



日色ともゑ/姫

1941年生まれ、東京都出身。61年劇団民藝に入団、宇野重吉に師事し演技を学ぶ。NHKでは「若ものたち」「東京の女性」などのドラマで活躍後、67年に平井視聴率45.5%の大ヒット連続テレビ小説『義理のヒロイン』に抜てきされる。大河ドラマ『春の彼岸』などにも出演。明るくやわらかな声色を生かして海外ドラマ『大草原の小さな家』ではやさしい母親キャロライナの声を演じた。脚本はラグビー・編劇、米作り、洋裁、パッチワークなど、最新出演は12月に新宿で上演される劇団民藝公演『われわれの空』



45歳ごろ、宇野重吉先生と。「宇野重吉一座」の前で

25歳ごろ、「アンネの日記」でアンネ・フランク役

だから「その通りだな」という感じで、吉さんに会えてよかったです。それほど落胆もせず帰りました。それからしばらくして、合格通知が届きました。うれしかったですね。

私は、憧れの人たちと同じ空気が吸えれば裏方でも何でもよかつたので、劇団に通つたので、劇団に通つたのも楽しくて、「私の居場所はここだ!」と思えたんです。

受験番号が五〇〇番

思えました。

いいもの、つづくもの。
BUY + SELL
出張買取のバイセル



本広告をご覧の皆様へ着物買取のバイセルからのお知らせ

着物印

高価買取強化中!!

もう使わない着物・帯・和装小物はありませんか？

出張料・査定料無料

一点からお受けします

現金即払い



！査定士より

「柄や色が古い」「家紋付き」「シワやシミがある」「ほつれや使用感がある」…
このようなものでも諦めないで！一度バイセルにご相談ください。



査定士 高橋

バイセルなら
お問い合わせから査定まですべて無料！
その場で現金でお支払いします！

お問い合わせ
無料

出張
無料

査定
無料

お支払 現金

土日祝もOK!
携帯からも
通話料無料！

嬉しい声をいただきました！



北海道・女性・80代

とても親切でしたよ！商品や金額の説明がしっかりとありましたよ。金額も思っていた以上に高くて驚きました。対応は良かつたので満点ですよ！また機会があればよろしくお願いします。



兵庫県・女性・60代

はきはきしてるし、優しい方でしたし、品物の取り扱いなんかもすごく丁寧にやっていただけましたのでほんとに文句ないです！品物の説明もきちっとしてくださったのでこちらでも納得しております。

出張料・査定料無料

1点からお受けします

現金即払い

ご相談だけでも承ります。ご不安な点もぜひお電話ください。

0120-638-499

※買取実績はあくまで一例です。状態によっては、ご希望の金額に添えないものや、お値段が付かないものもございます。※買取実績画像は商品の一部です。※未成年者からの買取はできません。(成年の方でも20歳未満の方からの酒類の買取はできません)※買取をご希望される場合、法に薦められた「運転免許証」「マイナンバーカード」「健康保険証」などの本人確認書類を査定士にご提示ください。※お支払いは内容によって振込対応となる場合もございます。※掲載しているお客様の声の内容は個人の感想です。※季節事情または地域により出張査定や即日での対応が難しい場合もございます。※内規により宅配査定・店頭査定をご案内する場合がございます。※当社査定士は、毎期の検査・マスク着用・手消毒など感染症対策を実施しております。※査定環境により、マスクの着脱をご相談させていただく場合がございます。お問い合わせいただいた後のご質問・ご相談をはじめ、クーリング・オフに関するお問い合わせはこちら。【お客様相談室】0120-915-164 受付時間9:00~18:00(土日祝日も受け付けております)※当社が定める年末年始休暇を除きます。運営:株式会社 BuySell Technologies 〒160-0004 東京都新宿区四谷4-28-8 PALTEIL 【東京都公安委員会】古物商許可番号: 恵301041408603号

残り
2週間!! キャンペーン実施中
2024年11月1日~11月30日のご成約で

期間限定
抽選で買取金額

5倍!!

* 対象: ①2024年11月1日~30日にご成約の方 ②出張・店頭買取にて一度に5,000円以上ご成約の方
※抽選を行い、25名様に買取金額の5倍(うち買取金額を含む)を還元いたします。※ご当選につき、10万円を還元額の上限といたします。※当選者には郵送にてお知らせいたします。※クーリング・オフを申請された方は対象外となります。※ご質問は当社が最終状況によりご希望の日程に添えない場合がございます。

ちょっと拝見

管理組合に聞きました

役員は負担、成り手も不足… 解決の決め手は管理者方式 プロの管理で安心できる

医大南パークマンション



医大南パークマンション
建築概要
1987年1月竣工
鉄骨鉄筋コンクリート造
地上10階建
総戸数 35戸
事業主 三井不動産



エントランス



マンション入り口付近



後楽園

■マンション周辺の環境についていかがでしょうか。
少し歩いたところには、岡山市内を流れる旭川があります。その東岸には「旭川さくらみち」と呼ばれる散歩道があり、春になると桜が咲き誇ります。定番のお花見スポットで、夜は桜並木がライトアップされ、夜桜を楽しむことができま

■マンション購入までのお話をお聞かせください。
もともとは祖母が所持していたものを、二〇年ほど前に引き継ぎました。幼いころから度々遊びに来ていたので、思い入れのあるマ

■マンション購入までのお話をお聞かせください。
マンション名から分かるように、すぐそばに岡山大学病院があります。周囲には市役所や大型スーパー、コンビニ、個人病院などもあり、暮らしやすい環境です。便利な立地で有していたものを、二〇年ほど前に引き継ぎました。幼いころから度々遊びに来ていたので、思い入れのあるマ

■マンション購入までのお話をお聞かせください。
マンション名から分かるように、すぐそばに岡山大学病院があります。周囲には市役所や大型スーパー、コンビニ、個人病院などもあり、暮らしやすい環境です。便利な立地で有していたものを、二〇年ほど前に引き継ぎました。幼いころから度々遊びに来ていたので、思い入れのあるマ

■マンション購入までのお話をお聞かせください。
マンション名から分かるように、すぐそばに岡山大学病院があります。周囲には市役所や大型スーパー、コンビニ、個人病院などもあり、暮らしやすい環境です。便利な立地で有していたものを、二〇年ほど前に引き継ぎました。幼いころから度々遊びに来ていたので、思い入れのあるマ

■マンション購入までのお話をお聞かせください。
マンション名から分かるように、すぐそばに岡山大学病院があります。周囲には市役所や大型スーパー、コンビニ、個人病院などもあり、暮らしやすい環境です。便利な立地で有していたものを、二〇年ほど前に引き継ぎました。幼いころから度々遊びに来ていたので、思い入れのあるマ



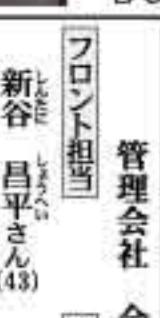
元理事長

藤原祐介さん (45)

自営業（建設業）。趣味は旅行。最近は北海道に車で行き、約四〇〇〇キロのドライブ旅行をしました。妻娘一人と夫一匹で暮らす。第三十六・三十七期の理事長を務め、管理組合活動に尽力した。

お任せください

担当スタッフ紹介



新谷昌平さん

(43)



松本英之さん

(42)

私は、清掃業務を担当している現地スタッフの指導員という立場です。平面に駐車区画を定める線が引かれていました。

当マンションは、私が入社し初めて担当したマンションです。担当者は仕事が忙しく不安を感じていました。

管理方式はマンション管理のプロである岡山市の中に位置しているので、どことして参加した新役員へ行くにも便利です。最寄りのJR大元駅から岡山駅までは一駅で路面電車の駅も徒歩圏内にあります。

当マンションは第三五年以上が経過し、組合員の高齢化が進んでいます。一方代替わり社から提案があり管理者方式について知りました。

当マンションは、私が入社し初めて担当したマンションです。担当者は仕事が忙しく不安を感じていました。

管理方式を管理者方式に変更したそうですね。経緯を教えてください。

管理方式を管理者方式に変更したそうですね。絏緯を教えてください。

この人に注目



『stool SIZE』平面の紙に5つの折りを入れるだけで人を支える強度を出す



『そよ風を感じる風車』身の回りにあるものだけで簡単に制作できる風車、自然のやさしさを探るAWARD 2020 単グランプリ受賞作品

■これから
私は普段ジャンルを立体制、映像など)。その傍らで自主制作として、気づきを生む制作を行っています(平面うつります)。それからもデザインを続けています。

■これから
私は普段ジャンルを立体制、映像など)。その傍らで自主制作として、気づきを生む制作を行っています(平面うつります)。それからもデザインを続けています。

■はじめに
この世界に生まれたばかりの頃はきちんと感じ取っていたのですが、片鱗が顔を出し、この世界に生まれたばかりの頃はきちんと感じ取っていたのですが、片鱗が顔を出し、

■stool SIZE
と発想の起源
紙の椅子「stool SIZE」は折り紙を折って遊んでいる時

■stool SIZE
の影響と気づき
『けはひ』素材の9割以上が紙から作られた指輪。金属アレルギーを持っている方や、皮膚が弱い方も身につけられる

■stool SIZE
の影響と気づき
『白黒つけないオセロ』白黒つけないことで、多種多様の考え方があることを表現



藤原 光平/デザイナー

1997年福岡県生まれ。桑沢デザイン研究所卒業後、正多角形の中で唯一表現できない形である正二角形から名前をつけた「SEI NINKAKU DESIGN」として2020年に独立。「新しい価値やこれまでにならない可能性を、デザインを通して想像し創造する。」をモットーに、ジャンルに捉われることなく、平面から立体、空間や映像までマルチなデザイン活動を行う。<https://seinkaku.com>

デザイナー

藤原 光平さん

気づきを与えるられるデザイナーでありたい。

子どもならではのよう感じで、大人にいることが多々あります。この世界に生まれたばかりの頃はきちんと感じ取っていたのですが、片鱗が顔を出し、この世界に生まれたばかりの頃はきちんと感じ取っていたのですが、片鱗が顔を出し、

■はじめに
この世界に生まれたばかりの頃はきちんと感じ取っていたのですが、片鱗が顔を出し、

■stool SIZE
と発想の起源
紙の椅子「stool SIZE」は折り紙を折って遊んでいる時

■stool SIZE
の影響と気づき
『けはひ』素材の9割以上が紙から作られた指輪。金属アレルギーを持っている方や、皮膚が弱い方も身につけられる

■stool SIZE
の影響と気づき
『白黒つけないオセロ』白黒つけないことで、多種多様の考え方があることを表現

そもそも外反母趾とは?
正しい靴選びとTPOの心得

ています。人間の足はつま先にいけばいくほど、細くなっているわ

けではないため、幅が

てしまう状態です。そ

れで、足の裏全

体をうまく地面に付け

ることができます。ひ

い場合は、足の裏全

体をうまく地面に付け

ることができます。ひ

い場合は、足の裏全

体をうまく地面に付け

ることができます。ひ

い場合は、足の裏全

体をうまく地面に付け

ることができます。ひ

い場合は、足の裏全

体をうまく地面に付け

することができます。ひ

い場合は、足の裏全

MADE IN GERMANY

ESCHENBACH

ルーペメーカーが提供する逸品

LEDワイドライトルーペ



品質をして語

らしむ

選びぬかれた素材と確かな技術が
生みだす世界の名品たち。品質を追い
求める、そのこだわりをご紹介します。



専用スタンド付き

reddot design award
winner 2011

エッセンバッハの売上ナンバーワン・ルーペシリーズ。

確かな技術により開発された、高倍率、大型レンズのライト付き非球面ルーペです。

握りやすいグリップで手持ち式として満足にお使いいただけますが、専用スタンドを使うことで置き型、スタンド式としても使用可能。1台で3通りの使い方ができる便利なルーペです。

新聞や書籍、スマートフォンの拡大、工作や修理など日常のさまざまなシーンで活躍するだけでなく、会議の手元資料の確認や、名刺の小さい文字の拡大など、仕事中の文字の見えづらさもスマートに解決します。より細密なものを見たい方には4倍もご用意しております。

こんなシーンに最適です



- スマホを拡大して楽々
- 会議で手元の資料が大きく見やすい



- 新聞の1段を丸ごと拡大するから読みやすい
- 名刺の小さい文字を確認



- 両手が使って便利
- 安全に爪切りができます

価値ある1台 4つのポイント



高倍率かつ大型レンズ
ゆがみの少ない部分を効率的に
切り取った角型ルーペ

拡大範囲の隅々まで
まんべんなく照らす
高照度LEDライト付き

世界的に権威あるデザイン賞
red-dotを受賞した
洗練されたフォルム

専用スタンドで
手持ち・スタンド式・置き型
3通りの使い方が可能



LEDワイドライトルーペ<3倍>
商品番号ES-211W **18,590円** (本体価格16,900円)
サイズ(約):縦68×横204×厚さ28mm重さ(約):180g (電池含む)



LEDワイドライトルーペ<4倍>
商品番号ES-212W **20,020円** (本体価格18,200円)
サイズ(約):縦63×横188×厚さ27mm重さ(約):138g (電池含む)

本物だけを、価値のある物だけを。



お客様からご提供いただいた個人情報に基づき、商品提供会社、または(株)日本経済社より新商品等のご案内を差し上げる場合がございます。

商品の発送元、お支払先は商品提供会社となります。

ご注文はこちら

お電話での受付時間は
9時~20時です。
土・日曜日・祝日も受け付けて
おります。

0120-314-914 (電話)

※携帯電話・PHSからもご利用できます。

0120-314-947 (FAX)

代金のお支払い方法

一括代引きのみとさせていただきます。

お届け時に商品と引き換えに現金またはクレジットカードでお支払いください。

※商品のお届けは、通常5日前後です。

※送料は一律税込880円です。

※交換・返品は商品到着後、7日以内にお願いいたします。

※お客様のご都合による交換・返品の場合の送料はお客様の負担となりますので、ご了承ください。

※ご使用後の交換・返品はご容赦ください。

※商品のお届け先は日本国内に限られています。

(一部離島を除く)

●FAXのご注文例

日経社通販歳時記宛 注文書

1. 〒住所

2. 氏名(ふりがな)

3. 電話番号

4. 商品名 商品番号 数量

インターネットでも注文できます。

通販歳時記

検索

本音のエッセイ

「しあわせになる」は呪いの言葉!?

独身研究家・コラムニスト

荒川 和久



荒川 和久／独身研究家・コラムニスト

「しあわせになりた
い」という言葉を
聞く。

多くの人の琴線に触
れるのか、「しあわせに
なるために」などをタ
イトルにしたハウツー
本や得体の知れないセ
ミナーなども開催され
ている。それだけ需要
があるからだろうが、
私はこれにどうにも
むしろ「呪いの言葉」

だと思うのである。

「いい会社に入れば
しあわせになれる」

同時に、「〇〇でなけ
ばしあわせになら
ない」という呪いを自分
自身にかけてしまうこ
とになる。もちろん、
目標に向かって邁進
していく」というボジ
ティーブな意味に思える
が、これが実に危険な
のだ。

「〇〇であればしあ
わせになれる」と信じ
込んでしまうことは、
「なる」が曲者で、し
かも「あわせとはなる」も
「なる」が自分のものだ
うな状態で自分自身
が「あわせとはなる」も
「なる」ということで
英語で「Be Happy」で「しあわせ
になれる」などと言わ
れたりする。「一見「あ
わせ」には違和感はな
いかもしない。しかし
「あわせ」という状態が存
在して、それを見つけ
出しそこに入り込め
ばしあわせになれるか
のような誤解を生む。
しあわせとは「なる」
ものではない。「する」
も生まれるのだろう。
しあわせとは「なる」
ものではない。名詞では
も探しだらこそ「しあわせ
なる」動詞である。状
態ではなく、行動であ
る。つまり、「Do ha
ppily」という考え方で
ある。昨今「Well-
Being」などと謂われ
が、そうではなく

「やる気がないから
行動しない」のではな
く「行動すれば勝手に
やる気が出る」のでな
る。あわせには定め
られて努力しないといけ
ないというから、一生
「しあわせ探し」をす
る羽目になる。下手を
すればいつの間にか変
化してしまう。あわせは
やる気が出るのではな
く、行動しないといけ
ないために、目標を定
め、それを買わされていた
りする。

「しあわせになる」
という呪いから自分自
身を解放とう。

海苔

鍋の具材に欠かせ
ない長ネギ。日本には
奈良時代に伝わったと
され、古くから栽培さ
れてきた歴史ある野
菜です。別名「根深ネ
ギ」と呼ばれています。
関東を中心に栽培さ
れ、「一月が旬」とい
われています。生で食べ
ると辛みがあり、加熱す
ると甘みが増し、とろり
とした食感に。長ネギはみずみず

とあります。新聞紙に包ん
でから立てて冷暗所で保
存するのがおすすめです。

地域で一二三月明

地元で栽培されています。

新鮮なブロッコリーの選び方は、緑色が濃

い鮮やかなもので、小

さいっぽみが瞬間なく

ぎっしり詰まり、丸く

固く盛り上がったもの

なのであります。

そう考えれば、しかも

もが「仕合わせ」とい

う意味である。そもそも

の作業や行動を誰かと

共にして合わせるとい

う行動を意味する。

それが「あわせ」とい

う状態で自分自身

が「あわせ」ということ

で、もどかでも誰とで

も行動次第でいかよ

うにも感じられるもの

があります。

本格化が本格化が

後になつて栽培が

普及しました。旬は雪

の少ないもの

を選びましょう。

地元で栽培されています。

新鮮なブロッコリー

の選び方は、緑色が濃

い鮮やかなもので、小

さいっぽみが瞬間なく

ぎっしり詰まり、丸く

固く盛り上がったもの

なのであります。

そう考えれば、しかも

もが「仕合わせ」とい

う意味である。そもそも

の作業や行動を誰かと

共にして合わせるとい

う行動を意味する。

それが「あわせ」とい

う状態で自分自身

が「あわせ」ということ

で、もどかでも誰とで

も行動次第でいかよ

うにも感じられるもの

があります。

本格化が本格化が

後になつて栽培が

普及しました。旬は雪

の少ないもの

を選びましょう。

地元で栽培されています。

新鮮なブロッコリー

の選び方は、緑色が濃

い鮮やかなもので、小

さいっぽみが瞬間なく

ぎっしり詰まり、丸く

固く盛り上がったもの

なのであります。

そう考えれば、しかも

もが「仕合わせ」とい

う意味である。そもそも

の作業や行動を誰かと

共にして合わせるとい

う行動を意味する。

それが「あわせ」とい

う状態で自分自身

が「あわせ」ということ

で、もどかでも誰とで

も行動次第でいかよ

うにも感じられるもの

があります。

本格化が本格化が

後になつて栽培が

普及しました。旬は雪

の少ないもの

を選びましょう。

地元で栽培されています。

新鮮なブロッコリー

の選び方は、緑色が濃

い鮮やかなもので、小

さいっぽみが瞬間なく

ぎっしり詰まり、丸く

固く盛り上がったもの

なのであります。

そう考えれば、しかも

もが「仕合わせ」とい

う意味である。そもそも

の作業や行動を誰かと

共にして合わせるとい

う行動を意味する。

それが「あわせ」とい

う状態で自分自身

が「あわせ」ということ

で、もどかでも誰とで

も行動次第でいかよ

うにも感じられるもの

があります。

本格化が本格化が

後になつて栽培が

普及しました。旬は雪

の少ないもの

を選びましょう。

地元で栽培されています。

新鮮なブロッコリー

の選び方は、緑色が濃

い鮮やかなもので、小

さいっぽみが瞬間なく

ぎっしり詰まり、丸く

固く盛り上がったもの

なのであります。

そう考えれば、しかも

もが「仕合わせ」とい

う意味である。そもそも

の作業や行動を誰かと

共にして合わせるとい

う行動を意味する。

それが「あわせ」とい

う状態で自分自身

が「あわせ」ということ

で、もどかでも誰とで

も行動次第でいかよ

うにも感じられるもの

があります。

本格化が本格化が

後になつて栽培が

普及しました。旬は雪

の少ないもの

を選びましょう。

地元で栽培されています。

新鮮なブロッコリー

の選び方は、緑色が濃

い鮮やかなもので、小

さいっぽみが瞬間なく

ぎっしり詰まり、丸く

固く盛り上がったもの

なのであります。

そう考えれば、しかも

もが「仕合わせ」とい

う意味である。そもそも

の作業や行動を誰かと

共にして合わせるとい

う行動を意味する。

それが「あわせ」とい

う状態で自分自身

が「あわせ」ということ

で、もどかでも誰とで

も行動次第でいかよ

うにも感じられるもの

鉄分やビタミンB1などが豊富に含まれている鶏レバーは貧血予防や疲労回復にぴったり! レバーの食感や風味が苦手と感じる方も、ペースト状にしてバゲットと一緒に食べることでおいしく食べられます。



鶏レバーのパテ

写真は1人分です。



材料(2~3人分)
鶏レバー…500g、タマネギ…1個、アンチョビ…10g、ケッパー…10g、レーズン…適量、白ワイン…適量、塩…適量、オリーブオイル…適量、コショウ…適量

カフェ・ポンテが公開するレシピ



① レバーの部分のみを使うため、鶏レバーはハツの部分を切り離す。脂肪や血の塊も取る。

Check! /

切り離したハツは焼いてそのまま食べたり、アヒージョにしても!



タマネギを薄くスライスする。鍋に入れ、塩とオリーブオイルを入れたらあめ色になるまで弱火で炒める。



②の鍋にレバーを入れ、焦げないように中火で炒める。



④ レバーに全体的に火が通ったら、アンチョビ、ケッパー、レーズンを入れる。白ワインを材料が被るくらいまで入れる。弱火で20分煮込む。

Check! /

臭みが苦手な人はイタリアンパセリやローズマリーの葉を入れても。



味見をし、塩とコショウで味を調える。ブレンダーなどでかき混ぜ、ペースト状にする。

Check! /

ペースト状にせずに、そのまま食べてもOK。



⑥ 粗熱を取り、冷蔵庫で一晩寝かせたら出来上がり。バゲットと一緒に食べるのがおすすめ。

Caffè Ponte

カフェ・ポンテ

広島平和記念公園対岸 元安橋東詰



オープンカフェ『カフェ・ポンテ』。「ポンテ」はイタリア語で「橋」という意味。「来訪者に憩いや交流の場を提供し、潤いと安らぎのある川辺の風景を創り出す」ことがコンセプト。旬の食材にこだわった本格イタリア料理のお店。



モバイル会員募集

お得なモバイル会員を募集しています。いつも会員登録できます。お食事をすると、ご利用金額に応じてポイントをプレゼント。次回のお食事にご利用いただけます。来店時登録可。

QRコードを読みとめて会員登録してください。(よみとれない場合は、<http://www.caffeponte.com/m/members/regist.php>にアクセスしてください)

基本情報

国名 インド
国旗
通貨 インドルピー
1インドルピー=1.83円（11月6日現在）
時差 -3時間30分



インドの中世建築発祥の地として有名なヒンドゥー教の石彫寺院。岸壁彫刻や海岸寺院、どれも芸術的な建造物に圧倒された。
(写真撮影年: 2006年)
三井南品川ハイツ(東京都品川区)多田さん



パンチャ・ラタ

石彫寺院。ラタは神の乗り物とされ、それぞれのラタにはインドの叙事詩『マハーバーラタ』の登場人物の名が付けられている。



写真提供:ヨコハマ・シナリータワー(横浜市)石岡さん

前方後円形のナクラ・サハデーヴア・ラタ。



海岸寺院

8世紀初頭に海岸近くに建てられた石造寺院。潮風や波浪により浸食された箇所がみられる。ヒンドゥー教の神・シヴァなどが祭られている。

写真提供:ヨコハマ・シナリータワー(横浜市)石岡さん

ACCESS

(ACCESSは例です。乗り継ぎ時間は含まれていません。)



写真募集

*写真には、エピソードを添え、撮影年を記載ください。
編集の際に一部加工することがありますので、ご了承ください。

- リラ修道院(ブルガリア)
- フェス旧市街(モロッコ)
- ロードス島の中世都市(ギリシャ)
- コインブラ大学・アルタとソフィア(ポルトガル)
- ロンドン塔(イギリス)
- バンノンハルマのベネディクト会修道院とその自然環境(ハンガリー)

応募先 締切: 12月5日消印有効

〒730-0036
広島市中区袋町4-31 合人社広島袋町ビル7階
ウェンディ編集部「世界遺産」係

【応募フォーム】
<https://syuppan.t-form.com/sekai>
【メール】info-01@wendy-net.com



写真提供ありがとうございました。

■語呂外音をつなぐ南インドの重要拠点
インド南部に位置しベンガル湾に面するマハーバリプラムは、かつて三・九世紀に南インドの東岸を支配していたパッラヴァ朝の沿岸都市でした。現在残っている建造物群が建てられたのは、東西貿易の中心地として繁栄した六世紀以降のことです。世界中の芸術家や商人たちが訪れたことから、さまざまな文化が混じり合い、南インド独特の様式がこの地に誕生しました。ここで確立された建築技術などは商人によって東南アジアなどの国々に広まっていきます。また、ヒンドゥー教寺院も多く建立されたことから、ヒンドゥー教の聖地としても知られています。これらの建造物群が各地の建築物に影響を与えたことなどが評価され、一九八四年に世界文化遺産に登録されました。

■建築史上の変遷をたどる
近隣に岩山が多くたことから、火成岩の一種である花こう岩でつくられた石造建築が多く残されています。マハーバリプラムに残る建造物から、建築史上の変遷をたどることができます。七世紀ごろに建立された石窟寺院は岩山を掘削した簡素な造りでしたが、次第に石像やレリーフが増え、岩塊を彫つて造られる石彫寺院に進化していきます。中でも代表的な石彫寺院の「パンチャ・ラタ」は五つの山車と牛やゾウをかたどった彫刻が印象的。八世紀になると石を積み重ねて造られる石造寺院が主流となり、南インドで最初の石造寺院といわれる「海岸寺院」では高度な石積技術がうかがえます。



「アルジュナの苦行」とも呼ばれ、「マハーバーラタ」の英雄アルジュナがシヴァ神から武器を得るために、片足で立ち続ける苦行をしている様子を表しているともいわれている。

写真提供:三井南品川ハイツ(東京都品川区)多田さん

レリーフ
「ガンガーの降下」

高さ9m・幅27mの世界最大級のレリーフ。ヒンドゥー神話の『ガンガーの降下』の一場面といわれております。ガンガー(ガンジス川)を天界から地上に降ろす様子が描かれているとされる。



ゾウが引いてもピクとも動かないという不思議な岩が、斜面から転げ落ちないのに跡が深まるばかりであった。

写真撮影年: 2006年
三井南品川ハイツ(東京都品川区)多田さん

クリシュナのバターボール

直径が10mほどある巨大岩で、ヒンドゥー教の神・クリシュナの大好物のバターボールの形に似ていることから名付けられた。



アロマで心も体も癒やされよう

精油(エッセンシャルオイル)とは

植物から抽出した天然の素材で各植物によって特有の香りをもちます。代表的な香りを紹介します。

ラベンダー

アロマテラピーが生まれるきっかけとなった精油。柔らかで軽い、爽やかな花の香り。

オレンジスイート

食用としても人気の植物で、オレンジの皮をむいた時に広がる甘くフレッシュな香りが特徴。

ティートゥリー

オーストラリアが原産の植物で、先住民族のアボリジニの人々が使用してきた、すっきりとしたクールな香り。

ゼラニウム

ローズに似た香りがすることから「ローズゼラニウム」の別名もある。フローラルで甘く優雅な香り。

ペパーミント

消臭剤などに使われることも多い、清涼感のあるスッとしたメントールの香り。

ベルガモット

紅茶のアールグレイの香りづけにも使用されることで有名。さわやかでややグリーンな印象のかんきつ系の香り。



リラックスタイム



季節の変わり目やリフレッシュしたい時



気分を明るくしたい時



すっきりしたい時やお掃除での使用



元気がない時や疲れた時



寝る前やリラックスタイム

使用する際の注意

ペットのいる空間では使わない

精油はペットには刺激が強いため、ペットのいる空間で精油を香らせるることは控えましょう。特にケージやかご内で飼育している小動物(鳥やフェレットなど)のいる空間では使用しないでください。

小さな子どもがいる場合は注意

3歳未満の幼児には、芳香浴以外は行わないようにしましょう。3歳以上の子どもでも、精油の使用量は、成人の使用量の10分の1程度から始め、多くても2分の1程度にします。

かんきつ系の一部の精油には光毒性の原因となるフロクマリンという成分を取り除いたタイプもあります。

精油を原液のまま肌につけない

精油は有効成分が凝縮されているので、原液を直接使うと刺激が強すぎます。必ず薄めて使いましょう。万が一、手に付いた場合は大量の水ですぐに洗い流してください。

光毒性について

特定の精油にあり、肌に付くと紫外線と反応し、しみや赤くはれるなどのトラブルを起こす性質のこと。肌に付いた場合は必ず丁寧に洗浄してください。トリートメントや入浴など肌に付ける使用方法の際は、紫外線にさらさないように注意してください。

光毒性のある主な精油…ベルガモット、グレープフルーツ、レモン etc...

アロマの楽しみ方

清潔感のある香りで

掃除時間を楽しく

掃除機の排気口からあがるホコリのような三オイ。そんな時はティッシュに精油を二、三滴垂らして細かくちぎり、それを掃除機で吸い取るだけ。掃除機から出る嫌な排気の臭いがいい香りに変わります。

ベバーミント、ローズマリー、レモングラス

トイレ掃除には

クエン酸とアロマ
クエン酸に五滴程度、精油を垂らしよく混ぜてから、トイレ掃除に使うだけ。嫌なニオイも気にならなく掃除ができます。

ティートゥリー、ユーカリ、ベバーミント

自分だけのヘアオイルでまとまる髪に

お好みの植物油30ml(スイートアーモンドやホホバ)に精油を三滴垂らしてよく混ぜてください。ほのかに香る精油の香りに癒やされます。

シダーウッドサイプレス・イラン・イラン

トイレペーパーの芯に垂らして

芯に垂らして

おすすめ精油
ベルガモット、ローズマリー、マジョラム

ルームスプレーを作つていつでも好きな香りを

無水エタノール五mlに精油二ml滴を加え、よく混ぜる。精製水を四五ml入れ、さらによく混ぜたら完成。自分だけのスプレーでお部屋を心地よい香りに変えましょう。

重曹と精油で簡単シーツキーパー

重曹に精油を垂らしてお茶パックに詰め、いらない靴下に詰めたら出来上がり。雨の後の靴や、湿気がこもりやすいブーツなどに入れると重曹が水分を吸収してくれます。

気になるトイレのニオイ。トイレペーパーの芯の内側に一、二滴垂らしておくと、カラカラ回した時にふわふわとい香りが漂ってきます。



おすすめ精油
ユーカリ、ベバーミント



「アロマを楽しみたいけれど、種類も多いし専用の器具を買わないといけないので?」なんて思っている方はいらっしゃいませんか。専用器具がなくても、精油を使って簡単にアロマを楽しむことができます。万能なアロマの楽しみ方をご紹介します。



気付いたら顔にシミが…。
最近白髪が増えてきた…。
だんだん増えてくる肌や髪の
毛のトラブル、年齢のせいに
して諦めるのはまだ早い！毎
日のちょっとしたケアで美し
い外見を手に入れましょう。



今まで若々しく！ 今日から始めるエイジングケア

に取り組むと良いですが、サインが化け出にくくなります。肌の老化を防ぐための「予防ケア」がとても効果的です。特に40代以降のエイジングケアは早ければ早いほど良いです。特にサインが出る前から始めると、肌の状態が良くなります。また、食事やサプリメントの摂り方で、肌の調子も良くなり、健康的な体を保つことができます。

エイジングサインは顔、髪の毛、体それぞれに現れます。顔たるみ、シミ、シワ、たるみ、毛穴の開きなどが目立つります。これは紫外線や乾燥、加齢による肌のダメージオーバーの連れ、コラーゲンの減少が原因です。髪の毛では、ツヤがなくなったり、抜け毛や白髪が増えます。原因は毛穴の汚れや脂質がついた体全体だと、お腹まで冷えやすくなったりします。これは運動不足や食生活が影響しています。

内面からもケアしよう

エイジングケアには心の安定もとても大事。リラックスできることを作ることや、ポジティブな気持ちを持つことは、顔の表情や全身体の雰囲気を明るくしてくれます。また、食事やサプリメントの摂り方で腸内環境を整えることで、肌の調子も良くなります。健

が現れる前にケアするのもOK。保湿やUV対策は若い頃から習慣にしておくと、将来の美しさに大きな差が出ます。

睡眠はエイジングケアの基本です。質の良い睡眠を取ることで肌のターンオーバーが整います。お風呂は、湯船に漬かる習慣が大事。しっかりと体を温めることで血行が良くなり、肌や髪の調子も整います。食事では、抗酸化作用のあるビタミンCやEを多く含む食材、コラーゲンの生成を助けるタンパク質を意識して取りまし

日常生活でも
気を付けよう

フェイスケア

●化粧品や美容液で注目すべき成分

「セラミド」は保湿力が高く、肌のバリア機能を強化してくれます。「ヒアルロン酸」は保湿力を高め、ふくらとした肌を保ちます。「ビタミンC誘導体」はシミ対策や毛穴の引き締めに効果的。

●顔の悩みには

シワやたるみは、肌の保湿をしっかりと行き、顔の筋肉をほぐすマッサージや適切なスキンケアアイテムの使用が有効。毛穴対策には、毎日の保湿と週に一度の角質ケアが効果的。シミにはビタミンC誘導体配合の美容液を使用し、水分補給をしっかりと行うことも◎。ほうれい線は、表情筋を鍛えるマッサージやリフトアップ効果のある美容液が効果的です。

●自宅でできるフェイスケア

朝晩の洗顔とたっぷりの保湿が基本です。洗顔後はすぐに化粧水でしっかりと保湿し、美容液とクリームで肌を整えましょう。週に一度のパックや角質ケアも取り入れて、肌の状態を整えるとGOOD。



ボディケア

●エイジングサインが現れやすい部位

首や手のシワやシミ、デコルテのたるみは目立ちやすく、肘、膝、足などにもサインが現れやすいです。入浴後に保湿クリームでしっかりとケアしましょう。日焼け止めはシミやシワの予防に。足や膝のケアには、定期的なスクラブやマッサージで血行の促進を。



Body

●疲れや体のコリ・痛みなどには

定期的なストレッチやマッサージ、温めて血行を良くすることで改善が期待できます。特に入浴は全身のコリをほぐし、体をリラックスさせるのでおすすめ。栄養バランスの乱れや運動不足も疲れが溜まる原因なので、食事や運動にも気を配るとより効果的。適度な運動は筋力を維持し、ストレッチは体の柔軟性を保つことにもつながります。

●自宅でできるボディケア

血行を良くして全身の代謝を促進できるので、入浴時は湯船に漬かるように。スクラブで肘や膝など角質がたまりやすい部分をケアし、ボディクリームでしっかりと保湿を。

ヘアケア

●ヘアケア用品を選ぶポイント

シャンプーは頭皮が乾燥しやすい人は保湿成分入りのもの、脂っぽくなりやすい人はさっぱりと洗いあげるタイプを。アミノ酸系シャンプーがおすすめ。ヘアオイルは髪質に合わせて選び、適量を使うことが重要。ブラシやコームは髪に優しい素材のものだと髪への負担を減らせます。



Hair

●抜け毛や白髪には

頭皮マッサージで血行促進を。バランスの良い食事を心がけ、髪の毛に必要な栄養素であるタンパク質や亜鉛、ビタミン類をしっかりと摂取しましょう。白髪対策には、髪の毛や頭皮に良いといわれる育毛剤やエッセンスの使用もおすすめ。リラックスする時間を作ることでストレスケアも心がけて。

●自宅でできるヘアケア

シャンプーの時に頭皮マッサージを。頭皮の血行を良くすることで、髪のツヤやボリュームを保つことができます。ドライヤーは低温で乾かして髪をいたわるように。

エイジングケアについてもっと知りたい！

Q. どこをケアしたら若く見える？



A. やはり顔と髪の毛ですね。顔は特に目元や口元、フェイスラインを重点的にケアすることで印象がぐっと若返ります。また、髪のツヤも印象に大きく影響するので、頭皮ケアをして血行を促進しましょう。

Q. どのくらいの期間で効果が実感できる？



A. 保湿や栄養バランスの改善、生活習慣の見直しなど、基本的なケアを続けることで、個人差はありますが1~2ヶ月くらいで肌の調子が変わってくると感じる方が多いですね。髪のケアも数カ月続けることでツヤやコシの変化を実感できるでしょう。

Q. 高価な商品は効果がある？



A. 高価な商品は成分の配合量や質が良い場合が多く、効果が期待できるものが多いですね。ただし、価格だけに惑わされず、自分の肌に合ったものを選ぶことが大切。高価でも合わないものを使うより、適切な価格で自分に合ったものを継続的に続ける方が効果的。

Q. 最新のエイジングケア事情について教えて！

シニア
ゴルフ
研究所



東京・丸の内で
シニアの声から
生まれたクラブ
イージーパワー

シニアゴルフ研究所開発

**EZY
POWER**

イージーパワー
ストロング
UTアイアン

品質をして語

らしむ

選びぬかれた素材と確かな技術が
生みだす世界の名品たち。品質を追い
求める、そのこだわりをご紹介します。

気がつくと若い頃より飛んでいた

いつまでも年齢と仲良くゴルフを愉しみたい

安心のロングセラーアイアンEZY(イージー)シリーズは、そんなアナタの頼れる味方です。

今回、シニアゴルファーの為に開発されたストロングヘッドはアイアンの構えやすさとウッドの強さを兼ね備え、爽快なインパクトでボールをさらに飛ばします。

また専用設計のしなやかシャフトがボールを高く上げ、驚くほどグリーンでボールが止まります。

シニアゴルファーが「やさしく飛ばせる」コンセプトがEZYPowerの原点です。

そして、気が付くと若い頃より飛んでいた…



番手別飛距離イメージ

6番	7番	8番	9番	P	PA
ロングアイアンの代わりに150Y以上	軽く振っても150Yナイスオン	安心安定の140Y	やさしく振っても130Y	余裕の100Y きっちりキャリー	100Y以内の便利ギア
長さ(インチ)					
39	38.5	38	37.5	37	36.5
ロフト角(°)					
22°	23.5°	27.5°	31°	34°	37.5°
総重量(g)					
328	332	338	344	351	359
シャフトフレックス:R2 (しなやかシャフト・男女兼用)					

ストロング各番手(1本)

商品番号IW-033W
27,000円(本体価格24,546円)

<共通>●ヘッド素材/スーパーステンレス●ヘッドの色/ブラック●シャフト素材/カーボングラファイト●シャフトフレックス/R2(しなやかシャフト・男女兼用)

ストロング4本お好みセット (お好きな番手4本)

商品番号IW-038W
97,000円(本体価格88,182円)

ストロング6本セット(セット価格)

商品番号IW-034W
144,000円(本体価格130,910円)

商品提供:株式会社イワタヤ

本物だけを。価値のある物だけ。

日 経 社
通 販 歳 時 記

T107-0051 東京都渋谷区元町1丁目2-7 本郷スクエア11階 (株)日本経済社

お客様からご提供いただいた個人情報に基づき、商品提供会社、または(株)日本経済社より新商品等のご案内を差し上げる場合がございます。

商品の発送元、お支払先は商品提供会社となります。

弊社はお客様の個人情報保護を実施しています。詳しい内容はホームページ(<https://www.tsuhan-saijiki.jp/info/privacy>)をご覧ください。

ご注文はこちら

お電話での受付時間は
9時~20時です。
土・日曜日・祝日も受け付けて
おります。

0120-314-914 (電話)

※携帯電話からもご利用できます。

0120-314-947 (FAX)

代金のお支払い方法

一括代引きのみとさせていただきます。
お届け時に商品と引き換えに現金またはクレジットカードでお支払いください。

*商品のお届けは、通常10日前後です。

*送料は一律税込1,100円です。

*交換・返品は商品到着後、7日以内にお願いいたします。

*ご使用後の交換・返品はご容赦ください。

*お客様のご都合による交換・返品の場合の送料はお客様のご負担となりますので、ご了承ください。

*商品のお届け先は日本国内に限られています。(一部離島を除く)

*万一品切れの場合はご容赦願います。

●FAXのご注文例

日経社通販歳時記宛 注文書

1. 〒住所

2. 氏名(ふりがな)

3. 電話番号

4. 商品名 商品番号 番手 数量

インターネットでも注文できます。

通販歳時記

検索