

Tsunagari

人を彩り、暮らしを育む

【つながり】

6

2015.June
vol.11

愛する人へ贈る言葉
100文字エッセー

Tsunagari【つながり】 SPECIAL INTERVIEW

新田恵利さん

【カラダの元気ポイント】

「目」は温めると良くなる!

【能力アップレッスン】

しまわされた記憶を引き出す力を上げる!

【コラム】

気になる場所のかび対策・みぞ汁一杯三里の力・お灸のすすめ



メディカル・ケア・サービス株式会社

花材提供:株式会社ユー花園

健康歳時記 カビ対策には換気&掃除



体調不良はカビが原因?

夏の間(5~9月頃)だけ咳や息切れ、発熱などの症状を毎年繰り返し、自宅を離れると症状が軽くなる場合は、カビが原因かもしれません。

カビは湿気と ホコリの除去がカギ

梅雨どきに注意したいカビ。カビには数万種類あって、その多くが人には無害ですが、中には病気を引き起こす原因になる菌があります。アレルギー疾患や感染症、カビ中毒などを、咳や熱があるので夏風邪と思っていたら、カビが原因の肺炎だったという例も。慢性化すると最悪の事態になります。おかしいと思ったらすぐ病院へ。

カビ対策に一番有効なのは、換気と掃除。カビは湿気やホコリ・汚れを栄養として増殖するので、換気できないときは扇風機や除湿機を利用してカビの発生を抑えましょう。特に注意したいのがエアコン内部のカビ。運転した時にカビの胞子を部屋全体に撒き散らしてしまうので、定期的な掃除が大切です。

Tsunagari

【つながり】2015 6月号 Vol.11

- | | |
|----|--|
| 1 | 健康歳時記
カビ対策には換気&掃除 |
| 2 | Tsunagari【つながり】 SPECIAL INTERVIEW
新田 恵利さん |
| 4 | 100文字エッセー
愛する人へ贈る言葉 |
| 6 | カラダの元気ポイント
近眼・老眼もあきらめない!
「目」は温めると良くなる! |
| 9 | 歴史の偉人に学ぶ
「征韓論」生んだ西郷のストレス太り
病気が変えた幕末維新 |
| 11 | 脳力アップレッスン
「あれ」や「それ」も重要なトレーニング
しまわれた記憶を引き出す力を上げる! |
| 12 | 最新! 全国介護施設情報 |
| 15 | 便利グッズの力
梅雨のジメジメが大好きなカビたち。
バイオの力で一掃 |
| 17 | みぞ汁の力
みぞ汁一杯三里の力 |
| 19 | 本の力
お灸のすすめ |
| 20 | Tsunagari【つながり】 インフォメーション
クロスワードパズル/今月のプレゼント/
応募方法 |



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/ビジネスプリッジ・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>



表紙の花/紫陽花(あじさい)

あじさいの花の由来は、集(あづ=集まる)・真藍(さあい=青い花)が変化したもの。青い花が集まって咲いている花の姿を表現しています。また、あじさいは水をよく吸収することから「水の器」という学芸名をもっています。今回はガラスの器に水を入れ、そこに花びらを浮かして撮影しました。

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

投稿コーナー
100文字
エッセー vol.3

愛する人へ贈る三言葉

普段伝えられない想いも、文字にすれば素直に伝えられます。
大切な人のへ、今だからこそ伝えたい言葉を
100文字の言葉で伝えてみませんか。

亡き娘の笑顔が今も思い出されます

東京都・葛飾区・Kさん(70歳)

肺がんで6年間闘病。
苦しい治療にも
つねに笑顔の貴女！
話して相手が
「病人は誰?」ついつも
不思議がる笑顔の貴女！
反抗期で最後まで心配して
いた長男は高校生になるよ！
この1年、子どもたちも
頑張ったよ。
強い後姿、見ていたからね。

編集部から

1 母から亡き娘へ

長い闘病生活、ご家族には計り知れないご苦労があつたと思
います。娘様も子どもたちに心配をかけまいと、思っていたので
しょう。元気いっぱいの笑顔がご
家庭の力だつたのですね。これか
ら娘様の分まで、お孫様たちを
見守つてあげてください。

2 妻から夫へ

でも分かっていますよ。
私の心はチクチク。
厳しくて
私の前ではとつても
奥様も時にはつらいお気持ちになられると思いますが、もともとやさしいご主人様。きつく当
たつた時は後悔されているかも
知れませんよ。最後の「丈夫!!」という言葉から奥様の芯
の強さが伺えます。今後とも、
ご夫婦で支えあつてくださいね。

編集部から

ご主人様に対する奥様の大

きな愛情が詰まつた、やさしい
気持ちになれるエッセーです。



Mさん作



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

老眼もあきらめない! めると良くなる!

目の“冷え”を解消する目の体操で回復!

視力低下は

「最近モノが見えにくくなつた」、「年をとつて老眼になつた」など視力低下を諦めていませんか。近眼・老眼の原因、実は目の“冷え”にあるのです。

『目の体操(ビジョン・フィットネス)』で“冷え”を解消して、視力を回復できます。

目の“冷え”は現代病

現代人は、パソコンやスマートフォンの使用によって目に疲労が溜まりやすくなっています。疲労をそのまま放つておくと、目の運動能力を低下させ、血流を悪くし、その結果、目を“冷え”状態にしてしまい、視力低下を引き起こします。

さらに、目の“冷え”は、緑内障や白内障、網膜剥離、黄斑変性症など、近視の合併症を引き起こし、最悪の場合は失明することもあります。その他、顔のシワやクマなど美容面にも影響を及ぼします。

視力低下の対策

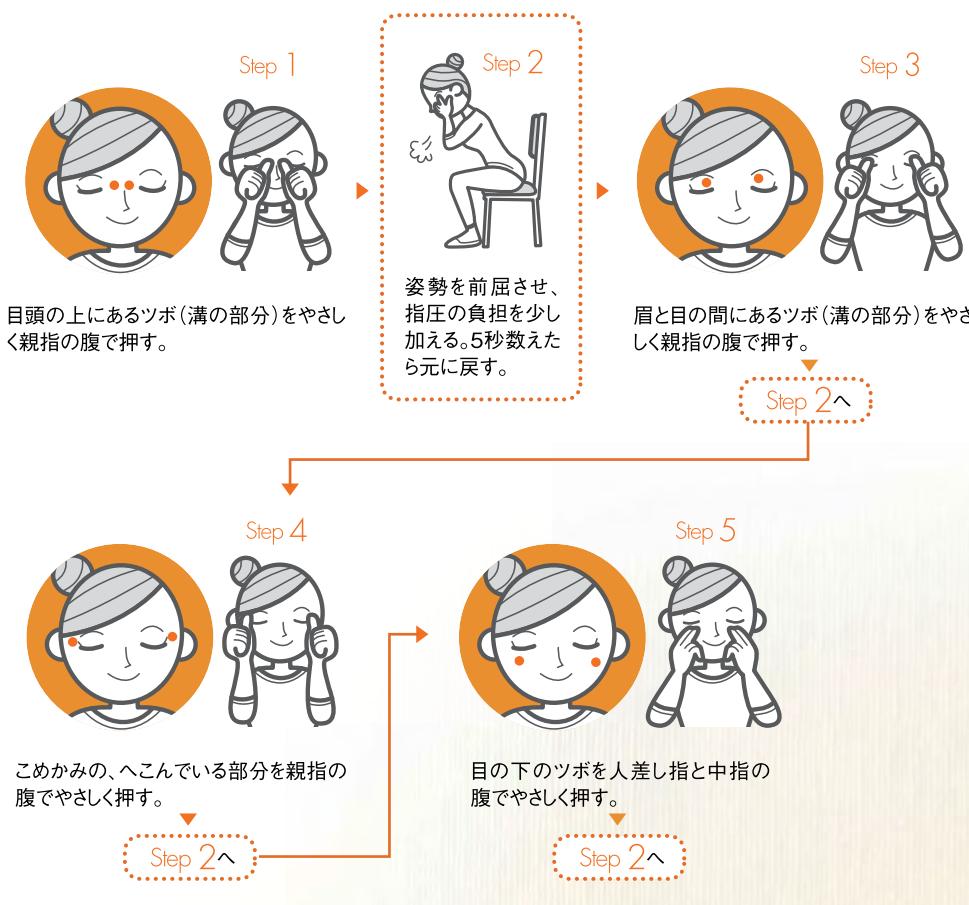
視力が低下すると、誰もが眼鏡やコンタクトに頼り、視力回復を諦めがちです。でも、目の

「目の体操」 目の運動不足で筋肉が硬くなると冷えやすくなります。目の体操で目のまわりの筋トレを行うと血液の流れがよくなり、温められることで視力を回復します。

②目のツボ押し体操

ツボを刺激して気血の流れを促進 **目安:1日1セット**

眼鏡やコンタクトをすると目から出る気の流れが滞り、視力低下の原因に。そこでツボを刺激し、目のまわりの気血の流れを促進しましょう。



指導・監修 ビジョンサロン
所長 中川 和宏さん

ボルチモア視力眼科アカデミー主任研究員。
国際姉妹都市協会の交換留学で渡米し、アメリカのオプトメリスト(視力眼科医)と交流をもち、行動学派のオプトメリストの行っているビジョン・セラピーという治療トレーニングと出会い、1891年にビジョン・フィットネスセンターを開設。

著書



目を温めれば
视力はよくなる!
著者
アスコム
1,296円(税込)



中川先生
監修の
レッスン

快適「目」応援コーナー

Lesson
レッスン

中川先生考案の視力回復スキル
「中川式ビジョン・セラピー」で、
視力回復を図ります。



個人カウンセリングで、目の
状態を把握。視機能回復、
視力を回復するためのメガネ
セラピーのほか、コンタクトセ
ラピー、トレーニング、サプリメ
ント、生活提案などを行って
います。

DATA
ビジョンサロン
東京都港区北青山3-5-14
青山鈴木硝子ビル6階
03-5770-5286
10:00~19:00
トレーニングは平日
(月曜・木曜・金曜)と土・日
火、第4・第5水、祝休
(※水は電話対応のみ)
<http://www.vision-fc.co.jp>

**Supple
ment**
サプリメント

「見る力」を支える、
中川先生監修の目と体のサプリメント。
視生活と元気をバップアップします。



ワイルド
ブルーベリー100

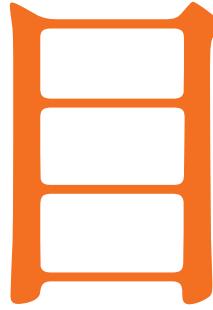


ルテインZ100

通常のブルーベリーの約5倍も
アントシアニンを含む、北欧産
野生種ブルーベリー100%使用。
眼精疲労の予防、改善、視力
維持をサポート。

紫外線やパソコン・スマートフォ
ンのブルーライトは目の老化の
原因。そのダメージから目を守る
「ルテイン」。加齢による目の病
気予防におすすめです。

ご注文は **0120-3636-20** まで
株式会社ブルーベリー <http://www.blue-berry.co.jp/>



近眼・ は温

周りの筋肉を動かし、血流を良
くし、温めることで視力回復が
期待できるのです。

目が疲れたとき、温かいタオ
ルで目を覆いたいと思ったこと
はありませんか。これは本能的
に目を温めるのが大事だと知っ
ているからです。ただ、あくま
でも一時的な効果でしかなく、
本当に目を良くするには、目の
内側から温める必要がありま
す。その方法が以下の『目の体
操』です。

しかも目は、身体全体の『ホッ
トサークル』(温循環)のツボ的
役割を果たす部位。全身まで洛
しててくれる目の体操で、視力回
復にチャレンジしてみませんか。

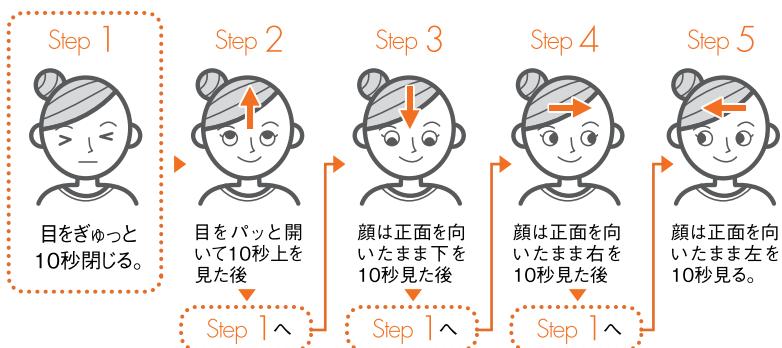
たった5分で

視力を上げる3つの

① 目のパチパチ体操

目を閉じる&開くで血行を促進
目安:1日1セット

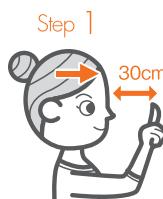
目を動かすのに必要な外眼筋と、ピントを合わせる毛様体筋を総合的に動かします。また、目の周りの表情筋も使うので、目の冷えが解消し、血管の強化にもなります。



③ 指先追いかけ体操

速いスピードにも順応できる
目安:1日3セット

パソコンやスマートフォンの画面を見て、目を動かす能力が衰えがち。動体視力を強化することで、目のまわりで血液が循環するのを実感できます。



左右どちらかの人差し
指を前に出す。



目の高さで右に50cmほど動
かし顔は正面のまま目で追う。



次に左に50cmほど動かす。
これを1往復に付き1秒。10
往復行う。

※Step2・3を上下、左右斜めと全部で8方向行います。



幕末の歴史を彩った京都の張館

歴史の偉人に学ぶ vol.3

今回は幕末の偉人が抱えてきた体調不良の悩みを2回に分けてお送りします。

『征韓論』生んだ西郷のストレス太り 病気が変えた幕末維新

西郷隆盛はストレス過多、高杉晋作や木戸孝允らも体調を崩しがちで、坂本龍馬は風邪に悩まされていた——。幕末・維新史をキーパーソンの健康状態から読み解こうとする研究が始まっている。幕末の日米修好通商条約から王政復古、明治の征韓論など転換期に体調問題がどんな影響を及ぼしたのか。残された史料、書簡から専門医が精神分析するなど真相を一段階深くえぐった近代史の構築を試みている。

大久保利通にも「持病の下痢」

「西

郷隆盛は感情量が豊かで、緻密・繊細な性格。ストレスもためやすかった」とみるのが大阪経済大学の家近良樹教授だ。「度量の広い東洋的な大人物」といった従来のイメージとは異なった西郷像を著書の「西郷隆盛と幕末維新の政局」(ミネルヴァ書房)で描きだした。西郷関連の書簡を分析すると「対象相手に感情移入しやすいタイプ。部下への指示も細かく念入りだった」(家近教授^{※1})という。

西郷には喫煙の習慣もあったといふ。さらに日本医史学会理事長^{※2}の酒井シヅ・順天堂大名誉教授は「風土病のフィラリア症にも悩まされていたようだ」と指摘する。

一方、ストレスの原因是事欠かない。2度の遠島暮らし、主君の島津久光との不和、徳川慶喜の政略には度々翻弄され、自ら樹立したはずの明治政府にも不満が高まった。西郷は書簡では下痢に悩まされた事を吐露する一方、「恨を生じ」「憤怒に胸を焦がし」などの表現もみられる。思うように活動できず自らのストレス太りを自嘲している文面もあるといふ。

ただ西郷周辺の人物も健康良好とはいえないかったようだ。大久保利通には「持病之下痢」があり、島津久光は脚気(かっけ)、薩摩藩家老の小松帶刀も足痛の持病があったといふ。



明治維新を主導した西郷隆盛。
実はさまざまなストレスと体調不良に悩まされていた。

※1 大阪経済大学経済学部教授

※2 2013年退任

「あれ」や「それ」も重要なトレーニング しまわれた記憶を引き出す力を上げる

年齢を重ねると、会話の中に「あれ」や「それ」が増えてきたと感じませんか？

実は脳にとって「あれ」や「それ」も記憶を引き出す力を上げるのに大切なのです。

引き出す力をアップするトレーニング問題

テレビやラジオなどをにぎわしていた有名人。あなたはどれだけ思い出せますか？ ヒントをもとに徐々に思い出していくましょう。

問題① 映画『男はつらいよ』シリーズで初代マドンナを演じた女優は？

光子

問題② 『昭和枯れすゝき』を歌った男女二人組は？

と 一 郎

問題③ 桜井庄一氏の帰還から2年後、フィリピンのルバング島で発見されたのは誰？

小

問題④ 「黒猫のタンゴ」を歌った男の子は？

皆

問題⑤ 昭和31年2月に高倉健と結婚した歌手で女優の人は?

江

会社や移動中にも脳の
リーニングをしてみましょう



川島隆太教授の脳を鍛える携帯版大人のドリル
電車の中で、オフィスで1回5分のトレーニング。脳のアンチエイジングトレーニングは、脳の「基礎体力」。脳のウォーミングアップトレーニングは、「潜在能力」。「文字を読むこと」や「簡単な計算」は、脳の活性化につながります。通勤電車の中や会社など、いつでもどこでもトレーニングができる、「読み」と「暗算」の問題で構成した携帯版ドリルです。
ぐるぐる出版 756円(税込)

答：①光本率子 ②佐久間一郎 ③小野田寛郎 ④皆川秀穂 ⑤山利季工三

思い出そうとすることが
脳のトレーニングに

ト्रーニングをすれば、『思い出す力』もアップし、物忘れ防止に役立ちます。

い気持ちで過ごせるようになります。

思い出せない時
記憶をたどる

時は周辺の

誰もが一度は見聞きした、あの有名人を思い出せますか？ ゆっくり時間をかけて大丈夫です。思い出そうとするその姿勢がトレーニングには大切です。

〈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DSH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

梅雨のジメジメが大好きな カビたち。バイオの力で一掃

お掃除後に空間の天井に貼るだけの簡単ラクラクグッズ。バイオはもともと地球上にある微生物。地球にも人にもやさしいバイオの力で今年の梅雨はクリーンな空間を実現してみませんか。

バイオとは…
バイオ(微生物)は、肉眼で見ることができない小さな生き物です。地球上の土壤、水、空気などのあらゆる身近なところに生きて活動しています。

お風呂用 バイオ Clean up シリーズ



〈使用例/お風呂の天井に〉



| バイオの動き



開封するとケースに充填したバイオが活動を開始。抗菌性の揮発性物質を発生し、カビの生えにくい環境を作ります。

カビ対策に バイオの力を使って クリーンな空間作りを。

湿気のこもりやすいお風呂や押入れ、シンク下、げた箱は、カビの発生しやすい場所です。カビ対策として、「お風呂は入浴後に冷水を掛け、壁の水滴をワイパーで切る」「押入れやげた箱には、新聞紙を敷いて湿気を取る」など、いろんな知恵で日頃の対策をされていると思います。

それでも気付くとカビがちらほら。すぐ何かしたいと化学薬品系の商品に手が出ますね。気になるのは、手触や環境への影響。注意して使用しなければ体にも悪影響を及ぼします。

今回ご紹介する商品は、お掃除後に天井に貼るだけのカビ対策グッズ。バイオが発生させる揮発性物質によってカビの生えにくい環境を作り、湿気のこもった嫌な臭いも減少してくれるすぐれモノ。化学薬品を使ってないので、人にも環境にもやさしく、安心して使うことができます。

今年の梅雨はバイオの力を使って気持ちの良い空間作りを心がけましょう。

- キレイ
- 安心
- 環境に優しい
- 無害
- 高品質

PRESENT
2 詳しくは →P20

みそ・汁の力

朝の1杯で健康な毎日

ナトリウムが含まれるみそは、熱中症対策に効果大。水分も一緒に摂れるみそ汁は、これから季節に欠かせません。

みそ汁一杯三里の力

このことわざには、『朝食で一杯のみそ汁を飲むと三里（約12キロメートル）を歩く力がわく』という意味があります。長い道のりを歩けば汗をかき、体内の水分とナトリウムが失われ脱水症状になるので、あらかじめナトリウムの含まれるみそ汁を補給して防ぐという食生活の知恵からています。

これから季節、気をつけたいのが熱中症、5月頃から発生し、梅雨明け～8月上旬にかけて発症する人が多くなります。防の第一歩かもしれません。

レタスのみそ汁



ポイント

レタスの内葉は加熱すると茶色っぽくなるので、緑色の外葉を使うことで鮮やかに仕上がるることができます。

レタス

×

えのきだけ



レタスのビタミンEは若返りのビタミンともいわれ、脂肪の酸化を防ぎます。



抗酸化作用があり、免疫力をアップ。ガン予防にも期待できます。

材料(4人分)

レタス(緑の外葉) · 小1株分	みそ · 大さじ3
えのきだけ · 1袋	吸い口(黒こしょう) · 適量
だし汁 · 3と1/2カップ	

作り方

①レタスは洗って水気を切り、大きめの一口大にちぎる。えのきだけは根元を切り落とし、2等分にする。②鍋にだし汁とえのきだけを入れて火にかけ、1～2分煮たら、みそこしでみそを溶き入れ、レタスを入れる。沸騰直前で火を止めて椀に盛り、粗挽き黒こしょうをふる。

白ウリとショウガのみそ汁



ポイント

冷やして食べる冷製みそ汁。ショウガのさっぱりとした味わいで暑い日にも飲みやすくておすすめの一品です。

白ウリ

×

ショウガ



白ウリは低カロリーでビタミンKを豊富に含み、骨粗しょう症の予防にも。



香り成分のシオネールは、食欲増進や疲労回復などをサポートします。

材料(4人分)

白ウリ · 1/2本	だし汁 · 3と1/2カップ
ショウガ · 30g	豆みそ · 大さじ3

作り方

①白ウリは縦2等分にしてスプーンで種を除く。小口の薄切りにする。②鍋にだしの1/2量を温め、白ウリを少し透明感が出る程度に煮る。③みそこしでみそを溶き、軽く温める程度で火から下ろす。鍋ごと冷蔵庫に入れれる。④冷えたら、冷たくしておいた残りのだしを加える。⑤ショウガはおろし金ですり、椀に盛る。

今月のみそ
麦の濃厚な
旨みとふくよかな
甘みが
際立つ香り
豊かなみそ。



無添加まぼろし
の味噌熟成麦
500g 756円(税込)

山内本店 梅屋

<http://www.e-umeyaya.com/>

本 の 力

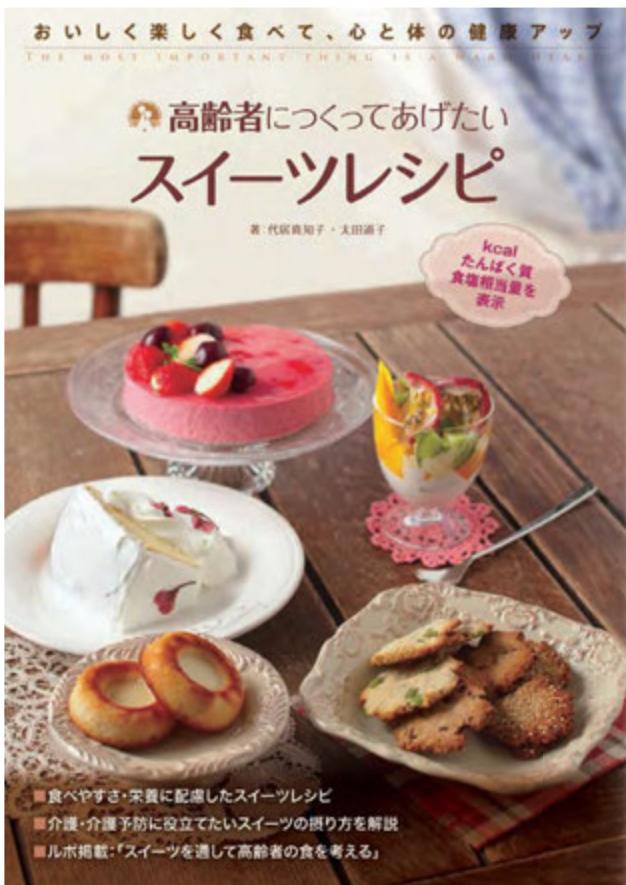


食べやすさ栄養に配慮した

高齢者のための

スイーツレシピブック

高齢者の健康を守るために、生活を楽しく豊かにするために、介護・介護予防に役立つスイーツの撰り方を解説。おいしく食べられると心も豊かになります。



誠文堂新光社 1,728円(税込)

著者:代居 真知子・太田 道子

代居 真知子:福祉介護ジャーナリスト。女子栄養大学生涯学習講師。介護現場を取りながら高齢者の食に注目。介護食関係のセミナー講師、施設の高齢者を対象としたスイーツレク講師を実践中。「介護食スイーツ」(誠文堂新光社)他著書多数。

太田 道子:現在東京世田谷区のアトリエでお菓子教室を開催。レギュラーレッスンの他に、記念日用の手作りお菓子と一緒に作るHappyPersonalPlan、贈答用のお菓子のオーダーも行っている。高齢者向けスイーツも販売中。

『食べること』は栄養摂取だけではなく、楽しむことも大切です。楽しむことで、食に対する興味が湧き、食欲も出てきます。高齢者の心身の健康増進をサポートするレシピが盛りだくさんのこの本。スイーツの力で生活を豊かにし、高齢者の健康維持に役立てられます。

上手にスイーツを
取り入れて心と体の
健康づくりをサポート

高齢者は噛む力や飲み込む力

スイーツレシピと情報

高齢者向けの

楽しみを高齢者の生活にとりい
れてくださいね、ということを
目的としています。

高齢者は噛む力や飲み込む力が弱く、食事も限定されてしまいがち。だんだんと食に対する興味を失い、低栄養に陥って心身ともに衰えてしまいます。そうした状態にならないようにするには、正しい食生活が大切なのですが、なかなか簡単にはできません。そこで、今回は『食べる』ことに興味を持つていただけのレシピ本に注目してみました。

この本は、『スイーツを食事よりも優先しましよう』とすすめるものではありません。体調が悪い時、ゼリーやプリンなら喉を通り、気持ちが安らいだという経験がありませんか。スイーツ本来の役割をもう一度見直して、食事では摂りきれない

高齢者は噛む力や飲み込む力が弱く、食事も限定されてしまいがち。だんだんと食に対する興味を失い、低栄養に陥って心身ともに衰えてしまいます。そうした状態にならないようにするには、正しい食生活が大切なのですが、なかなか簡単にはできません。そこで、今回は『食べる』ことに興味を持つていただけのレシピ本に注目してみた。

この本は、『スイーツを食事よりも優先しましよう』とすすめるものではありません。体調が悪い時、ゼリーやプリンなら喉を通り、気持ちが安らいだという経験がありませんか。スイーツ本来の役割をもう一度見直して、食事では摂りきれない

高齢者は噛む力や飲み込む力が弱く、食事も限定されてしまいがち。だんだんと食に対する興味を失い、低栄養に陥って心身ともに衰えてしまいます。そうした状態にならないようにするには、正しい食生活が大切なのですが、なかなか簡単にはできません。そこで、今回は『食べる』ことに興味を持つていただけのレシピ本に注目してみた。

この本は、『スイーツを食事よりも優先しましよう』とすすめるものではありません。体調が悪い時、ゼリーやプリンなら喉を通り、気持ちが安らいだという経験がありませんか。スイーツ本来の役割をもう一度見直して、食事では摂りきれない

書評 ポイント

高齢者にも
食べやすい
スイーツレシピ。
楽しく食べることは
心と体の健康につながります。

人は五感で美味しさを感じるといいます。この本には、高齢者の嗜好を考慮した、各季節におすすめのスイーツが紹介されています。

体調や歯の調子が悪く、食欲が落ちた時、まず写真で『美味しい』と思つてもらい、家族と共に作つて味わう。食べることで心が満足感を得て、食べる喜びを再び取り戻し、不足している栄養をスイーツに摂り入れることで栄養状態の改善を図れます。

最後に「高齢者と食を考える」ルポも掲載され、高齢者がいる一般家庭から高齢者施設まで役立つ一冊になつていて読み応え

★今月のプレゼント★

1 優良産地直送
「みやま米」にこまる
みやま米 5kg



2
名様

平成24年産のお米国際コンクールで福岡初の金賞を受賞。福岡県みやま市の契約生産者・前原さんが、「いい土作り」にこだわった、ツヤ・粘り・味に自信のお米「みやま米」です。

2 バイオ Clean up シリーズ

4個セット【お風呂のカビきれい、押入れのカビきれい、シンク下のカビきれい、げた箱のカビきれい】

2
名様



お風呂用

押入れ用

キッチン用

玄関用

微生物(バイオ)の力で、湿気のこもりやすい場所のカビ対策をご利用ください。

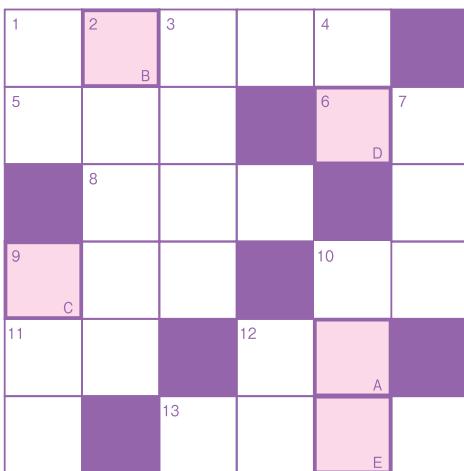
クロスワードパズル

パズルを解くことは、頭の体操になります。

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。

3
名様に
あたる!

全国共通図書カード
(1,000円分)が



1. 脚部↑上肢
2. わらび粉に水と砂糖を加えて冷やし
3. 固めた餅
4. ステーキの焼き方。○○、ミディアム
5. ウエルダン
6. 気を引くような日つき
7. 日本の国花は、「菊」とこれ
8. 今が旬の魚。表面だけさうと焼いて
タタキにすると絶品
9. 風が吹けば○○屋が儲かる
10. 絵を1コマずつ撮影した動画
11. 風が吹けば○○屋が儲かる
12. 10. 絵を1コマずつ撮影した動画
13. 風が吹けば○○屋が儲かる

【タテのカギ】

【ヨコのカギ】

- 名人でも失敗がある例え。河童の○○○○○
- 髪にこれを見つけると、老いを感じます
- 日の出の空が真っ赤に染まる
- 地震の強さの旧階級。制止している人が感じる程度の揺れ
- 沿岸部や河口、干渉にいる。漢字は「鷗」
- 魚を切り身にした残りの骨や頭。「ブリの○○」
- 植物を植える際、鉢に入れるもの
- 桃太郎はこれを退治に行きました
- 容姿の美しい男性を今ではこのように呼びます

解答欄

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

※解答は次号にお伝えします。

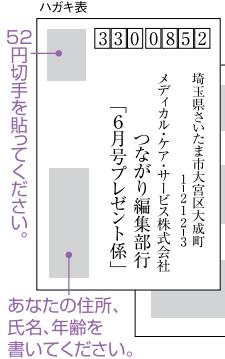
5月号の答え

A	B	C	D	E
コ	ロ	モ	ガ	工

応募方法(締め切り:2015年7月31日消印有効)

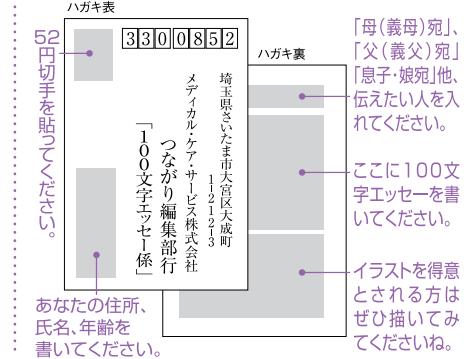
プレゼント

当選者は商品の発送をもって
かえさせていただきます。



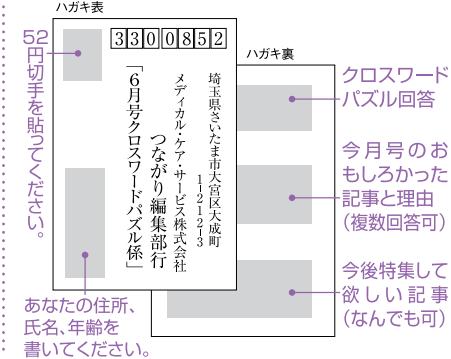
エッセー

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



クロスワードパズル

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



ご応募はメールでも受け付けています tsunagari@mcsig.co.jp (締め切り:2015年7月31日まで)

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>

Tsunagari【つながり】vol.12 2015年7月号予告

- 健康歳時記熱中症対策
- カラダの元気ポイント 「むくみ」はテーピングでケア
- 脳力アップレッスン 周囲の記憶をたどって、「思い出す力」をサポート!

■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: 評面製作②メディア・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ア・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。