

2021.1

Vol. 10

UR community

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

遊・悠旅めぐり

麗しの古都

奈良再訪

根来秀行先生の

イキイキ長生き講座

パフォーマンスを上げる

「根来式呼吸法」の勧め



特集 遊・悠 旅めぐり

4 麗しの古都 奈良再訪

根来秀行先生のイキイキ長生き講座⑩

10 パフォーマンスを上げる 「根来式呼吸法」の勧め



2 UR コミュニティの活動

9 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。」

14 素敵なりフォーム実例集 「収活」から「終活」を考えて 毎日の暮らしの価値を高める

16 近代日本の集合住宅の発展をリードした UR 賃貸住宅の歴史

18 UR 賃貸住宅に住む

19 HAPPY 健康おうちごはん 鯖レシピでおいしく元気!

20 達人に聞く アウトドアグッズを「防災」に!

21 美味しいもの、お取り寄せ〈奈良〉 谷崎潤一郎も賞賛した「柿の葉ずし」

22 アンケート&プレゼント

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。

URコミュニティの活動



安全・安心・快適な
住生活環境を
提供するために

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、4つの事業でサポートしています。

UR 賃貸住宅 管理事業

全国72万戸のUR賃貸住宅の入退居・家賃などに関する業務から住宅の維持修繕など、幅広い管理業務を行っています。

団地を越えた交流のきっかけづくり 「名古屋健康マージャン交流大会」

ウェルフェアへの
取り組み

朝倉・相生山・鳴子・知立・豊明・江南・岩倉団地（愛知県）

団地を越えた交流や集会所などの活用促進、各サークルの活性化を目的として、日本健康麻将協会の協力のもと、令和2年1月31日(金)に7団地が参加する「健康マージャン交流会」を開催しました。「健康マージャン」とは「賭けない 飲まない 吸わない」麻雀で、近年では「脳トレ」やコミュニケーションのツールとしても注目されるゲームです。

当日は約1時間の対局を計3回行い、団体部門・個人部門それぞれに表彰させていただきました。同じ趣味を介することで、初対面でも会話が弾み、お住いの団地を越えた交流ができたようです。



▲なごやかに会話をしつつも、勝負は真剣!
▶URコミュニティより表彰させていただきました。

お住いの方同士の 「国際交流」

コミュニティ形成
支援活動

常盤平団地ほか

UR賃貸住宅には外国籍の方も多くいらっしゃいます。そこで、日本人のお住いの方との交流の場として、お互いの文化を知るための様々なイベントを開催しています。イベントを機会に交流を深めていただくことで、外国籍の方には日本の団地での暮らし方を知っていただき、また困った際にはお互いに相談しあえるような関係づくりを目指します。



▲水餃子づくりによる住民交流



▲にほんご教室

※写真は昨年度までに開催したものです。

安否確認ツールの配布

無事です

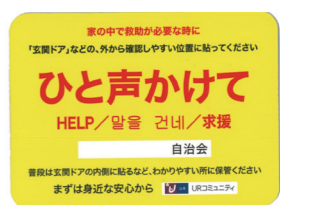
自治会
URコミュニティ

大規模災害発生時、より効率的に自主防災組織の方々にお住まいの方の安否を確認していただくため、全国のUR賃貸住宅の自治会に安否確認ツールを配布しています。これらは「万一」に備える環境づくりや防災訓練への参加呼びかけツールとしても活用し、お住いの方に防災意識を高めていただくことにも役立っています。

▲窓やバルコニーから紐でぶら下げるためのフラッグ。高層階の安否確認も迅速に行えます。



▲玄関扉に貼り付けて使用できるマグネット。両面仕様です。



▲玄関扉に貼り付けて使用できるマグネット。両面仕様です。

団体信用 生命保険事業

◎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



①「大仏さま」盧舎那仏坐像【国宝】と如意輪観音坐像【重要文化財】 ②_東大寺大仏殿（金堂）【国宝】／江戸時代の再建の際に柱とする巨木が調達できず、創建時より間口が狭くなりました。③_二月堂へ続く裏参道ののどかな風景。 ④_二月堂【国宝】／ご本尊は絶対秘仏。毎年3月に「修二会（お水取り）」が行われます。眼前に広がる眺望も見所です。 ⑤_転害門【国宝】／奈良時代に建てられた三間一戸八脚門。 ⑥_南大門【国宝】／歳月を経た重厚な木組みが圧巻。 ⑦_八角灯籠【国宝】／大仏殿創建当初より大仏殿前に立ち続けています。音声菩薩（おんじょうぼさつ）の精緻な浮彫文様が美しい。 ⑧_南大門に鎮座する石獅子【重要文化財】

「世界遺産 東大寺 3D パーチャル参拝」

遠方に住んでいてすぐには参拝に行けないという方には、歩いて拝観するような体験ができる「3D 参拝」はいかがですか。ガイドブックなどよりも詳しい解説も表示されるため、訪問前に見ておけば現地での理解がより深まります。東大寺 HP よりアクセスできます。



【華嚴宗大本山 東大寺】

奈良県奈良市雑司町 406-1 TEL 0742-22-5511 (代表)
<http://www.todaiji.or.jp/index.html>
 拝観時間 (11～3月)：大仏殿／8:00～17:00、法華堂 (三月堂)・戒壇院千手堂／8:30～16:00
 東大寺ミュージアム／9:30～17:00(最終入館16:30) ※二月堂は24時間参拝可能(夜間は閉鎖されます)
 ▶JR 大和路線・近鉄奈良線「奈良駅」から市内循環バス、または近鉄奈良線「奈良駅」から徒歩約20分
 ※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、行事・拝観時間などが変更となる場合もあります。

東大寺拝観の際は、時間をかけて境内を歩いてみてください。運慶・快慶の仁王像で有名な南大門は、鎌倉時代に重源上人によって再建された日本最大級の山門。宋から伝わった「大仏様」という珍しい建築様式を用いた重厚な建造物です。中に鎮座する愛嬌ある石獅子は鎌倉時代につくられたもの。江戸時代に再建された大仏殿には、ご本尊を始め、虚空蔵菩薩坐像・如意輪観音菩薩坐像・広目天像・多聞天像が佇み、巨大で荘厳な世界に圧倒されます。

境内西北の転害門は、鎌倉時代に修理されていますが、数少ない奈良時代の建造物のひとつ。今では当時の八脚門は法隆寺とこの転害門しか残っていないようです。土壁と石畳が続く二月堂へ向かう裏参道は、作家・司馬遼太郎や写真家・入江泰吉のお気に入り、古都の風情が残る場所です。また、あまり知られていませんが、東大寺には高さ約100mとの説もある七重塔が2基ありました。今は土壇しか残っていませんが、復元計画もあるとのこと、いつの日かそびえ立つ塔が見られる日が来るかもしれません。

東大寺境内は拝観時間に関係なく解放されていますので、夕刻や早朝もぜひ散歩してみてください。古都に流れる清々しく静かな時間は、駆け足の旅では体感できません。

協力：東大寺



天平文化が咲き誇り、華やいた奈良時代。一方では干ばつや飢饉・大地震・疫病の流行など様々な天災や政変で、人々が日々不安を感じる時代でもありました。国難を排するために、聖武天皇は天平13(741)年に全国に国分寺・国分尼寺の建立を命じ、天平15(743)年に「大仏造願の詔」を發します。そうして造立されたのが、世界最大級の木造建築「大仏殿(金堂)」に鎮座する「盧舎那仏坐像」です。「奈良の大仏さま」としても親しまれています。

造仏工事は紫香楽(滋賀県甲賀郡信楽町)で始まりましたが、山火事や地震が続いたため平城京に移し、天折した皇太子のために聖武天皇が建てた金鍾山寺の寺地(現在地)で再開。その後、天災や戦火によって多くの堂宇を焼失し、鎌倉・江戸時代に大規模な再建が行われます。

特集＝遊・悠旅めぐり

麗しの古都 奈良再訪

奈良を訪れたことはあっても、有名な寺院を駆け足で回っただけ、という方も多いのでは。次の旅では、大宮人の想いやその栄華の跡に、じっくり向き合ってみるのはいかがですか。

世界の安寧への祈りが続く「東大寺」



⑫_西塔／発掘と資料文献、東塔をもとに昭和56(1981)年に再建。六重に見えますが、小さい方の屋根は裳階であり三重塔です。東西どちらの塔も、木組みの複雑さ・塔上の水煙[※]の美しさにも注目。⑬_弥勒三尊像〔重要文化財〕／大講堂に祀られる、奈良時代の金銅仏。中央に弥勒如来、向かって右に法苑林菩薩、左に大妙相菩薩。大講堂では仏足石、仏足跡歌碑などの国宝も見学できます。
 ※水煙(すいえん):塔の最上部を飾る相輪(そうりん)の一部。

【法相宗大本山 薬師寺】

奈良県奈良市西ノ京町 457 TEL 0742-33-6001 (代表)

https://yakushiji.or.jp/

拝観時間:8:30~

17:00(最終受付

16:30)

▶近鉄京都線「西ノ京駅」より徒歩

1分



● 国宝「東塔」特別公開

平成21年から始まった解体大修理事業が終了した東塔を、期間限定で基壇より拝観できます。

令和3年3月1日(月)~令和3年6月30日(水)

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、行事・拝観時間などが変更となる場合があります。

薬師寺の「法話」と「お写経」



参拝時間が合うならば、「肩肘張らず楽しくうかがいながら、心にしみる」と評判の「法話」を聴講してみてください。土・日・祝日には1日2~3回開催し、どなたでも自由に参加できます。また、薬師寺では現在でも白鳳伽藍復興のための「お写経勸進」を続けており、道具を完備した「お写経道場」で予約なして「お写経」ができます。書き上げたお写経は焼き上げずに、復興されたお堂の中に取められます。お詣りして見学するだけでは触れることのできない、薬師寺に伝えられ守られてきた「心」を感じることができるのではないのでしょうか。

※ご参加の際にはマスク着用、咳エチケット、密を避けるなどのご配慮をお願いします。新型コロナウイルス感染状況によっては、中止となる場合もあります。詳しくはTwitterやHPなどでご確認ください。

薬師三尊像および弥勒三尊像、法話写真提供:薬師寺



⑨_回廊の内側に2基の塔を配する、調和のとれた美しい伽藍配置。手前が、薬師寺創建当初から唯一現存する建物である東塔〔国宝〕。⑩_金堂/昭和51(1976)年再建。ご本尊の薬師三尊像を祀り、かつては瑪瑙や瑠璃(ラピスラズリ)、黄金で彩られていたそうです。⑪_薬師三尊像〔国宝〕/白鳳時代を代表する金銅仏。中央に薬師如来(薬師瑠璃光如来)、向かって右に日光菩薩、左が月光菩薩。薬師如来の座る台座〔国宝〕にはギリシャ、ペルシャ、中国などの意匠が見られます。

Twitter・Instagramで拝観

薬師寺ではTwitterやInstagramでの情報発信も行っています。参拝前の最新情報だけではなく、通常は見られない日々の様子や四季の移ろいを写真で見ることができ、自宅にいながら薬師寺を身近に感じることができます。

鎌倉時代再建の東院堂などは大切に守られてきたものの、多くの堂宇や寺宝が失われてしまいました。そのため伽藍を往時の姿に戻すことは、薬師寺歴代の管主にとっての悲願。昭和43(1968)年、管主・高田好胤和上は日本全国を行脚し、「お写経勸進」による白鳳伽藍復興に取り組み、8年後には金堂を再建。その後、西塔・中門・回廊・大講堂・食堂を次々に復興し、令和2(2020)年には、東塔の大規模解体修理もほぼ終了しました。1300年もの間、人々の病氣平癒・身心安穩を祈り、数々の災難にも負けず復興した薬師寺。その美しい姿に秘められた歴史に心打たれます。



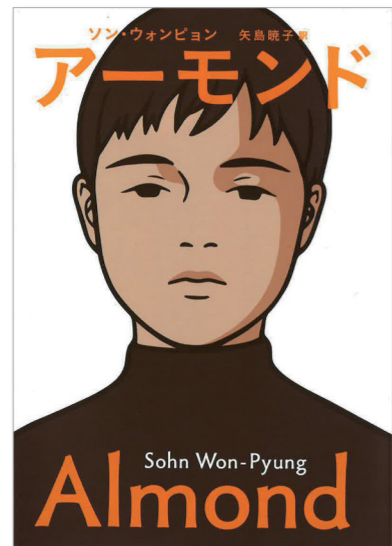
⑩ 古代日本最大の内乱といわれる壬申の乱から間もない天武9(680)年、天武天皇は皇后・鸕野讃良皇女の病の平癒を願い、寺院の建立を発願しました。ところが皇后は快癒したものの天武天皇が崩御。持統天皇となった皇后が藤原京(奈良県橿原市・明日香村)に建立したのが薬師寺です。その後、平城遷都に伴い、養老2(718)年に現在の場所に移されました。薬師寺の伽藍は、中央にご本尊の薬師如来をお祀りする金堂があり、その南側、東西に2基の塔を配し、周囲を回廊で囲むという形式。日本ではこのような伽藍配置はそれまでにはなく、「薬師寺式伽藍配置」といわれます。また各堂塔は裳階[※]が大きな特徴で、その壮麗さから「龍宮造り」と呼ばれたという記録があります。今では裳階のある塔は薬師寺・法隆寺など数基しか残っておらず、創建当初より存在する東塔は非常に貴重な存在です。「天下の四大寺」に数えられ、都が平安京に移った後も勅願寺として敬われた薬師寺ですが、天延元(973)年の大火災以降、地震や台風・戦乱など多くの被害を受けてきました。創建当初から存在する薬師三尊像や東塔、

※裳階(もこし):建物壁面の軒下に付けられる庇(ひさし)様の部分。雪打(ゆた)とも言います。法隆寺金堂にも見られます。

壮麗な白鳳伽藍の復興「薬師寺」

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

アーモンド

祥伝社
定価：本体 1,600 円＋税
2019/7/11

【ソン・ウォンピョン】小説家、映画監督、シナリオ作家。1979年、ソウル生まれ。西江大学校で社会学と哲学を学び、韓国映画アカデミー映画科で映画演出を専攻。2001年、第6回「シネ21」映画評論賞受賞。2016年、初の長編小説『アーモンド』で第10回チャンピオン青少年文学賞を受賞(2017年刊行)し、多くの読者から熱狂的な支持を受ける。

2020年度の本屋大賞・翻訳小説部門で第1位となった『アーモンド』のカバーには、少年の顔が描かれている。書店でちらっと見かけただけでも印象に残る、どこか寂しげな顔。

少年の名はソン・ユンジェ、この作品の主人公だ。彼は生まれつき脳の扁桃腺(アーモンド)が小さく、どんな感情もほとんど感じることができない。だから、他人に共感することもなく、カバーに描かれたように、その顔はいつも無表情だった。祖母はそんな孫を、「世界で一番かわいい怪物」と呼んだ。

作者のソン・ウォンピョンはこのユンジェを語り部にすることで、アレキシサイミア(失感情症)の子どもに世界がどう見えているのか、明らかにしてみせる。彼は見るものを見えたままにしか受け取れず、誰かが叫んでも、微笑んでも、眉間にしわを寄せても、そこに込められた感情や意図は読み取れなかった。

それでも、シングルマザーの母親と祖母は、なんとかユンジェが「普通」に見えるようにと、たとえば、「喜怒哀楽愛悪欲」の基本概念

を暗記するよう彼と問答をくり返し、対応策も身につけさせた。粘り強い母親の努力もあって、学校でも集団に溶けこめるようになったが、15歳の誕生日、自分の目の前で母親と祖母が通り魔に襲われたとき、彼はただ黙って見過ごした。

祖母は死に、母親は意識不明で寝たきりとなった。2人の愛を失ったユンジェの物語は、この後、ゴニという転校生の登場によって大きく動き出す。不幸な生い立ちのために感情のコントロールが利かない、もう1人の怪物であるゴニとの危険な交流が、ユンジェに共感について深く考えさせるのだ。〈ほとんどの人が、感じて行動せず、共感すると言いつつ簡単に忘れた〉

幼い頃から普通の人々の実態をずっと見てきたユンジェ。彼の洞察と変容は、私たちの他人に対する浅はかな態度を露わにする。言葉、共感、愛、行動……これは、難病を抱えた少年の成長譚ではすまされない傑作である。



長 蘭 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、「文藝界」で小説を発表。最新刊は『ネッシーはいかにする』(ゴブリン書房)。

【料理旅館 江戸三】

奈良県奈良市高畑町 1167
TEL 0742-26-2662
※お問い合わせ時間/9:00~21:00
http://www.edosan.jp/
▶「近鉄奈良駅」より徒歩15分・またはタクシーで約5分
●お食事のみのご利用も可能。 ※2名様より
会席料理・若草鍋(10~3月)・ミニ会席
昼 11:30~14:30 夜 17:00~21:00



▲会席料理
▶若草鍋
(写真は一例)



旅を終えて

東大寺の守護神社・手向山八幡宮の朱色に映えるまばらな紅葉を楽しみながら境内を抜けると、引率の先生に言われるがまま三月堂前で写真撮影をする修学旅行生の列があった。彼らが再びこの地を訪れたとき何を思うか、遠い未来に思いを馳せる。

清々しい天気薬師寺では、どこか懐かしく親しみ深い国宝「東塔」を再見した。夏の眩しい陽ざしとはまた違う柔らかな光に包まれながらも、逆光の中で暗く浮かび上がる国宝からは、威厳と慈愛に満ちた印象を受けた。

世界的に厳しい情勢が続くなか、東大寺の盧舎那仏坐像に安寧を、また薬師寺の薬師如来には平癒を、中学生ぶりに再訪した古都・奈良で願う。

UR コミュニティ 団信事業課 池邊



奈良公園の林の中に佇む、木造平屋の数寄屋造の離れ8棟(客室5室)と浴室棟は、明治~昭和初期の建物を改築。季節を映す料理も魅力で、志賀直哉が命名した「若草鍋」(10~3月限定)は昭和天皇も召し上がったそうです。(写真左)

古の奈良を 想う宿

若草山を背景に、深い緑と東大寺・正倉院・春日大社・興福寺などの文化遺産を内包する広大な奈良公園。その園内、かつて浅茅ヶ原と呼ばれた大宮人の野遊びの場であった場所で、明治時代より料亭を、戦後からは旅館を営んでいるのが「料理旅館江戸三」です。小林秀雄・堂本印象・藤田嗣治ら多くの文化人に愛され、志賀直哉の日記には、友人たちを誘い「夜江戸三に行く」との一文があるそうです。

客室は和の室礼も清々しい離れ、料理は季節を味わえる会席料理。しばしば天然記念物の野生の鹿も顔を出します。昼間の賑わいが去った夜の静寂や朝の凜とした空気の中で心豊かなひとときを過ごす…本場の意味での旅の贅沢を感じることが出来ます。

JTBでは奈良県を満喫する、こんなプランもあります。



エース JTB 奈良 個人型フリープラン(優雅) 春日ホテル [奈良市内]

45,000~57,000円 (おとなおひとり)

旅行代金: 一般客室(和室)喫煙10畳/1泊2食付/個室食・特選料理/2名1室利用
列車: 東京駅~近鉄奈良駅発着(往復新幹線追加料金なしのぞみ号又はひかり号+近鉄普通車利用)の場合

プランコード: 13ZS571-1



エースセレクト(優雅)では三密対策として、2020年度下期より個室*にてご夕食をお召し上がりいただけるプランをご用意いたしました。特選料理では、700年以上の歴史ある大和牛をご提供。柔らかな食感で上質な味わいは是非ご堪能ください。※お部屋又は個室食事処(選べません)

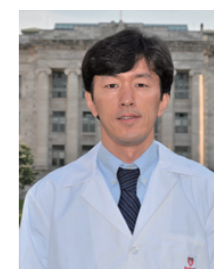
■2021年1月4日(月)~3月31日(水)の毎日出発 ■往復新幹線+近鉄普通車利用 ■一般客室(和室)喫煙/2名1室(10畳+路込) ■1泊2食(夕)和食/個室(※お部屋又は個室食事処「選べません」) (朝)和食/レストラン ■最少催行人員: 2名 ■添乗員なし ■上記以外の食事条件やお部屋タイプのプランもご用意しています。また、首都圏以外からご出発のプランもございます。詳しくは下記ナビダイヤルまたはお近くのエースJTB取扱店へお問合せください。

【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 10:00~20:00 年中無休(年末年始も営業)

パフォーマンスを上げる「根来式呼吸法」の勧め



1日21,600回、休むことなく無意識のうちに行っている「呼吸」。前回は、この「呼吸」は私たちの生命を維持するだけでなく、自律神経のバランスをとり、脳疲労を軽減することについてお話ししました。今回はさらに、奥深い呼吸のお話の続きをしていきましょう。



ハーバード大学医学部客員教授
ソルボンヌ大学医学部客員教授
医学博士 根来 秀行

脳は酸素不足に弱い臓器 呼吸で酸素を取り入れる

最新の自律神経測定デバイスや脳波測定器、画像診断機を用いた研究の結果、呼吸の回数・タイミング・方法・深さによって、心身に与える効果が変わることが確認されています。つまり、正しい呼吸法を実践することで、疲労軽減だけではなく健康維持や集中力のアップも可能だということがわかってきたのです。もちろん、健康のために生体リズムに即した運動・食事・睡眠が重要です。しかし、呼吸法は特別な準備は不要で、いつでもどこでもでき、大きな成果につながるため、健康生活への第一歩としてお勧めします。

人の脳の重さは、体重の約2%。しかし、酸素の消費量は体全体の約20%にも及びます。脳は酸素を大量に必要とする臓器なのです。そのため、酸素不足には非常に弱く、酸素の供給が5分間止まっただけで壊死が始まります。「起立性低血圧」「脳貧血」などの立ちくらみやめまいも、脳の酸欠が原因となっている場合が少なくありません。また、病気ではなくても、集中力の低下・日中の眠気・だるさ、ケアレスミスや物忘れといった

状態も引き起こします。ですから、パフォーマンスを上げるには酸素をしっかり取り入れるための「呼吸」が大切になるのです。

「外呼吸」と「内呼吸」で全細胞に酸素を供給する

「呼吸」は、息を吸って吐く肺呼吸Ⅱ「外呼吸」、全身の細胞レベルで行われる細胞呼吸Ⅱ「内呼吸」の2段階で行われています。鼻や口から取り入れた空気は肺胞へ運ばれ、毛細血管中の二酸化炭素と交換されます(ガス交換)。酸素を取

り込んだ血液は心臓から動脈を通り、約60兆個の細胞に酸素が届けられます。そして細胞レベルでの酸素と二酸化炭素の受け渡し「内呼吸」。「内呼吸」を終えて静脈血となった血液は、肺に戻りガス交換し、二酸化炭素は体外に排出されます。これが呼吸の一連の流れ。体は「内呼吸」によって正常に機能し、本来のパフォーマンスを発揮できるのです。

「呼吸」では二酸化炭素も重要で、せっかく血中に酸素を取り入れても、二酸化炭素濃度が低すぎると赤血球は酸素を切り離すことができず、細胞に酸素を届けられません。また、体内の二酸化炭素濃度が極端に低下すると、呼吸全般を制御する呼吸中枢が無意識下の自立呼吸を止めてしまいます。因みに、このメカニズムは手術麻酔にも応用されています。普段の生活の中で二酸化炭素が不足する一番の原因は過呼吸です。特に口呼吸の時に呼吸が浅くなり、体から二酸化炭素が出ていきやすくなります。最近では長時間のスマホやパソコン操作による「T猫背」から、習慣的に呼吸が浅く口呼吸になっている人も増えているようです。細胞に酸素を届け、しっかりと「内呼吸」を行うためには、口呼吸ではなく鼻呼吸で、深い呼吸をすることが必要です。

心身を変える!「根来式呼吸法」

① 下腹部呼吸法

セロトニン分泌をうながして副交感神経の働きアップ

気分が沈み込む時、ノルアドレナリンやドーパミンの暴走で感情コントロールが難しい時に。

- ① 口を小さくすぼめ、下腹部の筋肉をグッと絞るような意識で、お腹を凹ませながら口から息を吐ききる。
- ② 下腹部の筋肉をゆっくり緩め、自然に鼻から息を吸う。
- ③ ①と同じ要領で、下腹部を凹ませながらゆっくり時間をかけて口から息を吐く。
- ④ リズムを崩さず、②③を繰り返す。

回数 最短5分~最長20分かけて繰り返します。

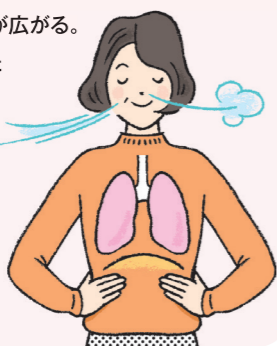
ポイント

- ★この呼吸は、鼻から吸って口から吐きます。
- ★副交感神経の働きを高め、セロトニンを分泌しやすい体質に変えていくためのトレーニングになります。
- ★ネガティブになりがちな気分を上向きにするのにも役立ちます。
- ★その場ですぐに気持ちを抑えるというよりも、普段余裕のある時に時間をかけて行うのがオススメです。

前回のおさらい

基本の「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る。▶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う。
▶横隔膜が収縮して下がり、肺が広がる。
 - ③ お腹を絞るイメージで、吸った息をゆっくり大きく吐く。
▶横隔膜が弛緩して上がり、肺から空気が押し出される。
- ★吸うのも吐くのも鼻から。特に、吐く息を大切に!



⑤ マインドフルネス呼吸法

感情やストレスに振り回されない
脳疲労のリセット方法

医療や福祉の現場、大企業・大学などでも取り入れられている瞑想法です。

- ① 座って背筋を伸ばす。
- ② 目を閉じて、体の感覚に意識を向ける。
- ③ 呼吸を意識せず、自然のままに息をする。空気の出入り、お腹、胸の動きといった感覚に意識を向ける。
- ④ 全身で呼吸するイメージで、意識を体全体に広げる。

回数 自分のペースで。最初は5分でも長いと感じますが、続けるうちに集中できる時間が延びていきます。

ポイント

- ★意図的に「今、ここにあることに意識を向ける」ことで集中力を高め、五感を研ぎ澄ませます。
- ★雑念が湧くのは普通のこと。湧いたら受け流し、③に戻り意識を切り替えます。
- ★私たちの研究でも、脳疲労の元凶である脳細胞の酸化と老廃物の停滞を解消し、過剰なストレスを抑制できることがわかってきました。

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、慣れて身につけてきたら、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、ソルボンヌ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、一生涯老けない』(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。

④ 完全呼吸法

全ての呼吸筋を動員することで
様々な効果が期待できる

内臓機能の強化や新陳代謝の向上、精神の安定などが狙え、呼吸筋のトレーニングになります。

- ① 楽な姿勢で座り、目を閉じて背筋をのばす。
- ② 鼻からゆっくりと息を吐きながら、お腹を凹ませる。
- ③ 腹式呼吸で、お腹を膨らませながら息を吸う。(肺の上部も空気が満ちる)
- ④ 肩を後方に引き胸を開き、そのまま両肩を上げ持ち上げる。(肺の下部に空気がたまる)
- ⑤ 息を吸いきったら、2~3秒息を止める。
- ⑥ お腹を凹ませながらゆっくりと息を吐き、胸の位置を戻し、肩を下げて息を吐き切る。

回数 ③~⑥を5回ほど繰り返します。

ポイント

- ★③④で腹式呼吸→胸式呼吸→肩呼吸を行います。
- ★各動作をゆっくりと、丁寧に行ってください。⑤は苦しかったら息を止めずにゆっくりと吐いてください。
- ★ヨガでも用いられる呼吸法です。

③ 1:1呼吸法

テンションを高めて
やる気&集中力を上げる

胸式呼吸で交感神経の働きを活発にして、腹式呼吸でバランスを取り、パフォーマンスを向上。

- ① 背筋を伸ばし姿勢良く立ち、鼻から息を吐き切る。(座っていても姿勢がただせれば可)
- ② 早めのスピードで、鼻から息を吸う。
- ③ 一気に鼻から息を吐く。
- ④ ②③の胸式呼吸を4~5回繰り返す。
- ⑤ お腹を膨らませながら、3秒かけて鼻から息を吸う。
- ⑥ お腹を凹ませながら、6秒かけてゆっくり長めに鼻から息を吐く。
- ⑦ ⑤⑥の腹式呼吸を4~5回繰り返す。

ポイント

- ★「今からが勝負!」「ここで集中したい!」という時におすすめです。
- ★後半のゆっくりした腹式呼吸で自律神経のバランスを取り、交感神経の上がりすぎを防ぐため、落ち着いて集中できます。

② 10:20呼吸法

緊張が続いて疲れた時に
交感神経を鎮め心身を癒す

副交感神経のスイッチを入れ、ストレスに負けない心を養う呼吸法です。

- ① 椅子に座り姿勢を整えたら、下腹部を絞るイメージで、鼻から息を吐ききる。
- ② 下腹部・肛門の力を緩め、10数えながら自然に息を吸い込み、下腹部をゆっくり膨らませる。
- ③ 首~胸の力をゆっくり抜きながら、自然に息を吐いていく。そのままゆっくり下腹部を絞りながら20数え、息を吐いていく。それと同時に肛門をゆっくり閉め、息を吐ききる。

回数 ②~③を20~30回繰り返します。20回で約10分を目安にしてください。

ポイント

- ★呼吸が浅くなっている方にはきついです。最初は自分のペースでできる範囲で大丈夫。
- ★他のことを考えず、呼吸に集中すると効果がアップ。
- ★交感神経が沈静し、スムーズな入眠にも役立ちます。

なお、鼻呼吸にはウイルスや細菌などの異物の侵入も、ある程度防いでくれるというメリットがあります。

「呼吸」を変えることで パフォーマンスが向上する

誌面の都合でここでは詳しく解説できませんが、「呼吸」はストレス・怒り・集中力・肩こり・高血圧・便秘・胃炎・消化不良・モチベーション・姿勢・痛み・睡眠・代謝などにも影響することがわかっています。その他にも、今まで本誌の連載でお話してきた、ホルモン・毛細血管のゴースト化・自律神経・免疫などにも関わってくるのです。

「何となく不調」「疲れた」「焦っている」「感情に振り回される」という時は、まずは背筋を伸ばして深く呼吸。「一呼吸置く」癖をつけ、呼吸で上手に切り替えができるよう、心掛けてください。そして前回・今回でご紹介した呼吸法を習慣づけてください。それだけで心身の状態は変わってくるはずですよ。

私たちの体は、自分で思っている以上に素晴らしい機能を秘めており、また正直です。ですから、積極的に本来の機能を引き出す行動を行うようにすれば、パフォーマンスを上げていくことができます。

【おわりに】

駆け足ではありますが、今まで10回にわたって、私の研究や世界の研究者によって解明されてきた、健康についての最新の情報をご紹介してきました。どれも簡単ですが、すぐにも始められ、医学的にその効果が証明されているものばかりです。

これらが少しでも皆さんのイキイキとした生活のお役に立てば、これほど嬉しいことはありません。



和室にはたんすやお持ち物のサイズに合わせた天井までの大収納を計画。開けても美しく見えるよう、整理しやすい棚に。段ボールなどの箱は布をかけて目隠ししています。



扉を閉めればスッキリと。モダンな印象のシンプルな和室になります。



Before

たんすは収納スペース内に。大切にしてきた家具を活かす

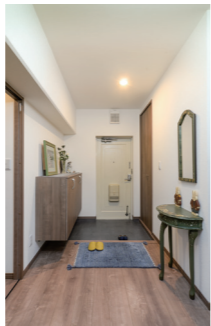
〇様邸で空間を美しく見せる工夫の一つが、置き家具を無くしてモノを外に出さないこと。例えば和室のたんすは収納スペース内に収まるようにしました。以前は部屋に置いていて地震の際に倒れるリスクもありましたが、扉を閉めてしまえば、そのリスクも減り、さらには中が見えずにスッキリ。大切にしてきた家具は捨てずに残し、活かす方法を考えたものです。



独立していた洋室をオープンにし、その一角をパソコンスペースに。リモートワークにも対応できます。



洗面室に隣接してユーティリティスペースを設置。洗濯して、干して、収納する一連の家事をスムーズに。収納は白で統一して清潔感を演出。



コンパクトなシューズボックスを新設し、スッキリと片付く玄関に。アートが飾れるスペースも確保し、訪れた人をご夫婦のセンスで迎えます。

モノは適材適所に。オープンでも美しく

キッチンや洗面室の収納も使いやすいオープンながら、美しく見えるように工夫しています。その際に重要なのは「適材適所」にモノをしまうこと。テーマごとに整理して使う場所に近い位置にモノを配置。「あれはどこ?」と聞くこともなくなったそうです。



「収活」から「終活」を考えて 毎日の暮らしの価値を高める

老後の貴重な暮らしの価値を高める“終活リフォーム”。その大きな要素の一つが“収納”です。モノを整理して、必要なもの、大切なものだけに囲まれてスッキリ暮らす。それらを取り出しやすいようにして、無駄な手間を省く。そして何より美しい生活空間にすることで、充実した時間を創出する。今回は「収活」から「終活」を考えた実例をご紹介します。



外に出るものを極力減らしてスッキリとしたリビングダイニング。住まい全体をグレートーンでまとめ、アートが映えるように。床にも少しグレーを入れています。

After

2人暮らしで最低限に。1年かけていないモノを処分

2人のお子様の独立を機に、リフォームを考えられた〇様ご夫妻。これから2人で暮らしていく時間を快適にいくために、まず取り組んだことが“モノを捨てる”ことでした。お子様が使っていたベッドや机、さらに本や食器など、「2人で暮らすなら最低限でいい」と話し合われ、1年かけて考え、廃棄していったそうです。その結果、当初リフォームに際して、モノを全部しまえる収納スペースを想定していましたが、捨てた分、空間にゆとりができ、家事動線や趣味のアートを飾る場所も考えたリフォームを行うことができました。



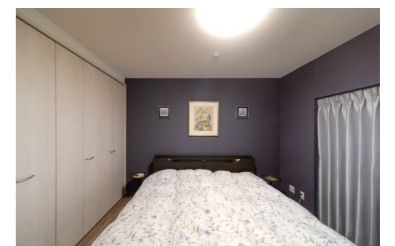
LDと洋室の壁を取り、キッチンをオープンタイプにして気持ちのいい大空間に。



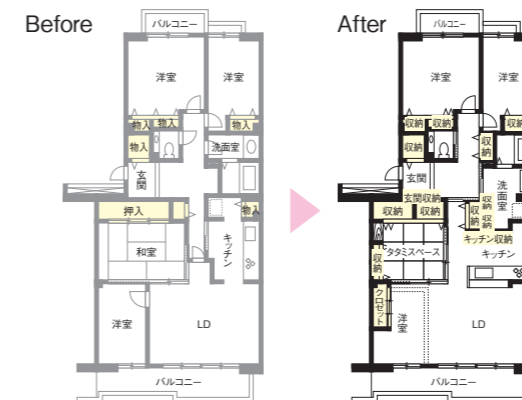
Before



和室を可動式の大開口扉にして、開け放せば開放的な一体的空間として広々。



寝室の壁はネイビーのアクセントクロスを入れて、落ち着いた印象に。



〇様邸 DATA

- ・ご家族構成 / 〇様ご夫妻
- ・築年数 / 28年
- ・リフォーム面積 / 89㎡
- ・工期 / 約60日
- ・費用 / 約970万円(税込)

収納のアイデアが詰まった カタログを差し上げます



巻末のハガキでご請求ください

収納は奥行き計画が重要です

リフォームで収納を考える場合、しまうモノのサイズに合わせた奥行きを考慮し、計画しています。〇様邸では、靴は30cm、洋服は50cm、たんすは80cmとしました。無駄なく、取り出しやすいと同時に、美しく揃えることができます。

現在は、ご相談やお打ち合わせをリモートでも行なっていますので、お気軽にお問い合わせください。毎日の暮らしの価値をより高めるリフォームのお手伝いをします。



プランナー / 柴木 雪美さん

リモートでもご相談、お打ち合わせを行っています

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リリーフ 検索

KSI 住宅棟

KSIとは機構型スケルトン・インフィル住宅の略。耐久性の高い構造躯体・共用部分に、時代の変化にあった内装をはめ込むという方式の、新しい時代の住宅のモデルを見学できます。



▲「KSIって何?」というところから説明してもらえますので、建築知識がなくても大丈夫。



▲内装の自由度が高いのも特徴。写真は内装がなく、水廻りを住戸の中央に集めたモデルです。

集合住宅部品の変遷 / 住宅設備の変遷モデル

安全性・快適性を追求し、UR集合住宅の部品や設備は大きく変化してきました。実際に団地で使われてきた部品の展示や、時代ごとに進化した水廻り空間の再現で、集合住宅の進化がわかります。



▲玄関扉の変遷。古い時代のデザインも素敵です。

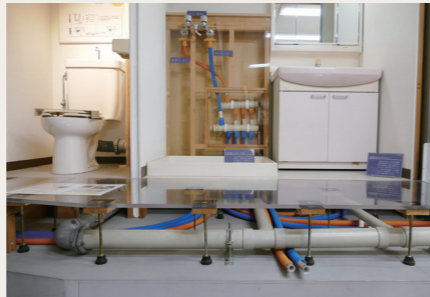


▲右手前は昭和30年代の憧れのキッチン、左奥は現在のキッチン設備。ずいぶん変わり便利になりました。



▲使ったことがある懐かしい部品や、見たことのない珍しい昔の部品が並びます。

▶毎日暮らしている部屋の床下や壁の中が、こんなふうになっていたとは! 普段は目にする事のない、配管の様々な工夫を見ることができます。



さて、**何**でしょう?

正解は、**集合住宅歴史館**で確認してみてください!



集合住宅歴史館(事前予約制)

詳細は集合住宅歴史館ホームページをご覧ください。見学に際しましては、事前に電話またはメールにてご予約ください。

電話・042-644-3751

E-mail・annai01@ur-net.go.jp

https://www.ur-net.go.jp/rd/index.html

- 電話受付時間：月曜日～金曜日 9:30～17:30(12:00～13:00を除く)
- 公開日：月曜日～金曜日(祝日、年末年始、URの指定する日を除く)
- 公開時間：13:30～16:30
- 見学人数：1～5名様まで ■料金：無料
- 所在地：東京都八王子市石川町2683-3

JR八高線「北八王子駅」より徒歩約10分、JR中央線「豊田駅」よりタクシーで約10分

集合住宅歴史館は、令和5年春に北区赤羽台(JR赤羽駅から徒歩9分)に移転します。さらにミュージアムとしての機能が進化する予定ですので、お楽しみに!



西日本の団地でちょっと昭和な暮らしを

白鷺団地(大阪府堺市)



▶左がお住いの方がきれいに使ってくださっていたヒノキの浴槽。この発見が部屋の再現につながりました。右は昔のものにそっくり再現された現在の浴槽。シャワーと給湯器があり、追い焚き機能も付加されています。

白鷺団地では古い住棟の建て替えの際に、それまで長く大切に使われてきた貴重な部材を集め、団地誕生当時の部屋を再現しました。一般公開はしていませんが、社員の研修などに活用しています。(写真左)そして、古い部材を再利用し、当時の雰囲気を生かしたまま、現在の機能を付加した賃貸住戸も造りました。昭和レトロなお部屋は、若い方にも人気です。



▲昭和レトロな賃貸住戸。クラシカルな団地のキッチンに見えますが、隣に洗濯機置き場も設けてあります。



近代日本の集合住宅の発展をリードした UR賃貸住宅の歴史

「集合住宅歴史館」で体感するRC集合住宅100年の変遷

日本で本格的にRC(鉄筋コンクリート)造りの大規模な集合住宅が作られたのは、関東大震災の後。そして、昭和30年代には日本住宅公団による「団地」が誕生しました。当時の団地は最先端の技術が詰め込まれ、日本の住文化をリードする憧れの住まい。その貴重な住宅の一部を移築復元し、展示・公開しているUR都市機構の「集合住宅歴史館」に伺い、日本の集合住宅の変遷を体感してきました。



昭和30年代

DKスタイルを日本に広めた「蓮根団地」

東京都板橋区/昭和32年竣工 当時の家賃 2DK 4,500円

日本住宅公団発足当時の代表的な団地の一室です。かつて日本では食事も就寝も同じ部屋でしたが、「食寝分離」を目指し、ダイニングキッチンと2寝室のある2DKというスタイルを提案。その後、「2DK」は公団住宅の代名詞となりました。



▲各住戸には専用浴室付き。

▲ダイニングテーブルは動かせないよう、鎖で固定されていました。

戦前

同潤会代官山アパート

(東京都渋谷区/昭和2年竣工)

関東大震災後の復興のため設立された財団法人同潤会が建てた、当時は珍しい鉄筋コンクリート造りのモダンなアパートメント。地震や火災に強い設計で、世帯住戸はガスや水道、水洗便所を備えた最新の集合住宅でした。



▲独身住戸。水廻りの設備はなく、作り付けのベッドとガス栓がありました。

公団住宅初! エレベーターのある「晴海高層アパート」

東京都中央区/昭和33年竣工 当時の家賃 9,600円～13,500円

ル・コルビュジエに師事し、日本の近代建築をリードした前川國男氏の設計。3層6戸を1ユニットとして可変性を持たせ、6住戸をつなぎ住戸の規模拡大も可能という斬新な建物で、住戸内のデザインも先進的でした。



▲エレベーター停止階の広々とした共用廊下。玄関扉は引き戸で、扉の上には明かり取りのガラス窓も。

▶扉幅と横幅を描ることで、空間を広く見せる工夫が見られます。

▶多くの団地を建造するためには、ステンレス製流し台の迅速な量産が至上命題。あるメーカーが何度も失敗を重ねた末、プレス1枚板の加工に成功し、1958年からは標準装備となりました。

▲エレベーターが停まるのは1・3・6・9階のみ。他階には共用廊下と内階段を使ってアクセスしました。

郊外の庭付き2階建て「多摩平団地」

東京都日野市/昭和33年竣工 当時の家賃 3K 6,000円

約30㎡の専用庭付き南向き2階建てのテラスハウス。1階は4.5畳の和室と水廻り、2階は6畳・3畳の3Kタイプです。庭は木や花が植えられ、コミュニケーションの場になりました。



▲(上)2階部分の無双窓。(下)緑色の扉が小洒落しています。

HAPPY 健康おうちごはん

鯖レシピでおいしく元気!

体の冷えは免疫力ダウンのもと。血流を促すDHAが豊富な鯖を主役に、血液サラサラの玉ねぎ、抗酸化作用のあるトマト、ビタミンCたっぷりのレモンを使った煮込み料理で体の中から温まり、寒い冬に負けない元気をつけましょう!

鯖のレモントマト煮込み

調理時間 20分(目安)



材料(2人分)

- 鯖……………2切れ
- トマト……………大1個
- ニンニク……………1片
- 玉ねぎ……………1/2個
- ピーマン……………3個
- クミンシード……………小さじ1/2
- レモンの輪切り……………4~6枚
- オリーブ油……………小さじ2
- 塩・こしょう……………適宜
- (A) 水……………1/4カップ
- 白ワイン……………1/4カップ
- レモン汁……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/3
- みりん……………小さじ1

作り方

- 鯖はキッチンペーパーに挟んで余分な水気をしっかりと、さらに半分に切って塩、こしょうをふる。
- トマトは7~8mm厚さの半月切りにし、ニンニクは薄切り、玉ねぎも薄切りにする。ピーマンはヘタと種を取り、縦半分に切って薄切りにする。
- 深めのフライパンにオリーブ油とクミンシード、ニンニクを入れて弱火にかけ、香りがたったら、鯖を並べ入れて両面を強火で焼き、一度取り出す。
- 同じフライパンに玉ねぎを入れてつやが出るまで炒め、全体に広げ、その上にトマトを敷き詰め、鯖を戻し入れて(A)を加え、蓋をして弱火の中火で10分ほど煮込む。
- 最後にピーマンを散らし、レモンをのせ、蓋をして2~3分蒸らして火を通し、器に盛る。

1人分の栄養価
334kcal
塩分1.6g

POINT! クミンシードがなければ、(A)のレモン汁を半分にして、粒マスタード大さじ1を加えても美味しくできます!



金丸 絵里加 (かなまる えりか)

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「一晩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]、「パンじゃないサンド」[主婦の友社]、「血糖値と血圧を下げる食べ方」[辰巳出版]、「365日のサラダ」[永岡書店]、「夫婦ふたりの健康を守るシニアごはん」[エイ出版]

UR賃貸住宅に住む

日本の集合住宅のパイオニアとして安全・安心・快適な暮らしを追求し、実現してきたUR都市機構。今も進化を続け、日本各地で様々な住宅を提供しています。味わいあるレトロな団地、最新の機能を備えたタワーマンション、デザイナーや建築家とのコラボによるハイセンスな住まい、贅沢な緑の空間に抱かれた住宅…そして、私たちURコミュニティが、皆様の暮らしが安心・安全・快適なものになるよう、しっかり管理しています。賃貸のお住いを探している方がいらっしゃるならば、ぜひUR賃貸住宅をご検討ください。

国立富士見台(東京都国立市)



緑豊かな学園都市・国立は、東京都内で初めて「文教都市」に指定された街。中心となる国立駅周辺には高級スーパーやおしゃれなカフェが並び、「住みたい街」としての人気も高まっています。その国立駅から谷保駅へと続く、桜並木で有名な大学通り沿いに建つのが国立富士見台団地。住戸はほとんどが南向きで明るく、無印良品とのコラボ住宅「MUJI×UR」などのリノベーション住戸も。周囲には武蔵野の面影を残す「谷保天満宮」や「立川崖線」があり、市役所や学校・図書館・商店等が充実。都市生活も自然も享受できる好環境です。

アクセス▶バスで約10分の「国立駅」からは「新宿駅」まで約35分、「東京駅」まで約50分。

家賃例 1DK~4DK
49,300~114,400円

シャレール東豊中(大阪府豊中市)

閑静な住宅街が広がる千里丘陵に建つUR賃貸住宅です。こちらは、全面的な建て替えを行なった際に、「新たな街」としてデザインされました。3つのブロックごとに異なる建築家によって監修された建物は、外観も間取りも個性的。ロフト、ルーフバルコニー、専用庭など、仕様や設備が部屋によって異なり、単身者からファミリーまで様々なニーズに対応。貴重な雑木林を生かした空間との調和も美しく、「グッドデザイン賞」「緑の都市賞」などを受賞しています。スーパー、銀行、郵便局が至近距離、小学校は敷地隣接、保育園や幼稚園も近く、子育て世帯にも人気です。

アクセス▶「梅田駅」へ、バスと鉄道で約30分。

家賃例 1DK~3LDK+DK
61,200~181,400円



◎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] 092-722-1101

UR賃貸住宅の数は、日本全国で約72万戸!
他にも様々な住宅がありますのでお問い合わせください

UR賃貸

検索



美味しいもの、お取り寄せ

奈良

谷崎潤一郎も賞賛した 柿の葉ずし

kakinoha-zushi



柿の葉はビタミンC・タンニン・ルチンなど様々な成分を含む薬草。殺菌成分があり、古来より食品の保存・携行にも重用されてきました。その豊かな香りは魚の臭みを消し、柿の葉ずし独特の味わいを生み出します。

柿の葉ずしは、もともとは奈良県吉野地方の家庭で作られる夏祭りのご馳走でした。海から遠く山深い吉野では、行商人が担いでくる塩漬け鯖は貴重品。吉野の人々は塩味の強い鯖を薄く切りご飯にのせ柿の葉で包み、重石をして3～4日ほど寿司桶で寝かせました。すると乳酸発酵により自然の酸味加わり、全体に味が馴染んでまろやかになるのです。

文久元年(1861年)に吉野で開業した「平宗」は、明治時代に料理旅館を営み地域の山川の恵みを用いた料理と共に、遠来の客に柿の葉ずしを振る舞いました。そこから、柿の葉ずしは吉野の名物となっていきます。

吉野を愛した谷崎潤一郎は柿の葉ずしをた

いそう気に入り、自身でも作っていたといえます。著書『^{いんえいらいさん}陰翳礼讃』の中で「東京の握り鮓とは格別な味で、私などにはこの方が口に合うので、今年の夏はこればかり食べて暮らした」と賞賛し、詳細な作り方で記しています。なお、谷崎が『^{よしのくず}吉野葛』を執筆したのは、「平宗」所縁の吉野の宿です。

昭和になると柿の葉ずしは県外にも出荷できるようになり、スーパーマーケットなどで見かけることも。しかし「平宗」は「ただ柿の葉に包んだ大量生産の押し寿司」ではなく、老舗としての^{きょうと}矜持をもって、「あえて押しをきかせて熟成させた旨みの価値を今まで以上に味わい深く提供する」ことにこだわり続けます。

お取り寄せインフォメーション

文久元年創業 ^{ひらそう} 総本家 平宗 (株式会社柿の葉ずし)

Webショップや電話で、店頭では販売していない限定の柿の葉寿司のお取り寄せができます。定番・季節限定柿の葉ずしのほか、大和牛ローストビーフ・鯖・秋刀魚などの押しずし、鮎ずし、名産のスイーツなどもあり、自宅にいながら奈良の味覚を存分に楽しめます。

■お取り寄せ例：ご贈答用 吉野杉の木箱入り 30個(鯖・鮎各15個)：4,833円[税・送料別]
※8・12・15・20・30・48個の詰め合わせも可。

フリーダイヤル 0120-15-2053 (9:00～17:00 月曜日定休)
http://hiraso.jp ファクシミリ 0120-25-4176



吉野本店

命を守るため、まず安全な場所に「一次避難」する際の装備に加えておきたいグッズ。普段からカバンに入れておいても。

居場所を知らせるホイッスル

アウトドア用のホイッスルは、川や滝の轟音、大きな岩などの障害物がある場所でも、遠くまで音が届くように作られています。



エマーゼンシーコール
価格 ¥572+税
人の耳に大きく聞こえる3000Hzの音を出せるホイッスル。名前や血液型を書き込めるカードをセットできます。

両手が使えるヘッドランプ

陽が落ちた山の中で必須のヘッドランプは、停電時にも活躍します。両手がフリーとなるため、体のバランスをとりやすく、作業がしやすくなります。



コンパクトヘッドランプ
価格 ¥2,200+税
単3電池1本を含めた重量は69g。高輝度白色LEDと目に優しい電球色LEDの切り替えが可能。

家屋倒壊の危険や浸水のため、避難所などへ移動する「二次避難」の際に、避難生活が楽になるグッズです。

グリップ力のあるシューズで まずは足元の安全を確保!

安全な避難には、足元が重要。険しい山道を歩くために作られたハイキングシューズは、ソールがしっかりと滑りにくく、整備されていない場所を歩くのにも安心です。防水性があれば、雨の中や水溜まりも気にせず歩けます。普段から、雨の日の買い物、ウォーキングなどで活用してください。



マリボサトレール Low
価格 Men's ¥17,500+税
Women's ¥17,200+税
防水透湿性、滑りにくいソール、ダイヤルを回してフィット感を調整するシステムなど搭載。(写真はWomen's)

避難を少しでも快適にする 居住性の高いテント

避難所でのプライバシーやソーシャルディスタンス対策には自立式テントが大活躍。災害時使用も考えるならば、居住性の高いモデルを選ぶと良いでしょう。熊本地震の際は、自宅倒壊の不安がある方々が、庭にテントを立てて過ごしていらっしゃいました。



フライシート(スプリンググリーン)を被せたところ。

ムーンライトテント4型
価格 ¥69,800+税
スタッフバッグにコンパクトに収まり、総重量は5.26kg。内部はチェアを使用しても十分な高さがあります。初心者にも使いやすい設計です。

スリーピングバッグ(寝袋)とマットで 睡眠の質を担保し体力を保持する

体育館などに避難した場合、床が硬く冷えも伝わるため、ぐっすり眠れず体調を崩すことも。現在は寝袋もマットも軽量化しているため、両方揃えておくのがおすすめです。寝袋はファスナーが全開するタイプなら、暑い時期には肌掛け布団のようにも使えます。



アルパインダウンハガー 800 #3
価格 ¥28,000+税
総重量550g。軽量コンパクトながら高い保温性を備えています。



U.L. コンフォートシステム アルパインパッド25 180
価格 ¥9,500+税
長さ180×幅50×厚さ2.5cm、総重量681g。断熱効果があり床からの冷えをブロックします。

【お問い合わせ先】

モンベル・カスタマー・サービス

〒550-0013 大阪府大阪市西区新町 2-2-2

06-6536-5740 または
フリーコール 0088-22-0031 (携帯電話使用不可)

受付時間 平日/10:00～17:30 土曜/10:00～15:00 (日・祝休業)

<https://www.montbell.jp/>

モンベルは全国に130の直営店舗があり、スタッフは皆、アウトドアの知識が豊富。お近くの店舗スタッフに、何でもお気軽にご質問ください。

達人に聞く 「防災」に！ アウトドア グッズを

様々な自然災害のニュースを耳にする昨今、非常持ち出しグッズを準備している方も多いのでは？しかし、セットで買ったものの、しまい込んだままでは、いざという時に使えないかもしれない。そこで今回ご提案するのは、アウトドアグッズです。アウトドアグッズは、どんな過酷な自然環境の中でも人の命を守り快適に過ごせるよう開発されてきたものばかり。「防災」でも力を発揮します。1975年の設立以来、日本のアウトドアグッズの進化に大きく貢献してきた「株式会社モンベル」の方に、おすすめグッズを教えてくださいました。



金森 智さん
株式会社モンベル 広報部 課長

一次避難グッズは、ここでご紹介した以外のグッズや手ぬぐいとともに、1リットルくらいの広口ハードボトルに入れておくとう便利です。テントやスリーピングバッグは、普段からデイキャンプのできる公園や近郊のキャンプ場・ご自宅の庭などで使用して、ご家族と一緒にアウトドアライフを楽しんでください。

究極の居住空間、**城**を訪ねて……第**10**回 岐阜城

岐阜県岐阜市金華山天守閣一八金華山頂



岐阜市の中心に位置する標高329mの金華山。鎌倉時代には山頂に砦が築かれ、稲葉氏の城・稲葉山城となり、戦国時代には斎藤道三の「難攻不落の城」として名を馳せました。永禄10（1567）年に美濃を平定した織田信長が稲葉山城へ移り、地名を岐阜としたことから城も岐阜城へ改名。信長は楽市楽座などの経済政策で城下町を発展させ、宣教師ルイス・フロイスはその様子を「バビロンのような賑わい」と評したそうです。

岐阜城は残念ながら慶長6（1601）年に廃城となりましたが、市の調査では、山頂の天守の土台や山麓の金瓦を使用した居館・庭園・茶の座敷などが見つかり、信長の豪華な暮らしがしのべられます。昭和31年に再建された鉄筋コンクリート造り3層4階構造天守閣からは、道三や信長が眺めた壮大な風景を眺めることもできます。



天守閣4階の格天井には“麒麟”と“龍”があしらわれています。

写真提供：岐阜市