



おすすめの取り入れ方

生のトマトよりも、加工したものや加熱したもののほうがリコピンの吸収は高まります。そのため、トマトジュースやトマトソースを食事に取り入れるのがおすすめ。

紫外線に負けない
若さをトマトでゲット

紫外線には日焼けの原因となるUV-B、肌のハリや弾力を保つコラーゲンやエスラチンを破壊し、シワやたるみの原因となるUV-Aの2種類があります。

紫外線は1年中降り注いでいますが、より強くなるこれからの季節は一層念入りな紫外線対策が求められます。日焼け止めで外側からプロテクトすると同時に抗酸化力のあるビタミンCやリコピンなどで、体の内側からも老化を早める活性酸素を除去しましょう。特にトマトに含まれるリコピンは、シミの原因となるメラニンの生成を抑制したり、コラーゲンの産生をサポート。完熟トマトほど成分が豊富になるため、完熟トマトを加工したトマトジュースなどの方が効率よく摂取できます。

発行/メディカル・ケア・サービス株式会社
本誌に関するお問い合わせ/メディカル・ケア・サービス株式会社
上村勇・阿左美弘治
〒330-0852 埼玉県さいたま市大宮区大成町1-212-3
TEL: 048-780-2545
編集長/村林多美子(カルデラ株式会社)
編集/黒田知子(カルデラ株式会社)
ライター/鈴木由美子
デザイナー/平松美奈子・大平健次
表紙撮影/浜口太
印刷/牟禮印刷株式会社
広告に関するお問い合わせ/ビジネスブリッジ・ジャパン株式会社
TEL: 03-6369-8123 担当/青羽洋明・齋藤義孝
統括プロデューサー/宝田誠
©MCS(本掲載の写真・記事の無断転載および複写を禁じます)

ウェブでもご覧いただけます。

<http://www.tsunagari-net.jp>

Tsunagari

【つながり】2015 5月号 Vol.10

1 健康歳時記
紫外線にトマト

2 Tsunagari【つながり】SPECIAL INTERVIEW

島田 洋七さん

4 100文字エッセー

愛する人へ贈る言葉

5 カラダラク旅

温泉を楽しむ

6 カラダの元気ポイント

「肩」の痛みは「ゆるめて」治す!

9 歴史の偉人に学ぶ

江戸の役人、定年は70歳

11 脳力アップレッション

ほうっておくと低下する脳の機能、鍛えることが重要

12 最新! 全国介護施設情報

15 便利グッズの力

料理の下ごしらえがあつという間

17 みそ汁の力

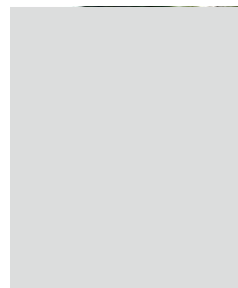
みそ汁は不老長寿の薬

19 本之力

老いない体をつくる

20 Tsunagari【つながり】インフォメーション

クロスワードパズル



表紙の花/カーネーション

カーネーションの花言葉は「愛、感動、純粋な愛情」。母の日に「贈る花」らしい花言葉ですね。最近では多彩な色だけでなく、絞り模様なども登場し、選ぶ楽しさも加わりました。またカーネーションの魅力は花の色だけでなく、葉の表情にもあったのです。上品で気品あるたざまいは、葉がもたらす効用的なかもしれません。

花材提供: 株式会社 ユー花園 <http://www.youkaen.com/>
撮影: 浜口太 スタイルング: 工藤準 AD: 村林多美子

投稿コーナー

100文字 エッセー vol.2

愛する人へ贈る言葉

愛する人、大切な人と一緒に過ごす時間は限りがあります。
ずっと一緒にいたいと思っても無理な話です。
そんな方々に向けて、今、100文字の言葉で、
思いを伝えてみませんか？

あなたが幸せでいることがお父さんの幸せです。

愛知県・名古屋市長・日さん(58歳)

もうすぐ結婚する娘へ。

小さい頃はよく「お父さん」と
甘えてきたあなた。

新しい家族で幸せな日々を

過ごしていくこと。

その幸せな姿を見るのが

お父さんの幸せです。

照れくさくて

直接言えませんが

「結婚おめでとう」



編集部から

父親というものは、子どもに対し

て照れがあるものなのではないでしょうか。

お祝いするときだからこそ、ぜひ直接

「おめでとう」という言葉を掛けて

あげてください。きっとお嬢様は喜

び、お父様へ感謝の気持ちを素直に

伝えられることでしょう。ご結婚お

めでとうございます。

2 孫から祖母へ

おばあちやんと
また一緒に旅行にいききたいな。

岡山県・倉敷市 Tさん(26歳)

お母さんが仕事でいないとき、

いつも遊んでくれていた

おばあちゃん。

私が社会人になって

初めてのお給料で

連れて行った温泉旅行

すごく喜んでくれたよね。

またいい温泉宿を見つけたから

秋になったら一緒に行くね。

真っ赤に色づいた紅葉が

見事なところだよ。



編集部から

お母様も仕事で忙しい分、
おばあ様がサポートしてくれ
て助かったことでしょう。今
までお世話になった分、これ
からが恩返しですね。おばあ
様は身近であなたを見てこら
れて、立派な社会人として成
長した姿に喜んでおられるこ
とと思います。たくさんのお
い出を増やしてあげてくださ
いね。これからも大切にな
さってください。

100文字
エッセーを
募集中!

思いをぎゅっと込め、大切な
ご家族に伝えてみませんか。

詳細は20ページをご参照ください

肩こりは

数十秒の「筋ゆる」でラクになる！

1日の仕事や家事を終えたとき、肩がガチガチに固まってしまい、ひどいときには頭痛にまで発展してしまう「肩こり」。筋肉をゆるめる「揉まない、押さない、引っ張らない、引っ張らない、リンパは流さない」方法でその肩こりはラクになるのです。

肩こりが悪化の元！ は「ゆるめて」治す！

さとう式

「片手バンザイ筋ゆる」

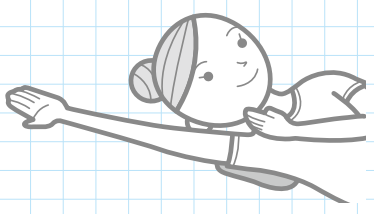
つらい肩こりを今すぐ“ふにゃふにゃ”にしたいときにおすすめなのが「片手バンザイ」。肩の前後の筋肉がゆるむのがすぐ実感でき、即効性のある方法です。

Step 1



片方の肩甲骨の下においたただバスタオルを敷き、仰向けになる。

Step 4



まっすぐに上げた腕はそのままに、もう一方の手を首に当てる。鼻から息を吸って口から吐く。この呼吸を3回繰り返す。

Step 2

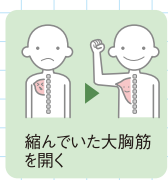


引っ張られていた僧帽筋がゆるむ

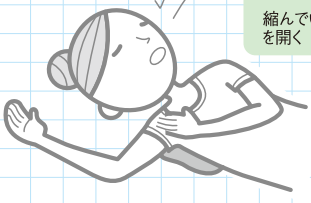


バスタオルを敷いた側の腕を顔の横にまっすぐ上げて、手のひらを内側に向ける。もう一方の手で反対側の頬に軽く触れる。

Step 5

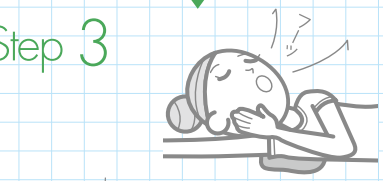


縮んでいた大胸筋を開く



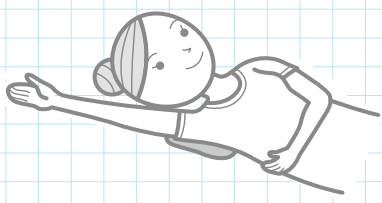
腕を下ろして、肘を直角に曲げて真横に倒す。もう一方の手を胸に当て、鼻から息を吸って口から吐く。この呼吸を3回繰り返す。

Step 3



鼻から息を吸って、口から吐く。この呼吸を3回繰り返す。

Step 6



もう一度腕を顔の横に上げ、一方の腕を脇腹に当てる。鼻から息を吸って口から吐く。この呼吸を3回繰り返す。反対側も1～6を同様に行う。



〈指導・監修〉月見歯科クリニック 医院長 佐藤 青児さん

メディカルエステ・メディカサウト主催。「さとう式リンパケア」考案者。顎関節症の治療から考案した、全身の筋肉をゆるめる「耳たぶ回し」が評判となり、多くの患者の体の悩みを解決。日本国内のみならず海外でも「さとう式リンパケア」のセミナーを開催し、インストラクターの養成を精力的に行っている。その中でも「肩こり」の治療には定評があり、四十肩、五十肩が治った、という事例が後を絶たない。

著書



揉まない 押さない 引っ張らない 「肩こりは10秒で治る」 祥伝社 1,296円(税込)

そのマッサ の痛み

肩

なぜ肩はこりなの？

筋肉は適度に動かすことで、伸縮を繰り返す柔軟性があるもの。長時間同じ姿勢のまま筋肉が硬く動かなくなってしまう状態が「こり」です。

筋肉が硬くなると、身体の中で「水」が流れにくくなってしまいます。身体は60%以上を水分が占めており、この「水」が循環しているかどうかが重要です。身体には血管とリンパ管がくまなく巡り、水を運搬し、血管とリンパ管の間にも体液（間質リンパ）が流れています。間質リンパは、細胞に酸素や栄養

を運び、細胞から排出された老廃物を毛細血管やリンパ管に運ぶ役割があります。この間質リンパを循環させるのが筋肉のポンプ活動です。

筋肉が硬くこり固まった状態だと体液の吸収、老廃物の排出が充分にできずに、疲労物質が溜まっていきます。これが筋肉の「こり」を助長してしまいます。そのため、「こり」のある部分を局部的に叩いたり、もんだり、押したりしても、そのときは気持ちよく感じますが、周囲の筋肉をゆるめてたっぷりの体液を循環させなければ、「こり」は解決しないのです。

全身ぶにやぶにやぐにしてハッピーな体に

肩こりが多い理由の一つに筋肉を動かしていないことがあげられます。それは筋肉を鍛える「筋トレ」ではなくゆるめる「筋ゆる」です。筋肉には、「収縮する」という命令系統はあっても、「ゆるめる」というものがありません。しかし、周囲を動かしたり、弱い刺激を与えて脳に信号を送ることで、筋肉をゆるめることができます。それが1日10秒の「筋ゆる」です。

肩こりを解消するためのストレッチは、普段伸ばさな部分

を伸ばす気持ちのよいものですが、一時のぎでしかありません。「筋ゆる」は筋肉の柔軟性を取り戻すもの。肩こりはもちろん、腰痛や目の疲れ、足のむくみなどにも効果的な方法です。

筋肉は、年とともに収縮し、よい姿勢を保てなくなったり、思うように身体を動かせなくなったりします。筋肉をゆるめることや、日常的にゆつくりとしたゆるい動作を習慣的に行っていれば、筋肉はずっとぶにやぶにやぐの状態を維持することができます。その結果、身体老化を遅らせることもできるようなのです。

編集部おすすめの肩こりグッズ

レンジマチン! 蒸気温熱が心地よく温める。

首・肩のこりに



適度な重みで、身体のラインにしっかりとフィットします。

目の疲れに



パソコンで疲れた目を温め、ラベンダーの香りでリラックス。

電子レンジでコップ1杯の水と一緒に1分加熱(※)すると亜麻種子に熱がこもり、じんわり温め、天然ラベンダーの香りでダブルのリラックス効果。繰り返し使えます。



温活

蒸気で
体を温める。

ホーッと!

※1分加熱後温度を確認し、10秒刻みで適度まで加熱。
最長加熱時間500W~700W:2分、800W~1000W:1分30秒
aromahome BODY WRAP 2,700円(税込) / マークスインターナショナル
<http://www.marcs.co.jp/>



歴史の偉人に学ぶ vol.2

前回、『歴史にみる「シニア」の定義』についてお話ししました。「平安時代、官僚の定年は70歳」「天保期の江戸城、50人が70歳以上の役人」など、今回はその続きをお話いたします。

江戸の役人、定年は70歳、歴史にみる「シニア」の定義

天保期の江戸城、50人が70歳以上の役人

江 戸中期の大阪で活躍した浮世草子作者の井原西鶴は20代半ばまでは親に従い、その後は生業に精励し、40代半ばまでに家産を築いてその後「遊樂する」ことを勧めている。

ただ優雅に隠居できる者は限られていたようだ。西鶴は52歳で亡くなったが同じ元禄文化人の近松門左衛門は72歳まで生きたものの最後まで戯曲の制作に打ち込んだ。やや後に活躍した葛飾北斎は寿命の90歳まで生涯現役だった。

英語にない「シルバー」

現 代でいえば英文学者の外山滋比古氏が88歳の今日まで連載を複数抱えるなど現役だ。

コツの1つは異業種の分野での人々との交流を続け刺激を受け続けていることだそう。外山氏によると英語の「シルバー」に老いという意味は全くないという。昭和48年(1973年)に国鉄(現・JR各社)が東京・中央線に「シルバーシート」を新設したのがきっかけのようだ。シルバーグレーの布で高齢者や身体障害者の優先席を示したが、異なった色を採用していれば全く違った名称になっていたかもしれない。

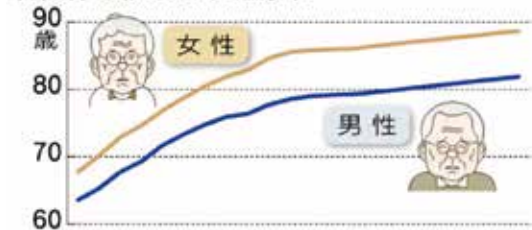
作家の渡辺淳一氏は「プラチナ世代」という呼び名を提唱している。「熟年革命」(講談社)の中でゴールド

ほどけばけばしくないがシルバーほど地味でもなく底光りする世代と定義している。新村教授*は「江戸時代などでは農作業などからの引退はなく、平均寿命は現代に比べて低くても肉体的な老いを感じる年齢は相対的に高かったのではないかと」している。20世紀に入って「企業社会」とともに浸透した定年55~60歳は歴史的な視点からは「若過ぎ」ともいえ、今、修正が試みられているのかもしれない。

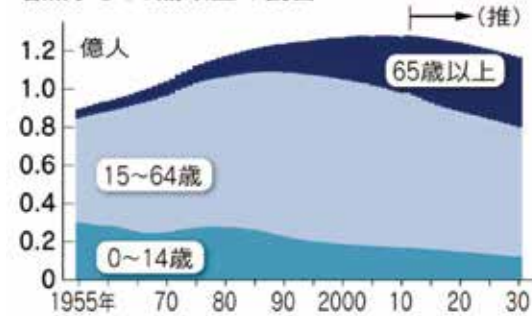
*北里大学元副学長(2012年辞任)

次号は『「征韓論」が生んだ西郷のストレス太り 病気が変えた幕末維新』を紹介します。

戦後伸び続けた平均寿命

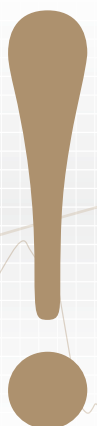


増加する65歳以上の割合



ほうっておくと低下する脳の機能、鍛えることが重要

年齢とともに低下してしまう脳の機能。しかし、いくつになっても鍛えることができます。体力作りを行うと同じように、毎日続けてトレーニングを行うことが大切です。



脳力をアップするトレーニング問題

1日にこのくらいの量の問題を少しずつ解くようにしましょう。

わからなくてもあせらなくて大丈夫。

15分程度集中して行うことで、脳は鍛えられます。

問題① 昭和39年に開業した新幹線の別名

夢の

問題② カラーテレビが登場した当初、

総

と呼ばれていた。

問題③ ヒット曲『可愛いベイビー』を歌った歌手は？

中

問題④ ザ・ドリフターズのメンバーで「ジス・イズ・ア・ペン！」のギャグをヒットさせた人は？

荒

問題⑤ 「地球は青かった」といった、ソ連の宇宙飛行士は？

ガ

100日間クイズやパズルを続けて「脳力」をアップさせましょう



物忘れがなくなる「脳力」復活トレーニング

「脳トレ」ブームを作り出したベストセラー著者、東北大学教授・川島隆太の、「物忘れ」を気にする方へ向けた新しいドリルです。連日「物忘れ」の特集が、雑誌やテレビで取り上げられています。物忘れを改善するには、脳の「思い出す力」を鍛えるのが効果的。本書では、昭和30～40年代に話題になった時事問題や、当時のやり言葉などを題材にしたクイズやパズルを出題しています。若い頃のでき事を思い出し、楽しみながら気軽に取り組むことができるだけでなく、思い出しやすい脳へ変えていくことができます。大きい文字で見やすい、書き込み式ドリルです。宝島社1,004円(税込)

毎日の積み重ねで脳の機能がアップが可能に！
脳の機能は、ズバリ！20歳から低下し始めます。これは自然の摂理でもありますが、一方、年を重ねれば知恵や知識が増えていくので脳の機能が少しくらい低下してもそれらがカバーしてくれます。ところが、40代以降になると知恵や知識ではカバーできなくなるほど脳の機能が低下してきます。脳の機能は何

もしないと下がってしまいますが、体と同じでトレーニングすることによって、その下がり方をゆるやかにしたり、さらには上げることにも可能になります。同じ年齢でもトレーニングしている人としていない人とは、「思い出す力」に大きな差が付いてきます。この差は「人生の楽しみの差」ともいえます。

鍛えながら、楽しんで解いてみてください。このような「脳力アップトレーニング」は毎日続けることが大切です。今よりも良い状態になりたいと思う場合は、週に3～5回、10～15分は集中して行いましょう。家族や友人と一緒に取り組めば意欲も高まり、コミュニケーションも深まります。

次号予告
しまわれた記憶を引き出す力を上げる。

〈指導・監修〉川島 隆太さん

医学博士。東北大学加齢医学研究所所長。同大学にて教授も兼任。『物忘れがなくなる「脳力」復活トレーニング』(宝島社)など、著書多数。『東北大学未来科学技術共同研究センター川島隆太教授監修 脳を鍛える大人のDSTトレーニング』(任天堂)などのゲームソフトの監修も。



便利グッズの力

5色のドラムでいろんなカットを思いのまま！
ボタン1つであつという間に野菜をカット！

野菜のスライスやみじん切り、すりおろしなどがあつという間にできるので、家事の時間短縮ができます。



使用ドラム

クリンクルカット

おうちの
スライサーでも
作ってみて。



使用ドラム

せん切り(大)

手持ちの
おろし器でも
できます。

ベジタブルチップス

材料(4人分)

●じゃがいも(メークイン)・・・1個 ●さつまいも・・・小1本(約100g) ●れんこん・・・150～200g ●かぼちゃ・・・1/6個 ●塩・砂糖・・・各少々 ●揚げ油・・・適量

材料(1～2人分)

①じゃがいも、れんこんは皮をむき、さつまいも、かぼちゃは皮つきのまま、フレッシュエクスプレス投入口に入る大きさにカットする。②じゃがいも、さつまいも、かぼちゃは**緑のアタッチメント**を使用し、クリンクルカットにし、れんこんは黄緑のアタッチメントを使用し、スライスする。③揚げ油を熱し、160℃～170℃で焦がさないように野菜の水分を飛ばしながら、パリッと揚げる。④お好みで塩や砂糖を振る。

オニオングラタンスープ

材料(4人分)

●玉ねぎ・・・中4～5個(約800g) ●バター・・・80g ●ビーフブイヨン・・・2ℓ ●にんにく・・・1片 ●タイム・・・2枝 ●ペイリーフ・・・1枚 ●塩、こしょう・・・各少々 ●ポケット・・・1/2本 ●グリュイエールチーズ・・・150g

材料(1～2人分)

①玉ねぎは皮をむき、黄緑のアタッチメントを使用し、スライスする。グリュイエールチーズは**赤のアタッチメント**を使用し、おろしておく。②フライパンにバターを溶かし、玉ねぎがあめ色になるまで弱火で炒める。玉ねぎがあめ色になったら、薄切りにしたにんにく、タイム、ペイリーフ、ビーフブイヨンを加え約20分煮込み、塩・こしょうで味を調える。③耐熱の器にスープを注ぎ、薄切りにしたポケットを1～2枚のセグリュイエールチーズを散らす。高温のオーブンまたはトースターで表面に色がつくまで焼く。

サラダづくりや料理の下ごしらえがラク！
5色のドラムが特長的なフードシュレッダー。せん切り(太)、スライス、せん切り(細)、クリンクルカット、砕く/削るといった、切り方が選べ、様々な料理の下ごしらえに便利。簡単操作ですばやく料理を仕上げます。また、全アタッチメントがコンパクトに本体に収納できるので、収納にも困りません。カラフルなデザインでキッチンを明るく彩ります。



T-fal
一流製法、ずっとティファール

様々なカットで色んな料理に使えます。



ドラムは本体に収納でき、コンパクトに。



取り付けや取り外しも簡単にできます。



切った野菜をお皿で受けてそのまま盛り付け。



広い投入口で太い野菜もOK。

- ✓ 機能性
- ✓ 時短
- ✓ 手軽
- ✓ 便利
- ✓ ラク

ティファール フードシュレッダー フレッシュエクスプレス 9,937円(税込) ※編集部調べ

○サイズ幅280mm、奥行160mm、高さ280mm○重量/1,500g(※)○生産国フランス○定格消費電力150W○電源100V 50/60Hz○コードの長さ約1.2m※本体重量は本体にドラム全てを収納した状態の重さです。

みそ汁の力

味や風味にも個性がある みそを組み合わせる

材料や作り方によってみその風味も様々
それを楽しむことができるのもみそ汁のいいところです。

みそ汁は不老長寿の薬

江戸時代、平均寿命が37歳位
だったのに対し、75歳まで生きた

徳川家康は、野菜たっぷりの「五
菜三根」のみそ汁を食べていまし
た。大根などの根菜が3種、その
葉も含めた菜が5種類入ったみそ
汁は、栄養にすぐれた一品。これ
を毎日食べることが家訓とし、2
代以降の将軍も守り続けたとか。
当時の平均寿命をはるかに上回っ
たことで、みそ汁が「不老長寿の
薬」とされたのでしょう。

みその材料には米、豆、麦があり、
日本で生産される約8割が米みそ、

東海地方を中心に生産されるのが
豆みそ、農家の自家用として田舎
みそも呼ばれるのが麦みそ。そ
の中で白や赤、淡色と色で分類も
されます。

また、「合わせみそはおいしい」とい
われ、「合わせみそ」(調合みそ)
とは、異なるみそを2種類以上合
わせたものや、複数のこうじを混
合して醸造したみそのことをい
います。複数のみそがブレンドさ
れることで、まろやかさがでるだ
けでなくそれぞれに不足している風
味や味を補い合います。自分でブ
レンドしてオリジナルの合わせみ
そを作ってみてはいかがでしょうか。

葉セロリと新じゃがのみそ汁



ポイント

セロリの葉には、ピラジンという香り成分が含まれ、血の流れを良くする働きがあり、血行がよくなります。

葉セロリ



葉の部分には茎の2倍もの量のβ-カロテンが含まれています。

新じゃが



カリウムが豊富に含まれ、塩分バランスを調整し、高血圧の予防に。

材料(4人分)

葉セロリ.....50g だし汁.....3と1/2カップ
新じゃが.....100g みそ.....大さじ3

作り方

- ①葉セロリは2cm長さに。新じゃがは薄い輪切り。
- ②鍋にだし汁と新じゃがを入れて、やわらかく煮てみそを溶く。
- ③葉セロリを加えて火を止める。

アスパラガスと新キャベツのみそ汁



ポイント

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、糖質の代謝を促し、疲労回復をサポートしてくれます。

アスパラガス



糖の先に含まれるルチンは、抗酸化作用があり、活性酸素を抑えます。

新キャベツ



ビタミンU(別名キャベジン)が含まれ、胃炎などの回復に役立ちます。

材料(4人分)

アスパラガス.....4本 みそ.....大さじ3弱
新キャベツ.....2枚 吸い口(木の芽).....適量
だし汁.....3と1/2カップ

作り方

- ①アスパラガスは根元の堅い部分を除いて、斜め切りにする。キャベツはザク切りにするか、手でちぎる。
- ②鍋にだし汁を入れて火にかけ、キャベツを煮る。キャベツがやわらかくなったらアスパラガスを加え、みそを溶き入れる。再び沸騰してきたらすぐに火を止める。
- ③椀に盛り、木の芽をのせる。

今月のみそ

独自のレシピで混ぜ合わせ、米と麦の素材のおいしさを楽しめます。



「有機合わせみそ」
750g 1,188円(税込)
マルカワみそ
<http://marukawamiso.com/>

本



の力

「体力年齢」をアップ!

人生の後半を元気に過ごす エクササイズ

体だけは元気でありたい。

そのため体づくりはとて簡単!

お金も時間もかけず「体力年齢」をアップする

エクササイズと人生を楽しむためのメッセー



平凡社 821円(税込)

著者: 湯浅景元

中京大学スポーツ科学部教授。中京大学大学院体育学研究科教授。コーチング論、スポーツ科学入門、スポーツ環境論を担当。中京大学スケート部部长。講演などを通して、スポーツに科学を取り入れる大切さ、スポーツ選手から学ぶ生きる力をつけるための運動方法などの普及にも努めている。

最近どうも体の節々が痛む。新聞の字も読みづらくなってきた。「もう年だからしょうがない」本当にそうでしょうか? 人生の後半、何はなくても体だけは元気でありたい。そのため体作りはとて簡単! お金も時間もかからず、いつでもどこでもできるのです。人生の後半を楽しく過ごしてみませんか。

「老化」とは何か、老化を遅らせることはできる

人は叶わぬ夢こそ強く願うもの。

年を取るにつれ、老化現状が起ります。老化は病気ではなく、自然の現象なのに人間は老化を嫌います。それはきつと活力にあふれていた若い頃が生涯で最高の時期だと信じているからでしょう。不老を実現することはできませんが、老化を遅らせることは可能です。老化を促進する要因は、ストレス、活性酸素、運動不足、栄養不足、喫煙、紫外線など様々。生活習慣病と同じように、老化を予防することが重要です。

この本では、「老化」とは何か、から始まり、老いない体をつくるにはどうすればいいのか、「若くみえる人」と「老けてみえる人」など年齢のとらえ方、老いないためのポイント、老いないための心掛けなど、心と体の両面から見た、老化を遅らせる方法を紹介しています。

老いることを恐れずに楽しむことを考える

著書がすすめたい老化への対応は「アンチエイジング」ではなく「エンジョイ・エイジング」。これは、老化を

楽しんでしまおうというスタンスで生きることです。老年期は実りの時期であり、これまでの経験を活かして最高の時間を過ごす。こういった、人生のまとめの時期だからこそ、老化に対抗するのではなく、老化を楽しみながら元気に過ごしたいのです。なんととても老化に打ち勝とうとすると、それがストレスになってしまふことがあります。それよりも、老化を楽しんでしまおうと考えて、老化と仲良く付き合おうほうが健康的であり、元気を保てる。この「エンジョイ・エイジング」こそが老いない体を作るための最善の策だといえます。

1度しかない人生の後半は、自分本位に思い通りに生きてみようではありませんか。

書評ポイント

老化を恐れず楽しむことが毎日の元気と健康につながります。Smile Lifeになくてはならないもの。

皆様のたくさんの
ご応募お待ちしております。

クロスワードパズル 全国共通図書カード(1,000円分)が **3**名様に当たる!

パズルを解くことは、頭の体操にもなります。クロスワードパズル正解者の中から抽選で3名様にステキなプレゼントをご用意しています。

1		2		3	4		5
		6	7				
		A					
8	9				10	11	
	B				E		D
12		13		14		15	
16				17	18		
19			20			21	
	22					23	24
25					26		C

【タテのカギ】

1. 横向きに咲き、花の形がラッパに似た形の筒状になったユリ科の花。
2. 神社で神楽を舞ったり、神職を補佐する女性。
3. 新潟県の一部にある島。
4. 海岸や湖が陸地に入り込んだ所。
5. 逆の観点から見ること。「嫉妬は愛情の○○○○○」。
9. 二人掛けの座席(ロマンスシート)を設けた電車やバス。
13. 野中に置かれている仏像。
14. 100万。○○○○セラー。
18. 趣深い、趣味の良いさま。「○○な味」「甲○○つけがたい」
20. うるさい、わずらわしいなどの意味。うざったいの省略形。
21. お酒を飲む小さなさかづき。
24. 先の丸い平らな口ばしの渡り鳥。
「○○が葱を背負ってやってくる」

【ヨコのカギ】

1. 人に送る文書。
9. 物事を巧みにこなす、生まれつきの能力。
6. 「ソーラン渡り鳥」などのヒット曲をもつ双子歌手。○○○○姉妹。
8. 馬に乗り、スティックで球を打つイギリス伝統のスポーツ。
10. 映像を映写機で映し出す。シネマ。キネマ。
12. いくら意見しても全く効き目のないこと。「○○○○○に念仏」
15. 紀伊半島の東側。県庁所在地は津市。
16. パワーショベル、バックホーなどと呼ばれる建設機械。
17. ブラジルで行われる世界最大といわれる祝祭。
「○○のカーニバル」
19. 腕時計。
22. 算術における乗法。乗算とも呼ばれる。
23. 家事や仕事の合間に自由に使える時間。
25. カギを英語で。
26. 運動機能が低下し、要介護になる危険が高い状態。
「○○○タイプシンドローム」

解答欄

A	B	C	D	E
シ	ン	ネ	ン	ド

※解答は次号にお伝えします。

応募方法 (締め切り:2015年5月31日消印有効)

クロスワード

ご応募いただいた方の中から抽選で3名様に1,000円分の
全国共通図書カードプレゼント

ハガキ表

52日切手を貼ってください。

〒玉環さいたま市大宮区大成町
1-2-123
メディカルケアサービス株式会社
つながり編集部
「プレゼント係」

ハガキ裏

クロスワードパズル回答

今月号のおもしろかった
記事と理由(複数回答可)

今後特集して欲しい記事
(なんでも可)

あなたの住所、氏名、年齢を書いてください。

エッセー

掲載された方全員(もれた人はごめんさない)1,000円分の
全国共通図書カードプレゼント

ハガキ表

52日切手を貼ってください。

〒玉環さいたま市大宮区大成町
1-2-123
メディカルケアサービス株式会社
つながり編集部
「100文字エッセー係」

ハガキ裏

「母(義母)宛」、「父(義父)宛」「息子・娘宛」他、伝えたい人を入れてください。

ここに100文字エッセー
を書いてください。

イラストを得意とされる方はぜひ描いて
みてくださいね。

あなたの住所、氏名、年齢を書いてください。

ご応募はメールでも受け付けています (締め切り:2015年5月31日23:59受信分まで)
tsunagari@mcsj.co.jp

エッセー募集要項

100文字エッセーでは、皆様の大切な方への思いを伝えるエッセーを募集しております。伝えたい相手とあなたの関係が分かるように所定の位置に記してください。また、あなたのイラストも一緒に発表してみませんか。官製はがきの表面に●住所●氏名●年齢●電話番号を記し、裏面に●100文字以内のエッセー●送りたい人との関係をご記入の上、「100文字エッセー係」までお送りください(右記参照)

Tsunagari【つながり】vol.11 2015年6月号予告

- 健康歳時記 カビ対策には換気&掃除
- カラダの元気ポイント 近眼・老眼もあきらめない!
「目」は温めるとよくなる!
- 脳力アップレッスン しまわれた記憶を
引き出す力を上げる

■個人情報について

ご応募いただいたお客様に関する個人情報は、以下の2つの目的で利用させていただきます。①プレゼント応募:プレゼントの抽選および発送。エッセー応募:誌面製作②メディカルケア・サービス株式会社による、個人を特定しない統計的情報。お客様の個人情報をお客様の同意なしに業務委託先以外の第三者に開示・提供することはありません。(法令等により開示を求められた場合を除く)。お客様の個人情報はメディカルケア・サービス株式会社にて、厳重に管理させていただきます。

Tsunagari【つながり】Net 冊子の情報プラス、趣味娯楽、健康、カルチャーの情報!

<http://www.tsunagari-net.jp>