

2020.1

Vol. 9

UR community

団信と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

海洋浪漫行

遊・悠旅めぐり
福岡県宗像・門司

根来秀行先生の
イキイキ長生き講座

疲労回復に役立つ

「根来式呼吸法」入門

CONTENTS

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」
2020.1 (9号)

特集 遊・悠 旅めぐり

4 福岡県 宗像・門司 海洋浪漫行

根来秀行先生のイキイキ長生き講座⑨

12 疲労回復に役立つ 「根来式呼吸法」入門



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 達人に聞く
それってサギです!
最新事例を知って学んで、もう騙されない!
- 18 素敵なりフォーム実例集
趣味のスペース、バリアフリー、効果的な収納等
「終活リフォーム」で、快適な終の住処を実現
- 20 URのおトクな制度
もっと安心して暮らすため割引を使って近居する Part 9
- 22 荻原博子先生の「キャッシュレス」って何でしょう?
- 24 HAPPY 健康おうちごはん きのこレシピでおいしく元気!
- 26 和のマイスター登場
江戸期に花開いた粋な木の芸術「江戸木彫刻」
- 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 #09 ~ 「鹿沼きびがら細工」
- 30 創業 118 年 日本橋の老舗治療院に聞く 「五十肩」
- 32 YOU・悠・遊あ〜る 「みんなのコミュニティ」
- 34 UR コミュニティの活動
- 35 アンケート&プレゼント

表紙: 「神宿る島」沖ノ島 (福岡県) 写真提供: 「神宿る島」宗像・沖ノ島と関連遺産群保存活用協議会

File9
福岡県の洋菓子……………ネジチョコ

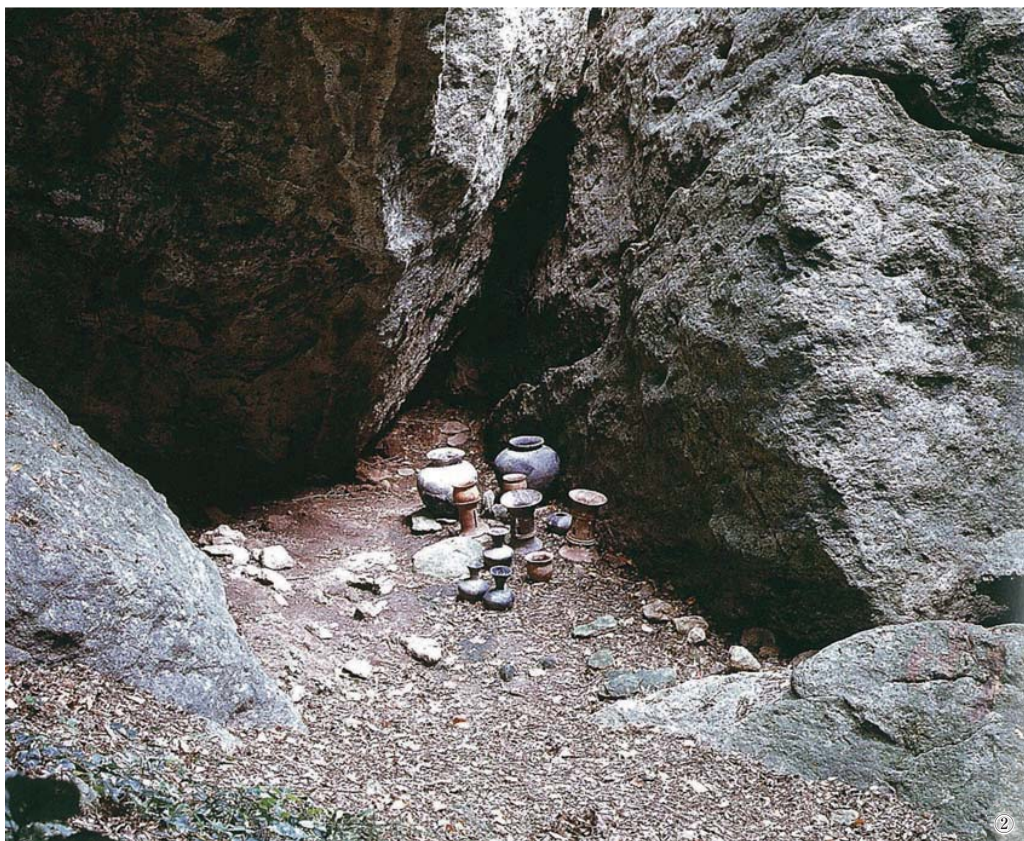


通常は紙箱入 (右:5
個入/15個入もあり)
ですが、八幡製鉄所
製の「鉄」を用いた
スチール缶に入った
スペシャルバージョン
(左) もあります。

世界文化遺産に登録された「明治日本の産業革命遺産」には、北九州市の「官営八幡製鉄所関連施設」も含まれています。そこで“世界遺産のある街・北九州”のお土産として生み出されたのがこちら、製鉄所の「鉄」からイメージされた、ボルト&ナットの形をしたチョコレートです。味はプレーン、ココア、ホワイトの3種類。原材料にはカカオ50%以上配合のクーベルチュールを使用しており、チョコ好きも納得の味わい。無糖ココアパウダーをまぶした「ココア」は、まるで本物の鉄錆のような見た目です。3Dプリンターで型をとっており、本物のネジ同様に締められるのも楽しいところ。小倉の店舗以外に、門司港や福岡県内の土産物店・空港・一部の駅やデパートなどでも販売されています。

GRAN DA ZUR (グラン ダ ジュール)

〒800-0251 福岡県北九州市小倉南区葛原1-12-23
TEL:093-475-7700
<https://www.grandazur.jp/>



①_沖ノ島(宗像大社沖津宮)／神職が10日交代で上陸し島を守っています。明治38(1905)年の日本海海戦は沖ノ島付近で行われ、島から目撃した人の記録が残っています。東郷平八郎はこの勝利を宗像大社に感謝し、旗艦「三笠」の羅針儀を奉納。「神宝館」で見ることができます。

②_沖ノ島5号遺跡／中国唐の時代、日本では遣唐使が活躍していた時代。この遺跡からは、金銅製龍頭や唐三彩が出土しました。出土状況から、写真のように土器が並べられていた様子が復元されています。

③_新原・奴山古墳群(しんばる・ぬやまこふんぐん)[福津市]／宗像氏の首長の前方後円墳5基、円墳35基、方墳1基が連なります。このあたりは古墳が造営された当時は入海に突出しており、海人の長にふさわしい、玄界灘を見下ろせる場所でした。



特集＝遊・悠旅めぐり

福岡県宗像・門司

か、ようろまんこう

海洋浪漫行

福岡県北部は、古代より海外との交流の舞台でした。世界文化遺産「神宿る島」宗像・沖ノ島と関連遺産群と、日本遺産「関門・シノスタルジック海峡」の構成文化財が数ある門司で、海を介した世界とのつながりの跡を訪ねます。

玄界灘に屹立する「神宿る島」沖ノ島

冬には強い季節風が吹き、世界でも有数の海の難所といわれる玄界灘。この海域を知り尽くし生活の場としていたのが古代豪族で海人族である宗像(胸形・胸肩)氏です。その居住地域は現在の宗像市・福津市を中心とし、朝鮮半島までは200kmほど。高い操船技術を持ち、有事の際には武人としても活躍する人々でした。大陸の技術・文化を熱望するヤマト王権(大和朝廷)は、瀬戸内や山陰の海路を経由して宗像地域に入り、宗像氏の協力を得て荒海を渡りました。地方の一豪族である宗像氏の娘が天武天皇に嫁し、高市皇子(長屋王の父)の母となった

ことからも、宗像氏と中央との深い繋がりがうかがえます。海人族といえども風・潮流・気象に左右される古代の航海は命がけ。そのため、玄界灘のほぼ中央に位置し、本土からも目視でき航海の道標となった沖ノ島で、4世紀後半から国家的祭祀が始まりました。高さ10m超の巨岩を神の依代とし、航海安全、国の繁栄及び安泰を願い無事の帰国に感謝し奉獻品を捧げていたようです。国としての大規模な祭祀は遣唐使の終焉と共に9世紀末頃には行われなくなり、その後、その後も沖ノ島に宿る神は宗像氏をはじめとする人々の信仰の対象であり続

【宗像大社 神宝館】(宗像大社 辺津宮 境内) ④
開館時間:9:00～16:30(最終入館16:00) 年中無休(展示替えの際は休館となります。)
福岡県宗像市田島2331 TEL 0940-62-1311(代)

宗像大社辺津宮境内にある神宝館では、沖ノ島で発見された8万点に及ぶ国宝や宗像大社に伝わる重要文化財を含む社伝神宝などを展示。1000年以上前で作られたとは思えないほど鮮やかな色彩や精緻な技術の文物を、落ち着いた雰囲気の中でゆっくり観賞できます。貴重な沖ノ島の映像も見られ、宗像へ旅するなら訪れたい場所の一つです。



三角縁二神二獣鏡(古墳時代)



金製指輪(古墳時代)



金銅製龍頭(飛鳥時代)



カットガラス(古墳時代)



奈良三彩小壺(奈良時代・平安時代)

地元出身の実業家・出光佐三氏^{※1}が尽力し実現した昭和29(1954)年(46(1971)年)にかけての3回の学術調査では、祭祀跡や奉獻品が当時のままの手付かずの状態で見られました。周囲わずか4kmの島から発見されたのは、約8万点もの出土品。それ

らは国宝に指定されました。日本の神社祭祀は、自然の中に神を見出し祀り、次第に建物の中に神を住まわせ、現在のような社殿のある形に変化していくのですが、沖ノ島は文献に残っていない初期の祭祀の様子を知ることができる、非常に貴重な場所なのです。

宝物が盗掘されず残っていたのは、沖ノ島が周りを海に隔てられ、また神聖な秘密の場所だったから。「不言様(おいわずさま)」として、島内のことは一切口外してはならず、「一木一草一石たりとも^{※2}」持ち出しは禁止。通常は入島できず、神職も上陸の際は着衣を全て脱ぎ、海で裸(みそぎ)をしなければなりません。この厳しい禁忌は、現在でも守られています。

※1: 出光興産株式会社の創設者。生涯、宗像大社の復興に尽力し、『宗像神社史』も刊行。 ※2: 唯一の例外は「水」。航海する人の命を守るためだそうです。



海を渡り大島へ。
中津宮に詣り
沖津宮を
遙かに詣る



⑩_ 沖津宮遙拝所(おきつみやようはいしょ) ⑪_ 中津宮は海に面した高台に建てられ、港へ入る船からもよく見えます。⑫_ 中津宮境内にある「天ノ真名井(あめのまな井)」は「延命招福の霊泉」。この水で墨をすって字を書くと上達するといわれています。⑬_ 中津宮の本殿は17世紀頃に再建されました。

【中津宮(なかつみや/なかつぐう)】

福岡県宗像市大島 1811
TEL 0940-72-2007

◀神湊(こうのみなと) 港渡船ターミナルからフェリーで約20分、大島港渡船ターミナルから徒歩5分

【沖津宮(おきつみや/おきつぐう)】⑭

◀原生林に囲まれた標高80mの山中、巨岩に寄り添うように建つ沖津宮。一般の参詣は不可。



【世界遺産ガイダンス施設 海の道 むなかた館】⑮

<http://searoad.city.munakata.lg.jp/>

開館時間:9:00 ~ 18:00

休館日:毎週月曜日(祝日の場合は翌平日)

福岡県宗像市深田 588 TEL 0940-62-2600

▶宗像大社辺津宮に隣接



旅のスタートに立ち寄りた、[神宿る島] 宗像・沖ノ島と関連遺産群の展示解説施設。宗像海人族の足跡をたどる展示や、上陸不可の沖ノ島をリアルに体験できる大型映像や3Dシアターで、幅広い知識が得られます。特産物の販売、喫茶コーナー、体験学習イベント、レンタルサイクル、コインロッカーなどもあります。

宗像市の学芸員さんお勧めの「旅のポイント」

「宗像地域には見所がたくさんあります。小ぶりな古墳がほこほこ連なる新原・奴山古墳群、石室が見られる平等寺瀬戸遺跡、宮地嶽古墳など、多くの古墳を巡るのもお勧めです。

また、大陸へと続く海はぜひ見ていただきたいと思います。過度な開発もなく、さつき松原や鐘崎、神湊、大島など漁港や漁村集落が往時の雰囲気を残し、海岸線も美しい。大島は歩いていただきたい場所です。できれば御嶽山に登って欲しいのですが、頂上からは運が良いと沖ノ島だけではなく、壱岐も見えます。宗像の海岸は、遣隋使や遣唐使などの人々が見たのと、ほとんど変わらない風景を見ることができるのです」

神湊から約11km離れた大島は、小中学校もある福岡県最大の島。その唯一の港のすぐ脇にあるのが中津宮です。社殿は急な石段を上った場所に位置し、背後の古代祭祀が行われていた御嶽山へと繋がります。境内を流れる川は「天の川」で、その両脇に建つのは織女社・牽牛社。8月7日には鎌倉時代から続く盛大な七夕祭が行われ、「七夕伝説」発祥の地といわれます。

玄界灘を望む大島北部には、上陸できない沖ノ島を参拝するための沖津宮遙拝所があり、空気の澄んだ日に訪れば、遙か彼方の水平線上に浮かぶ沖ノ島が見られるそうです。昭和の頃まで、人々は遙拝所や本土の高台から沖ノ島へ向かい、漁に出る家族の無事や豊漁などを祈る風習がありました。宗像大社は、古代から変わらない人々の祈りを受け止めています。



古代の祈りの形を伝える
宗像大社辺津宮



⑤_ 高宮祭場(たかみやさいじょう) 宗像三女神が降臨したと伝えられる場所。この日は雨で霧が立ち込めていました。⑥⑦_ 現在の本殿・拜殿は天正年間に再建されたもので、国の重要文化財に指定されています。⑧_ 境内には多くの末社があり、信仰の篤さが伺えます。第3代福岡藩主・黒田光之の時代の社も見られます。⑨_ 第二宮・第三宮(ていにぐう・ていさんぐう) 沖津宮、中津宮のご分霊を祀っており、ここへ詣りすれば大島・沖ノ島へ行かずに宗像三宮を参拝することになります。社殿は伊勢神宮から特別に下賜された古宮を移築再建しました。



⑧_ 境内には多くの末社があり、信仰の篤さが伺えます。第3代福岡藩主・黒田光之の時代の社も見られます。⑨_ 第二宮・第三宮(ていにぐう・ていさんぐう) 沖津宮、中津宮のご分霊を祀っており、ここへ詣りすれば大島・沖ノ島へ行かずに宗像三宮を参拝することになります。社殿は伊勢神宮から特別に下賜された古宮を移築再建しました。



⑥⑦_ 現在の本殿・拜殿は天正年間に再建されたもので、国の重要文化財に指定されています。⑧_ 境内には多くの末社があり、信仰の篤さが伺えます。第3代福岡藩主・黒田光之の時代の社も見られます。⑨_ 第二宮・第三宮(ていにぐう・ていさんぐう) 沖津宮、中津宮のご分霊を祀っており、ここへ詣りすれば大島・沖ノ島へ行かずに宗像三宮を参拝することになります。社殿は伊勢神宮から特別に下賜された古宮を移築再建しました。

【交通安全御守】発祥の地

宗像三女神は「道主貴(みちぬしのむち)」という高貴な神様で、全ての「道」の守護神でもあります。そのため、今ではおなじみの「交通安全御守」が初めて誕生したのも、宗像大社でした。

【辺津宮(へつみや/へつぐう)】

<http://www.munakata-taisha.or.jp/>

福岡県宗像市田島 2331 TEL 0940-62-1311

▶JR 鹿児島本線「東郷駅」からバスで約12分



宗像氏が祀ったのは、宗像三女神。8世紀に成立した『日本書紀』に、天照大神が御子神である三女神に「海北道中(宗像から朝鮮半島へ向かう航路)に降臨し、皇室を助けるように命じた」とあります。そして市杵島姫神が九州本土の辺津宮、湍津姫神が宗像本土より沖合11kmにある大島の中津宮、田心姫神が沖ノ島の沖津宮に祀られることとなりました。この三宮が、日本国内でも有数の古社といわれる宗像大社です。

本土に鎮座する辺津宮は、三宮の中心となる総社。この地域はかつては入海^{※3}であり、「むなかた」も「みなかた皆渦」から転じた名称という説もあります^{※4}。以前は本殿東側に参道があり船で出入りできたそうで、『日本書紀』に「海浜」という記述も見られます。本殿の背後、宗像山麓の森を10分ほど歩くと、高宮祭場が現れます。この場所は古代祭祀が行われていた下高宮祭祀遺跡の一部であり、宗像三女神が降り立ったとも伝えられる神聖な場所。拜殿や御神体はなく、樹木を神の依代としています。このような古い信仰の形を持つ祭場のある神社は、全国でもほとんどありません。古代の人々の想い、木々を渡る風、鳥・虫の声、花の香など、この場の雰囲気を感じてみてください。

※3: 海が陸地に挟りこむように入り込んだ地形。 ※4: 胸と肩に刺青のある一族で「むなかた」、神の身の形がわかるから「みなかた」など諸説あります。

⑳ ㉑ 門司港駅／大正3年に建てられたネオ・ルネッサンス様式の木造駅舎は、駅舎としては日本で初めて国の重要文化財に指定。平成29年から保存修理工事が始まり、令和元年に完成、当時の姿が復元されました。外観だけでなく、内部もご覧ください。決して大きくはありませんが、豪華な造りに当時の門司の繁栄ぶりがわかります。



㉑ 写真提供：福岡県観光連盟



16



22

23

21

㉒ 旧大連航路上屋 (昭和4年)／国会議事堂を設計した官庁建築課大熊善邦氏に、国際ターミナルとして使用された建造物。アールデコ様式のデザインが見所です。㉓ 三宜楼 (昭和3年)／高浜虚子、東海林太郎、出光興産の創設者で「海賊とよばれた男」(百田尚樹著)のモデル、宗像大社の復興に尽力した出光佐三氏など、著名人にも愛された料亭。木造三階建、現存する料亭建築としては九州最大級。見学だけではなく食事も可能。



16

19

17

⑬ ブルーウィングもじ(はね橋)から見た旧門司税関(明治45年)／明治末から昭和初期まで、税関として活躍しました。⑭ 防波堤の先端に立つ門司レトロ灯台(平成9年)／レトロなデザインが港にマッチ。⑮ 旧大阪商船(大正6年)／大阪商船株式会社の門司支店だった建物。⑯ 旧門司三井倶楽部(大正10年)／三井物産株式会社が社交クラブとして建て、アインシュタイン夫妻も宿泊しました。

夢と繁栄の残り香を辿り 門司港を歩く

北九州の港は、韓国の釜山港へ230kmほど、中国の上海・青島・大連は関東地区と同じ1,000km圏内に位置するという立地から、古代から近代に至るまで、アジアとの交流・交易の重要な窓口となっていました。

なかでも門司港は海路では日本海と瀬戸内海を結ぶ関門海峡に面し、都のある本州から九州の太宰府へ向かう陸路の途中という要衝にあります。この関門海峡は幕末には黒船も通航し、長州藩が海峡封鎖を行い外国船を砲撃したこと、英・仏・蘭・米との下関戦争の舞台にもなった場所です。

門司港が華々しく発展するのは、明治になってからのこと。国内の物流面の利便性に優れていること、北九州の他の港に比べて水深が深いことなどが注目され、明治22(1889)年に筑豊炭田の石炭などの産物を輸出するため、国の特別輸出港に指定されました。

この時の築港では大規模な埋め立て工事が行われましたが、日本資本主義の父と称された渋沢栄一や、北九州を代表する企業家・安川敬一郎などもかわっています。

この年は、博多より千歳川(佐賀県鳥栖市)間で九州初の鉄道が開通。門司

には2年後の明治24(1891)年に鉄道駅が設置され、同時に九州鉄道会社は門司に本社を移転。門司は鉄道でも九州の起点となります。ちなみに、関門鉄道トンネルが開通するのは、半世紀後の昭和17(1942)年です。

日清戦争、日露戦争の頃からは、中国大陸と近距離にある門司港は軍需物資と兵士を送り出す役割を担います。また、中国大陸だけではなく、欧州航路の寄港地ともなり、日本郵船株式会社や大阪商船株式会社が多くの航路を運営していました。昭和14(1939)年には門司港は神戸港に次いで全国2位の出入港船数を誇るまでに成長しました。

大手商社や銀行がこぞって支社を設立しモダンな街並みが生まれ、軒を連ねる料亭では政財界の人物や著名人が夜毎に賑やかな宴を催す。華やかな時代を築いた門司港。海外渡航の移動手段が船だった時代、ここから夢を持って海を渡った人、初めて日本の地を踏んだ人も多かったことでしょう。

北九州は市の事業として300億円余りを投じ、約7年の歳月をかけて港周辺を「門司港レトロ」として整備しました。今でも門司港第一船溜の周辺を中心に、明治・大正・昭和の建物が数多く残され、爽やかな海風がわたる開放的な街角にはノスタルジックな風情が残っています。

宗像・沖ノ島を拝む 門司港はレトロな街並みじっくり眺める

沖ノ島は入島できない。持ち帰れない。見開いたことは漏らせない。容易に立ち入りを許さない島へ人びとはどのように祀ってきたのか。そのために設けられた宗像大社沖津宮遙拝所(はるか遠くから拝む所)。玄界灘における航海の安全を願う強い信仰が見られる。

大正ロマン風のレトロな街並みの美しい門司港。その他に焼きカレーなどのご当地グルメや博物館など、面白いスポットが盛りだくさん。

時代は異なるが、外国との交流に果たしてきた両者の役割は大きく、その歴史はこれからこの地を訪れる皆様も感じるに違いない。

UR コミュニティ 団信事業課 篠原



【和洋 Restaurant 三井倶楽部】⑱

<https://www.mitsui-club.com/>

開館時間：11:00～15:00(L.O. 14:00)／17:00～21:00(L.O. 20:00) 不定休
北九州門司区港町7-1 国指定重要文化財・旧門司三井倶楽部1F
TEL 093-332-1000

文化財の中で 名物を味わう

国指定重要文化財の建物の中で、当時の雰囲気とともに料理を味わえるレストラン。ふぐ会席や一品料理、門司名物の焼きカレーのセットもいただけます。

新たな交流を生む博多の屋台



博多の屋台は、終戦後に大陸から引き揚げてきた人、戦いで仕事をなくした人々が始めたといわれています。多い時は400軒を超えましたが、衛生面・公共スペースの占有などの問題から廃止の方向へ進み、「屋台の営業権は一代限り」となり、消えていく運命にありました。

しかし、「屋台文化を残そう」と共生のための様々な方向が模索され、営業場所やルールを福岡市の条例で細かく決め、それに沿った営業が行われるように。その結果、新規参入の公募も行われ、現在は約100軒が営業。衛生面からなま物は提供しませんが、ラーメン、モツ鍋、天ぷら、おでんといった定番から、ジビエやカジュアルフレンチまで料理は多彩。キャッシュレス、多言語メニュー屋台などもあり、外国からの観光客にも人気で、異文化交流の場ともなっています。一人でも大丈夫、気軽にのれんをくぐり、店主やお客さんと話ってみては？

写真提供：福岡市



福岡市の公式シティガイド「よかなび」から、好みのお店を探せます。
<https://yokanavi.com/yatai/>

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

お寺の掲示板

新潮社
定価：本体 1,000 円 + 税
2019/9/25

【江田智昭】浄土真宗本願寺派僧侶。1976年福岡県生まれ。早稲田大学社会学部・第一文学部東洋哲学専修卒業。2007年より築地本願寺内の（一社）仏教総合研究所事務局、2011～17年にデュッセルドルフのドイツ恵光寺、同年8月より仏教伝道協会に勤務。



長 安浩
nagazono yasuhiro

作家。1960年長崎県生まれ。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「ダ・ヴィンチ」創刊編集長。同年、「就職氷河期」のネーミングで流行語大賞・特別造語賞受賞。99年、「文學界」で小説を発表。最新刊は『ネッシーはいることにする』（ゴ布林書房）。

仕事がどうにも停滞すると、小一時間ほどあてもなく近所を歩いてみる。そして時おり、寺の掲示板の前で足を止め、そこに貼られた文言に見入ることがある。それらは経文の一節だったり、各界の先人が説いた箴言（しんげん）だったりするのだが、その時々はこちらが抱えている悩みや不安を見透かされたような気がして、つい苦笑がもれる。

今回取り上げた江田智昭の『お寺の掲示板』には、SNS上で行われた「輝け！お寺の掲示板大賞 2018」なる企画をきっかけに集まった各地の寺の文言が、写真付きで紹介されている。どの言葉にも痛い所を突いてくる鋭さと深さが備わっていて、無理なく内省をうながしてくる。たとえば、表紙カバーにも使われている雲西寺（大分県）の言葉。

「ばれている」
仏様は寺の本堂や仏壇の中にいるだけでなく、いつだってどこにいたって、あなたを
ご覧になっている。だから、後ろめたい行為もすべて「ばれている」と覚悟しなさい——
自身も僧侶である江田は、それぞれの文言に込められた仏の教えをわかりやすく解説

し、掲示板を媒介とした仏教伝道の可能性に期待する。

たしかに SNS が普及したこの時代、誰かが撮影した寺の掲示板の文言がそのままインターネット上にアップされると、世界中に拡散されやすくなっている。江田が立ち上げた企画もすぐに SNS で話題となり、全国紙や人気テレビ番組の『タモリ倶楽部』で取り上げられ、こうして本にまでなったのだ。「葬式仏教」と揶揄される状況下、寺の掲示板は、私たちがもっと仏教に親しみかけになり得るかもしれない。

そんなことを考えつつ、私をもっと拡散されればいいのに思ったのは以下の三点。
〈終活することと あなたの成仏とは無関係です〉
〈人生が行き詰まるのではない 自分の思いが行き詰まるのだ〉
〈他人と過去は変えられないが 自分と未来は変えられる〉

また、自殺者が減ることを期待して、全国の駅のホームの掲示板にも貼って欲しいと願ったのが、次の言葉だった。
〈大丈夫だよ 生きていけるよ〉



① 宗像大社辺津宮の境内には、樹齢550年のカシワナラの木があります。カシワナラは宗像大社のご神紋です。②「宗像大社」という名称になったのは昭和になってから。かつての「宗像神社」の名称が見られる鳥居。③ 大島でよく見かけるちょっと変わった形の鳥居。漁の最中に二度命が助かった地元の漁師の方が、感謝の気持ちを込めて作ったのが始まりです。④ 宗像大社中津宮の屋根の鰹木（かつおぎ）は、円形・方形を3本組み合わせた珍しい形。⑤ 門司の街を走っていた路面電車が、駐車場の脇に展示されていました。⑥ 門司港から見える関門海橋と関門橋。

宗像・門司旅 MAP

移動は公共交通機関が使えます。各エリア内は徒歩、登り坂もあるので歩きやすい靴は必須です。



JTBでは福岡県を満喫する、こんなプランもあります。

九州

エース JTB 九州
個人型フリープラン
プレミアムホテル 門司港
[北九州市]

10,000～21,600円 (おとな・子ども共
おひとり)

旅行代金：ツインレトロ側 / 2名1室 /
おとな・子ども共おひとり 宿泊のみの場合 (1泊朝食付)

門司港駅より徒歩2分、旧門司税関や旧大阪商船、三井倶楽部などの見所に
囲まれ、門司港レトロの景観が楽しめるロケーションです。朝食は門司名物の
焼きカレーや、ライブキッチンのおすすめメニューを味わえます！

■2019年10月～2020年3月出発 ■宿泊のみ ■ツインレトロ側/2名1室 (22.54㎡) ■1泊朝食、朝：和洋バイキング (レストラン)
■最少催行人数：2名 ■添乗員なし ※年末年始 (12/28～1/2) および年末年始前後は料金内容やサービスが異なる場合があります。
※交通付や2食付プラン、加減代金で異なるお部屋タイプのプランもご用意しています。詳しくは上記パンフレットをご覧ください。

【お電話にてお問い合わせ】ナビダイヤル 首都圏発：0570-023-489 関西発：0570-050-489 受付時間 9:00～20:30 年中無休 (年末年始も営業)

エース JTB のお約束

- 60日前までにお申しただくと、おひとりおとな・子ども共 1,500円割引・30日前までにお申しただくと、おひとりおとな・子ども共 1,000円割引
- パー「テンポ」のドリンク券付 (おひとり1枚/おとなのみ)
- 朝食券をイタリアンレストラン又はステーキハウスの昼食券に変更 OK (事前申込要)

門司港駅から宗像大社の最寄り駅・東郷駅まで、乗り換えなしで最速51分！博多駅へは、小倉駅で新幹線に乗り換えれば最速39分！福岡県を効率よく満喫できます。

まずはここから

呼吸の基本「腹式呼吸」の練習法

- ①体の中心の肋骨の一番下に手を当てて、外側に向けて肋骨下部をなぞります。
▶これが横隔膜の位置
- ②肋骨の下に指を食いこませるようにして手を当てたまま、お腹に空気を入れるイメージで大きく吸います。
▶横隔膜が収縮して下がり、肺が広がります。
- ③お腹を絞るイメージで、吸った息をゆっくり大きく吐きます。
▶横隔膜が弛緩して上がり、肺から空気が押し出されます。

息を吸うのも吐くのも鼻で行います。

お腹の動きを確認して。吸う時は数センチくらい、お腹が膨らみます。



ポイント

- ★横隔膜はきちんと動いていますか？②で食い込ませた指が押し上げられ、③で指が食い込むならば、横隔膜がしっかり動いている証拠です！
- ★特に、吐く息を大切にするのが根来流です。

腹式呼吸は慣れないと意外に難しいもの。上手くできなくても、繰り返し練習してみてください。慣れると意識せずにできるようになります。横隔膜は筋肉なので、深呼吸を繰り返すことで鍛えられ、楽に腹式呼吸ができるようになります。

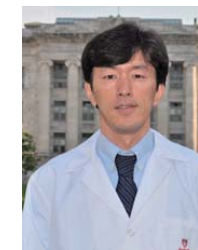
特集2 | 根来秀行先生のイキイキ長生き講座⑨

疲労回復に役立つ「根来式呼吸法」入門



皆さんは普段、自分の「呼吸」を気にしていますか？

実は呼吸を変えれば体も変わるのです。いつまでもイキイキと元気であるため、呼吸がいかに大切かという、基本的なお話しをしましょう。



ハーバード大学医学部客員教授
バリー大学医学部客員教授
医学博士 根来 秀行

私たちが日々、無意識に行っている「呼吸」。「息がある・ない」といった言い方をするように、生命維持には欠かせないものです。そして無意識の呼吸を意識的にコントロールする呼吸法で、体や脳・メンタルに良い効果が得られることがわかってきました。特別な道具も場所もいらず、思い立ったらすぐに実践できるのが呼吸法の良いところ。しかし、やり方次第で効果が変わるので要注意です。今回は入門編として、科学的な裏付けがあり簡単にできる「根来式呼吸法」の一部を紹介します。

「生命の維持だけではない」「呼吸」でできる「イキイキ」って？

人は1分間に約15回の呼吸を行っています。1日では2万1600回、それが365日、生きている間は休むことなく続きます。人は食物から栄養を摂取できなくても、3〜5週間は生きることが可能で、水も3〜5日であれば飲まなくても生命は維持できます。ところが呼吸によって取り入れられる酸素が5分ほど途切れると、脳の壊死が始まります。そのため、呼吸は私たちが特に意識しなくても自然にできるよう、24時間休み

なく自律神経でコントロールされる仕組みになっていくのです。一方で、止めたり深く吸ったりなど、意識的に量やタイミングをコントロールできるのも呼吸の特徴。このような二面性のある生理機能は他にはありません。

そして、近年の研究によって、呼吸は生命の維持に必要な不可欠なだけでなく、体や脳、メンタルのコントロールに関わるということがわかってきました。わずかなメンタルのブレが結果を大きく左右するトップアスリートやトップエンジニアたちはこのことを知っており、普段から呼吸法を取り入れている人も少な

くありません。私も自分がアロバイスを行っているアスリートには正しい呼吸法をお教えし、最高のパフォーマンスにつながるコンディショニングをサポートしています。

「本当に疲れているのはほとんどの場合」脳」だった

「疲労」には、肉体疲労と脳疲労があります。実はよほどの重労働を行わなにかぎり、筋肉に異常な数値は現れません。一方、脳は小さなストレスならば、大脳新皮質で処理し間脳へ伝える機能が

働き問題ありませんが、大きなストレスがかかると対応できなくなりバランスを崩してしまいます。その結果、自律神経の中枢が酷使され、自律神経内の細胞で活性酸素が大量に発生し、脳が疲弊してしまうのです。そして、日本の研究で、4時間程度の有酸素運動を行った際に筋肉はダメージを受けず、自律神経の中枢が機能低下を起すということがわかりました。つまり、たいていの疲労とは「脳疲労」なのです。そこで、自律神経を整え、脳内の老廃物を適宜排除することが必要となり、そのために有効なのが呼吸法なのです。

④ リンパ呼吸法

老廃物を流して
疲労&むくみをリセット

寝る前のリセットで、睡眠の質を向上。研究室でも高い効果に驚きの声が上がった呼吸法です。

- ① 仰向けに寝て、全身の力を抜き膝を軽く曲げる。
- ② 鼻から息を軽く吐く。
- ③ お腹を大きく膨らませながら、鼻からゆっくり息を吸う。
- ④ お腹が凹ませながら、鼻から長めに息を吐く。

回数 睡眠の前に、心地よく感じる回数。そのまま眠ってしまっ構いません。

ポイント

- ★仰向けになることでリンパが流れやすくなります。
- ★毛細血管も開くため、老廃物の回収が一層はかどります。

紹介する呼吸の長さや回数は、理論に基づいた目安です。あまり長さや回数に固執すると、かえって自律神経のバランスを崩すことも。最初のうちは理論を頭に入れた上で、意識して練習していただきたいのですが、慣れて身についてきたら、自分が心地よく感じる状態・回数で実践していきましょう。

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、一生老化しない』(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、病気になるない 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)、『ハーバード大学&ソルボンヌ大学 根来教授の超呼吸法』(KADOKAWA)他多数。

③ CO²呼吸法

全身の細胞に酸素を届け
細胞呼吸を活性化

ストレスで浅くなった呼吸を整え、全身の細胞に酸素を行きわたらせ、自律神経を整えます。

- ① 楽な姿勢で座り、鼻から息をゆっくり吐き切る。
- ② 5秒間息を止める。
- ③ お腹が膨らむことを意識しながら、鼻からゆっくり5秒間息を吸う。
- ④ 5秒間息を止める。
- ⑤ お腹が凹むことを感じながら、5秒かけて鼻から息を吐く。

回数 気持ちを落ち着けたい時、②~⑤を5回繰り返します。

ポイント

- ★呼吸が浅い人、口呼吸が習慣になっている人の呼吸トレーニングにもなります。
- ★大きなストレス下のダメージコントロールにも適しているため、アメリカの警察や軍隊でも同様の呼吸法を採用しています。

【おわりに】
「体の修復には睡眠が一番」とこれまでもお伝えしてきましたが、疲れているとなかなか副交感神経のスイッチが入らず、睡眠の本来の目的である修復・再生が進みません。睡眠前の④や、日中ちょっとした隙間をみて行う①~③の呼吸法でこまめにリセットすることで自律神経を整えていただきたいと思っています。呼吸にはもっと様々な効果があり、集中力を高めたりインナーマッスルを鍛えたりできる呼吸法もありますので、詳しい呼吸のメカニズムとともに、他の機会にご紹介します。

① ベース呼吸法

副交感神経にアプローチ
疲労を溜め込まない

自律神経センサーである横隔膜を刺激し、副交感神経を優位にし、脳の緊張を緩和します。

- ① 椅子に楽な姿勢で腰掛け、鼻から息を軽く吐く。
- ② お腹が膨らむことを意識しながら、鼻からゆっくり4秒間息を吸う。
- ③ お腹が凹むことを感じながら、ゆっくりと8秒かけて鼻から息を吐く。

回数 気が付いた時、いつでもこまめに行うと良いでしょう。心が落ち着くまで、①~③を繰り返します。

ポイント

- ★吐く時間の方を長くします。
- ★慣れないうちは、お腹に手を当て、横隔膜の動きを感じるようにすると良いでしょう。吸う時はお腹がしっさり数センチ膨らむように、吐く時はお腹を絞るようなイメージです。
- ★座れない時は、立ったままでも大丈夫です。

② 4・4・8呼吸法

交感神経にアプローチ
不安や恐怖心を抑える

ストレスによって優位になった交感神経を抑制し、不安やイライラ・不眠などを解消します。

- ① 椅子に楽な姿勢で腰掛け、P13の腹式呼吸を2~3回行い、鼻から息を吐き切る。
- ② お腹が膨らむことを意識しながら、鼻からゆっくり4秒間息を吸う。
- ③ 4秒間息を止める。
- ④ お腹が凹むことを感じながら、ゆっくりと8秒かけて鼻から息を吐く。

回数 気持ちを落ち着けたい時、②~④を4回1セットで、2~3セット繰り返します。

ポイント

- ★慣れないうちは、お腹に手を当て、横隔膜の動きを感じるようにすると良いでしょう。
- ★気持ちが高ぶり眠れない時にも試してみてください。

老廃物を回収するリンパ系を十分に働かせて疲労回復

体内に発生する老廃物を回収・排出するシステムを担うのが、毛細血管とリンパ系です。毛細血管はこれまでも説明してきましたが、毛細血管内の血液循環で回収できなかった老廃物を回収するのがリンパ系の役割です。しかし、リンパ系には心臓のようなポンプになる臓器がなく、リンパ液は筋肉の収縮、呼吸、動脈の拍動、外からの圧力によってしか移動できません。座ったままの時間が長い人はリンパ液が動きにくく、老廃物が溜まりがち。副交感神経を刺激する呼吸法で、毛細血管とリンパ系を働かせることで老廃物排出・疲労回復につながります。

一方、近年まで脳内にリンパ系が確認されていませんでしたが、2013年にアメリカのロチェスター大学の研究チームが脳内のリンパ系(グリンパティックシステム)を発見したと発表しました。このシステムは、毛細血管と連動して働くこともわかっています。現時点では動物実験のみの論文発表ですが、脳のリンパ系の研究が進めば、脳内に溜まった老廃物が原因と考えられるアルツハイマー病やパーキンソン病のメカニズム解明や治療につながる可能性があります。

それってサギです！
最新事例を知って学んで、
もう騙されたい！

オレオレ詐欺にアポ電詐欺。詐欺の手口は、年々多様化しています。今回は消費生活アドバイザーの資格を持つ達人に、詐欺の代表的な手口を伺いながら、騙されないための心構えや対処法を探ります。

この人に聞きました！



樋口 容子さん

公益社団法人日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会 (NACS) 消費者相談室担当理事

NACSでは消費者からの電話相談に応じています。
土曜日▶大阪 06-4790-8110
日曜日▶東京 03-6450-6631

明日は我が身！
特殊詐欺の被害件数は年々増加！

高齢者を狙った詐欺や消費者トラブルについて、ニュースで聞かない日はありません。オレオレ詐欺やアポ電詐欺などの特殊詐欺の平成30年の認知件数は、16,496件と前年より9.4%減少(図表1)。しかし65歳以上の被害件数は12,884件で、その割合は全体の78.1%と非常に高くなっています。犯人や悪質業者は、その時の話題に合わせて、巧みに内容を変えてくるため詐欺の手口も多様化しています。自らが被害に遭わないためには、詐欺の様々な手口を知ること、一つの備えになります。録音機能や警告アラウンス付きの電話機など、犯人が嫌がる機器を使うのも効果的です。そして、少しでもおかしいと思ったら、ためらわずに「188」や「#9110」等の相談窓口へ電話をすることです。

認知件数は減少に転じたものの依然として高水準で推移

図表1 特殊詐欺認知・検挙状況

	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年
認知件数	11,998	13,392	13,824	14,154	18,212	16,496
被害総額	約489億円	約565億円	約482億円	約408億円	約395億円	約364億円
検挙件数	3,419	3,252	4,112	4,471	4,644	5,159
検挙人員	1,774	1,985	2,506	2,369	2,448	2,686

資料/警察庁 平成30年の特殊詐欺認知・検挙状況等について確定値版

最新の手口はコレ！

改元に伴う詐欺

ある日突然、電話が！

偽 自治体職員
保険料の還付金があります。金融機関から連絡がいくので手続きをしてください

あなた
還付金があるの？ 忘れないようにしましょう

再び電話がかかってくる

偽 金融機関職員
元号が変わるのでキャッシュカードの交換が必要。店舗まで来なくてもこのまま還付金の手続きができます。職員が何うので、キャッシュカードを渡してください

あなた
元号が変わるから色々あるのかしら。この際、キャッシュカードを交換しよう

あなた
キャッシュカードを手渡し、暗証番号も伝えてしまう

「アポ電」詐欺

ある日突然、電話が！

偽 息子(娘・孫)
電話番号が変わったので登録しておいて。前の番号は使えなくなるよ

あなた
間違えないように、連絡帳を書き替えておこう

再び電話がかかってくる

偽 息子(娘・孫)
会社のお金を使い込んだ。今、家にいくらあるか教えて。なるべく早く取りに行きたいから、今週の予定を教えてください

あなた
今週の○曜日は私は一人で、家にいる

あなた
後日、金銭を騙し取られたり、強盗被害にあってしまう

事例を知って学んで備える！

こんな話に
気がついて！



詐欺の手口のアレコレ

架空請求詐欺

ある日突然、ハガキやSMS*、メール等により、料金を請求される！
*ショートメッセージサービス

ハガキやSMS、メールに記載されている電話番号に電話する **あなた**

偽 業者
料金の支払いが必要です。コンビニでプリペイドカードを買って、番号を連絡してほしい

コンビニに行き、プリペイドカードを購入して、番号を連絡してしまう **あなた**

後日、再び電話が！

偽 業者
他にも未払いがあったからすぐに支払うように。払わないと、家族に迷惑をかけることになる

電話では「お金は後日返金される」と言われる場合や、偽弁護士の番号を伝えられる場合も！

お迎え・誘い出しの手口(オレオレ詐欺)

ある日突然、電話が！

偽 長男
家までタクシーを迎えに行かれます

ある日突然、電話が！

偽 部長から頼まれた重要な書類を間違えた場所に送ってしまい、大変なことになった

別の人物に電話を代わる

偽 長男の同僚
家までタクシーを迎えに行かせるので、それに乗って指定の場所まで急いでお金を持ってきてください！

家で待っているとタクシーが到着

近所の人や警察に怪しまれないように、家から離れたところを指定して、お金を受け取る手口です！

落とし物詐欺(オレオレ詐欺)

ある日突然、電話が！

偽 息子(孫)
電車にカバンを忘れてしまった

その後、すぐに別の電話が！

偽 鉄道会社
お宅のお子さんのカバンを取得しました

偽 息子(孫)
落としたカバンに、今日中に取引先に支払わなければいけないお金(小切手)が入っていた。このままだと大変なことになるから、現金を貸して。今から会社の同僚に取りに行かせるから渡して！

その他こんな詐欺も！

義援金を装った詐欺

偽ボランティア団体などから電話やFAXで「災害支援義援金」の募集がくる。

還付金詐欺

偽業者から、「医療費の払戻しがある」など電話がかかってきて、ATMで支払うよう促される。

仮想通貨トラブル

悪質業者に「確実にもうかる」などと勧められ購入。その後、業者に連絡が取れなくなる。

収納代行利用型詐欺

偽業者から有料動画サイトなどの「料金未納」のSMSが届き、コンビニなどで支払ってしまう。

電子ギフト券(プリペイドカード)詐欺

偽業者から有料動画サイトなどの「料金未納」のSMSが届き、プリペイドカードで支払ってしまう。

現金送付型詐欺

ある日突然、電話が！

偽 業者A
あなたは老人ホームに入居する権利が当たりました

突然言われても、家族に相談しないとわかりません **あなた**

偽 業者A
入居しないなら権利を譲ってください

その後、別の人物から電話がかかってくる

偽 業者B
名義貸しは違法です。お金を送ってくれば解決します。段ボールにお金を入れて、品名には「お菓子」と書いて〇〇宛に宅配便で送ってください

「ゆうパック」や「レターパック」、宅配便でお金を送ることはできません！

個人情報削除詐欺

あなたの個人情報が漏れている。今すぐ削除しないと大変なことになる

ある日突然、公的機関を装い電話が！

偽 公的機関
あなたの個人情報が漏れている。今すぐ削除しないと大変なことになる

あなた
それは大変だ。削除をお願いします

偽 公的機関
個人情報削除にはお金がかかるので、今からという場所に、宅配便で現金を送ってほしい

こうして防ぐ！3つの対処法！

- 電話に「録音機を付ける」「留守電の設定をする」
詐欺師は自分の声が残るのを嫌います。録音や留守電が効果的！
- 相談用電話番号「188(いやや)」や「#9110」を目立つ場所に書いて貼る！
一人で悩まず、何かあればまずは相談を！
- 家族や身近な人と普段から会話をする
近況伺いや地域での声かけが、異常に気づくきっかけに！

相談窓口

お金を下ろす、払う、その前に。ためらわずに電話しましょう！

いやや！
188
消費者庁の「消費者ホットライン」

#9110
警察相談専用電話



和室とLDを一体化し、孤立していたキッチンを移動。フルフラットにつながる、一体感のある開放的なLDKになりました。

安全・安心・快適に暮らす

小さな段差も解消した
バリアフリーで
安全・安心で気持ちよく暮らす

ご主人が自宅で療養されていた頃、水回りなどのちょっとした段差にもストレスを感じていたことをご存知だった1さん。そこでリフォームに際しては体に負担なく安全に移動できるフラットな空間の住まいを目指しました。その際、奥まった場所にあった洗面は思い切って廊下に配置。バスルームはランドリールームを隣接させて、フラットにつながる、便利な動線を実現しています。



思い切って廊下に移動した洗面は、見える場所に配置する分、おしゃれなデザインに。同時に使いやすい設備を採用しています。

仕舞いやすく、出しやすい収納で、
日々の整理整頓がスムーズに

旧宅も押入れなど収納スペースは比較的あったものの、奥にしまったものが中々取り出せず、使わないものが溜まっていたという1さん。結局、収納家具を部屋に置いていたそう。そこで集中収納で空間を広く使うとともに、「使う場所」に「取り出しやすい」ように配置。無駄なものが溜まらず、上手に整理でき、身軽に暮らせる環境を用意しました。パントリーとウォークインクローゼットはウォークスルーにし、風の通り道にもなっています。

上手に整理



キッチン横に配置したパントリー。



キッチン背後の壁面収納は、奥行きを浅くし、取り出しやすいように。

洗面ともつながるウォークスルークローゼット。

住み慣れた場所に、
安心して住み続けられることを目指しました。

当初は新築マンションに引っ越されることも考えていた1様。しかし新しい場所で一からコミュニティを作るのは大変と、ご友人もいる長年住み慣れた場所をリフォームし、住み続けることを決められました。段差の解消や開け閉めしやすい引き戸の採用でバリアフリーとするとともに、照明器具やロールスクリーン、ブラインドなどのインテリアまでトータルにコーディネートし、第二の人生を明るく、心地よくスタートしていただけることを目指しました。



プランナー/井上幸子さん

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)

※音声ガイダンスを聞いて「3」を押して戴ければ、リフォームセンターに繋がります。

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リライフ 検索

趣味のスペース、バリアフリー、効果的な収納等
「終活リフォーム」で、
快適な終の住処を実現

素敵なリフォーム
事例集
Vol.9

近年、「終活」という言葉が注目を集めています。これは見方を変えれば、老後の貴重な人生の時間を、いかに有意義に、心置きなく過ごせるものにするか、ということでもあります。そこで今回は埼玉県の1さん邸を通して、「終活リフォーム」を考えてみました。ポイントは「趣味を楽しむ」「安全・安心・快適に暮らす」「上手に整理する」の3つです。

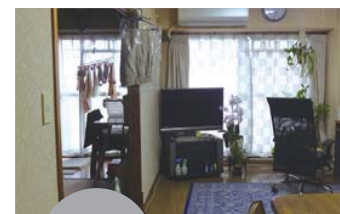


After

和室をリビングに取り込んで開放的に。南側の2つの窓がつながり、ワイドになった開口部と、グリーンにあふれるインナーテラスから、たっぷりの光が部屋中に広がります。

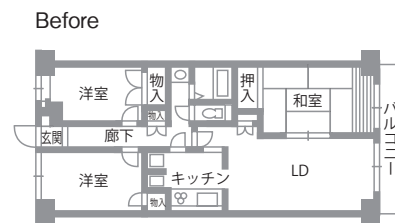
趣味を楽しむ

大好きな趣味の草花を育てるインナーテラスで、光と緑を取り入れる。



Before

ご主人が亡くなられ、これから一人で過ごすに際して今後の人生を不安なく暮らすために、1さんは自宅を「終の住処」にできるようにリフォームを考えられました。そこでまず、一人では多くなった部屋数を減らし、その分、広々としたリビングダイニングに。孤立していたキッチンも半独立型のオープンにし、明るく開放的な空間にするともに、住まい全体を段差のないバリアフリーとしました。そしてリビングの一部をインナーテラスに。長年育てていたグリーンを置いて、丁寧に世話をしたり、リビングから眺めたり。趣味のスペースとするともに、ちょっとした憩いの場にもなっています。



1 様邸 DATA



・ご家族構成/1様・ご子息
・リフォーム面積/74.48㎡
・築年数/30年
・工期/約60日
・費用/約1,200万円



インナーテラスは床の一部をフロアタイル貼りに変更。黒の格子がアクセントになっています。室内に居ながら戸外の爽やかさが感じられ、外気や天候に左右されない快適スペースは、雨の日や花粉の多い時期に洗濯物を干す場所としても有効です。



UR賃貸住宅で始める「近居」

ライフスタイルに合わせた様々なバリエーションがあるUR賃貸住宅は、独自の管理体制や耐震診断・耐震改修等、暮らしの安心に取り組んでいることも魅力。また、入居時の礼金・手数料や保証人も、UR賃貸住宅ならば不要です。ほとんどが、抽選なしの先着順受付ですので、空室があればお近くのUR賃貸住宅の営業窓口にてお申しいただけます。

UR賃貸住宅の
4つのメリット

- 礼金 ナシ!
- 仲介手数料 ナシ!
- 更新料 ナシ!
- 保証人 ナシ!

[UR賃貸住宅の一例]

■ コンフォール霞ヶ丘 (埼玉県ふじみ野市)



家賃例 1K~4DK
56,400~139,100円

最寄り駅の東武東上線「上福岡駅」からは、隣駅乗り換えて「池袋駅」まで約30分、「新宿駅」まで約42分。再開発で整備された駅前では、イベントも開催されます。敷地内にはスーパーマーケット、レストラン、物販、サービスなどの店舗が並び、複数の診療所が集まるクリニックモールも。緑豊かな公園や広場が点在し、広々とした「西中央公園」にも隣接、各年代の方々が散策を楽しんでいます。幼稚園・保育園、小・中学校も徒歩10分圏内です。

■ 千里青山台 (大阪府吹田市)



家賃例 1R~4DK
32,600~84,700円

阪急「北千里駅」へは最短徒歩1分、始発駅なので通勤・通学も楽々。大阪モノレール・北大阪急行「千里中央駅」へはバスで約10分、「新大阪駅」や大阪空港へのアクセスも良好。中国自動車道、名神高速道路、新御堂筋が近く、車を利用する方にも便利です。近くには「千里中央公園」、「万博記念公園」などの公園や、桜・紅葉の名所もあり、落ち着いた住環境。敷地内には子どもが遊べる広場などもあり、子育て中のご家族にもおすすめです。



令和2年3月末までキャンペーン中!

令和2年3月末まで、キャンペーンを行なっています。内容は各制度やエリアで異なりますので、下記にお問い合わせください。

◎お問い合わせ先：UR都市機構
 【関東】 ☎0120-411-363 【中部】 052-968-3100
 【関西】 ☎0120-23-3456 【九州】 ☎0120-555-795

各割引制度には条件があります。詳細はお問い合わせください!

UR賃貸

検索

※制度のご利用条件は変わる可能性があります。ご利用の際にはUR賃貸住宅の営業窓口へお問い合わせください。



もっと安心に暮らすため
割引
を使って近居する

URの
おトクな制度

NEIGHBORS DISCOUNT
AGE 35 or UNDER DISCOUNT
SONO MAMA DISCOUNT
CHILD CARE DISCOUNT

Part.9

	近居割	U35割	そのママ割	子育て割
おトクの内容	募集家賃の5%減額	3年間の定期借家契約で、契約の更新ができない代わりに通常より家賃がおトク!	3年間の定期借家契約で、契約の更新ができない代わりに通常より家賃がおトク!	募集家賃の20%減額 減額上限2.5万円
おトクの要件	新しくUR賃貸住宅に入居される世帯が、親・子・兄弟姉妹などの親族世帯と近居し、世帯のどちらかが下記条件のいずれかにあてはまる場合。 ①子育て世帯 現に同居する満18歳未満の子を扶養している世帯。お申し込み時に妊娠している場合も対象。 ②高齢者世帯 満60歳以上の方を含む世帯 ③障がい者世帯 4級以上の身体障がい者等を含む世帯	契約名義人の年齢が35歳以下の方。 同居できるのは、配偶者(年齢不問)もしくは35歳以下の親族に限ります。	子育て世帯の方。 要件は、「近居割」の①子育て世帯と同じとなります。	下記条件に全て当てはまる場合。 ①子育て世帯または新婚世帯 子育て世帯の要件は、「近居割」の①子育て世帯と同じとなります。 新婚世帯は配偶者を得て5年以内の世帯。 ②世帯の所得合計が月額25.9万円以下であること 所得は収入とは異なります。所得の計算について詳細は各店舗にてご確認ください。
おトクな期間(最長)	5年間	3年間	3年間	①子育て世帯:6年間 ②新婚世帯:3年間 ③新婚世帯から子育て世帯へ切り替えた場合:9年間 切り替え時の収入等要件によって、最長のおトクな期間と異なる場合があります。

●ご入居にあたってはURの入居要件を満たす必要があります。また、各割引制度ごとの要件もごさいますのでお問い合わせください。
●対象物件はURのウェブサイト、営業窓口にてご確認ください。

「近くで暮らす」が「近居」を始める決め手に
親世帯と子世帯、完全同居はお互いに何かと気を遣うものですが、離れて暮らすのは、いざという時に駆けつけられないのが心配です。普段はそれぞれの生活を大事にし、困った時には助け合える、そんな距離感が一番ではないでしょうか。「家事や子育てを手伝ってもらえて助かる」「親が倒れた時にすぐに対応できた」「交流が深まり、自分たちの老後に対して安心感をもてた」と、近居した人の大半が、近居して良かったと感じています。
おトクな制度を使って「UR賃貸住宅」に住む
とはいえ、近くに適切な物件がなかったり、あっても家賃が子世帯の予算と合わなかったり。そこで、URでは、これまでに紹介した「近居割」にくわえ、子世帯の方が利用しやすい、おトクな制度をご案内しています。要件に合えば、募集家賃の20%が減額されるなど、大変おトクな制度もごさいます。ぜひ、ご検討ください。

「近くで暮らす」が「近居」を始める決め手に
親世帯と子世帯、完全同居はお互いに何かと気を遣うものですが、離れて暮らすのは、いざという時に駆けつけられないのが心配です。普段はそれぞれの生活を大事にし、困った時には助け合える、そんな距離感が一番ではないでしょうか。「家事や子育てを手伝ってもらえて助かる」「親が倒れた時にすぐに対応できた」「交流が深まり、自分たちの老後に対して安心感をもてた」と、近居した人の大半が、近居して良かったと感じています。

「今後は日本でも進む？
現金を持ち歩かない暮らし」

最近、「キャッシュレス」という言葉をよく耳にします。「キャッシュレス」とは、その名の通り現金（キャッシュ）を使わないで、買い物などの決済をすること。その方法には、主に次の4つがあります。

- ① クレジットカード決済
買い物代金が後払いになる。
- ② デビットカード決済
買い物すると同時に、銀行口座から現金が引き落とされる。
- ③ プリペイドカード決済
あらかじめ、交通系電子マネー（Suica等）や商業系電子マネー（nanaco等）などにお金をチャージして、それで支払う。
- ④ スマホ決済
あらかじめスマホなどにアプリをダウンロードし、スマホ

第9回 現金はもういなくなる?!

「キャッシュレス」
って何でしょう？



分割払いやカードローンといった、今、現金が手元になくても買い物ができるというシステムは以前からありました。しかし、昨今話題の「キャッシュレス」は種類もいろいろ。メリット・デメリットを知って、上手に付き合いたいものです。

をかざして商品コードを読み込むなどして支払いをする。

「キャッシュレス」決済は、海外ではかなり普及していて、2016年時点での普及率は、韓国が96.4%、イギリスが68.6%、中国が65.8%ですが、日本は15.6%と低い状況

でした。日本で普及しなかった理由は、現金を持ち歩いても強盗に襲われにくい安全な社会だったことと、日本のお札は精巧にできているので偽札が作りにくかったことなどが挙げられます。ただ、これからは外国から観光



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。「投資なんか、おやめなさい」（新潮新書）、「払ってはいけない資産を減らす50の悪習慣」（新潮新書）、「安倍政権は消費税を上げられない」（KKベストセラーズ）など著書多数。

「キャッシュレス」って何でしょう？

や労働に多くの人々がやってくるので、日本でもキャッシュレス化が進むことでしょう。そこで、「キャッシュレス決済」のメリット、デメリット、注意点を見てみましょう。

● **メリット**
財布からいちいち現金を出してお釣りをもらう煩わしさがなく、短時間で簡単に支払いができます。カードによっては、ポイントが貯まり、実質的な値引き効果も。

さらに、ATMが近くになかったり、あっても引き出し時に手数料がかかる場合だと、手数料負担なしで支払いができます。

● **デメリット**
「キャッシュレス」は、基本的には電気と通信を使っているので、災害で停電したり、山奥でWi-Fiの環境がなかったり、通信障害が起きると、支払い不能になります。

また、キャッシュレスだと手元に現金がなくても支払いができてしまうので、お金を使っている感覚が薄れ、あとで大慌てすることにもなりかねません。

● **注意点**
「キャッシュレス」のメリットの1つは、ポイントが貯まるものが多い

ということですが、あれもこれもと多数のカードを使いすぎると、ポイントが分散してしまいます。

また、多くの場合、ポイントには有効期限があり、忘れているとせっかく貯めたポイントも、失効してしまうことになりま

す。クレジットカードなどは、カードそのものにも有効期限があるので注意しましょう。

さらに、お金をカードにチャージするプリペイドカードなどのシステムだと、入れたお金を再現金化しにくい場合があります。

消費税をカードで
ポイント還元？

日本でのキャッシュレス化を進める起爆剤となりそうなのが、消費税10%アップに伴ってスタートした「ポイント還元制度」。還元率は、店の規模によっても違います。フランチャイズチェーン店やガソリンスタンド、大手コンビニなどは2%還元が多く、電気店、美容室、八百屋などの中小店舗は5%還元。大手スーパーやデパートなどは、対象外というところが多いです。ただ、中小店だから還元されると

詐欺に、ご用心！

また、この還元制度が使えるのは、令和2年6月末までです。

いうことではありません。申請していない店は、使えません。対象となる店には、何%還元になるのかというロゴ入りのポスターやステッカーが貼られています。また、ホームページや専用アプリでも検索できるようになっています。

クレジットカードやスマホ決済でも、登録業者になっていないとポイント還元は使えないので、確認が必要

最近、「ポイント還元」での詐欺も出てきています。ポピュラーなのは、SNSなどで、「あなたのキャッシュレス決済サービスの料金が未納になっています。至急、下記URLからチャージしてください」などのメッセージを送って、偽サイトに誘い込むケース。

また、ポイント還元事務局や経済産業省を名乗り、口座番号やパスワード、IDなどを聞き出して悪用しようとするケースもあるので、くれぐれも用心しましょう。



公的機関などを名乗る「詐欺」には注意して。
カードはあれこれ多くは持たず、ポイントを貯めればお得に！

きのこポイント! いいこといっぱい! 積極的に取り入れたい食材

きのこには、免疫の活性力を高める効果をもち、風邪等の感染症に対して強い体を作る作用があるというβグルカンが多く含まれています。骨粗しょう症の予防効果をもつビタミンD、そのほか健康成分も多く含み、しかも低カロリーで食物繊維もたっぷり。アレルギー予防や生活習慣病のリスクを下げるとされており、ぜひ、普段から取り入れたい食材です。きのこは水分で痛むので、天日干しがオススメ。長持ちするうえ、ビタミンDや旨味がアップします。ざるなどに伏せて並べて、1日干せば十分です。

しいたけシューマイ(2人分) 調理時間 20分(目安)

材料

しいたけ……6～8個
豚ひき肉……150g
むき海老……80g
玉ねぎ……1/8個(20g)
みそ・酒……各大さじ1
しょうが汁……小さじ1
片栗粉……適量
チンゲン菜……2株

★お好みで

酢・しょうゆ・練りからし……適宜

作り方

- しいたけは石づきを取り、玉ねぎはみじん切り、海老は包丁で粗く叩く。チンゲン菜は縦4～6等分に切り分ける。
- ボウルに豚ひき肉と海老と酒、みそ、しょうが汁、玉ねぎを加えて粘りが出るまでよく混ぜる。
- しいたけのかさの裏に片栗粉をまぶし、②を8等分にして詰める。
- 蒸気の立った蒸し器に並べ入れ、チンゲン菜も一緒に入れて、強火で5～6分蒸す。

★電子レンジで作る場合

皿にチンゲン菜を敷き、その上に③をのせ、水を小さじ1ほど回し入れて、ラップをふんわりとかけて、600wで5分加熱。一度様子を見て、加熱が足りないようなら30秒ずつ追加加熱する。レンジで作る場合は、加熱しすぎると肉汁が出て種が固くなりやすいので、加熱しすぎないように少し様子を見ながら追加加熱すると、美味しく仕上がりますよ。

1人分の栄養価
272kcal
塩分 1.5g
つけだしは含まれません

- POINT! 1 シューマイの皮を使っていないので、糖質を気にする方にもおすすめ!
2 具にしいたけの軸を刻んで入れると、こりこりの食感も楽しめます。
3 具材とみそで味付けは十分ですが、お好みで酢しょうゆと練りからしを添えて。

えのきとにんじんのたらこ炒め(2人分) 調理時間 10分(目安)

材料

えのき茸……1袋
にんじん……1/4本(50g)
たらこ……大1/2腹(40g)
しょうゆ・酒……各小さじ1
ごま油……大さじ1/2

作り方

- えのき茸は長さを半分にしてほぐす。にんじんはせん切りにする。たらこは薄皮に切れ目を入れて中身をしごきだす。
- フライパンににんじんを入れて炒め、つやが出たらえのき茸も加えて炒め、酒としょうゆを振り入れて混ぜる。
- しんなりしたら、たらこを加えてほぐしながら炒める。

1人分の栄養価
86kcal
塩分 1.4g

- POINT! 1 えのきもしいたけも水洗いせず、汚れはペーパーで拭く程度に。
2 えのきは加熱することでかさが減り、たくさん食べられます。
3 味付けはたらこの塩分と隠し味のしょうゆのみで十分です。



HAPPY 健康おうちごはん

きのこレシピでおいしく元気!

寒い季節がやってきましたが、風邪などひいてはいませんか?

冬を元気に乗り切るには、免疫力を上げて風邪に負けない体をつくりたいもの。そこで、おいしくて免疫アップが期待できるカンタンレシピを、金丸先生に教えてもらいましょう!

しいたけシューマイ えのきとにんじんのたらこ炒め



冷蔵庫で3日くらいは保存OKですので、作り置きやお弁当にもぴったり!

しいたけ&肉で旨味十分なので、濃い味付けは不要。減塩もできます。

味が物足りないときは、しょうゆで「おまじろ」酢しょうゆを!



金丸 絵里加

料理研究家・管理栄養士・フードコーディネーター・女子栄養大学講師を務め、栄養カウンセリング、病態別メニュー開発、飲食店のメニュー開発などに携わる。主な著書に「おいしい!カラダにいい!糖質OFFこんにゃく料理レシピ」[朝日出版]、「一椀でおなかも心も大満足 具たっぷりのおかずみそ汁」[東京書店]、「バンじゃないサンド」[主婦の友社]、「血糖値と血圧を下げる食べ方」[辰巳出版]、「まな板いらずの絶品レシピ」[家の光協会]他多数



小さな獅子。このような獅子や登り龍など、寺社の柱や欄間に見られる装飾が、江戸木彫刻の仕事の代表的なもの。



大きな材から龍や獅子を彫り出すと、端材が出る。そんな端材を使って彫った、仏像や根付け。

登り龍や獅子 建築を彩る江戸の木彫刻

寺社を巡ると、柱や欄間らんまに見事な建築装飾が施されていることに気づきます。木を彫り出すことで形作られている龍や獅子は、いまにも動き出しそう、日本の木彫刻の技の奥深さを感じさせてくれます。「江戸木彫刻」は、このような建築彫刻や、祭の山車や御輿への彫刻などを手がける東京都指定の伝統工芸です。江戸周辺の建築彫刻としては、世界遺産になった日光東照宮の陽明



江戸

Edo-Mokuchoukoku

木彫刻

江戸期に花開いた
粋な木の芸術
【江戸木彫刻】

寺社の建築彫刻から
現代の木彫表現まで



建築彫刻だけでなく、能面のような面の製作に挑む彫刻師も。



また近年、伝統的な建築装飾の技を継承しつつも、演劇界などからのオフアールを受け、能面や現代劇で使う面を製作するという新たな分野に挑む彫刻師も現れています。

門が代表格。江戸初期に活躍した名工・左甚五郎の作とされる「眠り猫」も、日光東照宮の回廊にある建築彫刻として、いまも人々を魅了しています。我が国の彫りの歴史は古く、一説によると仏教の伝来から始まると言います。平安時代から鎌倉時代には、多くの仏像が彫られました。室町時代に入り禅宗が隆盛すると、彫りは社殿や寺院の装飾としての彫刻に向かいます。そして柱や欄間らんまに見る建築彫刻は急速に発展していきます。江戸木彫刻の工房を訪れると、鑿や彫刻刀が数百本の単位で並び、躍動的で立体感のある木彫刻が緻密な仕事によって生まれていることが伝わってきます。

【幸せを連れてくる縁起物】
～ニッポンのかわいい郷土玩具 #09～

鹿沼きびがら細工

kanuma-kibigara-zaiku

栃木県
鹿沼市



写真上はネズミ。左は鹿沼箒（かぬまぼうき）。「蛤型（はまぐりがた）でがっちり編みであるので丈夫で、見た目にも美しい」のが鹿沼箒の特徴。昔から箒は実用品としてだけでなく、「妊婦の腹をなで安産祈願」「災いを掃き出す」「魂を掃き集める」などと言い伝えられる縁起物としても用いられてきました。

天保12（1842）年に荒井喜右工門という人が「ほうきもろこし」の種を持ち帰って以来、鹿沼地域では農家の副業として盛んに箒がつくられるようになったといいます。鹿沼箒は大変質が良く、明治10（1877）年には内務卿（大臣）から「製美ニシテ弱ナラズ且価ノ貴ナラザルヲ以テ家常ノ実用ニ適ス」と賞され、全国に名を知られる存在となりました。

「鹿沼きびがら細工」は、鹿沼箒職人できびがら工房2代目の青木行雄氏が昭和37（1962）年に生み出しました。最初に誕生したのは鹿沼の白鹿伝説にちなんだ「鹿」。その後、縁起の良い鶴亀や、

十二支などをつくるようになったそうです。どれも10cmに満たないほどの小さな作品ですが、用いられているのは箒と同じ貴重な材料と古来より伝わる高度で美しい箒編みの技術。シンプルながらモチーフとなる動物の特徴がよく表現されており、可愛らしさと温かみにあふれています。時間とともに色に変化していくところにも、愛着が湧きます。

現在は孫の増形早苗さんが3代目となり工房を継承。農家の方々の協力を得て、無農薬・無化学肥料での「ほうき草（＝きび）」の栽培から、大小様々な鹿沼箒ときびがら細工の制作を行っています。

インフォメーション information

「鹿沼きびがら細工」は、平成29年に栃木県指定伝統工芸品に認定されました。箒づくりのかたわら、増形さんが手作業でつくっているため、大量生産はできないそうです。

お問い合わせ先：
きびがら工房
<http://kibigarawork.jp/>

下絵を描く



木炭、筆などで和紙に下絵を描いて依頼者とイメージを共有します。

木取り

「木取り」では、紙に描かれた平面の図案を、木材のどこからどう使うか決めていきます。

荒彫り・中彫り・仕上げ彫り



彫りは鑿（のみ）と彫刻刀を使い、「荒彫り」「中彫り」「仕上げ彫り」と進めていきます。（写真は仕上げ彫り）

仕上げ

「削り仕上げ」や「トクサ磨き仕上げ」で、仕上げます。

※今回「江戸木彫刻」の取材には、「北澤木彫所」の北澤一京（きたざわ・いっきょう）さん、秀太（ひでた）さん親子にご協力いただきました。

【監修協力】ニッポンのワザドットコム

注文仕事が入ると、その仕事に合わせて一本一本道具を揃えていくのが、昔からの職人のスタイル。道具の多さは、できる仕事の幅の証明でもある。小さな鑿は豆鑿と呼ばれる道具。



江戸木彫刻の工房の多くは、東京都台東区、葛飾区、足立区にあります。「北澤木彫所」は、葛飾区にある工房。中からは、北澤一京さん、秀太さん親子が鑿をふるい鑿を使う音が響いてきます。一京さんは浅草の名工・飯島米山に師事し、成田山新勝寺の獅子頭、富岡八幡宮の御輿を手がけたことで知られる彫刻師。秀太さんは伝統的な仕事である寺社彫刻も手がけていますが、能面をはじめ面の製作も行う。能面としての顔も持ちます。仕事場には、鑿や鉋などの道具がずらりと並びます。一京さんにかがうと「鑿だけ

鑿音が響く工房には、鑿や鉋の道具が数百本並ぶ

でも300本はある」とのこと。道具は注文仕事に合わせて一本一本揃えていくのだそうです。ただ、彫刻師の仕事は鑿を持って木に向かう前から始まっています。一京さんが見せてくださったのは、大きな紙に描かれた仏画の下絵。「彫刻師は木が彫れるから彫刻師」ではなく、絵が描けるから彫刻師」とおっしゃるように、下絵を描くというのは大事な工程。この下絵を見ながら、依頼者とイメージを共有し、それから木取りという工程を経て、ようやく鑿などを使って彫る工程に進んでいきます。彫りは、荒彫り、中彫り、仕上げ彫りと段階を追って下絵で描いた形を再現していきます。力強い鑿音が響き、意外な早さで木の塊が変化していくのに驚かされます。やがて、一枚の平面に描かれた絵は、躍動感と奥行きを備えた立体彫刻へと変化していきます。

海外の演劇で使う能面も手がける、葛飾区の「北澤木彫所」。

北澤木彫所の二代目・北澤秀太さんは、伝統的な建築彫刻も手がけますが、能面師としても活躍しています。「フリーダ・カーロ」の生涯を描いた創作劇で使う面を製作したことも。今も、海外の演劇界からオファーを受けるなど、幅広い活動をしています。



北澤一京さん 北澤秀太さん

サンフランシスコで上演された「フリーダ・カーロ」の生涯を描いた創作劇のパンフレット。美術監督ジュリス・ムーア氏からの依頼で面を製作した。

五十肩

協力…藤倉治療院

五十肩が起る肩関節とは？



肩関節とは上腕骨（腕の骨）、肩甲骨（背中寄りの骨）、鎖骨という3つの骨で構成され、筋肉の腱が集まった板状の腱板（けんばん）等によってつながれることで安定しています。肩関節は股関節同様、人体最大の可動域を持つ球関節です。球関節というのは、上腕骨の上腕骨頭（じょうわんこつとう）を野球のボール、肩甲骨の関節窩（かんせつか）を野球のグローブに例えると、わかりやすいかもしれません。グローブの中にボールがはまり、前後左右斜めなど、様々な方向に動かすことができるイメージです。

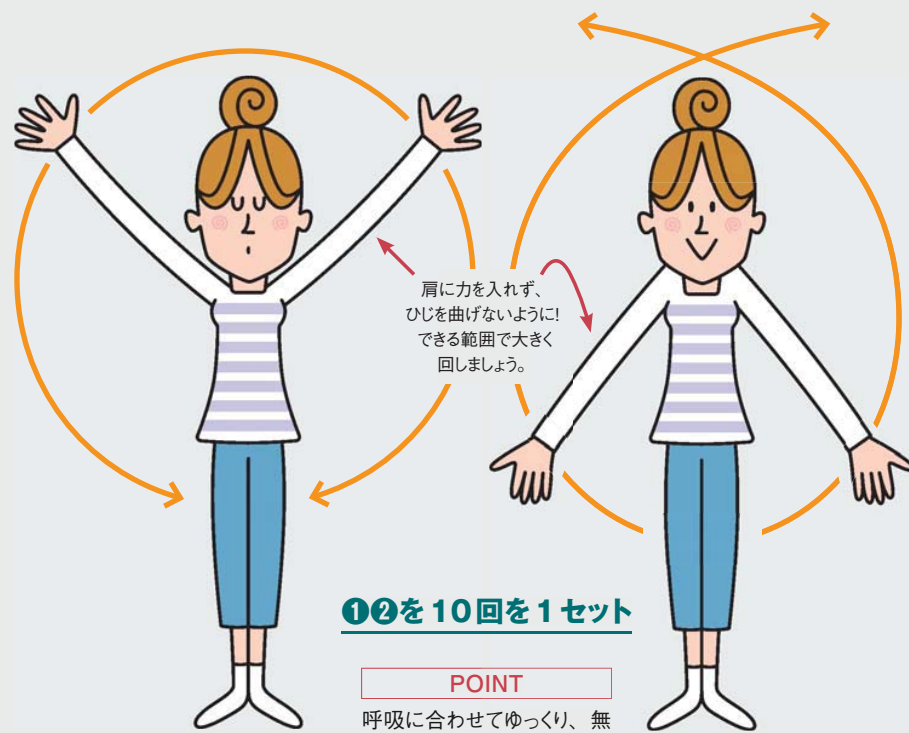
「気付いたら、腕が上がらなくなっていた」「腕を動かすと痛みが出るようになった」ある程度の年齢の方々からは、そんな声を聞くことも。そして、そのような症状を「五十肩」だと言ったりします。では「五十肩」とは何でしょう？今回は日本橋人形町の老舗治療院の先生に、「五十肩」のお話と、普段から簡単にできる解消法について伺ってみました。

1 ラジオ体操で肩関節を動かす

おなじみの「ラジオ体操」は、実はきちんと行うと効果が実感できる体操なのです。今回はそこから、3番目の「腕を回す運動」を使います。

肩関節の外転・内転運動です。猫背や呼吸が浅い方など、五十肩以外にもおすすめです！

- ①腕を大きく開いて、肩を中心に円を描くように外側から内側へ回します。
- ②今度は内側から外側へ開くように、大きく円を描きます。



①②を10回を1セット

POINT
呼吸に合わせてゆっくり、無理やり力任せに振り回さないよう注意してください！

2 ペットボトルでアイロン体操

病院のリハビリテーションなどでも取り入れられている方法です。アイロンを用いて行うのでこの名がありますが、今回は身近にある500mlのペットボトルを使います。※下図は右肩の場合です。左肩を動かしたい場合は左右を逆にしてください。

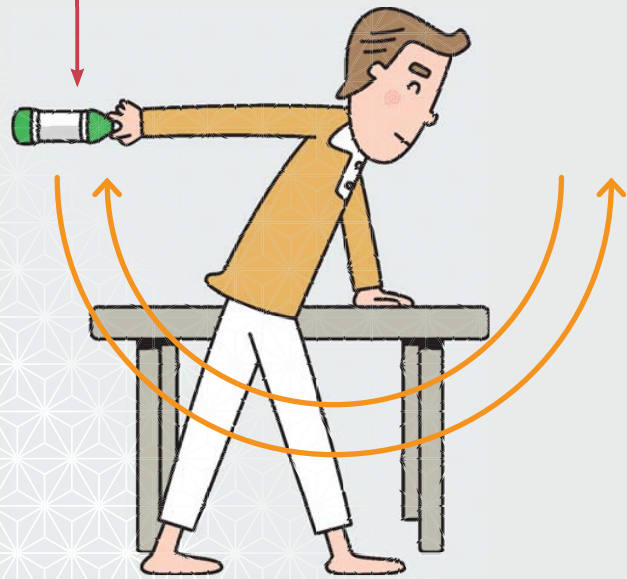


人は「痛い」という記憶があると、無意識に体の動きを制限するもの。ペットボトルを使うことで筋肉の拘縮をやわらげます。

- ①腰くらいの高さのテーブルなどの右側に立ち、左手をつきます。右手の人差し指と中指でペットボトルの首の部分を持つように持ちます。右足を前に、左足を後ろに。

- ②体を前傾させ、ペットボトルを持った右腕を振り子のよう大きく前後に振ります。

後方にも、きちんと上げることをしっかり意識して。



注意 手をつくためのテーブルなどは、体重をかけても動かないものをご利用ください。



20~30回を目安に

体操は継続が大事！時間を決めておくと続きやすいですよ。おすすめはお風呂上がりです！

POINT
最初は小さく、徐々に大きな動きにしていきます。こちらも勢いをつけて力任せに振り回さないように！

今季節のイチ押しは「入浴」

大抵の場合、体は痛みが出る前に「いつもと違うな」という違和感があります。これが痛みのレベル①の状態です。筋肉に少し張り感がある、極めて軽い筋肉痛がある、といった段階です。この段階で解消し、悪化を防ぎたいものです。そのために簡単に自宅でできることは、ここでご紹介したラジオ体操と入浴。入浴は血行を促進し、代謝を上げることで免疫力もアップしますので、インフルエンザが流行する季節には特におすすめです。



藤倉治療院 代表
藤元 壮太 [はしもと そうた]

日本橋人形町で創業118年。伝統的あん摩術の一つ「吉田流あん摩」を基本とし、筋バランスを整える鍼灸マッサージ治療院の5代目です。

藤倉治療院 [有限会社ジョイフル]

明治35(1902)年に、藤倉林之助が日本橋(日本橋高島屋の裏)で創業。空襲などで移転もあるが、昭和9年から人形町で治療を続け、現在に至る。江戸時代に吉田久庵によって創始された「吉田流あん摩術」を継承。テレビドラマの技術監修のほか、テレビ番組や雑誌で取り上げられることも多い。
東京都中央区日本橋人形町2-10-3 ジョイフルビル
☎03-3666-3619 <http://fujikura1902.jp/>

肩を受診していただく。それを過ぎた拘縮期は、固まってしまった肩関節周囲の筋肉を和らげるために、一枚多めに衣服を羽織ったり、湯船にゆっくり浸かるなどして温めると良いでしょう。そして、無理のない範囲で上記に挙げたような運動を行い、動かすようにしてください。そのまま放っておいても拘縮期を過ぎれば自然に回復していく場合もありますが、2年以上経ってもずっと痛みを抱えたままの方もいるのが五十肩。痛みがひいた後も正常な可動域に回復しないということもあります。また、肩に痛みが出る場合、肩こりや五十肩以外にも、上腕骨と肩甲骨をつなぐ腱板が切れる「腱板断裂」なども考えられますので、気になる症状がある時は早めに治療院や医療機関などの専門家に診てもらってください。

五十肩には炎症期（急性期）と拘縮期（慢性期）があります。人によって前後しますが、炎症期は肩が痛いなどの症状が現れてから2〜3週間。がんばれば動かせてしまいますが、なるべく肩に負担をかけず、早めに医療機関を受診していただく。それを過ぎた拘縮期は、固まってしまった肩関節周囲の筋肉を和らげるために、一枚多めに衣服を羽織ったり、湯船にゆっくり浸かるなどして温めると良いでしょう。そして、無理のない範囲で上記に挙げたような運動を行い、動かすようにしてください。そのまま放っておいても拘縮期を過ぎれば自然に回復していく場合もありますが、2年以上経ってもずっと痛みを抱えたままの方もいるのが五十肩。痛みがひいた後も正常な可動域に回復しないということもあります。また、肩に痛みが出る場合、肩こりや五十肩以外にも、上腕骨と肩甲骨をつなぐ腱板が切れる「腱板断裂」なども考えられますので、気になる症状がある時は早めに治療院や医療機関などの専門家に診てもらってください。

年齢とともに肩に痛みが出てくるようになり、服の脱ぎ着がしづらい、高い位置にあるものに手が届かない、髪を洗う時に痛い、痛い方を下にして寝られない、何もしなくても痛い…といった、困ったことが生じてはいませんか？こういった症状は40〜50代の方に多く見られるため、一般的には「四十肩・五十肩」などと呼ばれますが、医学的には「有痛性運動障害の非外傷性疾患」であり、正式名称は「肩関節周囲炎」となります。

究極の居住空間、**城**を訪ねて……第9回 熊本城 その2

熊本県熊本市中央区本丸一―



▲2019年10月13日撮影

熊本城は1607年に加藤清正が築いた城で、日本三名城の一つ。本誌創刊号では、復元されたばかりの本丸御殿の豪華絢爛な「昭君之間」を紹介しました。ところが2016年に発生した熊本地震では、石垣や建造物などが崩れ落ちる大きな被害を受け、側へ寄ることすらできなくなってしまいました。その後、多くの人々の力によって着実に復旧が進行。2019年10月5日（土）より、大天守外観復旧を記念する特別公開第1弾を開始。日曜・祝日限定ですが、工事用スロープを歩いてこれまで近づけな

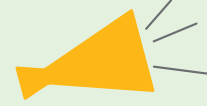
かった平左衛門丸の一部や天守閣前広場の一部から復旧の様子を間近で見学できるようになりました。2020年春には特別見学通路が完成し平日公開がスタート、2021年春には天守閣内部の見学も可能になる予定です。



▲2016年5月12日撮影

写真提供・協力：熊本城総合事務所

URコミュニティの活動



Please
Join Us!

URコミュニティでは、皆様が住み慣れた街、住み慣れた住宅で長く・楽しく・安心して暮らしていただけるよう、様々なお手伝いをしています。そういった様々な活動を、ピックアップしてご紹介します。

鈴蘭台第1団地

兵庫県神戸市北区五葉三丁目・五〜七丁目

利便性向上&安心な暮らし実現を目指し「お買い物サービス」を実施

当社兵庫住まいセンターでは、UR都市機構からの要請をきっかけに、関係各所と連携し、令和元年5月16日(木)に“買い物難民”問題の解消と販売スタッフによる“高齢の方の見守り活動”を目的とする、「お買い物サービス」を実施しました。

今回移動販売をお願いした車は、普段から外出が困難な高齢者宅や老人ホームなどを中心に食品や日用品をお届けしている小型トラックなので、品数も豊富。買い物に来られた方からは「買い物が楽になり、助かった」「知り合いもできたので、来てよかった」等のうれしいお言葉をいただきました。お住まいの方同士の交流

の場ともなったようです。

※現在、この「お買い物サービス」を毎週木曜日(15時30分〜16時30分)、継続実施しています。

▶バラエティに富んだラインナップで、選ぶのも楽しくなります。



子どもたちの健全育成をサポートする「関東団地少年野球大会」を後援

URコミュニティ 本社
コミュニティ推進部



▲円陣を組んで気合いを入れて、決勝戦にのぞむ選手たち。

UR都市機構と当社は、朝日新聞社・関東団地少年野球連盟が主催する「団地少年野球大会」を後援しています。

第49回となる朝日旗争奪関東団地少年野球大会の決勝戦が、令和元年6月29日(土)、千葉市美浜区にあるZOZOマリンスタジアム

で行われ、打瀬ベイバスターズ(千葉代表)が新所沢ライノーズ(埼玉代表)を下し見事優勝。試合後の表彰式で、当社から賞状と副賞を贈呈しました。



◎記事の内容に関するお問合せ

株式会社URコミュニティ 本社 団信事業課

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-5 北沢ビル
フリーダイヤル 0120-393-624