

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

根来秀行先生の
イキイキ長生き講座
注目すべきは血管！
血管をゆるめるヒント

遊・悠旅めぐり
白神山地の
森林浴と
津軽夏旅

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」
2017.7 (4号)

特集

4 白神山地の森林浴と 津軽夏旅

根来秀行先生のイキイキ長生き講座④

12 注目すべきは血管! 2 血管をゆるめるヒント



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
「美味しい食事はキレイなキッチンから!」
- 18 素敵なりフォーム実例集
「3人の子どもにそれぞれ自分の部屋を。カラフルで楽しい我が家。」
- 20 「近居」だから楽々
きっかけとホンネ Part 4
- 22 荻原博子先生の「介護の費用、いくら必要?」
- 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 粋で洒落な潔さが魅力
「江戸扇子」
- 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 #04〜「仙台張子」
- 30 筋力&バランス感覚アップ! 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

「File.4」
表紙の和菓子……………
ほたて最中



青森県の特産物である帆立をかたどったこの和菓子は、創業90年の老舗和菓子店が作る最中です。中身は一見普通の白餡のようですが、実は蜜漬けした日高昆布を刻み白餡と合わせて練った昆布餡で、ほのかに磯の香りが漂います。ちょっと大きめで食べ応えがあるのも嬉しいところ。春は桜、秋は栗等の季節に合わせた最中や、地元・鯺ヶ沢特産の金アユをモチーフにした菓子なども好評です。



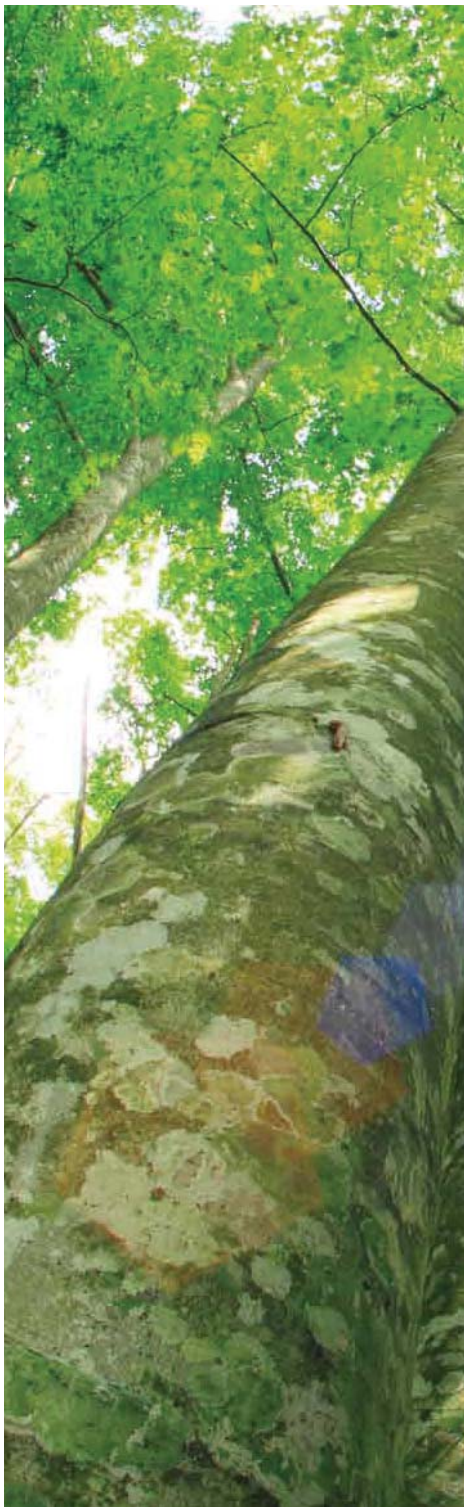
銘菓の店 山ざき

〒861-1331 青森県西津軽郡鯺ヶ沢町大字本町59
TEL:0173-72-2002
<http://wagashi-ajigasawa.com/>

白神山地の 森林浴と津軽夏旅

深い森で歳を経たブナの木々をわたる夏の風を感じ、懐かしいまちで祭りに心を踊らせる。日本の自然と人の暮らしの豊かさ・美しさを求めて、津軽地方を訪ねてみました。

特集 遊・悠旅めぐり



視界に広がる蒼々とした深い森林、踏み入れば歳を経たブナの木々が大きく枝葉を広げ、足元には木漏れ日が踊る中に可憐な山野草の花。ひっそりと静かなようであり、耳を澄ませば聞こえてくるせせらぎの音、風で揺れる木の葉の音、鳥や生き物たちの暮らしの音。「白神山地」を訪れると、日本の自然はこれほどまでに豊かだったのか、とあらためて気付かせてくれます。

1993年12月には、その中心的一帯が世界遺産として登録されたことで一躍有名になった「白神山地」とは、青森県南部から秋田県北部にかけて広がる13万

haもの山地帯の総称です。標高1000〜1200m級の山々が連なり、深い谷、落差が大きな勇壮な滝などがそこここに点在し、6本の清冽な川が木々の間を走り大地を潤しています。

この地域には約8000〜1万2000年前に北日本で見られた日本固有種を中心とする冷温帯ブナ林が残存しており、その広さは東アジア最大級。ブナの他にもミズナラ、サワグルミなどの広葉樹も多く、春の爽やかな新緑、夏の涼やかな深緑、秋の燃えるような紅葉、冬枯れの白銀世界など、四季折々に変化する美しさを見せます。

また、青森県で初めて発見されたアオモリマンテやツガルミセバヤなどの山野草や、ヤマネや特別天然記念物のカモシカ、クマゲラ、昆虫といった生き物たちの宝庫でもあります。

この夏は、そんな日本の大自然の面影を留める白神の森で、思う存分森林浴をしてみたいかがでしょう。そして夏の津軽地方ならではの、どこか懐かしさのある食や祭りを訪ね、日々の忙しさの中で知らず知らず溜まっていた心身の疲れを洗いでみませんか？



世界遺産指定区域内にある暗門の滝。

インクのような若い色が神秘的な十二湖。



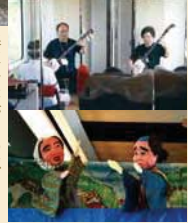
津軽峠から見た白神山地の世界遺産指定区域。



五能線
「リゾートしらかみ」で行く
白神山地と津軽夏旅



ダイナミックな風景の中を走る「リゾートしらかみ」。車窓に広がる日本海の景色を独り占め！



車内では津軽三味線や津軽伝統の金多豆蔵人形芝居、津軽弁語りや実演などのイベントも開催。実施日が決まっていますので、JR 東日本秋田支社のホームページでご確認ください。

秋田県の東能代駅～青森県の川部駅まで、全長 147.2km を結び、風光明媚な風景の中を走る五能線。沿線にはあきた白神、十二湖など白神山地体験の拠点となる駅の他、鯉ヶ沢など津軽西海岸の観光スポットが並びます。この五能線の一番の魅力は車窓から見える雄大な風景。真っ青な日本海、沈む真っ赤な夕日、津軽富士と呼ばれる岩木山、緑豊かな白神山地、色づくリンゴ畑などが次々に目に現れます。この素晴らしい景観をより楽しめるようデザインされた特別な車両が、「リゾートしらかみ」。五能線を通して、秋田駅～弘前・青森駅間を走ります。「くまげら」「樺」「青池」の3種類の編成があり、それぞれ快適なスペースと大きな窓の普通車指定席、テーブル付きのボックス席、展望室・イベントスペースがあり、「樺」編成の「ORAHO（おらは）」カウンターでは沿線のグルメやお土産を提供。全車指定席で、休日は予約で埋まってしまうことも。土・日曜日のご利用をお考えなら、お早めにご予約を！
<https://www.jreast.co.jp/akita/gonosen/>

写真提供：JR 東日本秋田支社



豊かな森の中、整備されたコースを歩けます。



②_古い「クマの爪あと」が残るブナの木。近年このエリアでクマは出没していないそうです。



③_木々に当てて音を聴くための聴診器が用意されています。どんな音が聴こえるのでしょうか？

鯉ヶ沢町内にご宿泊の場合、「白神の森遊山道」へのお出かけにはガイドつきのお得な乗合のタクシープランがあります。

鯉ヶ沢駅前出発：8時30分
「くろもり館」前出発：10時45分
料金：1人4,100円
(往復タクシー料金+入山料+専門ガイド料)

申込期限：3日前までの事前予約
申込人数：2名様以上
申込先：☎0173-72-4512
西海観光(株)
利用期間：「白神の森遊山道」
開館期間



この森は津軽藩の時代には田畑に水を引くための禁伐地として大切に守られ、明治になってからは土地は国の所有、木は民の所有の「官地民木」という珍しい形で保護されてきました。そのおかげで現在でも美しい自然が残り、樹齢200年にも及ぶ大ブナの木をはじめとする白神山地の植物や生き物たちの息吹を感じることができます。

適切なアップダウンはありませんが、歩道が整備された長さの異なる3つのコースが選べ、入口には案内休憩所もあるため、普段は山へ行かない初心者でも十分に楽しむことができます。

白神山地の世界遺産指定地域には整備された歩道や看板はなく、入山するには本格的な登山の経験や準備が必要となります。そこで、もっと気軽に白神の森を体験してみたい！という方におすすめしたいのが、鯉ヶ沢町の中心部から車で約20分程の黒森地区にある「白神の森遊山道」。こちらは世界遺産地域ではありませんが、同じ白神山系の豊かな森を散策できるコースです。



【総合案内休憩所「くろもり館」】
青森県西津軽郡鯉ヶ沢町大字深谷町字矢倉 1-26
TEL 0173-79-2009



①_「遊山道」へ行くなら、まずはこちらで入山手続きを。食堂等はありませんので、食事が必要な方はご持参ください。
入山受付時間/
4月20日～9月30日 9:00～16:00
10月1日～10月31日 9:00～15:00
入山料金/高校生以上500円

ゆったり森林散策
外回りコース

A B C D A
【約1～1.5時間】

森のせせらぎ
内回りコース

A B E F E D A
【約40分～1時間】

短時間で満喫
最短コース

A B E G A
【約30～40分】

【初めてでも安心。ガイドと一緒に森林歩き】



白神の森を知る地元のガイドがご案内。個人で歩いただけでは気付かなかったことや、見ることができなかった白神の森の姿にふれることができます。

総合案内休憩所「くろもり館」にて受付

午前コース 9:05～/約80分/大人500円
午後コース 12:45～/約2時間/大人1,000円



【つがる市ネブたまつり】
7月26日～7月28日

⑦ 各町内から手作りの木造ネブタが出陣し、威勢の良い「喧嘩太鼓」とともに練り歩きます。



【浅虫温泉ねぶた祭り】
7月15日・16日、8月14日

⑧ ねぶた発祥の地とされる浅虫では、観光客も参加して祭りを楽しむことができます。



【弘前ねぶたまつり】
8月1日～8月7日

⑨ 大小合わせて80台以上のねぶたが城下町を彩ります。かわいらしい金魚ねぶたもお見逃しなく。

じりじりするような真夏の日が落ちて涼やかな風がわたる頃、ねぶたに灯りがともされ、鮮やかな姿が囃子とともに町中を巡り行く。津軽の夏と言えば、ねぶた(ねぶた)祭り。青森市、弘前市、五所川原市などが規模も大きく有名ですが、実は津軽の多くの市町村でも行われています。

呼称は場所によって異なり「ねぶた」「ねぶた」の2種類がありますが、特に明確な区別はなく、発音の違いなのだそうです。形状は弘前や黒石のような扇形、青森や五所川原のような人形型などがあり、扇形のねぶたは「見送り」と呼ばれる裏面の絵も見るのが通の見方。表面は三国志や水滸伝といった勇ましい武者絵が描かれ、裏は美女や幽霊などの趣が異なる絵となっていることもあります。

津軽らしい風情のあるまちを訪

鮮やかな色彩と、
心躍る祭り囃子に
魅せられる

れ、地元の人に混じって目の前を通り過ぎるねぶたをのんびり眺めるのも、夏旅の良い思い出になるのではないのでしょうか。

【黒石ねぶた祭り】
毎年7月30日
～8月5日

⑥ 50台以上のねぶたが風情ある街を運行。人形ねぶた、扇形ねぶたの両方が見られます。



④ 「焼きイカ通り」では天気が良ければ名物のイカを下した「イカのカーテン」が見られます。



川に流れ出す黄鉄鉱のために金色に輝くという赤石川の金アユ。



幻の魚イトウのお造り。



鱈ヶ沢名物「ヒラメのヅケ丼」。

森林浴の後は、
山海の幸と温泉で
心身を癒す

白神の森を満喫したら、鱈ヶ沢のまちに戻って一休み。日本海に面し、漁港もある鱈ヶ沢町では、新鮮な魚介類も旅の楽しみの一つです。一番のおすすりは、白神山の清流が流れ込む海で穫れた新鮮なヒラメのヅケ丼。町内の様々な店舗で食べることができ、それぞれが独自に工夫した漬けタレを使っており、味わいも様々。つい、食べ比べてみたくくなります。また、白神山地から流れ出す赤



【鱈ヶ沢温泉 水軍の宿】

青森県西津軽郡鱈ヶ沢町大字舞戸町字下富田26-1
Tel.0173-72-6511 (代)

⑤ 海運の歴史が感じられる、「中世浪漫の隠れ宿水軍の宿」。安藤水軍をイメージした「船型露天風呂」や広々とした内湯など、様々な風呂を楽しめます。郷土料理を味わえる「津軽の朝ごはん」や、地元山海の旬の食材をふんだんに用いた料理の数々、津軽の地酒など、こだわりの食も自慢です。

石川で養殖される幻の魚・イトウ、体が金色がかって輝く金アユなど、美味しい山の恵みもあります。もつと気軽に小腹を満たしたい時には、イカのすり身でつくる揚げ物「イカメンチ」や、海沿いの「焼きイカ通り」の店舗で香ばしく焼上げられた焼きイカもご当地グルメとしておすすめです。甘党の方は津軽独特の菓子「くじら餅」、米粉の菓子「雲平」などもお試しください。そして鱈ヶ沢町には天然温泉があるのも嬉しいところ。鱈ヶ沢温泉は約30万年前の海水が温泉となつて湧き出ており、塩分が濃く保湿度や保温の効果が高いそう。美味しいものと温泉で英気を養えそうです。

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
九十歳。何がめでたい

小学館
定価：本体 1,200 円 + 税
2016/8/6

【佐藤愛子】作家。大正 12 年大阪生まれ。父は小説家の佐藤紅緑、サトウハチローは異母兄にあたる。甲南高等学校卒業。昭和 44 年『戦いすんで日が暮れて』で直木賞、同 54 年『幸福の絵』で女流文学賞、平成 12 年『血脈』の完成により菊池寛賞、同 27 年『晩鐘』で紫式部賞を受賞。エッセイの名手でもあり、近著に『孫と私の小さな歴史』や『役に立たない人生相談』がある。



長 蘭 安 浩
nagazono yasuhiko

作家。昭和 35 年長崎生まれ。同 58 年、リクルート入社。『就職ジャーナル』編集長などを務め、平成 6 年、『ダ・ヴィンチ』創刊編集長。同年、『就職水河期』のネーミングで流行語大賞特別賞を受賞。同 11 年、『文藝界』に小説を発表し、同 13 年より執筆に専念。最新刊は、『祝福』（小学館文庫）。

大正 12 年生まれの佐藤愛子は、自他ともに認める猪突猛進の人である。難局に直面すると「暴れ猪」と化し、人に迷惑をかけ、呆れられたり憎まれたりしながら、それでもめげずに突進して生きてきた。たとえば 40 代半ば、再婚相手と離婚して残った多額の借金のため、小説やエッセイを次々と書いて返済。その渦中に直木賞を受賞し、子どもは一人で育てた。彼女にとって強く生きるとは、満身創痍になることだった。

そんな佐藤が 90 代を迎えて書いたエッセイ集が『九十歳。何がめでたい』なのだが、その魅力はタイトルからも漂ってくる。

〈ああ、長生きするという事は、全く面倒くさいことだ。耳だけじゃない。眼も悪い。始終、涙が滲み出て目尻目頭のジクジクが止らない。膝からは時々力が脱けてよろめく。脳ミソも減ってきた。そのうち歯も抜けるだろう。なのに私はまだ生きている〉

食生活の改善や急速な医学の進歩もあって、日本は現在、世界に冠たる長寿大国となった。めでたいことである。誇らしいことであ

る……しかし、その内実はどうだろうか？ 病院の待合室へ行くまでもなく、日本には病を抱えた高齢者があふれている。認知症の増加と介護問題は、すでに国家レベルの命題となりつつある。

いったい、長寿の何がめでたいのか。卒寿すら超えた佐藤は衰える一方の肉体を確かめながら困惑している。とはいえ「暴れ猪」の精神は健在らしく、深い怒気をもって世相の矛盾をテンポよく突いてみせる。そこに佐藤ならではの幅広い実体験もからみ、読者は笑いつつ、時にしんみりしつつ人生の真実にふれることになる。

〈この頃のこの国を、やたらにギスギスとして小うるさく、住みにくいいちいちうるさく感じるようになってるのは、何かにつけて雨後の筍のように出てくる「正論」のせいで、しかしそう感じるのには私がヤンパンであるためだということがこまで書いてきてよくわかったのである〉

「深い野蠻人として生きてきた佐藤愛子は今秋、94 歳になる。本人は嫌がるかもしれないが、やっぱりめでたい。



④⑤ 津軽藩の始祖・大浦光信公を偲んで建てられた「光信公の館（種里城跡）」では、鯨ヶ沢の歴史を知る興味深い展示が。⑥ 青森の名産りんご。⑦ 白神山地から流れ出る赤石川ではアユやヤマメの渓流釣りも楽しめます。⑧ 五所川原市の立仮武多は最大で 20m を超える山車が圧巻。⑨ 殿様が畳千枚を敷いて宴会したと伝えられる千畳敷海岸。五能線の車窓からも眺められます。「日本の夕陽百選」にも選ばれています。

津軽夏旅 MAP

海・山・溪流・まち…夏の津軽は見どころ・遊びどころいっぱい！



JTB では夏の津軽を満喫する、こんなプランもあります。



エース JTB サンキューチョイス 東北
新幹線・レンタカー付き・宿を選んでこの価格！

<p>プランコード：13KB001-2</p> <p>39,100円 ～56,900円 (おとなおひとり)</p> <p>上記代金は往復新幹線 (普通車指定席) はやぶさ号 東京駅～鯨ヶ沢駅発着の場合 [滞在中レンタカー付 (Sクラス1台)]</p>	<p>ホテルグランメーブル山海荘 1泊2食付 追加代金 (1泊/1人)：8,000円～18,500円 (2149-003)</p> <p>鯨ヶ沢温泉 水軍の宿 1泊2食付 追加代金 (1泊/1人)：2,500円～4,500円 (2149-001)</p>
--	---

■「リゾートしらかみ」利用のプランもございますのでお問い合わせください。■1泊2日 ※3日・4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。また、一部設定外日もございます。■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



白神山地

注目すべきは血管！2 血管をゆるめるヒント



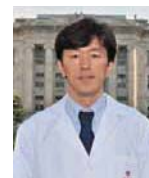
前回は血管の中でも特に「毛細血管」に注目しました。少しおさらいすると、毛細血管は細胞の間隙を通して体の隅々に酸素や栄養素を届け、二酸化炭素などの老廃物を血液に戻す働きをしています。実は人の体内の血管の9割がこの毛細血管。動脈等の太い血管よりも大切な働きをしていると言っているでしょう。

前号では、私たちの健康にとって血管がいかに大切なものかを解説しました。また、血管のトラブルから気づかないうちに怖い病気が進行する可能性もお話しました。今回は血管をゆるめる具体的な方法をご紹介します。

そこで、全身に滞りなく血液を行き渡らせるために、この毛細血管をゆるめることが必要になるのです。

老化で毛細血管が減少し 認知症の原因にもなる？

「毛細血管は老化によって減少する」ことは既にお話ししました。一説によると「60代では4割も減少する」といわれています。50、60歳代になると、脳の毛細血管も少しずつ劣化する可能性が出てきます。最近の研究では、アルツハイマー



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

型の認知症の原因は、脳の記憶を司る「海馬」という部分の周辺で血流が低下していることだということがわかってきました。集中力や注意力が散漫、物忘れが多くなったという人は、脳の血管が減少し、血流が悪くなっている可能性があるのです。

でも、過度の心配は不要です。動脈・静脈は基本的に増やすことはできませんが、毛細血管は新たに増やすことができます。ということもわかっていきます。

病気になる前に予防する 血管をゆるめる・増やす方法

アメリカでは「予防医学」という考え方が進んでいます。血管で言えば、病気になる前に生活習慣の改善について専門家のアドバイスを受け、血管の若返りや血圧・血糖値を下げることに取り組むのです。ここからは、血管をゆるめ、増やし、怖い病気を遠ざける予防医学的な方法を2紹介していきます。

【一番の基本は睡眠】

「ホルモン」の回でも説明しましたが、健康生活の一番の基本は何と言っても「睡眠」。睡眠中に体の再生を促し、生体リズムを整えるホルモンが分泌されるか

らです。活性酸素などに傷つけられた血管は睡眠中に修復されるため、睡眠が十分でないとう血管も減る一方です。

また、プロスタグランジンD₂という、血管と関係が深いホルモンがあるので、最新の研究でこのホルモンには動脈硬化を予防する効果があることがわかりました。プロスタグランジンD₂は、脳の活動レベルが落ちているノンレム睡眠時に分泌されます。これは、しっかりととした良い睡眠によって、動脈硬化の予防ができるということです。

さて、その大事な睡眠ですが気を付けたいポイントが3つあります。

① 睡眠時間は7時間がベスト

短時間睡眠では血管を修復・再生する時間が取れません。

② 起床時間をできるだけ一定にする

血流をコントロールする自律神経は体内時計の影響を受けています。

③ 起きたらまず朝日を浴びる

明るい太陽光を浴びることで、体内時計はリセットされます。

健康のために早起きを実践し、朝4時に起きるという人もいますが、それが太陽光を浴びることができないため、日が昇っている時間に起床す

ることをお勧めします。

しかし、どうしても睡眠が確保できない場合も、あまり神経質になる必要はありません。食事や運動などによって埋め合わせをすれば大丈夫です。

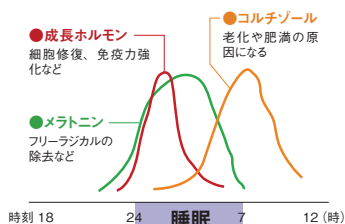
【入浴】

良い睡眠のためには、入浴の仕方にも気をつけてください。

- ① 湯船の温度は38〜41度
- ② 湯船に10分は浸かる
- ③ 入浴は寝る1時間前までに

ぬるめのお湯につかると末梢の血流が良くなり深部体温が下がり、深い睡眠につながります。忙しい人はついシャワー

■睡眠中に出るホルモン分泌量の変化



『やさしい生理学（改訂第5版）』（森本武利・彼末一之編、南江堂）より改変

血管をゆるめる ハーバード式腹式呼吸

自律神経は呼吸法で整えることができます。腹式呼吸で副交感神経を活性化すると、血管がゆるんで血流も増加、血管を健康に保つことが可能です。

【バージョン1】軽い腹式呼吸

- ①姿勢を楽に胸の動きを意識し、ゆっくり深呼吸する。
- ②おへその上に軽く手を乗せ、息を吸う時にお腹を数センチふくらませる。
- ③息を吐く時にお腹が数センチへこむことを感じ、同時に胸が上がることも意識する。

【バージョン2】深い腹式呼吸

- ①息を吸ったら10、吐いたら9、吸ったら8…とカウントダウンして呼吸。
- ②1になってもリラックスしていなかったら、もう一度繰り返す。

【バージョン3】深い腹式呼吸

- ①息をゆっくり吸いながら1〜4まで数える。
- ②息をゆっくり吐きながら1〜4まで数える。
- ③数回繰り返す。

【バージョン4】深い腹式呼吸

- ①息をゆっくり吸い、2〜3秒息を止める。
- ②息をゆっくり吐き、2〜3秒息を止める。
- ③数回繰り返す。

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・腎臓内分分泌科・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、一生老けしない」(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、病気にならない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。

① 食べる順番を気にする
② よくかんでゆっくり食べる
③ 食べるタイミングに気を配る

食べる順番は、GI値*の低いものから順にすると良いでしょう。野菜や海藻はGI値が低い上に、糖質の吸収を緩やかにしてくれます。次に肉や魚、豆類等のタンパク質の多い食品、最後に糖質の多いご飯やパンなどを食べるようにすれ

ば、血糖値はゆっくりと上がります。早くいも血糖値を急激に上げると、ゆっくりかむ方がかけてください。今まで早食いだった方がなかなか難しいかも知れませんが、意識して続けることで習慣づけてできます。なお、ゆっくりかむことは認知症の予防にもなります。食事には体内時計をリセットする働きもあるので、タイミングも重要です。食後3時間経つと食べたものが消化され空腹状態になりますが、この時に血糖値を上げるため成長ホルモンが分泌されます。しかし、空腹の時間が長くなりすぎると、コルチゾールなどのストレスホルモンが分泌されます。ですから、食事の間の時間は5時間程で、1日3食・間食

私たちは見え見えないものや感じないものに対しては、ほとんど関心を払いません。しかし、この機会に私たちの健康を支える大事な血管について見直して、健康な生活を送っていただきたいと思ひます。

食事によって血管内の糖が過剰になると、内皮細胞を傷つけてしまいます。そこで、血管のためには、血糖値を急激に上げない食べ方がいいと言えます。

①腕立て伏せ
②腹筋十背筋
③スクワット
④ウォーキング

①〜③の1つを5分間、今日①をしたら、明日は②、明後日は③というように

なしというのが理想的です。仕事などで帰宅が遅くなる人は夜7時くらいに軽く炭水化物をとり、帰宅してから肉や魚、サラダなどを食べることをお勧めします。甘いものがほしい人は、午後3時までなら脂肪になりにくいので、それまでに食べると良いでしょう。体に脂肪が増えれば毛細血管にも悪影響を及ぼすため、食事には要注意です。

お風呂でできる「降圧ストレッチ」

湯船の中でゆったり筋肉をのばして毛細血管をゆるめれば、血流が良くなり睡眠の質がアップ。睡眠中の血管の再生がはかどります!

- ①湯船に浸かったまま、左手を前に伸ばし、右手で左手の指を持って、左手首をゆっくり反らす。
- ②左右を替えて計10回程繰り返す。



手を反らす時には、ゆっくりと息を吐きながら行うのがポイント。簡単なストレッチですが、毛細血管をゆるめる効果があります。湯船の中で左ページの腹式呼吸を行うのも、副交感神経を優位にするのでお勧めです。

浴室と脱衣室の温度差があると、血管が急に収縮して血圧が上がってしまいますので、あらかじめ温度調整をしておくように気を配ってください。

「運動」

運動が体に良いことはわかっていますが、シャワーでは湯温が高く、肌からの刺激も受け、交感神経が優位になってしまいます。さらに入浴中に効果を得たい方は、上記の湯船の中でできるストレッチもお勧めです。

運動が体に良いことはわかっていますが、続けるのは難しいもの。道具や場所、時間の問題もあり、できないという人も少なくないでしょう。そのような場合は発想を変えて、日常生活の中に運動を取り入れることを考えてみては。

- ①車を使わない、一駅前で降りて歩く
- ②なるべく階段を使う

これなら、今日からでも簡単にできますね。そして、私が最もお勧めするのは1日20分の筋トレ(無酸素運動)+ウォーキング(有酸素運動)の組み合わせです。

- ①腕立て伏せ
 - ②腹筋十背筋
 - ③スクワット
 - ④ウォーキング
- ①〜③の1つを5分間、今日①をしたら、明日は②、明後日は③というように

順番に毎日行います。負担をかけた筋肉はより強くなって修復されるまでに2日ほどかかりますので、①②③をローテーションで行うことが効果的です。ただし、筋トレになれていない人は、いきなり強い負担をかけると痛めてしまいますので、できる範囲から始めてください。そして、筋トレの後に15分のウォーキングをプラスすることが大事です。なぜなら、相乗効果によって成長ホルモンが分泌される、ダイエツト効果がある、毛細血管が増えるからです。ちょっときつめの筋トレによって毛細血管が増え、新陳代謝を促すホルモンが分泌され、それに加えてウォーキングで血流が良くなるのです。

行う時間は12時に就寝する人なら夕方6時頃がベスト。運動で分泌した成長ホルモンが睡眠時に体の修復に使われ、血管も丈夫になります。夕方は時間が取れないなら、外出前や帰宅前にちよつとスクワットを行うなど、空き時間によつと取り入れてみてください。なお、睡眠直前は交感神経が優位になるので避けた方がいいでしょう。また、普段の生活の中で立ったり座ったりしているときの姿勢を良くすることも、筋肉を鍛えることにもなりますので、普段の姿勢にも気をつけたいものです。

ハウスクリーニングのプロが教える 「美味しい食事はキレイなキッチンから！」

いつもはコンロの下に隠れているため、ついお掃除し忘れがちな魚焼きグリル。気が付いたときには、焦げつき汚れがひどくなってしまう、もうお掃除をする気にならなれない……なんて経験はありませんか？ 魚焼きグリルは汚れがなかなか落ちにくいので、「お掃除が難しそう……」と考えている方も多いでしょう。しかし、魚焼きグリルのお掃除は、一度コツを掴んでしまえば、意外と難しくありません。今回は、魚焼きグリルが簡単にキレイになる、洗い方を紹介します！

魚料理がもつと 食べたくなる!? 魚焼きグリルの洗い方



魚焼きグリルの お掃除に必要なものは？

気乗りしない魚焼きグリルのお掃除を簡単に終わらせてくれる、優秀なお掃除グッズはこちら。

- 1 重曹
- 2 スポンジ
- 3 古布
- 4 古歯ブラシ



お掃除をするにしても、自分や家族の口に入るお料理を作る場所ですから、なるべく体に害のないものを使いたいですよね。そこで注目なのが重曹です。

油汚れは酸性の汚れ。アルカリ性の重曹さえあれば、ほかに洗剤は必要ありません。口に入れても無害ですし、肌に優しく手荒れもしにくいものです。

また重曹は汚れを落とすだけでなく消臭効果もあるので、臭いも気になる魚焼きグリルのお掃除には効果的。重曹はドラッグストアや100円均一のお店などで手軽に手に入れることができます。

古歯ブラシの毛は短めにカットすると、コシが強くなって磨きやすさがアップします。さあ必要なお掃除グッズが揃ったら、お掃除の準備は完了です！

重曹で簡単にピカピカ! 魚焼きグリルのお掃除方法

魚焼きグリルのお掃除を始める前に、注意しておきたいポイントが2つあります。

- 1 お掃除をする前に、必ずガスの元栓を閉めること
- 2 調理後にお掃除する場合は、コンロの部品が高温になっていないか確認すること

以上の注意点について確認ができたなら、魚焼きグリルのお掃除を始めましょう！ 魚焼きグリルのお掃除方法を、パートごとにご説明します。

■前面のガラス部分

- 1 グリルをコンロから取り出します。
- 2 古布に重曹水を染み込ませて、ガラス部分を磨きましょう。
- 3 フタの細かいところは、歯ブラシで

こすればキレイになります。



■網

- 1 網に重曹を直接ふりかけます。
- 2 スポンジで網をこすり洗いをしたあと、水でよくすすぎましょう。

■受け皿

- 1 まず始めに熱めのお湯を入れ、重曹を大さじ一杯入れます。
 - 2 グリル内部の側面に重曹ペーストを塗ります。
 - 3 20〜30分置いた後、スポンジでこすり洗いをします。
 - 4 水で濡らし、よく絞った布で拭きま
- 重曹で油汚れを浮かせてから洗うというのが、魚焼きグリルをお掃除するときのポイントです。

魚焼きグリルの汚れ・においを 防ぐコツとは？

魚焼きグリルをキレイに保つには、使用前の対策がポイント！ ちよつとした工夫で焦げ付きや汚れ、臭いも予防することができます。日ごろからきちんとお手入れをすることで、お掃除の手間を軽くしましょう。

●網が熱くなってから 油をひと塗りする

網が冷たい状態で魚などを乗せると、魚の皮がこびりついてしまいます。網が温まってから、油を塗って調理するようにしましょう。

●受け皿に 重曹水を入れておく

調理前に、受け皿に水の代わりに重曹水を適量入れておく、調理中の油や臭いを吸収してくれるので、使い終わった後のお掃除が格段にラクになります。

魚料理にはもちろん焼き芋や焼きおにぎりなど、さまざまな料理で活躍する魚焼きグリル。汚れや臭いが気になつて、普段はあまり使っていないなかつたという方もいらっしゃるのではないのでしょうか？ 魚焼きグリルのお掃除は難しく見えますが、重曹を使えば簡単にキレイにできるのです。今回ご紹介した方法でこまめにお掃除して、魚焼きグリルでもっとお料理を楽しみましょう！

コンロの油汚れ 重曹でキレイにお掃除!

コンロは火を扱う場所なので汚れが溜まっているとかなり危険。調理をしている際に、油汚れに火が燃え移ってしまう恐れもあります。グリルの中に火種が落ち、油汚れに引火して炎をふきあげるなんてことも…。そこでここではコンロのお掃除方法をご紹介します。

■コンロを掃除する時に準備するものは？

- 1 キッチンペーパー 2 古布 3 重曹 4 スプレーボトル 5 使い古しの歯ブラシ 6 大きなビニール袋 (使っていない鍋やたらいでもOK)

重曹は、粉状のものと重曹水、汚れがひどい場合は重曹ペーストの3種類を用意します。重曹水は約40度のお湯100mlに小さじ1程度の重曹を加えてかき混ぜると完成です。スプレーボトルに入れておくと便利。重曹ペーストは、水1に対し、2〜3倍量の重曹を混ぜて作ります。固まりやすいので密閉容器に入れておきましょう。

■重曹で安心&楽ちん♪キッチンのコンロのお掃除方法
それでは、重曹を使ってコンロのお掃除を始めましょう。コンロ掃除の際は、誤って火が出ることはないよう、必ず元栓を閉めてから始めてください。また、火を使った直後は非常に熱くなっていますので、火傷には十分注意してください。

●五徳のおそうじ方法

- 1 油汚れがひどい箇所に粉状の重曹を直接ふりかけ、20分ほど置く
- 2 油汚れが浮いてきます
- 3 浮いてきた汚れをキッチンペー

パーで拭き取ります。これは大きな汚れ落としなので、細かいところまで落ちなくてOKです。3 熱めのお湯を溜めたビニール袋に重曹を入れて、五徳をつけ置きます。量の目安は、お湯1リットルに対して重曹大さじ6〜7杯程度。汚れの程度によって、つけ置く時間は変わりますが、およそ20分を目安にしてください。4 細かい部分を歯ブラシでこすり落とします。ポイントとしてはお湯が完全に冷めてしまわないうちが、一番汚れが取れやすいので、手袋をして重曹が溶けたお湯に付けながら汚れを落としてください。五徳を外した後のプレート(無い場合もある)も同じような手順で掃除しましょう。5 古布で水気を拭き取り、完全に乾かしたら終了です。



●コンロ本体のおそうじ

- 1 汚れの気になる場所に重曹水をスプレーし、キッチンペーパーでフタをして汚れをふやかします。
- 2 古布でキレイに拭き取ります。重曹をぬぐっただけでは白い跡が残りますので、2度拭きでピカピカに。

油汚れは熱いうちであればまだ汚れが固まっていないので、すぐに取り除くことができます。ただ火傷には十分ご注意ください。

キッチンのコンロは、使った後に毎回汚れを拭き取る習慣をつけるようにしましょう。日々の習慣がキレイを保つ秘訣です。

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



(この人に聞きました!)

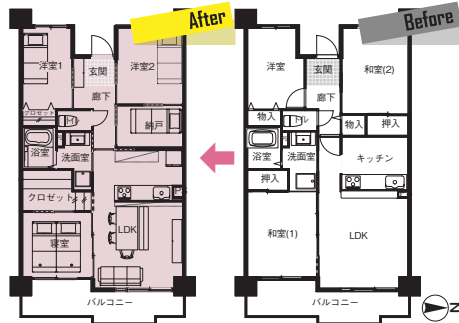


おそうじ担当ガイド
尾崎 真さん

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。」

ナチュラルなテイストで、
住まいを明るい印象に。

■リフォーム部分



▲スッキリと暮らせるご夫婦の部屋は、グリーンアクセントクロスに。和室の押し入れはウォークインクローゼットにして、収納量を確保しています。



After

素敵なりフォーム
実例集

Vol.4

3人の子どもに
それぞれ自分の部屋を。
カラフルで楽しい我が家。

生まれ育ったURの家を、新しい家族の家に。

Before

個室を確保しつつも、
開放的な住まいを実現。

お子様たちが大きくなって住み替えを
考えるようになったKさんご夫妻。教育
環境を考慮し、当時空き家だった奥様の
実家をリフォームすることに。奥様の実
家はURの分譲マンションで、公園や商業
施設などの周辺環境も充実、何より住み
慣れた街であることがリフォームの決め
手になりました。検討の結果、最終的に
リフォームを依頼したのは、URの住宅の
ことをよく知る日本総合住生活。プラン
ニングは同社の酒井さんが担当しました。
「できれば将来は、3人のお子様たち
に個室を設けてあげたい、という奥様の
ご要望がありました。そこで、納戸にふ
たつのドアや照明などを設けて、将来的

には子ども部屋にできるプランをご提案
しました」
納戸はお子様たちが小さい頃は隣の洋
室とつながって広く使うことができます。
個室でありつつも、トイレ以外引き戸
になっていて、全てを開放すれば住まい
全体が一体感のある空間に。日頃は開け
放しているとのことで、家族のつながり
も感じられます。
「引き戸にすることで、時に応じ、住
まい全体の採光や通風も確保できます。
個室を設けつつも、開放的な住まいであ
ることを目指しました」

子どもたちがもつと
家が好きになるように。
奥様と一緒に「子どもたちがもつと家

を好きになる」ようにプランを考えたとい
う酒井さん。

「K様は北欧テイストの家具をお持ち
でしたので、それが馴染むよう、インテ
リアは白を基調としたデザインに。その
上で、子ども部屋の壁色をブルー、グリー
ン、ピンクとカラフルで楽しいものにし
ました。さらにリビングのテレビボード
サイドの壁色には、子ども部屋の3色のモ
ザイクにしています」

アクセントクロスは各部屋の一面だけ
にするよう提案しているので、将来的な
変更もスムーズ。また照明などのスイッ

チは、高さを標準より少し下げて1メー
トルに。子どもたちも使いやすいように
配慮しています。

「お子様たちの新学期に合わせるため、
お打ち合わせやプランニング、設備関係
のシミュレーションへのご案内等にあたっ
ては、迅速に対応させていただきました。
ご夫妻から『子どもたちが楽しく過ごせ
る家が誕生し、とても満足です』とご
感想をいただき、大変感激しています」
という酒井さん。住み慣れた街で、一新
された住まいで暮らしやすさをKさん夫
妻とともに実現しました。



Before

◀キッチン奥様と酒井さんがショールームで実際のキッチンを見て、ターコイズブルーをチョイス。奥様のお気に入りのカラーです。

納戸とつながる子ども部屋。今は子どもたちみんなの遊び場として利用しています。



▲玄関の内側とパイプはオレンジに。広く明るくなった玄関スペースです。



お風呂の壁はグリーンのパネルに。浴槽は大きめサイズでお風呂の時間を楽しく。

Data

[定額制]	スケルトンプラン+オプション
■ リフォーム面積	71㎡
■ 築年数	23年
■ 家族構成	夫婦+子ども3人
■ 工事期間	約60日
■ 施工費用	約800万円(税込)



プランナー
酒井 由美子
「リフォームのお手伝にあたっては、迅速な対応を心掛けています。URの住宅には会社としても豊富な経験がありますので、お気軽にご相談ください」

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)

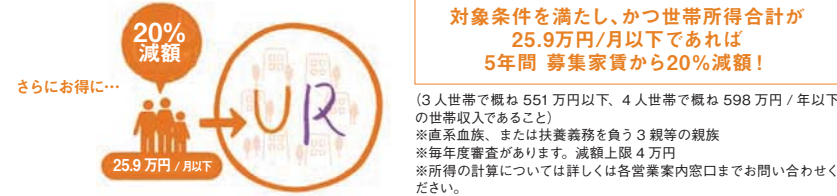
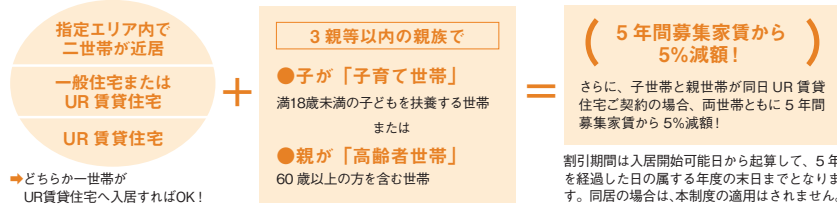
9:00~17:25(日曜・祝日 休み)

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

※音声ガイドを聞いて「3」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?



対象住宅は全国約37万戸に拡大!

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37万戸。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

【関東】	0120-41-1363	【中部】	052-968-3100
【関西】	0120-23-3456	【九州】	0120-555-795

[近居割WIDE対象UR賃貸住宅 一例]

■アーバンみらい東大宮 東一番街 (埼玉県さいたま市)



JR宇都宮線・湘南新宿ライン「上野」駅より約36分、「東大宮」駅からバス15分という立地。東京ドーム約10個分の広大な敷地内に自然環境と調和した美しい街なみが広がります。ペット可の住棟あり。

家賃例
1LDK～4LDK
49,500～116,100円

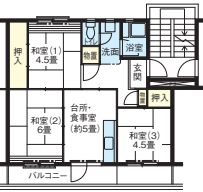


■洛西新林団地 (京都府京都市)



阪急京都線「桂」駅よりバス約12分またはJR京都線「桂川」駅よりバス約10分、「新林公園住宅前」下車徒歩約3分。徒歩圏に生活利便施設や子育て関連施設がそろっており、子育て世帯にも優しい団地です。

家賃例
2DK～3DK
39,600～68,700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

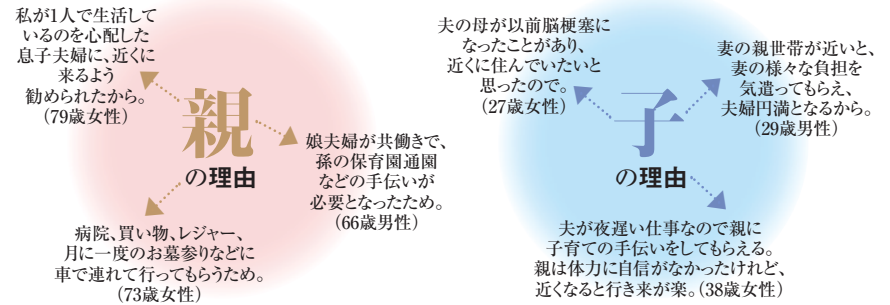
検索

気になる「近居」の きっかけ とホンネ

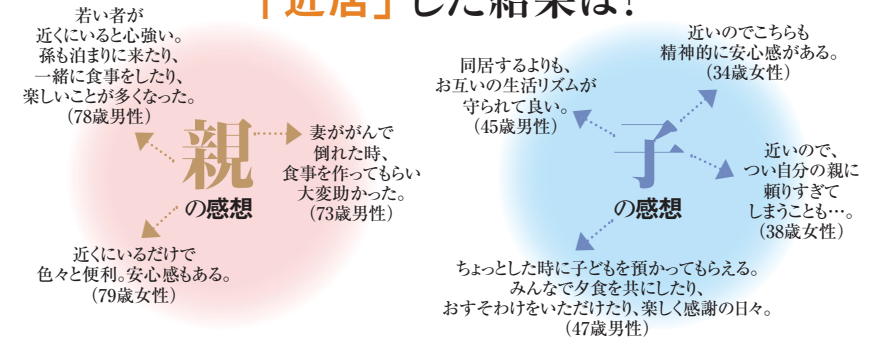
WIDE
近居割
NEIGHBORS DISCOUNT

Part.4

何が理由で「近居」を始めた?



「近居」した結果は?



「近居」世帯が倍増! その理由は?

UR都市機構のお得な「近居割」制度は、スタート以来大好評をいただき、平成28年度は前年度の2倍以上の方々のご契約がありました。

では、「近居」を選択した皆さんは、何をきっかけにして「近居」を始めたのでしょうか? UR都市機構にお寄せいただいた声の一部から、皆さんのホンネを拾ってみました。

お互いに補い合える理想的な暮らし

「近居」を始めたきっかけは「共働き世帯の子育て支援」「親の健康への心配」が大半を占めています。近居した結果は、親世代も子世代も概ね満足。中には少し頼りすぎてしまおうという反省の声もありましたが、「お互いの生活は保ちながら、助け合う」ことができています。

普段は自由で、お互いに困ったことや足りないところがあればすぐに補い合える、理想的な暮らし方ではないでしょうか。

思ったほどお金がかからないこと
思はわかったけれど、自分はお金
にうといので申請などの手続きが心
配だという方もいることでしょう。

介護になると、どうすればいいの
かをケアマネージャーと呼ばれる方
に相談できます。ケアマネージャー
とは、介護を必要とする方の相談を

「介護」と聞くと、とんでもない
高い費用がかかると思っ
込んでいる人が多いようです。生命
保険文化センターが、「世帯主または
配偶者が要介護状態となったら、ど
れくらい費用がかかるか」という
アンケート（平成27年度）をし
たところ、平均で304,000円かか
るという予想でした。

ところが、実際に介護した人に「ど
れくらいかかりましたか」と聞いた
ら、介護期間は平均4年11ヶ月で、
一時的にかかった費用が平均80万円、
月にかかった費用が平均月7.9万円
で、合計約550万円となりました。

なぜ、こんなに差が出るのかといえ
ば、確かに高額な費用がかかっている
けれど、介護保険を上手に利用して
負担を減らしているからです。介護
保険に加入していれば、介護状況に
応じて本人負担が1/2割になります。
2割負担というのは、年金収入
だけで年280万円以上になるなど
の条件に当てはまる方で、多くの方は
かかった費用の1割負担ですみます。

例えば、要介護度5の寝たき
りの方の場合、月36万円の介護費
用がかかったとしても、それほど
年金が多くなければ、1割負担の
3万6,000円でサービスを受けら
れます。

また医療費と介護サービス費の両
方が高額になった場合は、「高額医療・
高額介護合算療養費制度」という制
度もあります。たとえば、70代前半
のご夫婦の場合、医療と介護それぞ
れの自己負担額を合算して年56万円
（一般的な収入の方）を超えると超え
た額を戻してもらえます。ただし、
年齢や収入など規定が複雑なので、
介護保険の窓口相談してください。

こうした制度を上手に使えば、普
通の収入の方は、ある程度まで介護
費用を抑えることができるというこ
とです。

介護の案内は、
ケアマネージャーに！

高額介護サービス費
支給制度の自己負担上限額

対象者	1ヶ月の 自己負担上限額
①生活保護受給者・老齢福祉年金受給者で、世帯全員が非課税の人	個人で 15,000円
②世帯全員が住民税非課税で、年金収入が80万円以下の人等	個人で 15,000円
③世帯全員が住民税非課税で、2に該当しない人	世帯で 24,600円
④住民税課税世帯の人	世帯で 37,200円
⑤65歳以上で課税所得（課税標準額）145万円以上の世帯員がいる人	世帯で 44,400円

介護保険の
一ヶ月給付限度額

支援・ 介護区分	状態	給付限度額
要支援 1～2	ほぼ自立しているが、ときどき介護が必要	50,030～ 104,730円
要介護1	部分的に介護が必要	166,920円
要介護2	移動及び排泄、食事等ごく軽度の介護が必要	196,160円
要介護3	日常生活全てにおいて中程度の介護が必要	269,310円
要介護4	理解力の低下、問題のある行動等、重度の介護が必要	308,060円
要介護5	意思の伝達能力の低下、寝たきり等最重度の介護が必要	360,650円

受け、介護サービスの計画書（ケアプラン）を作成し、利用する事業者などと連絡や調整をする介護の専門家。施設選びから費用のことまで教えてくれる介護のガイドさんです。

ケアマネージャーは、役所の窓口でも紹介してくれますが、自分で口コミやネットなどで探すこともでき

ます。また、一度決めても、人間である以上なんとなく合わないというケースもあるでしょう。その場合は、替えることもできます。

介護では、お金も必要ですが、情報集めも必要。心配な人は、今からしっかりと情報集めをしておきましょう。

例えば、夫婦ともに介護サービスを受け、夫が要介護度5で月3万6,000円、妻が要介護度1で月1万5,000円払ったとしましよ

様々な制度を
使いこなせば、
介護費は安くなる

例えば、夫婦ともに介護サービスを受け、夫が要介護度5で月3万6,000円、妻が要介護度1で月1万5,000円払ったとしましよ

れませんが、夫婦で介護を受けなくてはならないような場合には、より負担が安くなる制度もあります。

第4回

介護の費用、
いくら必要？



「いままで元気だった親も、
介護が必要になりそう…」
「自分や配偶者に
介護が必要になったらどうしよう？」
そんな不安をお持ちの方もいらっしゃるでしょう。
今回は、介護にかかる費用と各種制度の
上手な利用法をご紹介します。



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）の創刊と同時に同誌で女性向けの経済・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。



様々な制度を使えば、介護に必要なお金は抑えられる。
お金だけではなく、「情報」を集めておくことも忘れずに！

うなぎ1本で大満足! (うなぎ汁のおやき)

— 4人分 —

暑い夏には
うなぎで美味しく
栄養補給!

作り方

- 鍋にAを入れ火にかけ、沸騰したら弱火にして3分煮て、火を止める。そのまま冷まし、うなぎと汁にわせる。
- ボウルにBを混ぜ①の汁を少しずつ加えて生地をつくり、最後にうなぎを入れ軽く混ぜる。
- フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、②を1/4量流し入れて広げ、コーンフレークひとつかみを砕いてのせ、4分焼く。
- 焦げ目がついたらひっくり返し、鍋肌からサラダ油大さじ1を回し入れ、こんがり焼く。
- 工程3～4を繰り返し、残り3枚を焼く。
- 器に盛り、白髪ネギと糸唐辛子をのせ、うなぎのタレと粉山椒をつけて食べる。

材料

A	うなぎ(1cm幅に切る).....	1尾 (170g)
	水.....	1.5カップ
B	キャベツ(せん切り).....	200g
	長ねぎ(粗みじん切り).....	大さじ4
	大葉(せん切り).....	5枚
	絹こし豆腐(水切りしない).....	120g
	小麦粉.....	200g
	かつおぶし.....	5g
	マヨネーズ.....	大さじ4
	コーンフレーク.....	適量
	サラダ油.....	適量
	白髪ねぎ.....	適量
	糸唐辛子.....	適量
	添え付けのうなぎのタレ.....	適量
	粉山椒.....	適量

生地にマヨネーズを加えることで、コクをググッとアップ!
ヒミツの隠し味わ。

夏バテ防止に!

食材豆知識 / うなぎ

「土用の丑の日にうなぎを食べよう」と言い出したのは、江戸時代の平賀源内。実はこれ、うなぎ店に頼まれて広告として考えたことなのだそうです。うなぎは目や皮膚の健康に良く免疫機能をアップするとされるビタミンA、疲労回復に良いビタミンB1の他、ビタミンD、E、DHA、EPA、ミネラルなどを多く含む優秀な食材。実際にうなぎは夏バテ防止にはピッタリなんです。うなぎの栄養を味方にして、暑い夏も元気に乗り切りましょう!



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のと田誠氏。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)、「平野レミの新・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>

ウナギ汁のおやき

味の秘密は、生地を伸ばすだし汁。だし汁にうなぎの味をうつしているの、生地全体が

うなぎ風味に!

ウナギの蒲焼き1本で、4人分の『お焼き』を作っちゃうわよ!



暑い夏がやってきました。
何だか食欲がなくて元気が出ない...
という人は、いませんか?
そんなときはスタミナ食材を使った
美味しい料理を食べて
元気をチャージしましょう!

添え付けのうなぎのタレも利用しちゃおう。お焼きのサクサク食感とも相性バッチリよ!

平野レミのゆうゆうクッキング

江戸扇子

Edo-Sensu



魅力「江戸扇子」

職人技が凝縮した世界。



日本において独自に誕生し、時代とともに生活に馴染んだ「扇」日本で誕生した扇。その歴史は古く、始まりは平安初期に遡ります。当初、「木簡」という細長い木の板を綴じて、現在の扇の形にしたものが始まりと言われています。薄いヒノキ板を用いたことから、「桧扇（ひおうぎ）」と呼ばれました。

やがて今の扇子の原型となる、細い竹などの骨に紙を貼った「紙扇」が誕生しました。「枕草子」には中納言・藤原隆家が珍しい扇の骨を手に入れたと自慢に来る場面や、「扇の骨は、朴色は、赤き、紫、緑。」という記述もあります。『源氏物語』夕顔の章では、香をたきしめた白扇に花を載せて渡すという話があり、扇は持つ人のセンスや教養を表す重要な持物として、貴族



粹で洒脱な潔さが

すべての工程をひとりが手がける、

手間を惜しまぬこだわりが飽きの来ないデザインを創出

社会に浸透していたことが窺えます。13世紀頃には日本独自の製品として中国へ輸出されました。それがさらにヨーロッパへと伝わり、西洋風の扇になっていきました。日本での扇子の産地は京都が主でしたが、元禄時代に京都から浅草へ移った職人が、浅草寺の境内で扇子を売ったことが、江戸扇子の始まりといわれています。そこから約300年。日本の中心地でそのワザは磨かれてきました。

江戸好みであり、職人の感性が表れる多彩な扇面。柿洪を何重にも重ねたものから、日本画家が描いたもの、伝統ある小紋や格子柄、現代的なイラストを用いたものなど、幅広いデザイン性が魅力

江戸好みと京好み。同じ日本の工芸品でも、それぞれに個性があります。扇子もその一つ。京扇子の「雅」な華やかさ、江戸扇子は「粋」や「洒脱」。どちらも魅力的ですが、江戸扇子では江戸っ子の遊び心や茶目っ気が垣間見られる、すっきりと深くも、飽きの来ないデザインが特徴です。

江戸扇子は扇面とそこに描かれた文様や絵を楽しむため、京扇子に比べて少ない骨数で削り上げていることも特徴のひとつ。扇面を見せることから、地紙に絵柄を引ききたる地色を引いた「越前地」を用いたり、柿洪を重ね塗りして耐久性を高めるとともに光沢の



【幸せを連れてくる縁起物
～ニッポンのかわいい郷土玩具 #04～】

仙台張子

sendai hariko

宮城県
仙台市



手作りのため、ひとつひとつ形や表情が異なるのも可愛いところ。近年では若い人たちを中心に人気が高まり、注文が増えているそう。雀は多くは作っていないため、店頭で出会えたら幸運です。

きりりと凛々しい顔に、華やかな絵付けが印象的な青い「松川だるま」で知られる仙台張子。天保年間（1830～1844年）頃に、伊達藩士の松川豊之進が作り始めたと言われています。

だるまの他にも、面や人形、動物、十二支などが作られています。そのなかで「かわいい縁起物」として見逃せないのが、雀の張子です。一般的に米どころでは雀はあまり歓迎される生き物ではありませんが、仙台の伊達家の家紋は竹に雀。殿様の紋として、雀の姿は仙台の人々にとって馴染みのあるものだったのでしょう。この雀の張子も江戸時代から

縁起物として作られ、売られていました。

実際の雀の地味な色彩とは異なり、くちばしや尾は鮮やかな黄色で長く大きく、体は明るい桃色なもの、伊達の殿様の好みに合わせたのだそう。こんな小さな郷土玩具にも、「伊達者」の精神が現れています。

仙台の人々は、5月の伊達政宗公の命日には、この鮮やかなだるまや張子を飾っていたそうです。



だるま写真提供：宮城県観光課

インフォメーション
information

仙台張子は宮城県知事指定伝統的工芸品に指定されています。

◎お問い合わせ先：
松川豊之進の弟子、本郷久三郎の子孫が代々「松川だるま」や張子を作製しており、現在は本郷家の10代目が技や型を継承しています。

松川だるま製作所
(本郷だるま屋)
宮城県仙台市青葉区川平 4-32-12
Tel:022-347-4837



写真左の一番上が、三枚の紙を合わせた平らな扇面。この三枚あわせの真ん中（一枚半のところ）に口をあけ、折り目の付いた型で表裏を挟み折った状態が写真の真ん中の状態。その後、扇骨を差すための穴を開け、糊を塗った扇骨（写真右上）を差し込み（写真右下）、接着するなどの工程を経て完成形となる

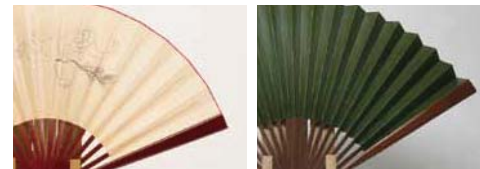
伝統的な柄と様々な扇骨の組み合わせで豊かな表情に



三社網柄 さび朱色 白竹 越前地 とんぼ柄 ひき茶色 煮黒竹 越前地



毘沙門格子柄 紺色 白竹 越前地 氷割れ柄 煮黒竹 淡色雲母



干支扇 申 唐木竹 無柄 ひき茶色 唐木竹 漆重塗

とんぼ／とんぼは後ろに下がらない習性を持つところから勝虫と言われ、戦の勝利を願って鐘の文様などに使われました。氷割れ（ひわれ）／氷にヒビの入った様子を意匠化した文様。夏に涼しさと呼ぶ文様です。三社網（さんじゃあみ）／三社祭で有名な浅草神社の本尊・聖観音像が隅田川の漁師の網で引き上げたものといういわれから網を意匠化。縁起の良い文様。毘沙門格子（びしゃもんごうし）／神楽坂にある毘沙門天にちなんだ格子文様です

取材協力 雲錦堂 深津扇子店

【監修協力】ニッポンのワザドットコム



現代的な絵柄も、自然に江戸扇子の「粋」を演出します

ある質感を創出したたり、色引きした地紙に粉末の雲母を引いて角度によりさりげなく光るようにしたりと、手間を惜しまぬ粋なこだわりが。また描かれる伝統的な柄としては、小紋柄、幾何学柄、縁起物などがあり、江戸時代には切り替え柄などの大胆な意匠や友禅画なども、お洒落好きな江戸っ子の間で流行しました。今では現代的な意匠や絵柄も取り入れられており、伝統を大切にしつつも、モダンな印象の扇子も生み出されています。

30もの工程をひとりの職人が手がける熟達のコワザ

扇骨は竹や木の他に、象牙や鼈甲などというものもあり、さらに同じ竹でも、そのまま活かした「白竹」や染めた「煮黒竹」「唐木染竹」、さらに漆による「塗り」や100年以上の時間をかけて燻された「本煉竹」等、処理にも多彩な伝統の技が施されています。そうして作られた扇骨と扇面とのコンビネーションには豊かな味わいが。ちなみに閉じた時にパチンと小気味よい

音を響かせるのも、江戸扇子ならではのものです。

江戸扇子はこうしてすべての工程を、職人ひとりで行うのが特徴。それは分業制を取る京扇子との違いでもあります。工程は30ほどあり、それをひとりでこなすということは、それだけ熟達に時間がかかるということ。一本一本に高度な職人ワザが凝縮されていると言えるでしょう。量産ができないため、他人とは違う自分だけの逸品を手に入れるのは、江戸扇子の大きな魅力となっています。

筋力&バランス感覚アップ!

ここでは左右1回ずつですが、何歩続けても構いません。体重の移動を意識しながら、心地よさを感じるようなゆったり流れる動きで続けてみてください。



1と同じ型です。→

FINISH!

右足を1歩前を出し、右手は膝の前を払うようにして腰の前へ。

左手の平を顔の方へ向け、右手を耳の横に。左足を右足の横に寄せます。

体が前に出過ぎないように重心に注意。→

左手は肩の前へ、右手は腰の前へ。1とちょうど左右反対の形になります。

←体が前に出過ぎないように気を付けて。

今度は右足のつま先を外側に45度開きながら、右手を後ろへ送ります。



CHECK!

複数の動きを同時に行うのは難しいもの。最初から完璧にできなくて良いのです。一つひとつの動きを丁寧にやってみましょう。

小林伸子指導員

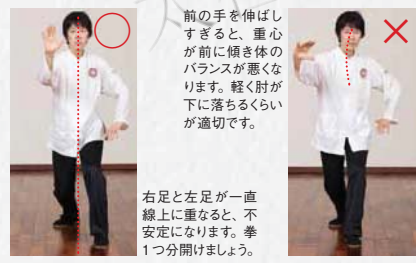
地曳 寛子

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「もっと効果上がる!健康になる太極拳のコツ50」(メイツ出版)、「太極拳—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

ここに注意!



前の手を伸ばしすぎると、重心が前に傾き体のバランスが悪くなります。軽く肘が下に落ちるくらいが適切です。

右足と左足が一直線上に重ると、不安定になります。拳1つ分開けましょう。

太極拳で健康LIFE

太極拳で健康LIFE

これまでの3回では、太極拳の一番最初の型や気功、抜筋骨などの基礎となることをご紹介します。今回は、一歩進んで少し動きのある太極拳の型に挑戦してみましょう。



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)



左足のつま先を外側に45度開きながら、左手を後ろへ送ります。

←腰は無理に落とす必要はありません。

←腰は無理に落とす必要はありません。

右手の平を顔の方へ向け、左手を耳の横に。右足を左足の横に寄せます。

←重心は左足に乗せておきます。

つま先が真っすぐになるよう右足を1歩前へ出します。右手は肘を中心に円を描いて膝の前を払うように動かします。

「揉膝拗歩」基本的立ち方
猫背になったり反り返ったりしないように、体は真っすぐにして軽く腰を落とします。左右の足は拳1つ分開けましょう。

←順番にやってみよう。

私たちが受け継いでいる「正宗太極拳」には、全部で99の型があります。その中から今回は「揉膝拗歩」という型をご紹介します。これは前方にゆっくりと進む動作で、片方の足に重心を乗せるため下半身の筋力やバランス感覚を鍛えることにも役立ちます。コツは1、2、3...と1つずつ動きを切つて止めるのではなく、流れのように動くこと。重心がどこにあるかを意識しながら、力を抜いてゆっくりと体重を移動すると良いですよ。膝を痛めている方やめまいがある方は、無理に片足に重心を乗せなくても大丈夫。十分に気をつけて、できる範囲で行ってください。最近ではロコモティブシンドローム(運動器症候群)という言葉がしばしば耳にしますが、その原因の一つは年齢や生活習慣によって筋力が低下することだと言われています。放っておくと転びやすくなったり、もっと進むと寝たきりになってしまうこともあるようです。いつまでも元気でいるには、体を動かす習慣をつけて、無理なく筋力やバランス感覚を鍛えておくのが一番。太極拳はゆっくり無理なく部屋の中でもできるので、隙間の時間を見つけて毎日挑戦してみてください。



天正13(1585)年に豊臣秀吉が弟・秀長に命じ、藤堂高虎に築城させた和歌山城。後に徳川家康の10男・頼宣が入城し、以来、徳川御三家の一つである紀州徳川家の居城となりました。風格ある天守閣をはじめ見所も多いのですが、今回取り上げたのは江戸時代の図面を元に2006年に復元された「御橋廊下」。藩主の生活の場である二の丸と、四季折々の風景が美しい紅葉溪庭園のある西の丸を結ぶ傾斜のある橋で、藩主とお付きの者だけしか通れませんでした。藩主の姿が外から見えないよう屋根と壁に囲まれ、滑らないように廊下の床板を鋸歯状に組んであります。傾斜のある橋としては全国的にも珍しい構造です。



天守閣写真提供：和歌山市 和歌山城整備企画課

究極の居住空間、**「城」を訪ねて**……第4回 **和歌山城**

和歌山県和歌山市二一三

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。

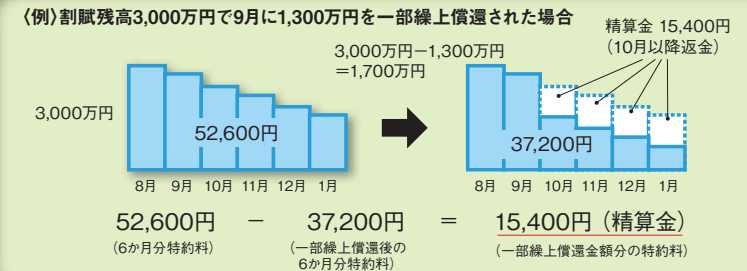
● 一部繰上償還を行う場合の特約料の精算について

今回は、一部繰上償還を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。弊社では、UR都市機構からの連絡を受け、精算金額に応じて以下のとおり、処理を行っています。

精算金が5,000円以上の場合…翌月以降にご返金(下記〈例〉参照)
精算金が5,000円未満の場合…原則、次回特約料ご請求時に精算

ただし、次回の特約料が1,000円未満となる場合は、精算金が5,000円未満の場合でも、随時ご返金させていただきます。

また、8～1月・2～7月の半年間の間で、複数回、一部繰上償還を行い、精算金の合計金額が5,000円を超えた場合も、随時ご返金させていただきます。



一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いたします。
- ・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、ご指定の口座へご返金いたします。
- ・精算は月割りとさせていただきます。

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

◎ 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 回信事業課
☎ **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7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。