

人生がもっと豊かになるハッピーライフ・マガジン【つながり】

Tsunogari

vol.
17

2016
February
March

Tsunogari
Special Interview

アグネス・ チャン

終活を始めて
見えてきたこと

日本の技メイド・イン・ニッポン

かづきれいこの元気が出るメイクレッスン

● 百人百様「私の在り方」 ● 我が家のセカンドライフプラン
● 季節の味わい旬レシピ ● アクティブライフのための筋活ヨガ

● 彩りTIME



人生の楽園？ 田舎で暮らす という選択



メディカル・ケア・サービス

日本の技



世界が認める松井のニットマフラー

松井のニットマフラーは、スペインのプラド美術館など国内外の有名美術館で大人気だとか。その秘密は「こだわり抜いた色・柄・弾力性のあるソフトな肌触り」です。使う人の気持ちに寄り添うこうした「こだわり」は、オールドスタイルの低速編機（ラッセル編機）で丁寧に編み上げるからこそ。風が冷たくなる秋口から、花冷えのする春先まで、松井のカラフルなマフラーで襟元をおしゃれにコーディネートしてみませんか。

F-3178M 毛混ストライプリブマフラー-2014/
STRIPE RIBBED SCARF ブラウン系
定価 5,940円(税440円) (sold out)

株式会社 松井ニット技研
<http://matsui-knit.shop-pro.jp/>
〒376-0031 桐生市本町4丁目甲85番地



明治40年織物製造業創業、昭和25年に現在使用しているラッセル機を導入。以後「こだわり」の技術を一貫して貫く。

平成16年には群馬県「1社1技術」、平成18年には群馬県「グッドデザインぐんま」、平成19年経済産業省中小企業庁「元気なモノ作り中小企業300社」に認定

Tsunagari 【つながり】 vol.17 2016 February March

■発行_メディカル・ケア・サービス株式会社 ■印刷_凸版印刷株式会社
■本誌または広告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
〒330-0852 埼玉県さいたま市大宮区大成町1-212-3 TEL.048-871-8000 担当/阿左美

ウェブでもご覧いただけます。
www.tsunagari-net.jp

- 3 日本の技 メイド・イン・ニッポン 松井のニットマフラー
- 4 特集 人生の楽園? 田舎で暮らすという選択
- 9 かづきれいこの元気が出るメイクレッスン
- 10 Tsunagari Special Interview アグネス・チャン
- 12 百人百様 「私の在り方」
- 13 我が家のセカンドライフプラン

- 15 彩りTIME
- 17 つながりマーケット
- 18 Tsunagari essay
- 19 季節の味わい旬レシピ
- 21 アクティブライフのための筋活ヨガ
- 22 ひらめきクイズ&プレゼント 次号予告

人生の楽園？

田舎で暮らす という選択

大都市から地方に移住する人が毎年、増えているといいます。どんなきっかけで田舎暮らしを決めたのか、また実現までのステップや実情について、実際に地方へ移住した方のエピソードと共に『田舎暮らしの本』の柳編集長にお話を伺いました。

取材協力：長野県佐久市 観光交流推進課 画像協力：喜録屋 櫻井／長野県佐久市 観光交流推進課 (P5_1-4)



東京駅から新幹線で約70分のところに佐久市はある。

市町村別 「空き家バンク」 成約実績ベスト 10

移住者向けの家の紹介に力を入れているのはここ！全国517自治体からの回答をもとに集計。

	市町村名	開始年	件数
1	長野県 佐久市	2008年	351
2	北海道 富良野市	2007年	333
3	島根県 雲南市	2009年	250
4	島根県 大田市	2008年	150
5	京都市 綾部市	2008年	148
6	山口県 萩市	2006年	139
7	香川県 三豊市	2012年	120
8	大分県 豊後高田市	2006年	108
9	大分県 宇佐市	2007年	108
10	静岡県 小山町	2012年	108

出典：宝島社『田舎暮らしの本』2016年版
住みたい田舎ベストランキング(2016年2月現在)



1 移住者代表として各地で「空き家バンク」の案内セミナーを行なう濱さん。2 浅間山を望む佐久市全景。3 佐久医療センター。4 郷土料理「佐久鯉料理」

移住先の選択肢が広がった田舎暮らしの今

**地方自治体のサービスや
フォローを活用して
田舎暮らしが
身近になった**

大自然のなかでゆったりとした日々を過ごしたい、水と空気の澄んだ地方で健康的な暮らしがしたい…。そんな田舎暮らしを叶えた人たちが年々増えつつあります。

その背景には人口が減り続けている地方の自治体が、積極的に移住希望者へ勧誘を行ない、あらゆるサービスやフォローを行なっていることも大きな理由です。

実際に自治体の移住支援策を利用して地方に移住した人たちは平成26年には1万人を超えたといえます。

しかし、憧れの田舎暮らしを夢見たものの、実際に自分たちのライフスタイルに合った土地をどのように選べばいいのか迷ってしまうのも事実です。

「空き家バンク」を利用して理想の「低コストな地方移住」を手に入れた

現在、長野県佐久市に移住

して1年半になる濱二郎さん（写真）は、希望の地域の空き家物件を紹介してくれる「空き家バンク」を利用して地方へ移住したひとり。

大手生命保険会社に勤務している頃から、仕事で地方へ行くことが多く、色々な自治体の取り組みや、住みやすさなどを比べる機会があったといえます。

「私の場合は、田舎暮らしへの憧れというよりは、定年後は低コストで暮らしたいという理由が大きかったですね。それから本格的に移住計画を立てながら、移住フェアやふるさと回帰支援センターなどで各自治体のブースを回って、色々な情報を集めました」

そんな濱さんが最終的に佐久市を選んだのは、若い頃からスキーや温泉旅行などで何度か訪れ、馴染みのある土地だったこと、夏が涼しく過ごしやすかったこと、地域医療が充実し、地方でも都市部並みに買い物など便利だったこと、家賃が都市部と比べて4分の1だったこと、が決め手になったとか。

**移住希望者の細かい
希望条件を叶える
空き家バンク制度**

じつは佐久市は「空き家バンク」の成約実績が日本1。空き家に関する情報を随時サイトにアップし、問い合わせがあれば物件を紹介したり、移住体験ツアーなども実施。アクセス数は年々増え、昨年は1日平均、239回まで増加したそうです。

「私は空き家バンクで物件を探す際、3LDKで平屋、上下水道完備など14項目の条件を出しました。こんなに条件を出した人はいないと言われましたが（笑）」

**地方移住の成功は
自己責任のもと
具体的な条件を
クリアすること**

現在「空き家バンク」の臨時職員として、全国で移住セミナーを開いて佐久市の物件案内をしている濱さんに、移住経験者ならではのアドバイスを伺いました。

「私は場所的には田舎に住ん

でいますが、家の近くにはスーパーもあり、便利で快適な暮らしをしています。よく漠然と田舎暮らしを夢見る人がいますが、情緒的なイメージだけで移住を考えるならやめたほうが良い。まずは具体的な条件を出して、メリット、デメリットもきちんと知ることが大事です。佐久市の場合、夏は涼しいですが冬の寒さは半端ないことも、私は正直にセミナーでお話しています。移住のメリットだけでなくデメリットを知った上で、その地域を好きになれるかどうか。自己責任のもと具体的な条件をクリアしていくことが地方移住成功のポイントだといえます」



田舎暮らしへの道のり

子育てが一段落した年代は、子どもの教育や会社から解放され、自分たちのために人生を送れる折り返し地点です。田舎暮らしを始めるにあたって、後から後悔することのないようにするには、資金面の長期計画を立てることや移住先の良し悪しを見極めたりする準備期間が必要です。様々な可能性を検討してきちんと計画を立てることが大切です。

STEP

1

移住の目的を明確にして、候補地探し。

田舎暮らしの楽しみは自然です。大きく分けて海派と高原派に分かれます。知人との付き合いを続けたい場合は、今の住まいや故郷から近いエリアも条件に見ましょう。3時間圏内なら行き来もしやすい距離です。

STEP

2

お試し体験でオールシーズンの確認を。

現地には必ず行きましょう。一部の自治体では、都心部に相談窓口を設けたり、お試し体験のための宿泊施設を用意している場合があります。オールシーズンで体験しないと、高原の冬の寒さを忘れてがちになってしまいます。

STEP

3

周辺環境も考慮して、住まい探しを。候補地探し。

休日に宿泊施設や賃貸住宅に通うなどして、気に入ったら住まい探しをしましょう。家族一緒に物件の下見をして、商業施設や医療施設の確認をしましょう。大雪や台風なども想定して、見落としのないように調べましょう。

自宅はどうする？

田舎暮らしをするにあたって、考えなければいけないのが、自宅のこと。売るか、貸すかは長期的な資金計画を考えなければいけません。自宅に戻れるようにしておきたい場合、自宅を子どもに残したい場合は賃貸に。貸す場合は経費や手間がかかることに注意が必要です。一方、所有資産の大半が住宅や宅地などの不動産という人も多いので、売却後に移住先の住まいを購入したほうが良いという方も。どちらが適しているかをよく考えましょう。

●試算してみると…

売る (売却価格3000万円の場合) 住宅ローン残高や譲渡所得への課税については考慮していない。

収入: 売却価格3000万円	支出: 諸費用120万円
結果: 現金2880万円	

貸す (賃料12万円で15年間賃貸する場合) ※賃料は15年変わらず、入居率80%で資産。礼金や更新料は考慮していない。

収入: 賃料1728万円	不動産(15年度の資産価値)
支出: 管理委託料216万円	※賃料の10%として計算
支出: 固定資産税・都市計画税300万円	※20万円(年)として計算
支出: 修繕・改修費234万円	※リフォーム費用を初年150万円。5年ごとに30万円、その他の年は修繕費2万円として計算
結果: 978万円	不動産(15年度の資産価値)

※住宅ローンの残高や不動産所得への課税については考慮していない。

出典: SUUMO/リクルート住まいカンパニー「失敗しないための50代からのスローライフ定住」

『田舎暮らしの本』(宝島社刊)

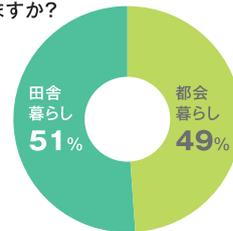
編集長 柳順一さんに聞く

「2地域居住」で助走期間を

田舎暮らしを実現するには、家族の理解、移住地探し、資金など、たくさん準備が必要。たとえば都会の持ち家。売却して移住資金に充てるのか、維持するのか。維持するならば賃貸に出すのか、子どもが住むのか。大きな問題です。別荘や2地域居住といった助走期間を設けると失敗が少なくオススメです。移住候補地がある程度絞り込んだら、現地に通いましょう。多くの自治体が設けて

便利でスタイリッシュな都会暮らしと、のんびりゆったり田舎暮らし、どちらを選びますか？

- 調査地域: 全国
- 調査対象: 年齢不問・男女
- 調査期間: 2014年3月31日～4月1日
- 有効回答数: 100サンプル



出典: いえらぶコラム <http://www.ielove.co.jp/column/> 「住めば都」が、田舎暮らしと都会暮らし 2014.4.9



『田舎暮らしの本』
宝島社 2016年3月号
1987年に創刊。田舎で暮らすためのノウハウを満載。毎月3日発売。

2562人が利用しました。現地に通って、地元の人と仲良くやっていけると思ったら、移住先の第2候補です。田舎暮らしでは、人とのつながりが一番大切です。

	メリット	デメリット
売る	●まとまった現金が手元に残る。 →買い替え先の資金に充当したり、老後資金として活用できる。	●住宅ローン残高が多い場合は、手元に残らないということも。 ※譲渡所得に対して所得税などの課税がある点に注意 (ただし、居住用の住宅には特例がある)。
貸す	●不動産が残るので、いずれ家族が利用できる。 ●家賃収入が入る。 ※不動産所得には、所得税などの課税がある点に注意。	●新たに住宅を購入する場合は購入資金が必要となる。 ●大家としての出費や貸借人のトラブルなどのリスクを伴う。

かづきれいこの
元気が出るメイクレッツスン

文／中村裕美(羊カバニー)



かづきれいこ

フェイシャルセラピスト・
公益社団法人顔と心と体研究会 理事長

1952年生まれ。生まれつき心臓に穴が開いていたため、冬になると顔が真っ赤になる悩みを持っていたが、30歳のときにそれがわかり、手術し完治。それを機にメイクを学び、活動を開始。老人ホーム等へのメイクボランティアにも力を注ぐ。メイクを通じて人の心理を追究。医療機関と連携し、心のケアを行う「リハビリメイク」の第一人者。リハビリメイクを通じて、多くの人が抱える「顔」の問題に、メンタルな面からも取り組むフェイシャルセラピストでもある。日本医科大学形成外科学教室、順天堂大学大学院医学研究科協力研究員ほか6大学にて非常勤講師を務める。

心も体も元気になれる “メイクアップ”は自分のために

若い頃は、人からキレイに見られるためにしていたメイクですが、「年齢を重ねるほど、自分のためにメイクしましょう」と提唱するのは、フェイシャルセラピストのかづきれいこさん。メイクで元気な顔をつくることで、心も体も健康になれる“メイクアップ”の極意を、教えていただきます。

自分の力で自分を変えるメイク。だから自信になります。

心が弱っている日も
メイクアップで
元気スイッチをオンに

誰にでも、自分の顔のコンプレックスや、シミ、シワ、たるみなどの悩みが気になる日と、さほど気にならない日があります。

気になるのは、心が弱っていて元気がない日。そんなときは、ササッと簡単にできるメイクで、気になるポイントを解消すればいい。そうすれば、心の元気スイッチを自然にオンにすることができま

す。日本語の“化粧”には“化(ける)”の文字が使われていることもあり、あまりいい印象を持たずにきた人もいるでしょう。しかし、英語では

“メイクアップ”。本来の自分の価値を上げていくことにはかなりません。メイクアップで自分に自信がつくと、気持ちが明るく前向きになり、積極的に外に出て人に会いたくなります。気持ちが変われば行動が変わる、どんどん行動すれば、心も体も元気になる。自分の力で自分を良い方向に変えていくのが、本来のメイクアップの役割なのです。

メイクを学問にするために
日々、奮闘中です！

私はこれまでずっと、メイクの価値を上げるために活動してきました。まさに“化粧”を“メイクアップ”にすべく頑張ってきたのです。それにはまず、メイクの効果や効用に客観的な

評価を与えて、学問として認められるようにすることが重要だと考えました。

ところが、メイクのように感性が大きく関わるものについては、人それぞれ好みがあり、学問にしていくことがとても難しいのです。そこでメイクをした人の主観(満足度)について、一定のスケールを用いて測定し、データ化していく作業を長年続けています。その研究結果を、さまざまな学会や論文などで発表し続けてきたこともあり、最近では、メイクの価値は広く認められるようになってきたと自負しています。次回から、そんなメイクの力を大いに活用して、元気になる秘訣をご紹介します。どうぞお楽しみに！

最新書籍のご紹介

「かづきれいこの自分を愛するためのメイクメソッド」
PHP文庫 / 734円(税込)

本当の「キレイ」とは何か、また顔が心や体に与える影響について語りつくした一冊です。



アグネス・チャン

終活を始めて見えてきたこと

終活を始めて「生ききること」の
大切さを知ったアグネス・チャンさんに
今後の人生を語っていただきます。

限りある人生を
私らしく生きるために

2007年に乳がんを診断
されたアグネス・チャンさん。

健康には自信があったため、ガ
ン告知の際には大きなショック
を受けたと言います。幸い早
期発見できたため、すぐに手
術をし、早々に仕事にも復帰

しました。

「治療が終わって3年たちま
したが、その前の5年間は仕
事と闘病の両立でアツという
間でした。闘病中は副作用や

早めの終活で、人生をイキイキと生ききりましょう！



PROFILE

アグネス・チャン

歌手。香港出身。1972年に『ひなげしの花』で日本デビューし、一躍アイドルとして人気を集める。日本での活動だけでなく、2006年にはアメリカでも歌手デビューを遂げる。また、ボランティア活動や文化活動なども積極的に行い、1998年には日本ユニセフ協会大使に、2008年には日本対がん協会の“ほほえみ大使”に就任。知性派タレントやエッセイストとしても活躍中。近著に「ひなげしの終活 人生の最後にどんな記号を付ける？」(株式会社パブラボ)がある。

不快感がありますから、笑顔でいられるように工夫しなければなりませんでした」

そこで一番の原動力となったのが、お子様たちでした。

「やっぱり子どもの前では元気でいたいですからね。子どもたちがいなかったら、弱気になったり、自分のつらさにおぼれていたと思うんです。子どもたちに助けられながら一歩一歩進み、気付いたら5年が過ぎていた感じですよ」

そんなガンとの戦いが、今回、終活の本を制作するきっかけにもつながりました。

「死ぬかも知れないという不安を抱えて必死で治療をし、8年経ったので、長生きできずともつてポジティブに考えられるようになりました。子育てもひと段落したので、じゃあこれから人生をどう楽しもうかと……。いつ亡くなるか分からないのなら、残された人が困らないように準備をし、自分も楽しくて有意義な時間を過ごしたいと思った

んです」

終活で、残りの人生をより楽しく！

終活と聞くと、暗い印象になりがちですが、アグネス・チャンさんの終活は、「楽しい」と自ら語るほど、明るくアクティブなイメージです。

「終活を始めたことで、死ぬまでにやりたいことがいっぱい出てきて、イキイキとしてきました。私は、一人旅をやったことがないので、誰も頼る人がいない外国に一人旅をしたいと思っています。それから、コンプレックスの克服のためにダンスもしたいです。エグザイルや韓国のボーイズバンドみたいなダンスが踊れたら人生変わるだろうなって。自分の知らない世界に触れることで、また新しい自分に出会えるんじゃないかと楽しみなんです」

一般的に終活はもっと高齢になってから考えるものですが、早いタイミングで行うことに大きな意味があると言います。

「スタートが早ければ実現できることも増えます。元氣なうちじゃないと楽しめないこともありませんね」

また、残される人に対しては、君へのボックスを作ることもおすすめだとか。

「ユニセフの活動をしているときに、エイズで亡くなるお母さんたちが残される子どものために、お母さんを思い出せるようなちよつとしたものをボックスに入れていたのを拝見したんです。すごく感動したので、自分もそうしようと思います。それに入れるときが楽しくて、何を入れようかと考えるだけでワクワクします。それに、私たちは先祖や影響を与えた人たちなどのカケラからできているんです。だから子どもや後輩が自分のことを忘れずにいてくれれば、自分もその人たちを通して生きていける——大きい意味で、命は終わらないんですよ」

ひなげしの終活
人生の最後にどんな記号を付ける？
株式会社パブラボ

還暦を迎えたアグネス・チャンが執筆した終活本。従来の終活のイメージを覆し、残りの人生を自分がなりたかった理想に近づける最後のチャンスとポジティブにとらえて充実させていこうとする、有意義な時間を過ごすためのヒントが満載。





就職活動をいったん辞めて、

オーストラリアで過ごした1年間。

自分探しから見えた結論は、介護でした。



大学卒業後、1年間の海外生活を

経験後、メディカル・ケア・サービスへ新卒として入社。愛の家グループホーム和光中央で働く、後輩から慕われる銅(どう)さんに話を聞いてみました。

夢とか目標って、昔から持っていないですよね。小さいころから、良い高校に行って、良い大学に行くことは漠然と目指して、学校推薦で東京の大学の政治経済学部に入學しました。それで、あこがれのキャンパスライフが待っているはずが、気づいたときにはアルバイトと大学を往復



フィリピンの子どもたちと

するけつこう孤独な毎日を送っていました。このままじゃまずい！と、大学2年の夏に海外ボランティアのツアーに参加しました。フィリピンやカンボジアに行ったのですが、子どもが路上で生活していたり、ものごいを生活費を稼いでいたり。子どもたちと交流を重ねるうちに、国際協力に興味を持つようになりました。ですが、あつという間に大学4年生になってしまつて、就職活動をするも、身が入らず、うまくいかず。それで就職活動をやめて、海外で生活をしてみようと思いました。

たのかもしれない。でも、「自分」は見つからず(笑)。結局日本に戻って、就職活動を始めた。ふと参加した合同企業説明会で、この会社に出会いました。介護に興味はなかったけれど、先輩社員が話す、介護への本気が伝わってきて、こんな本気な人たちと働いたら何か見つかるかもという軽い気持ちで介護の仕事をはじめました。



オーストラリアのビーチで

ださるために最善を尽くす仕事で、正解はないと思います。海外で生活していなかったら、きっとこんなにも柔軟に捉えることはできなかったと思うんです。「〇〇するのがふつう」みたいに既成概念の中しか動けなかったな、と。でも、速回りしているのかもしれないませんが、国籍や文化や価値観が違う人たちと生活した経験があるからこそ、広い視点で捉えられると思います。



愛の家 グループホーム 和光中央
〒351-0113 埼玉県和光市中央 2-5-84
☎048-450-0680



学生時代、子どもたちからもらったたくさんのメッセージカードは私の宝物です。

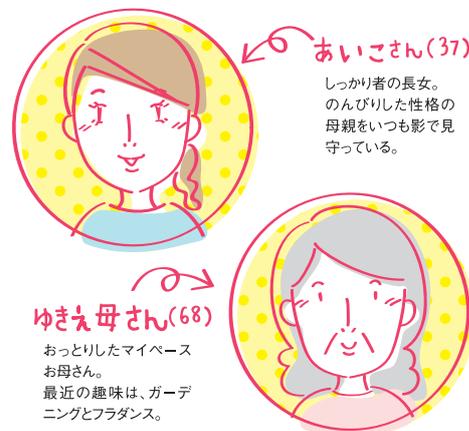
銅 直紀さん

メディカル・ケア・サービス
2014年入社

百人百様 私の在り方

そろそろ考えてみない？

我が家の セカンドライフプラン



定年後のセカンドライフは、家族みんなで考えると安心ね。
介護が必要になってからでは遅い!? 介護にまつわるお金の話

Y:重かった! やっぱりデパートのセールってお買い得よね、安くても質が良いから、たくさん買っちゃったわ。

A:お母さん、帰ってこないと思ったら、こんなに買い込んで! お金使いすぎじゃない?

Y:あら、いいじゃない。お買い物を楽しむのも介護予防につながるって、テレビでやってたもの。

A:お母さん、本当に介護が必要になったらどれだけお金がかかるか、そろそろ考えたほうがいいんじゃない?

Y:あらー、年寄扱いするなんていじわるね。でも、どれだけかかるのかしらね。お父さんも定年退職して、もう10年。介護のこと、考えたほうがいいのかもしいわね。

A:そうよ、厚生労働省が発表している65歳からの平均余命のデータをみると、男性は19年、女性は24年生きると予測が出ているのよ!※ 介護が必要になったら、家のお風呂場やトイレに手すりをつけ

るといった住宅の改修費や、車いすとか介護用ベッドにもお金はかかるんだって。この前、介護に直面したママ友の一人が教えてくれたわ。

Y:考えてみたらそうね、介護が必要になるって想像できないけど、できるだけ家で暮らしたいものね。

A:そうよね、ママ友の話を知ったら介護のこと、他人事には思えなくて、調べてみたの。介護は長期間にわたるから、事前に準備しておくことが大切なんだって。民間の保険会社が取り扱っている介護保険もあるし、公的ローンも頼りになりそう。「生活福祉資金貸付制度」は、低所得世帯、障害者世帯、高齢者世帯が借入できる制度なの。そのほかにも、子育てや介護と仕事の両立を応援する融資制度が各自治体にあるそうだから、もしものときは市役所に相談してみるわ。

Y:介護が必要になってから考えるのは遅いのね。なんか不安になってきちゃった

わ。だって、自分の介護が原因で、家族のみんなにすごく迷惑をかけたらどうしよう、って思うと…。

A:介護が必要な状態(要介護)と認定されると、介護サービスは1割もしくは2割の自己負担額で利用できるわ。もちろん利用するサービスが大きくなれば、自己負担額も大きくなるけど。でもね、1か月の自己負担額は所得に応じた限度額が設けられているし、高額の場合は払い戻しの申請ができるんだって。

Y:そうなのねー、知っておくといざというときも安心ね。安心したらお腹すいちゃったわ。そうだ、近くに新しいお店できたじゃない。久しぶりに一緒に食べましょうよ。

A:いいわね〜、母さんのおごりねって、またお金使って!

Y:(あいこも一緒って言ったら、お父さんに無駄遣いって怒られないものね)ふふっ!

※参考:厚生労働省「平成26年簡易生命表の概況」





アンサンプル大宮
利用者さま
井原 喜代子さん



対談

彩り

TIME



アンサンプル大宮
生活相談員
田中 侘奈さん

介護サービスを利用していても、人が輝く時間は続きます。
その人を彩るのは、介護を支えるスタッフなのかもしれません。

經理の仕事をして70歳まで続け、90歳になった今も向上心高く、努力家な井原さん。
アンサンプル大宮での日々の暮らしや長生きの秘訣を、当施設で10年目を迎えた生活相談員の田中さんが聞きました。

努力はするけど、
ありのままに生きる。
それが長生きの秘訣
かしら。



田中さんー毎月飾っていたら、今月の絵手紙のテーマは節分にちなむ「鬼」ですね。今月も素敵ですね。
井原さんーあら、うれしいわ。ここ

に来てから始めた絵手紙だけど、上達したかしら？ 週に1回、地域の公民館に習いに行っている成果ね。

田中さんーいつもお出かけになられていますね。楽しいですか？

井原さんー楽しいわよ。若い方と

いって60代、70代の方だけれども、地域のいろんな方とお話してできるのが楽しいの。先生も毎週宿題を出すからね、飽きるってことがないのよ。

田中さんー宿題ですか。大変そう！

井原さんーそうなの。だから、遊んでいられないのよ(笑)。時間を無駄にできないの。

田中さんー今年の1月で90歳になられましたね。井原さんに、いつも刺激をいただいているのですが、元気の秘訣はなんですか？

井原さんーそうねえ、無理をしないことかしら。努力はするのだけれどね、自分をさらけ出すというか...ありのままに生きるってことね。

田中さんー勉強になります！ 井原さんとの関係も、もう6、7年ほどになりますか？

井原さんーまだあなたが2階の介護士さんだったときよね。覚えているわ。最初からあなたは良くしてくださったし、若いのにしっかりして、目立ってたもの。感心してたの。

田中さんーそう言っていたら、本当にうれしいです。ここに入居を決めたきっかけは何ですか？

井原さんー姪とね、出かけた帰り道にね、なんとなく老人ホームを回ってみようという話になったの。

田中さんー本当にふとしたきっかけですね。ご自分で行ってみたいと思われたのですか？

井原さんーそうよ、自分で決めたの。この近くの施設は数ヶ所回ったわ。ここは玄関がきれいね、スリッパがきちつと並んでいて、施設長さんも受付の人感じが良くて、明るかったの。

田中さんーいつも「ここが一番いいわ」と言ってくれますね。

井原さんーええ、これからお世話になるわ。

田中さんーこれからもたくさんお話し聞かせてください。体に気を付けてくださいね。

自転車に乗ってスーパーに行かれるの、心配なんです。この前も、お出掛けされた後ろ姿を見ましたよ。

井原さんーまあ！ 見てたの？ だって、自転車だと楽だから。気を付けるわ。



「親子みたいですね。」 あら、うれしいわ！



「通販」でハッピーライフ!

つなカバリ マーケット

テレビや新聞、雑誌で話題

飲み込んでも安心な

オーガニック口腔ケア製品

●口腔内に感染した虫歯菌・歯周病菌・誤嚥性肺炎原因菌の殺菌を、誤飲などで体内吸収しても安心・安全な成分で、低コストで簡単に行いたいというニーズから生まれたオーラルピース。九州大学等との産学連携による新しい乳酸菌由来抗菌ペプチド「ネオオナイン」(特許第5750522号)を配合、天然由来原料でつくられています。アルコールフリー・天然由来成分100%なので、そのまま飲み込んでも安心。歯磨き、また保湿ジェルとして使え、夜間に口腔内にジェルを塗布することで簡単に口腔内を清潔に保つことができます。口腔ケアが困難な方へオススメです。



アルコールフリー・天然由来成分100%。飲み込んでも安心なので、介護の負担が軽減されます。左下は同価格のマウススプレー



化学合成成分を含まない透明なジェル



国際的なオーガニック認証機関ネイチャー認証付き

お買い求めはオフィシャル通販サイトまで!

<https://oralpeace.stores.jp/>

【問い合わせ先】

株式会社トライフ

TEL 045-663-2101 (平日10:00~17:00)

e-mail support@oralpeace.com

オーラルピース

歯磨き&口腔ケアジェル 75ml

価格 **1,080** 円(税込)

本気で腸活したい人に

ヨーグルト30リットル分の

乳酸菌を手軽に摂取

●腸内環境は毎日の食事や生活習慣、年齢とともに変化します。プロテサンBは加熱処理乳酸菌(エンテロコッカスフェカリスFK-23)を1包に3,000億個(一般的なヨーグルトに換算すると30リットル分に相当)含有しています。加熱処理乳酸菌はオナカから健康をサポートする食品として、医療機関や介護施設でも採用されており、30年の実績があります。アレルギーフリーなのでどなたでも安心してお召し上がりいただけます。

健康に不安のある方や、他の乳酸菌食品でご満足いただけなかった方にオススメです。



整腸作用、免疫力向上、アレルギー改善に!(特許取得)



プロテサンB 45包入

価格 **4,860** 円(税込)

高島屋百貨店やamazon、楽天などでご購入いただけます

【問い合わせ先】

ニチニチ製薬株式会社

TEL 0120-171-868 (お客様相談室:平日10:00~17:00)



ひととは母のへその緒のつながりを切つてから新たなつながりを求めて旅立つ。友達、恋愛、結婚とわたしたちはいつもどこかでだれかにつながろうとしている。つながりたい、一体になりたい思いは相手を欲すれば欲するほど強くなり、自分のエゴを押しつけることにもなりかねない。自分のエゴが満たされないとつながりから自ら離れることもある。

エゴとはへその緒でつながっていた母子一体感のようなものかもしれない。なにも言わず命を育む母と同じように自分を受け入れ愛して欲しいという思い。

数々の母子物語を文学・演劇・映画で展開した寺山修司(※)は母子のつながりほど強いものはないことを知っていた。そしてまた母の愛ほど息苦しいものはないということも。だからこそ彼はそのエゴを芸術手段で昇華させた。

わたしは昨年二十数年間の子育てから少し離れ、自分がしたいことを少しずつ行動に移し始めていく。みるみるうちにつながりができていく。思わぬ人との出会いがあり、その出

人と人のつながりは共同作業だった。

会いが新たな出会いを生み、わたしに力とチャンスを与えてくれる。旧知の友との新しい試みも生まれた。若い時よりもつながりが幅広くまたいろいろな世界へとわたしを誘ってくれるのが楽しい。歳だからという諦めは必要ない。歳だからこそできるなにかがある。

母子家庭で育つたわたしは愛に飢えていた。若い時は自分がなにをしたいかよりも、ただだれかとつながりたいという思いが強く、多くの出会いを選び好みしていた。思いだけではつながっても長続きしなかった。恋愛状態が一生続くわけでもなかった。つながるということは相手との共同作業だ。自分の生き方、やりたいことを少しでも行動に移せば、そこに出会いがあり、つながりができてくる。自分のつながりたいという思いを表現する芸術性はいつでもだれにでもある。今、やつと気付いた。

作家 高橋 咲



Saki Takahashi ● たかはし・さき

上智大学法学部法律学科卒。作家。元演劇実験室天井棧敷女優。ミュンヘン芸術オリンピック・イランペルセポリス演劇祭・ポーランド国際演劇祭参加。著書「15歳・天井棧敷物語」「素敵なあいづ」(河出書房新社)「本牧ドール」(集英社)。現在、白夜討論イベントをプロデュース。現在、90歳になられるお母様は元気にご健在。

※寺山修司 1935年-1983年。日本の歌人、劇作家。演劇実験室「天井棧敷」主宰。「言葉の錬金術師」の異名をとり、前記の他に俳人、詩人、演出家、映画監督、小説家、作詞家、脚本家、評論家、俳優などとしても活動、膨大な量の文芸作品を発表した。一時代のメディアの寵児的存在で、新聞や雑誌などの紙面を賑わす様々な活動を行った。

新玉ねぎで中性脂肪値を下げて 血液サラサラに！

今月のおすすめ

玉ねぎの
コンソメ
あんかけ



たまねぎの栄養

ビタミンB・C、カリウム、カルシウムなどに加え、血液サラサラ成分の硫化プロピルや硫化アリルを含有。硫化アリルはビタミンB₁の吸収をサポートするので、疲労回復効果も。ただし、熱に弱いため、摂取するなら生食が基本です。

生でも、加熱しても、血管年齢を若々しく
3〜5月が旬の新玉ねぎは、みずみずしくて柔らかいのが特徴。また、血液をサラサラにする成分を豊富に含みます。その代表格が、玉ねぎ特有の硫化プロピル。糖の代謝を促し、血糖値の上昇を抑制します。加熱すると成分は変化しますが、以降も中性脂肪値やコレステロール値を低下させるので、生活習慣病予防の強い味方に。水溶性のため、煮汁まで摂取できる調理法で取り入れましょう。



手間いらず
家電

電気圧力鍋で、手軽にプロ級の味！

材料を入れて時間を設定するだけ。時間のかかる料理も、火加減調節のいらぬ圧力調理であつという間。



①カットした材料を鍋に入れる。



②スイッチを入れる。



③プロ級の仕上がりに。

■商品に関するお問い合わせ先
オークセル TEL.03-5413-6125

siroca 電気圧力鍋クックマイスター SPC-101



玉ねぎのコンソメあんかけの作り方

■材料 (2人分)

新玉ねぎ…………… 2個	菜の花…………… 1束
鶏ひき肉…………… 100g	塩…………… 少々
コンソメ(固形)… 1個	片栗粉…………… 大さじ1
水…………… 2カップ	水…………… 大さじ2

A
しょうゆ…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ1/2
おろししょうが… 小さじ1

■作り方

- ①新玉ねぎは皮をむいて根元を切り落とし、水とコンソメを入れた鍋で強火で煮る。煮立ったら蓋をして、新玉ねぎが柔らかくなるまで弱火で20分ほど煮込む。
- ②菜の花は根元を切り落とし、4cmほどの長さに切る。鍋に湯を沸かして塩少々を加え、菜の花の色が鮮やかになるまで1分ほど茹で、水にさらした後、水気を絞る。
- ③新玉ねぎを鍋から取り出し、残った鍋のスープに鶏ひき肉とAを加えて煮立たせ、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ④器に盛りつけた新玉ねぎと菜の花の上に③をかける。

便秘が気になる方へ

「腸」の働きを良くして すっきりしよう!

身体の免疫細胞の約70%は腸に集中しているといわれ、健康維持には腸が元気であることが大切なのです。

Q 腸の働きが悪くなると どうなるの?

A 腸の働きが悪いと気づく一番のポイントは「便秘」。便秘になると腹痛を起こすこともあり、肌荒れの原因にもなります。また、便秘が続く腸内環境が悪くなると、ホルモンバランスの乱れや代謝の低下、アレルギー症状の悪化などを引き起こすこともあります。腸内環境を整えるためには、毎日の食事だけでなく、適度な運動も大切です。

Q ヨガの呼吸法は どんなものがあるの?

A ヨガには様々な呼吸法があり、呼吸法のことを「ブラーナーヤマ」といいます。呼吸はヨガにとって最も重要なことで、呼吸によって生命エネルギーを循環させ、身体全体に満たして流れを整えます。呼吸法は、主に「腹式呼吸」と「胸式呼吸」に分かれ、その中に「丹田呼吸法」「ハタ呼吸法」「火の呼吸法」などがあります。ヨガポーズの最中は深い呼吸を止めることなく続けましょう。

監修・指導



profile

富田あかりさん

出張ヨガ「癒しの種」代表。初心者や高齢者にも垣根なく楽しめるヨガを専門とするインストラクター。一人ひとりに合わせたヨガスタイルを提案。著書「いつでも、どこでも、だれでも一坐ってできる椅子ヨガ」。イベント4/17「神戸ヨガフェスタ Come Join Yoga Fest Kobe!」に出場。【癒しの種】
<http://iyashinotane.com/>

ポイントが期待できます。ポイントには縦に並んだ背骨を下から順につづねじるイメージをすること。背中が丸くなったままねじると身体を痛めてしまうので、背筋を伸ばして行うことが大切です。毎日少しの時間でヨガを行い、健康維持に役立てましょう。



便秘解消に効果的な「ねじりのポーズ」

①椅子に深く座り右足を上にして組む。②右手を椅子の背もたれに、左手は右膝に置く。③息を吸いながら背筋を伸ばし、息を吐いて右側に身体をねじり、吐く息ごとにねじりを深め数呼吸キープ。④息を吐きながらゆっくり身体を戻し、少し背中を丸めて呼吸を整える。

第二の脳といわれる
腸を動かすヨガの効果

腸内の働きは、年齢と共に筋力も低下し、腸を動かす力も弱くなつてきます。また、腸は「第二の脳」と呼ばれるほど、神経細胞が多く、自律神経系の影響を受けやすく、心の乱れも腸の働きに影響してしまいます。

今回紹介する「ねじりのポーズ」は、背骨や内臓に、刺激を与え、身体を活性化し整えてくれるポーズ。便秘の解消や背中や腰の疲れの緩和、ウエストの引き締めなどに効果が期待できます。