガラスから始めてしまいがちですが、今回は大掃除がテーマですのでサッシに溜まったホコリを取っていきます。サッシのコーナー部分にはガラスを開け閉めする度に隅に溜まって固められた土砂が沢山あります。ここを後回しにしてガラスを先にキレイにしても、サッシをお掃除する際に窓ガラスに土砂がまた掛かってしまいます。

① まずは「網戸の掃除」

プロの場合は外して外で洗う場合が多いですがここでは、付けたまま簡単に出来る裏技をお教えします。網戸の室内側に新聞紙をセロテープ等で貼り付けます。そしてその反対面から掃除機で吸って下さい。これで大きな土砂やホコリは取れます。そのあと、雑巾を2枚用意して網を挟んで拭き上げます。そうする事で簡単にキレイになります。

② 次は「サッシ」

土砂やホコリをしっかり取って下さい。角に溜まった汚れは、割り箸にキッチンペーパーを巻き付けた物に洗剤を染み込ませて、擦るとキレイに取れます。

③ 最後に「窓ガラス」

市販の洗剤でもいいですが、よほど汚れがひどくない限り「重層水」や「台所用中性洗剤をお湯で50倍位に薄めた物」で十分落ちます。スプレーヤーで四隅と真ん中にシュッシュと洗剤を掛けて、柔らかいスポンジで擦ってから、濡れた雑巾、乾いた雑巾の順番で2回拭きます。しゃがんで左斜めからと、右斜めからと正面から、3方向から見ると、拭きのこしや拭きムラがある場合はもう一度拭いて下さい。

本格的なお掃除は、
プロにお任せ
ください!!!



日々のおそうじはしているけど、たまにはプロにしっかりキレイにしてほしい、という方へ!

今回、固定価格・固定時間の家事サービス「家事の達人」を団体信用生命保険 ご加入者に5%オフでご提供します。

- ◎ご注文方法 「家事の達人」ホームページ優待フォーム より商品をご選択頂き、パスワードをご入力下さい。 ※「家事の達人」で検索
- ◎パスワード urc
- ※注：商品(チケット)は代引きにてお届け致します。
- ◎ご予約方法 チケットの裏面に記載されているフリーダイヤル、及びWebからサービス実施日のご予約を受付いたします。受付の際にチケットに記載のシリアル番号が必要となります。また作業後に担当スタッフがチケットを回収させていただきます。作業日までチケットは大切に保管下さい。

お問合せ: ご不明点は「家事の達人」まで 03-5957-7740





さらに位置を動かさず梁に合わせ、キッチンカウンターの位置を微調整し、梁のラインもインテリアのデザインとして活かしています。

またキッチンと洗面所の間にあったパイプスペースを省スペース化し、洗濯機置き場を設けて、洗面所を広くすっきりと。床や壁、収納の面材などはナチュラルなテイストに。キッチンの前面には落ち着いた色調のタイルを貼り、ちよつと贅沢な質感を演出しました。

「完成後、入居された娘さんご夫婦とご会いしましたが、大変ご満足されており、水回りも非常に使いやすく、快適だとのことでした。私どもは、特にURのマンションに関しては構造や設備、管理規約等を熟知しておりますので、ご要望を踏まえ、最善のお手伝いができると思います。」

■家を一新するスケルトンプランを実施。

家は築20年～30年程度で設備が老朽化し、性能が劣化。給排水管の中に錆が出る場合もあります。そういった場合に有効なのがスケルトンプラン。住戸を解体して断熱材で包み、床レベルを上げて段差を解消（構造・仕様によ

り異なります）。給排水管からキッチンやトイレ・バスなど設備を一新。間取りも現在のライフスタイルに合わせて変更できるので、暮らしやすい家を実現することが可能です（構造により、解体できない部分があります）。



ナチュラルなテイストで、住まいを明るい印象に。

玄関は三和土の部分を広げ、タイルを敷いて機能性とデザイン性をアップ。廊下幅を揃えて奥行き感を出し、収納や扉などの面材はナチュラルな色合いにして、清潔感溢れる家の顔に。



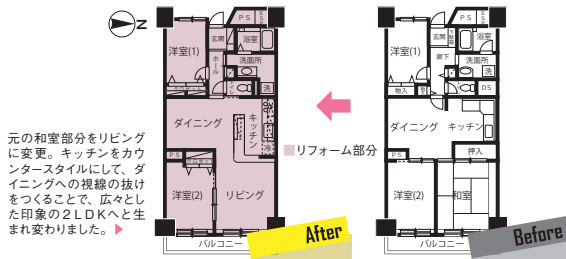
Data

【定額制】	スケルトンプラン+オプション
■ リフォーム面積	63㎡
■ 築年数	30年
■ 家族構成	夫婦
■ 工事期間	約45日
■ 施工費用	約650万円（税抜）



プランナー
真宮 健太

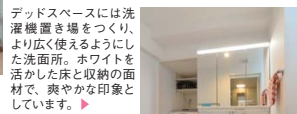
「お客様とコミュニケーションを取りつつ、実際に暮らす方の視点でご提案することを心がけています。お気軽になんでもご相談ください」



元の和室部分をリビングに変更。キッチンをカウンタースタイルにして、ダイニングへの視線の抜けをつくることで、広々とした印象の2LDKへと生まれ変わりました。



◀ダイニングはリビングと別け、落ち着いた食事ができる場所に。キッチンカウンターを通してリビングともつながり、使いやすく、圧迫感のないスペースになっています。



◀デッドスペースには洗濯機置き場をつくり、より広く使えるようにした洗面所。ホワイトを活かした床と収納の面材で、爽やかな印象としています。



新たに生まれリビングダイニング。カウンターキッチンで気軽に花茶やお酒を楽しむ事も。壁には緑のアクセントクロスを貼って、優しい印象のくつろぎのスペースとしています。

After

素敵なりフォーム

実例集
Vol.3

会話も楽しめる、
くつろぎのリビングを
気持ちのよい場所に。

キッチンカウンターを工夫し、開放的空間に。

娘さんご夫婦のために、
築30年の住まいをリフォーム。

長年お住まいだった築30年のマンションを、娘さんご夫婦のためにリフォームして譲りたい。そう考えたMさんは、日本総合住生活株式会社スケルトンプランで、お住まいを間取りから一新。3DKのお住まいを、洗練された2LDKへと生まれ変わらせた。

プランニングを担当したのは、同社の真宮さん。

「M様は設計関係のお仕事をされていて、自ら間取り図を描かれるなど、明確なイメージをお持ちでした。そこでM様のご要望を受けつつ、実際の暮らしを踏まえたご提案や、コスト面の管理などを通して、プロの立場からお手伝いさせて

キッチンスペースは
機能性とデザインを両立。

Mさんが望まれたカウンターキッチンには、リビング側とダイニング側に開口するように提案。それによりリビングからダイニングへ斜めに視線が抜けて、より開放的に。くつろぎの場としてのリビングを気持ちの良い空間としています。

いただきました」

まず何より快適な住まいであるために、同社のスケルトンプランを活かして断熱材や給排水管を一新。特に断熱材は壁・天井・床と、ぐるりと住まいを包み込むように配し、冬でも暖かい住まいを実現。快適性のベースとなる住性能を大幅に向上させています。



Before

取材協力／日本総合住生活株式会社

JSリフォーム 検索

0120-746-123

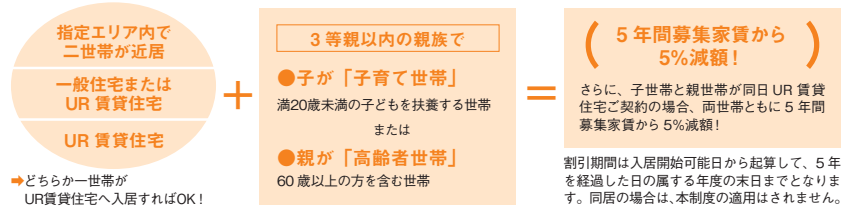
(リフォームセンター)
9:00～17:25(日曜・祝日 休み)

お電話一本で、
暮らしや生活に役立つ
サービスもご利用いただけます。

JSリリーフ 検索

※4月より電話番号が変わりました。音声ガイドを聞いて「1」を押して戴ければ、リフォームセンターに繋がります。

URの近居割WIDEって?



対象条件を満たし、かつ世帯所得合計が25.9万円/月以下であれば5年間募集家賃から20%減額!

(3人世帯で概ね551万円以下、4人世帯で概ね598万円/年以下の世帯収入であること)
※毎年度審査があります。
※減額上限4万円
※所得の計算については詳しくは各営業案内窓口までお問い合わせください。

対象住宅は全国約33万戸に拡大!

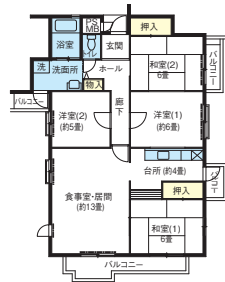
対象となるUR賃貸住宅は関東、中部、関西、九州にわたる95エリア約33万戸。お近くの対象となる住宅については、下記にお問い合わせ下さい。

◎お問い合わせ先：UR都市機構

[東日本] ☎0120-41-1363 [中部] 052-968-3100
[西日本] ☎0120-23-3456 [九州] ☎0120-555-795

[近居割WIDE対象UR賃貸住宅 一例]

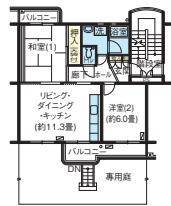
■平城右京団地 (奈良県奈良市)



近鉄京都線「高の原駅」まで徒歩6分という立地で、団地内や周辺は緑が豊かで病院や子育て施設も充実。駅前にはイオンモール高の原があり、ショッピングも楽しめる魅力的な団地です。

家賃例
1LDK～5LDK
59,200
～105,500円

■千葉ニュータウン内野団地 (千葉県印西市)



住みやすさのランキングで毎年上位に入る「千葉ニュータウン」。都心や空港へのアクセスが良い立地で、大型商業施設が充実しています。団地内は緑が豊かで、教育施設やクリニックなども隣接しているので便利です。

家賃例
1LDK～4LDK
53,300
～85,200円

「近居割WIDE」には条件があります。詳細はお問い合わせください!

UR近居

検索

「近居」だから楽々

育孫

で元気になる!

WIDE

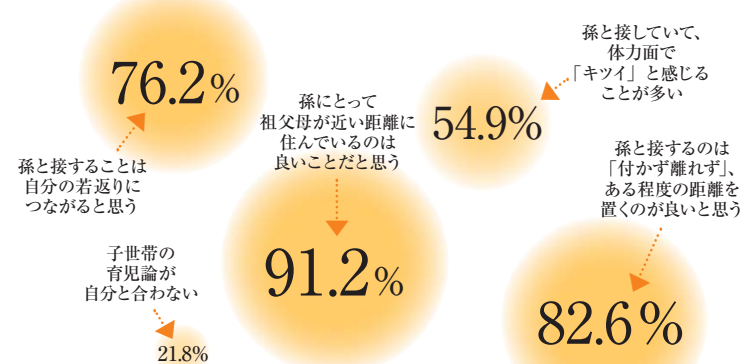
近居割

NEIGHBORS DISCOUNT

Part.3

孫と接することで、若くなる?

Q. 孫とのコミュニケーションや接し方についてのどのようにお考えですか? (複数回答・一部抜粋)



現代シニアの楽しみは「育孫」

小学3年生までの孫を持つ方々へのアンケート※によると、シニアの楽しみの第2位に、「育孫すること」が登場しています。共働き世帯の増加によって、祖父母と孫の関わりも変化してきているようです。また、孫と接することのメリットとしては、「自分の若返りにつながる」という回答が数多く上がっており、「育孫」はシニア自身がイキイキ暮らすためにも役立っていることがうかがえます。

「近居」で作る、孫との「丁度良い関係」とはいえ、「孫と接するのは体力的にキツイ」「子世帯と育児論が合わない」といった悩みもあり、常に孫と関わることは、決して楽しいだけではないようです。そこで、選択肢として考えたいのが、付かず離れずの程良い距離を保てる「近居」です。

UR都市機構では、高齢者世帯や子育て世帯といった支援を必要とする世帯とそれを支援す

Q. 「育孫」をする上で、気を付けていることはありますか?

(複数回答・一部抜粋)

子世帯の子育て論を否定しない	73.9%
子世帯にも孫にも干渉しすぎない	73.9%
子世帯を信頼して割り切る	48.3%
孫を甘やかしすぎない	47.2%
どの孫にも平等に接する	38.7%
孫に厳しくしないようにする	26.4%
孫の母親との接し方に気を遣う	22.2%

※祖父母に聞く「育孫に関する調査」2016年 UR都市機構調べ

る親族世帯の一方が、指定エリア内のUR賃貸住宅に居住する「近居」に対して、「近居割WIDE」という制度で家賃の優遇を行っています。

この機会に、子世帯とちょうど良い距離を保てる、「近居」で、イキイキ元気に「育孫」をしてみませんか?

可 可愛い孫のために、何かしてあげたいという人は多いと思います。

今、親が一番悩んでいるのが、子どもの教育費。大学まで行かせてあげようと思ったら、子ども1人で1000万円かかるからです。ですから、自分たちだけではまかないきれない教育費をおじいちゃんやおばあちゃんに出してもらおうという人も増えていきます。また、そうした制度もできています。

たとえば、祖父母などから教育資金を一括贈与された時に贈与税が非課税になる制度。平成31年3月までの期間限定ですが、しかるべき金融機関に教育資金口座を開設し、そこから孫が教育資金を引き出して使えば、最高1500万円までは贈与税が無税になります。対象は、幼稚園や学校の授業料、留学の学費などですが、上限1500万円のうち500万円までは、パレエ教室やスイミングスクール、塾などでも利用できます。

この制度は、口座にある教育資金が無くなった時や援助を受ける本人が死亡した時には終了します。気をつけなくてはならないのは、援助を受ける本人が30歳になった時点で終了します。そして、本人が30歳になった時点で口座にお金が残っていると、普段はやたらにお金をあげない

第3回

ちょっと待って！ 孫への贈与



可愛いお孫さんを金銭面でも援助したい、とお考えの方もいらっしゃるのではないでしょうか。しかし、ただお金を渡せばいいわけではありません。お子さんやお孫さんとのいい関係を築くためにも贈与の制度について知っておきましょう。

可 可愛い孫に援助してあげたいのに、税金をたくさん払うのでは

ありません。そこで利用したいのが、年間1人110万円まではお金をあげても無税になる贈与税の特。この枠内でもらったお金は、何に使ってもいいです。つまり、孫が板前修行をしながら年間110万円ずつあげたお金を貯金して、このお金を頭金に店を持つということもできます。お金がたくさんあるなら、前述の2つの制度を並立して使えばいいですが、そんなにあるという方は

孫への贈与は、
ありがたいがある
年110万円の無税枠で

少ないでしょう。だとしたら、毎年110万円の範囲内であげるほうがいいかもしれません。

この制度では、毎年お金をあげたい人ともりたい人が意思確認したうえで贈与することになっています。ですから、「お前の教育費を、今年も振り込んであげよう」「おじいちゃん、ありがとう」という会話も生まれ、感謝もされるでしょう。

この贈与は、あくまで毎年確認し合うことが前提で、あらかじめ10年間で1100万円あげるなどという約束のもとに年間110万円贈与が行われると、一括して1100万円の贈与と見なされる可能性もありますから注意したほうがいいでしょう。

「お金」だけでなく
「手助け」で、
家族の絆を強める！

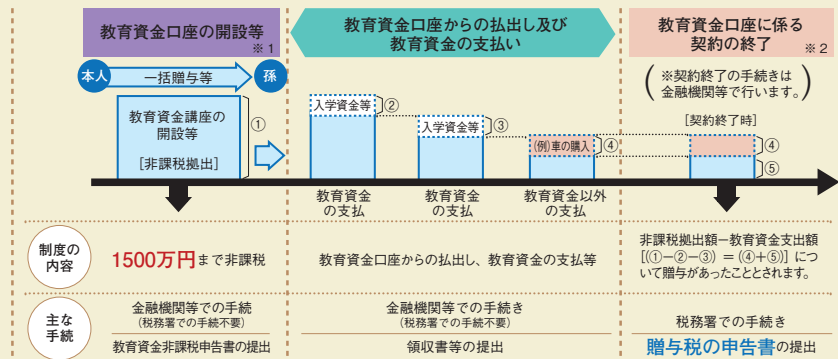
孫 にまとまったお金を出してあげると、無駄に使ってしまうのではないかと心配になったり、そもそも贈与するほど余裕があるわけではないという方もいることでしょう。そういう方は、本当に困っている時に助けがあげられるくらいのお金は残してお

いて、普段はやたらにお金をあげないほうがいいかもしれません。

その代わり、益暮れに孫が来た時に、孫が欲しがっているものを親の了承を得て買ってあげるというでしょう。その時に気にしなくてはいけません。自分の子どもの配偶者の意見。家庭にはそれぞれに教育方針がありますから、親の許可なく孫にいろいろと買ってあげるのは考えもの。たとえば、孫がゲーム機を欲しがったからと、孫がホイホイ買ってあげると、実の娘や息子とちがって、その婿や嫁は「教育上よくないから、そんなものはあげないでください」とズバリとは言いにくい。けれど、心の中で不快に思っているということ

が重なる「おじいちゃんの家にも頻りに行くのは、教育上良くないかも」と判断され、孫が訪れる頻度が減ってしまう可能性もあります。もし近くに住んでいるなら、お金をあげるより、忙しい時に子どもを預かって育児サポートをしてあげたり、時々遊園地に連れて行って遊ばせてあげるのもいい。孫の思い出をつくるだけでなく、家族の絆が強まりますから、何かあった時にはすぐ駆けつけてきてくれることですよ。

祖父母などから教育資金の一括贈与を受けた場合の贈与税の非課税制度



※1: この制度の適用を受けるには、信託銀行、銀行等に教育資金口座の開設を行う必要があります。教育資金口座の取扱いの有無については、各金融機関等の営業所にお問い合わせ下さい。※2: 受贈者が30歳に達した場合、死亡した場合、口座の残高が0になり、かつその口座に係る契約を終了させる合意があった場合。詳しくは国税庁のホームページなどは贈与税に関する情報をご確認ください。

Point! やたらにお金を渡すのではなく、子ども一家の教育方針を尊重して。
教育資金なら1,500万円まで、贈与税が非課税になる制度も!



経済ジャーナリスト 荻原 博子
(おぎわら ひろこ) 1954年生まれ。経済事務所勤務後、1982年からフリーの経済ジャーナリストとして、新聞・経済誌などに連載。女性では珍しく骨太な記事を書くことで話題となり、1988年、女性誌 hanako (マガジンハウス) の創刊と同時に女性向けの経済・マネー記事を連載。難しい経済やお金の仕組みを、生活に根ざしてわかりやすく解説し、以降、経済だけでなくマネー分野の記事も数多く手がけ、ビジネスマンから主婦に至るまで幅広い層に支持されている。バブル崩壊直後からデフレの長期化を予想し、現金に徹した資産防衛、家計運営を提唱し続けている。新聞、雑誌等の連載やテレビのコメントーターとしても活躍中。「10年後、破綻する人、幸福な人」(新潮新書)、「隠れ貧困～中流以上でも破綻する危ない家計」(朝日新書)、「荻原博子式年金家計簿 2016」(角川書店) など著書多数。

元気を出したい時の (にんにくまるごと粥)

— 4人分 —

食べた後は
体がポカポカ
温まるわよ!

作り方

- 1 Aを鍋に入れ、強火にかけて沸騰したら表面に浮いたアクを取る。
- 2 弱火にして40～60分、コトコトじっくり煮込む。(途中、だしパックは取り除く)
- 3 塩で味を整え、火を止め、香菜を散らす。
- 4 器に盛り、香菜じょうゆと豆板醤を加えて、いただきます。

材料

A	豚肩ロース(1口大に切る) ……………	200g
	ニンニク(皮をむく) ……………	2株
	米(洗っておく) ……………	1カップ
	水 ……………	10カップ
	わたしの和だし (普段お使いのだしパックでも可) ……………	1袋
	塩 ……………	小さじ2～
	香菜(サク切り) ……………	適量
	豆板醤 ……………	お好みで

！ オマケのレシピ !

気分は中国!? 香菜じょうゆ

香菜適量をみじん切りにして、同量のしょうゆを加えれば、できあがり! 簡単なのに、これ一つで食卓に本格中華料理の香りが広がります。



にんにくの匂いが
気になる人は、
最後に牛乳1カップ加えて
煮ると臭いがぼわ〜ん
ぼわ〜んと消えちゃうわよ!

元気にふりかけたい
ときはこれ!
身体に良い成分が
いっぱい!



是非!!

！ 食材豆知識 ! ニンニク

ニンニクの匂いの元となるアリシンは、殺菌作用や疲労回復に欠かせないビタミンB1の吸収を助ける働きがあり、血液サラサラ効果で血栓の予防にも良いと言われています。スコルジニンも心臓の働きをサポートし、血行を良くするそうです。年末年始の疲れや、風邪や寒さに対抗するためにもピッタリの食材ですね。今回、一緒に使う豚肉は栄養価が高く、ビタミンB1は鶏肉の10倍といわれる優秀食材。あわせて食べれば元気が倍増しそうですね。

平野レミ



料理愛好家・シャンソン歌手。主婦として家庭料理を作り続けた経験を生かし、「料理愛好家」として活躍。「シェフ料理」ではなく、「シェフ料理」をモットーに、テレビ、雑誌などを通じて数々のアイデア料理を発信。また、講演会、エッセイを通じて、明るく元気なライフスタイルを提案するほか、特産物を使った料理で全国の町おこしにも参加し、好評を得る。ツイッターでの140字レシピも好評。フォロワーは34万強。夫はイラストレーター・和田誠氏。著書に「平野レミと明日香の嫁姑ごはん物語」(セブン&アイ出版)、エッセイ集「ドレミの子守歌」(中公文庫)など他多数。新刊「平野レミのお勝手ごはん」(宝島社)、「平野レミの140字レシピ」(扶桑社)、「わたしの和だし」(ナツメ社)も好評発売中。ホームページ <http://www.remy.jp>

にんにく
まるごと粥



にんにくがドカン!
と丸ごと入った、
スタミナ満点のお粥。

豚肉とニンニクから
出るダシを
しっかりご飯に移して、
香菜じょうゆで
いただきます!

にんにくは
スライスしないで、
丸ごと入れちゃってね。
お芋のように
ポックポク
になるわよ!

寒い冬は、
冷たい北風で体が冷えて
何だか元気もなくなっちゃう…。
そんなときはあったかご飯で
元気を取り戻したいですね!
レミさんに、今の時期にピッタリの
レシピを教えてください。

平野レミの
ゆるゆる
クッキング



精巧な
技術による、
美しく丈夫な
「駿河竹千筋細工」

伝統的なものから、
現代の暮らしを
彩るものまで、
多彩な作品を楽しむ

徳川家康が鷹狩りの餌箱を
竹ひごで作らせたのが
はじまりという説も

竹を細く裂いた「丸ひご」が醸し出す、繊細な意匠が魅力の静岡の伝統工芸「駿河竹千筋細工」。美しいだけでなく、丈夫で長持ちする道具であり、徐々に館色となっていく竹特有の経年変化も楽しめます。

弥生時代の遺跡「登呂遺跡」から、竹製のザルも発見されている静岡の地で、駿河竹千筋細工が始まったのは江戸時代初期のこと。徳川家康が、駿府城に大御所として隠居していた際に、鷹狩りの餌箱を竹ひごで作らせたことが始まりという説もあります。その後の天保11年（1840）頃、三河国（現在の愛知県東部）の岡崎藩士「菅沼一我」が静岡に立ち寄った際、宿泊した「はなや」の息子「清水猪兵衛」に、竹細工

の技法を伝えました。以降、清水猪兵衛は弟子を育てる一方で、自らも今までにないほど細かな細工を施した虫籠や菓子器をつくり、広めて行きました。

現代的な家にも合うインテリア性。時と共に風格ある色合いに変化

明治6年（1873年）には「ウィーン国際博覧会」にて日本の特産品として出品され、好評を博しました。それ以来、日本を代表する輸出品として、海外からの脚光を浴び、今日まで発展を続けています。

駿河竹千筋細工は、他の産地と違い「千筋ひご」と呼ばれる、細く丸く削った竹ひごをしなやかに曲げ、竹の輪に組み込んでゆくのの特長。完成した品を手にする時、丸ひごの持つあたたかく柔らかな肌ざわりを感じる事ができます。また、花器・菓子器・手提げ・虫籠・灯り・屏風・しおりなどといった生活に根ざした品から、風鈴などの季節を楽しむ品まで豊富に揃い、そのどれもが自然素材の持つ質感と和の洗練されたデザインにより、高いインテリア性を持つため、現代的な住居にあってもマッチ。使うほどに倦び・寂びのただよう、竹特有の風格ある味わいも一つの楽しみといえます。

駿河竹千筋細工

Suruga Bamboo Ware



【幸せを連れてくる縁起物】
～ニッポンのかわいい郷土玩具 #03～

イタヤ馬

itayauma

秋田県
角館町



帯状の白木を編んだだけのシンプルな形ですが、逆にセンスの良さが際立ちます。江戸時代から続く伝統工芸でありながら、意外にモダンな部屋にもよく合います。

インフォメーション
information

イタヤ細工は秋田県指定伝統的工芸品です。現地では、
●かくのだて物産館（駅前）及び角館町物産協会（権細工伝承館内）
●民芸イタヤ工房（松本家内）冬季休業
●秋田郷土館（青柳家内）等の市内の土産物店で購入できます。

◎お問い合わせ先：
一般社団法人角館町観光協会
秋田県仙北市角館町上菅沢 394-2
Tel: 0187-54-2700

風情ある武家屋敷と美しい桜並木で知られる“みちのくの小京都・角館”には、イタヤカエデの若木を帯状に裂いて編む「イタヤ細工」という工芸品があります。

イタヤ細工の始まりについては文献等に残っていないため、はっきりとしたことはわかりませんが、1790年頃に農閑期の副業として箕やカゴ等の日用品を作っていたものが発展し、現在に至ると言われています。薄く削がれた材は軽くて丈夫、白木の色は使い込んでいくと共に鉛色に変化し、深みが増し

ていきます。

イタヤ馬はその名の通り、イタヤ細工の技法で作られた玩具です。飾る時には必ず顔が左を向くように置きますが、これは左馬と言って、「馬は右から乗ると落ちるが、左から乗ればうまく行く」ということから、「物事がうまく行く」という縁起担ぎになっています。

どこか北歐的な雰囲気もある素朴な姿は和洋を問わずどんなインテリアにもよく合い、最近ではモビールのようによくつも吊るしたり、首にリボンを巻いて飾ったりして楽しむ人もいるそうです。



①竹の繊維を壊さないように裂け目を入ると、右に左にと手で曲げるだけで、あっという間に末端まで裂けていきます。②裂いた竹を、大・中・小の刃のある小さな穴へと順番に通していけば、「ひご」の完成です。③四角に曲げる際は、竹を一気に曲げるのではなく、竹が割れないように曲げる所の周辺を熱してから曲げるのがポイント。④丸曲げの際に使う「胴乱（どうらん）」という道具。これを熱して竹を丸くします。⑤四角曲げをした竹は、鉈（かんな）と鑿（のみ）などで、接合部分がわからなくなるように調節

取材協力 みやび行燈製作所

丸い竹ひごを本体にさし、継手という独特の技法で組む
駿河竹干筋細工の特徴は細く丸い竹ひご作りにあります。まずは、このひごを作ります。ものさしで寸法をはかりながら鉈（のかぎり）で竹を切り、竹の皮を削ったのち、なたで必要な寸法に割っていきます。
次に「せん台」という道具で厚みを決め、二本の刃をたて細かい切り込みをいれる「小割り」で、細かい切込みを入れた後、手で左右に曲げながら竹を裂きます。裂いた竹をさらに、鉄板の穴に通して丸い竹ひごを作ります。穴は、太い物から細い物まであり、荒引き、中引き、仕上げ引きというよう

に段々と細い穴に通すことで、きれいな丸ひごに仕上げられます。ひごを通す棒も竹で作ります。ひご作りと同様にせん台で厚みを決めた後、ひごを通す場所に印を付けておきます。
印をつけた竹を熱して、輪や四角に曲げて冷まします。曲げた後を斜めに切つて接着。この継ぎ手がわからないようにするの腕の見せ所。輪や四角の枠の印のところに穴を開け、竹ひごを通して組み立てていきます。
数十本単位でまとめた竹ひごを熱したコテに当てながら曲げ、冷ました後に、枠に通すこともあり、この竹ひごの曲げによって様々な意匠を凝らした竹細工が出来るのです。



【監修協力】ニッポンのワザドットコム

寒い季節も滞らせない!

型はとても大切なものですが、
氣にするあまりに力が入り、
体が縮んでしまつては氣血の
流れが滞ります。のびのび、
リラックスした気持ちで取組
組んでみてください!



8
1と同じ型です。

5
小さく縮まないよ
う、肘が伸びきら
ないように注意。

7
肘は上がりす
ぎたり、体につ
くほど縮みすぎ
ないように。

6
4の型から、掌を上に向
けます。バレーボールの
トスのような形です。

9
FINISH!

胸の前で掌を向かい合
合わせます。大きな三角
おにぎりに包み込んだ
ような形になります。

胸の前で両腕を平行に、
掌は何かを受けるように丸く
します。



CHECK!

太極拳も氣功も毎日続けることが大切
です。例えば、朝食の後、夜のTVニュー
スを見終わった後、といったように時
間を決めておくと続けやすいですよ。

小林伸子指導員

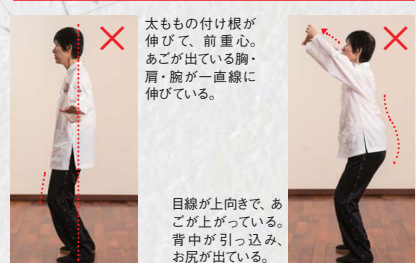
地曳 寛子

台湾政府公認団体である全日本柔拳連盟 会長
(財) 日本太極拳協会 会長。国際的な太極拳の名人・王福来老師
と黄淑春老師、日本における太極拳の第一人者である、父・地曳
秀峰老師に師事。
本格的な正宗(せいそう)太極拳から、健康と美容を意識した初
心者向けのコースまで幅広く指導。TVドラマやCMの演武指導、
企業や公共団体、大学での指導など、太極拳の普及に努めている。
主な著書に「もっと効果が上がる!健康になる太極拳のコツ50」(メ
イツ出版)、「太極拳一カラダも心も美しくなる!!」(日本芸社)他。

全日本柔拳連盟

東京都渋谷区渋谷 3-21-11 TEL 03-3400-9371
http://www.taikyokuken.co.jp

こんな立ち方はNG



太ももの付け根が
伸びて、前重心。
あごが出ている胸・
肩・腕が一直線に
伸びている。

目線が上向きで、あ
ごが上がっている。
背中が引込み、
お尻が出ている。

太極拳で健康LIFE

太極拳で健康LIFE

冷たい北風に吹かれると、心も体もぎゅっと縮んで
しまいますね。そういう時は氣血の流れも滞りがち
で、なんとなく不調を感じやすくなります。簡単に
できる氣功で、体の巡りを良くしていきましょう。



監修：地曳寛子 (全日本柔拳連盟 会長、(財) 日本太極拳協会 会長)



1
START

肩・胸・上腕が
一直線にならな
いよう、丸くなる
のがいい形。

肘は軽く
曲げています

4
肩に力が入り
上がってしまっ
ていませんか?

2

3
わきの下を
ぎゅっと締め
ないように。

リラックスし
て、両腕を大
きく開きます。

両腕を平行に、
指先を上にして
高く上げます。

肘が下に向くよ
うにして、指先を
前に伸ばします。

大木を抱えているよ
うに、胸の前で大き
な円を作ります。

基本の立ち方

足を肩幅に開き、太ももの付け根、膝を無理
のない程度に曲げます。背中～お尻が真っす
ぐになり、重心が体の真中にくるように立ちます。

←順番にやってみよう。

今 紹介するのは「大成氣功」という氣功法です。氣功にも様々な種類がありますが、「大成氣功」は中国の有名な武術家によって生み出され、当門派に伝えられていて、効果の高い氣功法です。

氣功で大切なのは、力を入れないこと、正しい型を保つこと。決められた型は、多くの先人たちが研究し、一番氣が巡りやすい形が今に伝わったものですので、自己流にならないよう注意しましょう。

最初のうちは1つの型について、ゆつくり20数えるくらいの時間行うのが良いでしょう。肩が上がる・手や下半身がこわばる・口元に力が入って呼吸が止まる、といったことに氣をつけて、力が入り筋肉を硬くすると氣血の流れが悪くなりますので、リラックスすることを心がけてください。音楽を聴きながらテレビを見ながらなどの、ながらでは効果は得られません。余計なことは考えず、お腹の中心から手の先、足の先に氣が巡っているというイメージを持ってください。

慣れたら、次第に時間を延ばしていくと良いでしょう。時間がある方は、2号でご紹介した「抜筋骨」↓今回の「大成氣功」↓1号の「太極拳」の順番で、毎日続けられると良いと思います。



関ヶ原の功で土佐を拝領した山内一豊が築城したのが高知城です。日本で唯一本丸の建築群が現存し、天守閣や追手門などが国の重要文化財に指定されています。この高知城で興味深いのが排水設備。台風の通り道で雨も多い土佐では、雨水処理の「雨仕舞い」は重要な問題で、長宗我部元親は治水がうまくいかずこの地への築城をあきらめたとされています。豪快な見た目野面積みの石垣は、排水機能に優れた工法。そして、石垣から飛び出す「石樋」は、雨水によって石垣内部から弛みを生じさせないよう、排水する設備です。水路は砂岩で作られ、蓋を開けて掃除ができる設計。メンテナンスまで考えた造りになっています。



写真提供：高知城管理事務所

究極の居住空間、「城」を訪ねて……第3回 高知城

高知県高知市丸の内1-1-1

団体信用生命保険特約制度にご加入のみなさまへ

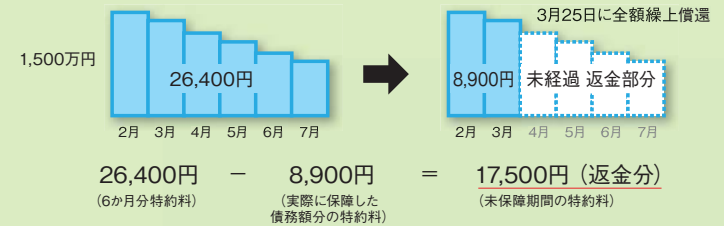
団体信用生命保険特約制度をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。ここでは、各種手続きなどについてご紹介いたします。ぜひ、参考にしてください。また、ご不明点がございましたら、お気軽にお問合せください。

● 全部繰上償還を行う場合の特約料の精算について

今回は、全部繰上償還をUR都市機構に行った場合の団体信用生命保険の特約料の精算についてご案内します。当制度は、全部繰上償還のお手続き（機構への入金）が完了した月をもって脱退となります。UR都市機構からの連絡を受け、脱退月の翌月以降に未経過分の特約料があった場合には、ご返金させていただきます。（下記〈例〉参照）

ただし、特約料請求時期（1月・7月）に全部繰上償還を行った場合には、事務処理の都合により、請求をお止めすることが出来ません。お支払があった場合には、翌月末までにご返金いたします。

〈例〉割賦残高1500万円で3月に全部繰上償還された場合



**全部繰上償還された場合のご連絡・お手続きは不要です。
(UR都市機構から弊社に連絡があります。)**

- ・特約料のお支払を口座振替されていた方は、登録いただいている振替口座にご返金させていただきます。
- ・特約料のお支払を郵便払込取扱票にてお支払いいただいていた方は、弊社より返金先口座を文書で確認させていただいた後、お振込させていただきます。
- ・精算は月割りとさせていただきます。

※入金日等は別途「返金のお知らせ」ハガキをお送りします。※入金の確認は、通帳を記載してご確認下さい。

◎ 団体信用生命保険に関するお問合せ先

株式会社URコミュニティ 本社 団信事業課
☎ **0120-393-624**
(9:15～12:00、13:00～17:40 土・日・祝日・年末年始を除く。)
※携帯電話・PHSからもご利用いただけます。
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-5 北沢ビル
TEL 03-3239-3624 (直通)

次回特約料の振替日・払込期日は

平成29年1月25日

です。

※割賦金の残債務、繰上げ償還の手続きにつきましては、UR都市機構にお問合せください。