シニアウエ～ブ Senior wave

いきいき！自分流

2020 冬号

スマホ操作イチから！

電話としてはもちろん、調べものをしたり、趣味に活用したりと便利なスマートフォン。「不安だから」とあきらめてしまうのはもったいない。初心者がつまずくポイントなど、スマホの使い方の初歩の初歩を紹介する。

＝2・3面に記事

写真提供／沖縄セルラー電話株式会社

CONTENTS

02－03p スマホの基本　04p よみがえる「泡瀬京太郎」関連劇　05p 補聴器の勉強会　06p クイズ　07p 川柳
08－09p いきいき自分流　10p アーユルヴェーダ　11p 快食・楽食/薬膳　12p 事故防止に「STOPペダル」
14p おしゃれ講座/プレゼント付き読者アンケート　15p インフォメーション　16－17p 介護日記　19p 作業通し会員交流

発行 (株)タイムス住宅新聞社
〒900-0015 沖縄県那覇市久茂地2-2-2 10階
TEL098-862-1155　FAX098-860-6677
http://jpress.okinawatimes.co.jp

沖縄タイムス
本紙は「沖縄タイムス」とセットで配達される副読紙です。購読の申し込みは左記の電話へ。

喜璃癒志(かりゆし)トゥシビープラン

令和2年9月30日まで

－当日までの準備は全てホテルへお任せ下さい－

10名様プラン
¥80,000(税別)
お一人様追加¥7,000(税別)

プラン内容
・料理(和洋中卓・中華卓)
※和食会席も承ります。料金についてはご相談下さい。
・フリードリンク
ビール・泡盛・ウィスキー・ノンアルコールビール・ソフトドリンク
・卓上装花

嬉しい5つの特典
❶カラオケ使用料金無料　❷ペアランチ券1組プレゼント
❸あやかり献杯用のおとそレンタル無料　❹ご本人様への贈呈用花束をご用意
❺プラン利用人数100名様以上の場合、かりゆしホテルズペア宿泊券1組プレゼント

※写真は全てイメージです。

OKINAWA BEACH RESORT OCEAN SPA KARIYUSHI
沖縄かりゆしビーチリゾート・オーシャンスパ
〒904-0401 沖縄県国頭郡恩納村名嘉真ヤーシ原2591-1
TEL.098-967-8717
お問い合わせ《婚礼室》11:00～19:00(水曜定休)

スマホの基本

恐れず触ってスマホ上達

「子どもに勧められて」「友達とLINEがしたくて」など、さまざまなきっかけでシニア世代にも普及するスマートフォン（スマホ）。一方、自分に使えるか不安を感じて、なかなか一歩を踏み出せない人も多い。au NAHAの石坂浩史さんは「不安を取り除くには触ることが大事」とアドバイスする。

「スマホに替えるのを躊躇（ちゅうちょ）している人のほとんどが、使いこなせるかどうか不安に思っています」と話すのは、au NAHAの石坂さん。

例えば、初めてスマホを触る人が最初に戸惑うポイントとして、画面に使われているタッチパネルの操作方法が挙げられる。「力いっぱいギューッと押してしまう人もいるけれど、優しく画面に触れて指を滑らせるだけで大丈夫」＝左上参照。

文字の入力については、スマホ独特の「フリック入力」でつまずく。しかし、従来の携帯電話と同じ「トグル入力」や、声で入力する方法もある＝左下。

石坂さんは「不安を取り除くには、まず触ること。替える前に、店舗でいろいろな機種を比べてみていいですし、自分の子どものスマホを触らせてもらうのもオススメ」と呼びかける。

実際、同店舗のスマホ教室に参加していた女性（70）も「最初は怖かったけれど、触るのが一番練習になる。分からないところはお店の人に聞けば優しく教えてくれるしね」と話す。

孫の写真も手軽に送受信

スマホの機能はそれぞれアプリと呼ばれ、もともと入っているものもあるが、追加することも可能。

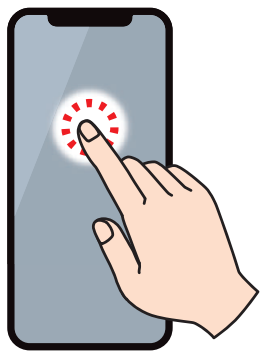
石坂さんは「健康管理や音楽制作、レシピ紹介、ゴルフのスコア管理など、その種類はさまざまで、アプリを追加していくことで自分仕様の使いやすいスマホになります」

文章や写真、動画などを、家族や友人と送り合える「LINE」もアプリの一つ。今や主な通信手段として定着しつつある。前述の女性も「撮ってすぐに送れるのがすばらしい。今では離れて暮らす孫の写真も簡単に送ってもらえるので、成長がすぐ分かる」とスマホライフを楽しんでいる。

基本的なタッチ操作

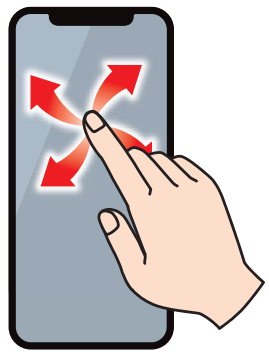
◆タップ

画面に軽く触れて、すぐに指を離すこと。



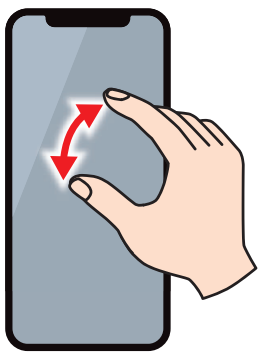
◆フリック

「フリック」とは指を「すばやく動かす、弾く」という意味で、目的の方向に指を払うように操作すること。



◆ズームイン／ズームアウト

2本の指で画面に触れたまま、指を開いて拡大（ズームイン）、閉じて縮小（ズームアウト）すること。



ポイントは指先で「ゆっくり」「優しく」「丁寧に」

スマホの画面は電気の流れを感知する。指の腹は電気を流すので反応するが、爪などは反応しない。動きが早過ぎると、どんな動きをしたか検知できないこともあるので注意。

基本的な文字入力方法

◆フリック入力

文字に触れると上下左右にその行の文字が出てくるので、入力したい文字の方向に指を滑らせる。「ふ」を入力するなら、まず「は」に指を置き、そのまま上に指を移動させる。

◆トグル入力／ケータイ入力

従来の携帯電話と同じ方法。「ふ」を入力するなら、「は」を3回タップする。

便利な音声入力

スマホでは、文字入力画面などにある「マイク」のマーク＝右拡大写真＝を押して話しかけるだけで入力することもできる。

2世帯住宅家完成見学会 同時開催 ログハウス構造見学会

ここに注目！
●最近はやりの2世帯住宅
リーズナブルな価格を実現しました。
●各階、ゆとりの4ＬＤＫ
●外階段・独立タイプの造りです。

2月22日（土）・23日（日）・24日（月）
10:00～17:00

ここに注目！
●国産杉材　構造的な粘り・香り・耐久性が特長です。
●丸ロ　180㎜の丸ログの壁の量感と優しい木目が特長です。
●薪ストーブ　デザイン性・機能性を備えたノルウエー製を採用
●無垢材　内装材は全て無垢材使用　健康的で環境にも優しい造りです。
●ペアガラス　窓は全て結露が少なく、遮音性の高いペアガラスです。
●塗料　外壁は浸透性で人への影響が少なく木の香り損なわずセルフメンテも容易です。
●ゼロエネルギー住宅（太陽光発電）　●屋根付きガレージ

地域に愛され、地域と共に56年
KOUKEN HOME 一級建築士事務所
(株)幸健ホーム
ゼロエネルギーで、暮らそう。ZEH builder
ホームページへのアクセスは 幸健ホーム 検索
info@koukenhome.jp
TEL.098-869-8923
〒900-0004　沖縄県那覇市銘苅2-10-1

※小さなお子さまはキッズコーナーにてお預かりします。
※ご予約を頂くとスムーズにご案内できます。
（混雑時間帯：14時～16時）。

アプリを使う

電話をかける

①上のマーク（アイコン）をタップする

②連絡先の一覧から、電話をかけたい相手を選んでタップする

③発信をタップすれば電話がかかる

LINEで文字を送る

①上のマーク（アイコン）をタップする

②「友だち」の一覧＝右写真＝から、文字を送りたい相手を選んでタップする

③トーク（赤丸部分）をタップ

④文字を入力し、右写真の中央右側にある紙飛行機のマーク（赤丸部分）をタップすれば送信できる

写真を撮る

①上のマーク（アイコン）をタップする

②下部の丸いボタンをタップすれば写真が撮れる

③ズームイン／ズームアウトすることで、拡大／縮小ができる

撮った写真を見る

①上のマーク（アイコン）をタップする

②一覧＝右写真＝が出てくるので、見たい写真をタップすれば、その写真が見られる

auショップでスマホ教室

那覇市久茂地のau NAHAでは、火・木・土曜日にスマホ教室を開いている。「買い物講座」「LINEの使い方講座」など内容もさまざま。要予約。予約・問い合わせは同店舗（☎0800・777・2000）

スマホに関する用語解説

ダウンロード…アプリなどのデータをスマホに送ること。石坂さんは「通信販売で例えると、買ったものを家に持ってきてもらうイメージ」

インストール…ダウンロードしたデータをスマホで使えるようにすること。「通信販売だと、買ったものを家に持ってきてもらい、設置までするイメージ」

アップデート…機能追加や不具合修正など、更新・リコールすること。

アカウント…登録したものを利用するための権利。銀行で例えると、「口座のイメージ。別の銀行では別の口座が必要なように、利用するサービスごとにアカウントが必要になる」

- ＩＤ…「銀行でいう口座番号のこと」
- パスワード…「銀行でいう暗証番号のこと」

3月15日に泡瀬で公演
「京太郎敵討」

よみがえる24年前の芝居
新たな演出で軽快に

沖縄市の泡瀬京太郎保存会は、地域で継承する「泡瀬の京太郎」舞踊芸に芝居も織り交ぜた関連劇「京太郎敵討」を3月15日（日）、24年ぶりに公演する。

写真提供・泡瀬京太郎保存会

<あらすじ>
首里の殿内に奉公していた屋嘉比とサンダーは、殿内主人とその妻を殺害し財産を奪い取ろうと企てる。その計画は実行されるが、主人の子ども（ウミングァ）は守役（ヤカー）に抱かれ、命からがら殿内から逃げ出す。やがて立派に育ったウミングァとヤカーは京太郎を装って屋嘉比らのすみかに踏み込み、敵討ちを果たす。

地域で受け継ぐ舞踊芸

「京太郎」とは沖縄方言でチョンダラーと呼ばれ、「京都から来た太郎」の意味。一説には室町時代に仏教普及の目的で京都から琉球へ渡来した旅芸人のことと言われている。門前で祝儀に踊りを披露したり、人形芝居をしたり、供養の念仏歌を唱える人々またその芸をそう呼んでいたようだ。

京太郎の芸は、再編されながらも、明治中頃には首里にあった演芸場、寒水川（スンガー）芝居で演じられていた。そこの芝居役者から旧泡瀬村の青年たちが習い受け、村芝居で演じられるようになったのが「泡瀬の京太郎」である。1906（明治39）年、拝所の泡瀬ビジュルの社殿改築祝いに初めて演じられて以降、祝いの舞踊芸として受け継がれてきた。

ストーリーは親の敵を討つため京太郎に扮（ふん）し、敵陣深くまで入り込んで敵を討つという構成になっている。演目は「早口説（ハヤクドゥチ）」で始まり、「扇子の舞（オージヌメー）」「御知行（ウチジョウ）」の踊り、「馬舞者（ンママーサー）」の狂言と続き、「鳥刺し舞（トゥイサシメー）」で締めくくられる。

地元有志で芝居再現

ストーリーをより観客に伝えようと、昭和初期までは舞踊と合わせて敵討ちの芝居も演じられていたという。戦後は芝居を見聞きまたは演じた先達の記憶から書き起こした脚本を基に過去数回演じられ、96年が最後の芝居公演になっていた。

これまでの脚本も踏襲しながら、敵討ち劇と舞踊とを織り交ぜてコミカルかつ軽快な新しい演出で、ことし3月に関連劇「京太郎敵討」を公演する。泡瀬の京太郎が芝居と一緒に演じられるのは24年ぶり。

演出は琉球舞踊真境名本流英美の会師範・喜屋武愛香氏、音楽は琉球古典音楽野村流保存会師範・新垣俊道氏、演技指導は県指定無形文化財琉球歌劇（沖縄芝居）伝承者・高宮城実人氏、脚本原案は地元有識者・當眞嗣永氏、方言指導は地元出身の県文化功労者表彰受賞者・兼島兼福氏が担当。

芝居の演者は、沖縄芝居の初心者ではあるものの、地元の有志7人が演じる。

演出担当の喜屋武氏は「地域の方が大切に継承する『泡瀬の京太郎』にちなんだお芝居。台本からは初演当時を思わせる文化の薫りがしました。未熟な私ですが、先達の思いに心を寄せ、出演者や協力者と力を合わせ上演の日まで精いっぱい努力します。ぜひご鑑賞ください」と来場を呼びかけた。

＝公演の詳細は左囲み参照。

「京太郎敵討」公演

入場無料

日時：3月15日（日）午後3時～
場所：泡瀬公民館
　　沖縄市泡瀬2丁目3－26
主催：泡瀬京太郎保存会　泡瀬復興期成会
問い合わせ：同期成会（098・939・6265）

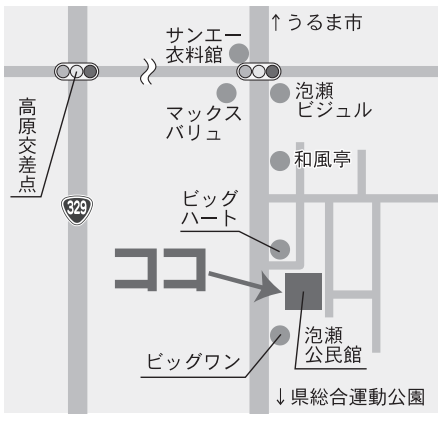
稽古の様子

泡瀬の京太郎は泡瀬京太郎保存会により保持継承されている。1979年に沖縄市から、80年には県から、組踊に影響を与えたとして無形民俗文化財に指定されている。2005年には国から「記録作成等を講ずべき無形の民俗文化財」に選択され、その舞踊は文化財として広く認められている。

泡瀬京太郎（チョンダラー）関連劇
「京太郎敵討」劇

演出：喜屋武愛香　音楽：新垣俊道　演技指導：高宮城実人　脚本原案：當眞嗣永　方言指導：兼島兼福

主催：泡瀬京太郎保存会　泡瀬復興期成会　問合せ 098-939-6265



私たちも「京太郎敵討」を応援します。

ハッピー自動車 TEL:098-934-0789	ハマデン TEL:098-938-4011		
株式会社 ケアモデル TEL:098-989-6217	スナック 初 TEL:080-6622-8005	酒と肴 結屋 TEL:098-939-3981	株式会社 ライフベース TEL:098-963-5181
酒膳処 和和 TEL:098-938-1331	とりこ #泡瀬店 TEL:098-989-9770	おたべあん TEL:098-938-1242	寿し・海産物 石松 TEL:098-934-2552

▼健康

補聴器の勉強会を開催
知識学び、接客に生かす

株式会社メガネ一番では、スタッフ向けの補聴器勉強会を随時開催。店舗スタッフが商品の特徴などを学ぶ。同社の花城清仁さんは「学んだことを生かし、お客さまに合った補聴器を提案したい」と話す。

勉強会を受講した西原シティ店の伊保翔さん（右）と美里店の西岡公平さん

最適な補聴器提案

聞こえの状態や、ライフスタイルなどによって最適な補聴器は一人ずつ異なる。自分に合ったものを見つけるには、専門店への相談がおすすめ。

株式会社メガネ一番では、多数の補聴器を取り扱うため、スタッフ向けの勉強会を行っている。1月31日に開催された新商品の勉強会には約30人が参加。フォナック補聴器のマーベルシリーズ（耳かけ型標準タイプ）について学んだ。

製造を手掛けるソノヴァ・ジャパン株式会社の城山智也さんは、「快適性と明瞭性を兼ね備えており、初心者でも使いやすく、周囲の環境に合わせて自動的に最適な音に調節してくれる」と紹介。ハンズフリーで通話ができるなど、充実した機能もポイントだ。「製造会社ならではの情報をスタッフの皆さんに伝えることで、お客さまの補聴器選びのお手伝いにつながれば」と笑顔を見せた。

メガネ１番
宜野湾補聴器センター
店長　花城清仁さん

ソノヴァ・ジャパン株式会社
営業部　城山智也さん

メガネ1番宜野湾補聴器センター店長の花城清仁さんは「勉強会はスタッフ同士の情報共有の場でもあり、得た知識や情報はお客さま一人一人に合った補聴器を提案する際にとても役立っている」と、勉強会の重要性を実感。補聴器を検討する人には「全店で補聴器の無料貸し出しを行っている。まずは来店して相談してほしい。いくつかの機種を試してみて、じっくり選んでみては」と提案した。

同社では今後もスタッフ向けの勉強会を随時開催する予定。今年は県外にある補聴器の製造工場の見学も計画しており、より一層人材育成に力を入れる。

勉強会の様子。スタッフは疑問点などを積極的に質問し、意欲を見せた

実際に補聴器や付属品を試して特徴を理解するメガネ１番のスタッフら

メガネ１番宇地泊店
店長　志良堂芳幸さん

専用の送信機と接続すると、会議のような人が多く集まる場所でも話している人の声をスムーズに聞き取ることができるなど、特長を学びました。特にアクティブなシニア世代の方にご紹介していきたい商品です。

2020年１月発売

フォナック　ボレロM－M（左）とフォナック　ボレロ　M－PR

ポイント①　オプションのテレビコネクターDをテレビに接続すると、テレビの音を直接補聴器から聞くことが可能。
ポイント②　Bluetooth対応の携帯電話と接続すると、ハンズフリーで通話ができる。

素・敏・に・見・え・る メガネ1番
見える 聴こえる 支えつづける

持ち運びやすい・置くだけ簡単な 充電式補聴器フェア

フル充電で最長19時間使用可能。2年保証付

signia スタイレット エッセンシャル 1Nx
メーカー希望価格 ~~174,000円~~ 補聴器1台＋充電器

フル充電で最長21時間使用可能。2年保証付

signia ピュア チャージ&Go 1Nx
メーカー希望価格 ~~184,000円~~ 補聴器1台＋充電器

IP68 防水・防塵（補聴器のみ）

PHONAK オーデオマーベル [M30-R]
メーカー希望価格 ~~212,000円~~ 補聴器1台＋充電器

携帯に便利な充電器。選べる3色 2年保証付

ReSound リサウンドリンクスクアトロ5E [RE561-DRWC]
メーカー希望価格 ~~235,000円~~ 補聴器1台＋充電器

最大50%OFF～20%OFF

T-POINT　楽天Edy
ご利用でお得。全店で使えます。
店舗の詳しい情報は
メガネ1番ホームページへ簡単アクセス

クイズ▼

クロスワード　アーカイブ

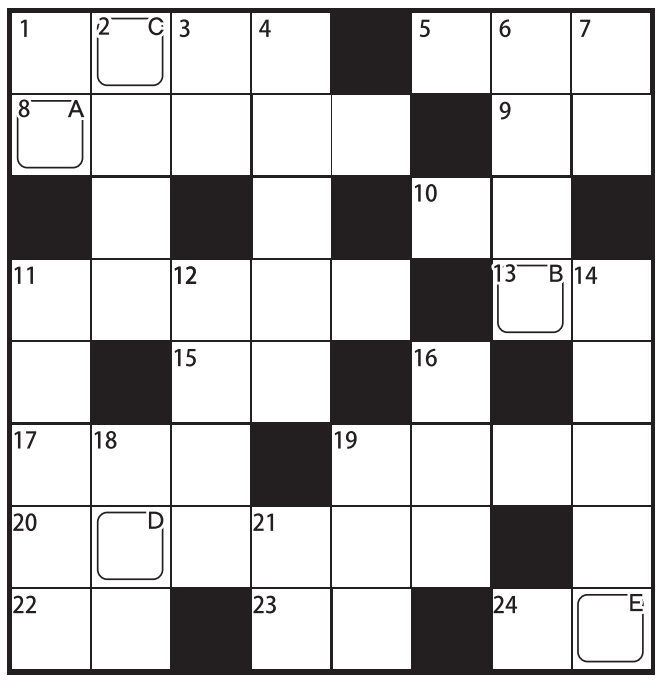
過去の週刊ほ～むぷらざに掲載されたクイズを一部修正し復刻しました。チャレンジしてみましょう。各問題の〈タテのカギ〉〈ヨコのカギ〉を参考にマス目を埋めてください。埋めたマス目をアルファベット順に並べると、ある言葉になります。答えは15ページにあります。

【ヒント】問題①の答えは、日本の子どもに関する行事
問題②の答えは、２月のイベント

問題①

【タテのカギ】
1　洋食で使うのはフォークやナイフ、では和食で使うのは？
2　大泥棒、石川□□□□
3　アルファベットの５番目
4　赤唐辛子を乾燥させたもの
6　肉や野菜を煮込んだロシアの代表的なスープ
7　□□も甘いも知り尽くす
11　２０１９年ＮＨＫ大河ドラマにも出演した歌舞伎役者、中村□□□□□
12　車はコレを燃料にして走る
14　アメリカの第16代大統領
16　アトランタオリンピック走り幅跳びの金メダリスト、カール・□□□
18　損得でものを考えること、□□□的な人
19　医師の診察記録カードのこと
21　消費□□、□□金、□□務署

【ヨコのカギ】
1　羽根つきに使う道具
5　ユズと同様、和食の風味付けに使うもの、大分県が有名
8　カクテルを作る時、材料を混ぜ合わせるのに使う道具
9　涙もろい人は、□□腺が弱い
10　アヘンの原料となる花
11　バイオリンは弦楽器、トランペットは？
13　□□も積もれば山となる
15　和傘を使った芸でおなじみの芸人、海老一□□之助、□□太郎
17　離縁状。ミ□□□ハン
19　古代人が貝殻などを捨てた場所
20　ドジャースの本拠地
22　幸□□、□□勢、□□命
23　11月23日から12月21日生まれは□□座
24　首領

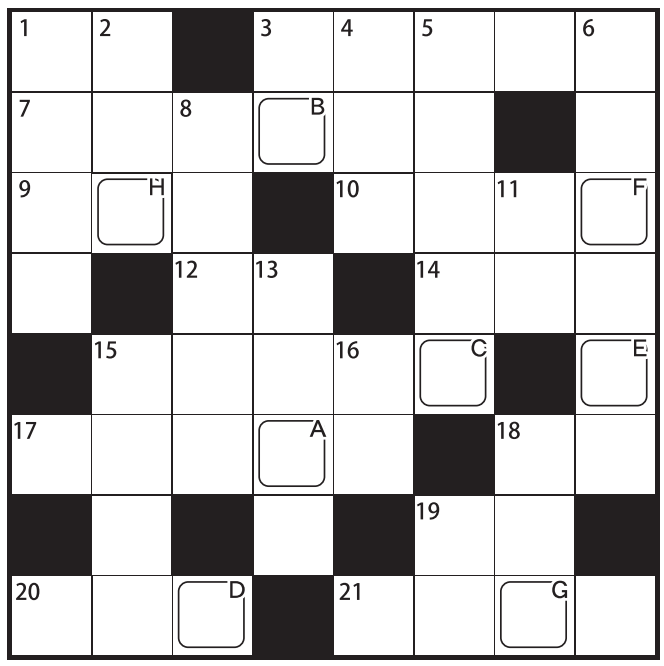


解答 | | | | |

問題②

【タテのカギ】
1　日本の中央銀行
2　□□□ケース、ワイド□□□
3　中華料理の高級素材、フカの□□
4　１□□□は０．９１４４ｍ
5　「。」や「、」のこと
6　映画の撮影が始まること
8　「防」や「降」に共通する偏
11　私の兄弟（姉妹）の息子は私の何？
13　好敵手
15　さくらんぼを英語で言うと
16　宮沢賢治作「□□弾きのゴーシュ」
18　赤くなるとモミジとも呼ばれる
19　うそをついたら飲まされるもの

【ヨコのカギ】
1　太陽が沈む方角
3　お酒は別名「□□□□□の長」とも言われる
7　２月14日に愛をこめて贈るもの
9　エジプトの名所、□□□の大ピラミッド
10　異口□□□□に同じことを話す
12　酒飲みが酔うと化ける猛獣
14　お持ち帰り＝□□□アウト
15　空と大地が接するところ
17　ピアノの前身で、英語ではハープシコードとも言う楽器
18　春先に寒さがぶり返す、□□戻り
19　「うるさい」を漢字で書くと五月何？
20　ソニーが販売していたビデオ規格・□□□マックス
21　休日、祭日



解答 | | | | | | | |

GL企画
求む 軍用地 土地 建物
GL企画 検索
TEL 098-988-8550
GL企画　那覇市赤嶺1丁目4番2号 302号　沖縄県知事(4)第3477号

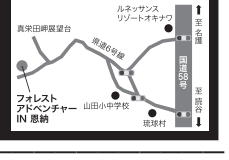
自分の安全は自分で確保
フォレストアドベンチャーのもっとも大きな特徴は、自分の身の安全は、自分で責任をもつということです。この大原則は、子供の自立心を育成させることに大いに貢献しています。ヨーロッパでは、リスクマネジメント能力の開発を目的とした体験プログラムとして高い評価をうけています。楽しく遊んで自然に成長する。これがヨーロッパで人気のヒケツです。

自然の中で遊ぶ楽しさ
森の空中体験！遊びの中から様々な能力、知識が身につきます。
●安全に対する知識　●ルールを守る大切さ
●自分の限界を知る　●自然環境の仕組み、大切さを感じる
パークには様々な植物、いきものがいますので是非見つけてみてください！

ご自分の体力に合わせて
恩納のコースはお客様の体力に合わせて以下、選択可能です。
●通常のコース　●ショートカット（途中で疲れたり体力があまりないかた向け）
飲み物を持っていけますので水分補給しながら遊んで頂けます。
見学の方は遊歩道より写真を撮ったり応援することができます。

利用料金 小人・大人一律で ￥3,800
８名様以上のグループからは団体割引もあります。

要予約　利用条件・制限等がございますので事前にお問い合わせ下さい！　沖縄 フォレストアドベンチャー 検索
自然共生型アドベンチャースポーツ＆パーク　フォレストアドベンチャー
FOREST ADVENTURE IN ONNA
沖縄県国頭郡恩納村字真栄田 1525　TEL090-4739-9140
（ご予約・お問い合わせ）onna@foret-aventure.jp
（ホームページ）https://fa-onna.foret-aventure.jp/
事業主 福山商事株式会社



▼川柳

シニア川柳

日常の心の機微を五・七・五のリズムにのせて詠む川柳。週刊ほ～むぷらざのコーナーでおなじみの「那覇川柳の会」の会員と読者の作品を紹介します。

お題「スマホ」

「那覇川柳の会」会員の句

スマホでは情報過多で惑わされ
狩俣吉男（うるま市）
寸評／確かにスマホの情報は多く、選別に苦労するかも。しかし、見る目も養われるでしょう。

若者よスマホを置いて空も見て
山里律子（那覇市）
寸評／そうです。たまにはスマホを離れ、自然の美しさに目を向けて、人生を豊かに。

初スマホ地図検索で食べ歩き
濱田良隆（那覇市）
寸評／スマホの機能はすごいですね。ワンタッチで何でも検索ができ、さらに目的地の地図も表示される。味方にしましょう。

読者投稿

スマホ持ち孫との距離近くなり
もえ子（那覇市）
寸評／私は孫がいないのですが、その気持ちは理解できます。お孫さんと楽しんで下さい。

口下手がスマホ任せのプロポーズ
永井えいこ（本部町）
寸評／スマホだとうまく表現して、思いを伝えられるかもしれませんね。誠意が大切であることはいうまでもありません。

目を細め指をなめなめ操るスマホ
夢来（ゆくる）（宜野湾市）
寸評／スマホを楽しんでいる様子がうまく表現されています。

しかる孫にスマホ習うに頭下げ
みよちゃん（うるま市）
寸評／普段はしかりつけている孫に、スマホは頭を下げて教えてもらうのがユーモラス。

ラインだよ隣部屋からご飯だよ
新垣政堅（読谷村）
寸評／スマホを使いこなせている家庭を想像します。でもたまには奥さんの優しい声も聞きたいのでは。

寸評／福地義雄

ふくち・よしおさん／那覇川柳の会会長。同会は第3火曜12時～15時まで、那覇市のほしぞら公民館で月例句会を開催中。見学大歓迎。☎090（5489）3719（福地）

朝早くスマホ片手にメール打つ
宮成建一（豊見城市）
寸評／スマホもかなり使い慣れた方だと思います。メールも苦にせずにやりとりされているのが見えます。

スマホ買い使いこなせず孫たよる
安座間徳栄（うるま市）
寸評／スマホは多機能が詰まっていて、使いこなすのは容易ではない。孫に教えてもらうのはスキンシップに良いと思います。

スマホ手にメール送る相手なし
比嘉ミッチャン（読谷村）
寸評／作者の方はご高齢だと思いますが、メールも打てるのですね。立派です。相手がいないのは寂しいですね。

追いつけぬスマホの世界別世界
平川昭子（うるま市）
寸評／スマホの機能は計り知れないほど多い。「別世界」の表現がピタリ合っているような気がする。

スマホ見てユーチューブにハマり過ぎ
大城初子（読谷村）
寸評／ユーチューブは面白い。私も今、ハマっています。

▼いきいき自分流

生活に張り合い

水中運動で心身元気

60代から運動を始め、水中運動にハマっている高良千代子さん（90）。人との対話が大好きで、60年接客業を続ける池原初枝さん（80）。２人は好きなことを続けることで仲間も増え、生活に張り合いも生まれている。

仲間たちと一緒に水中での体操やウオーキングをする高良さん。効率よく体力アップができ、ひざや腰に不安を抱えていても続けられるという

「最初は全く泳げなかったけど、教えてもらい泳げるようになるとどんどん楽しくなって。健康になり友達も増えて、毎日に張り合いが生まれました」と話す高良千代子さん。沖縄市のミサトスイミングスクールに週2日足を運び、約1時間運動をしている。「友人に勧められて始めたのですが、今では私の生きがい」と笑顔。60代で始め30年近く通い続けている。

6年前まではスイスイ泳いでいた高良さんだが、現在はリハビリも兼ねて水中ウオーキングなどの軽い運動が中心のプログラムに変更。「転倒して肩を痛めてしまって。それと膝が少し痛くて普段はつえをついて歩くけど、水の中では浮力があり、普通に歩くことができる。自分のペースで体にあった運動ができるところがいい」と話す。

運動後は、同じ生徒同士やスクールの職員との交流も楽しみ。スクールの職員からは、「子育てや家事、沖縄の風習など、高良さんから教えてもらうことも多く、気軽に話せる相談役」と親しまれている。

また、月に2度、一緒に運動するメンバーとカラオケに行ってリフレッシュすることも楽しみ。さらに普段からも運動を意識していて、買い物などの用事は歩くようにすることはもちろん、月に2度、デイサービスの一環で行う健康体操にも参加し、心地よい汗を流している。

「痛めている肩を治して、また泳げるようになりたい」と目標を持って取り組んでいる

高良千代子さん（90）
沖縄市・越来

たから・ちよこ／1929年生まれ、沖縄市出身。国民学校を卒業し、1945年、神奈川県の軍事工場に就職。翌年、帰沖。結婚を機に夫の農業を手伝う。60代でスイミングスクールに通い水中ウオーキングを中心とする運動を始める。毎朝、中部農連市場でモヤシ販売をしながら、好きな運動を継続中。

モヤシのひげとりを丁寧に行う高良さん。毎日、午前２時に起きて準備し４時～６時までモヤシを販売している

朝は市場でモヤシ販売

長年、慣れ親しんだ仕事を通して社会とのつながりを実感するのも高良さんの元気のこつ。

まだ夜が明けない朝の4時から6時まで、沖縄市の中部農連市場でモヤシの販売を行い約50年になる。高良さんがモヤシのひげ取りをしていると、「ひげとり手伝う？」、「オカー元気ね」などと気軽に声をかけてくる顧客も多い。「あまりお金にはならないけど、中には金武から買いに来る人もいて必要としてくれる人がいるから頑張れる」と話す。

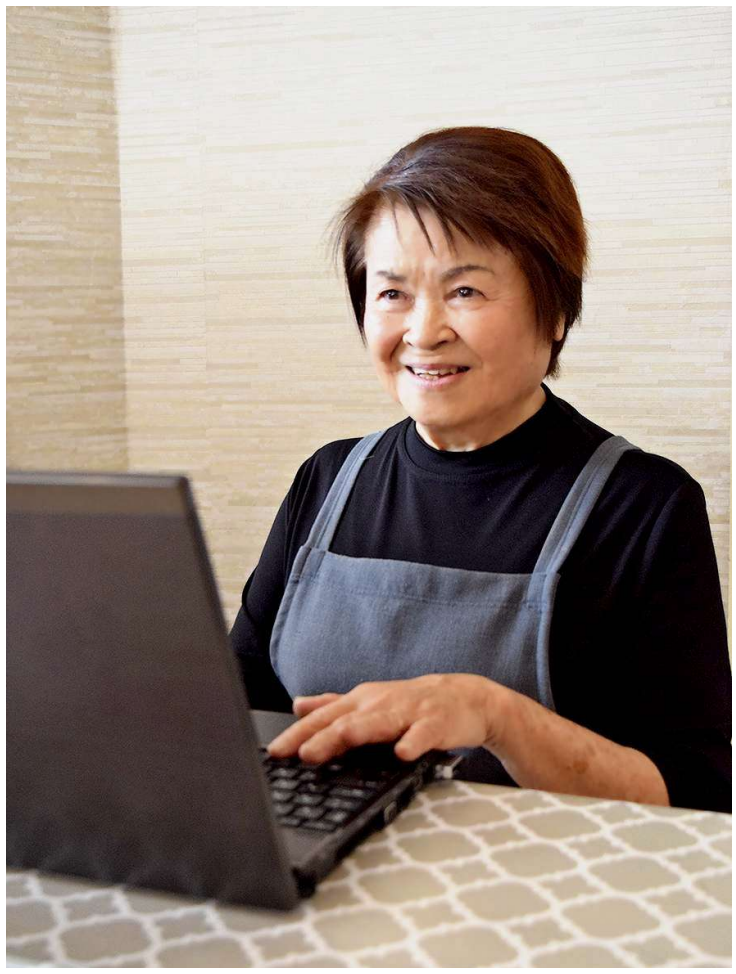
現在は夫に先立たれ、1人暮らしの高良さんだが、「孫が14人、ひ孫が6人いて、毎日誰かが家事を手伝ってくれる。自分の好きなことを続けられるのも家族や仲間など支えてくれる人たちのおかげ」と周りへの感謝の気持ちを大切にし、充実した日々を送っている。

ゲゲゲ相続
軍用地
ニャニャニャニャ
5億円まで!! 買い取り!! 即決!!
沖縄クチコミ不動産 とまとハウジング 098-876-7380 とまとハウジング 検索

バーベキューの相談ならここ
みんなの笑顔を食でサポート
業務用食材からバーベキューセットまでそろえてます。
ZEN OKI 有限会社 全沖フード
TEL(098)978-0298 FAX(098)978-6196

継続し仲間が増え

接客続け60年　再会も喜び



娘夫婦が営むサロン「元気製作所『天の川　てぃんがーら』」の店頭に立ち、笑顔で接客する池原さん。パソコン操作もお手のもの

池原初枝さん（80）北中城村・島袋

いけはら・はつえ／1940年豊見城村（現・豊見城市）生まれ。23歳で結婚し、夫婦で沖縄市山内で43年間、「山内ストアー」を営む。2003年から娘２人が営むサロン「元気製作所『天の川　てぃんがーら』」の店頭で接客を担当する

1月18日が誕生日で、取材時は「80歳になりたてホヤホヤ！」と朗らかに応じてくれた池原初枝さん。肌は化粧ノリも良くツヤツヤ。秘訣（ひけつ）を尋ねると「岩盤浴さぁ」と照れくさそうに笑った。

岩盤浴というのは、娘2人が北中城村島袋で開くサロン「てぃんがーら」のメニューの一つだ。ゲルマニウム温浴、リンパマッサージ、ホルミシスルームと温活メニューがそろうが、池原さんのお気に入りは岩盤浴とホルミシスルーム。「今は毎週、両方入っているよ」と言い、健康管理に役立てている。

サロンでは16年前のオープン当初から受付を担当する。毎朝5時に起き、7時前には出勤して開店準備。週2日の休み以外は毎日13時まで店頭に立つ。高校卒業したての若い女性客から同世代まで老若男女が来店するが、接客はお手のもの。それもそのはず。サロンを手伝う前は43年間、沖縄市山内で「山内ストアー」を営んでいた。

店があったのは現在の球陽高校の前。「始めたころは沖縄国際大学、その後中央高校ができて、今の球陽高校に。沖国の時代が本土からいらした先生たちも多かったし、2部の学生もいたから夕方になるとすぐ食べられるものを準備したりして。店の前にはベンチも置いていたから、部活生のグループがよく反省会をしていたね（笑）」。学生だけでなく、ゆんたくしにやってくる近所の常連客でもにぎわい、朝6時から週末は夜の12時まで休みなく働いた。

店長で長女の仲宗根照美さんと一緒に

「じっとしておれない」

そんな繁盛店も時代の流れには逆らえず、やむなく閉店したが、「家にじっとしておれない」性分は相変わらず。今でも毎日の店番に加え、定期的に友人らと連れだっては沖縄市の運動施設でウオーキングするなど体力づくり。その後の女子会もお決まりで「家から出たら夕方まで帰らない」と笑う。

うれしいのは、商店時代に通ってくれていた子どもたちとの再会だ。「この間も球陽高校時代の卒業生に『おばさん！』って声を掛けられてね。『あいっ！　あんた、おまわりさんになったの！』って話が弾んでね」と池原さん。話せば必ず思い出し、身内のようにその成長ぶりを喜ぶ。「人と会っている時が一番楽しい！　あと20年は店番を続けるからね」とハツラツとした笑顔を向けた。

コザ運動公園内にある運動施設で、友人と汗を流す池原さん（左）

低線量の放射線が身体に有益な作用を

ホルミシス活用で免疫力アップ！

ホルミシスパット販売中!
無料貸し出します。体験後に購入するシステムです（希望者多数のため事前要予約）

店舗情報・ご予約等詳細はQRコードから

地域に親しまれて17年
おかげさまでオープン17周年を迎えました。
延べ来店者数20万人を超えました

メニュー／Menue
●ホルミシスルーム　●酸素カプセル
●リンパマッサージ　下記コースのいずれかをお選びください
40分……¥5,000
60分……¥6,000
80分……¥7,000
120分……¥11,000
＋（プラス）ミスト岩盤浴 or ゲルマニュウム温浴

こういう病状に悩んでいませんか？
●慢性疲労 ●肩こり ●腰痛 ●眼精疲労 ●関節痛 ●冷え ●便秘 ●貧血 ●物忘れ ●不眠 ●リウマチ ●肌荒れ ●しみ ●シワ ●肌のたるみ ●抜け毛 ●免疫力アップ ●全身のアンチエージング効果
※上記に当てはまる方！
『ホルミシスルーム』をぜひお試し下さい！
「年だからしょうがない」とあきらめている、肌のたるみや抜け毛シワなどの老化現象の悩みにも放射線ホルミシスルーム治療は有効です低放射線が身体の内側までしっかり届き、細胞レベルでの若返り効果が期待できます理想のアンチエージング効果が期待出来ます。

元気製作所 天の川 てぃんがーら
〒901-2301　北中城村島袋604-1
お問合せ・ご予約
TEL.098-931-0003　Https://www.tinga-ra.com
2/23日・24月日 休まず営業します。

渡辺敦光氏講演会　本日開催
放射線とみそのチカラ

今回は、放射線やガンに詳しく、味噌の制がん効果についても研究されている広島大学名誉教授、渡辺敦光氏の講演会を開催

日時：2020年2月22日（土）13:00～15:00（受付開始12:00）
●場所：ハイビスカスクッキングスクール（沖縄市美里４－１１－１８）
●申込方法：下記電話又はＱＲコードにて
●受講料：1,000円（特典あり右記参照）
●定員：80名（残りわずか、お問い合わせ下さい）

本講演受講者特典として
沖縄薬膳華みそづくり見学コース
参加費1,000円コースを無料！（要予約）
※有効期限2020年5月末日
沖縄薬膳華みそづくり教室生徒募集中！

講演内容
①放射線とその障害について
②放射線がどのように代謝・排せつされるか
③味噌による放射線防御効果やどのような味噌が望ましいのか
本講座を受講することでみそのチカラ（効用）について理解を深めます。

講師
広島大学名誉教授
理学博士・医学博士
渡辺（わたなべ）敦光（ひろみつ）氏
プロフィール
熊本大学卒業、九州大学大学院修了、広島大学原爆放射能医学研究所などを経て、現在は広島大学名誉教授。

有限会社 ハイビスカスクッキングスクール
沖縄市美里4-11-18 ☎(098)938-7211 直通 090-8763-6176（知念）

知念伽央梨の
心も体も健康に
アーユルヴェーダ
―45―

沖縄スパイス ヒハツモドキ②

５千年の歴史があるインドの伝承医学「アーユルヴェーダ」を、知念伽央梨さん（ｉ‐PLANA代表）が紹介します。今回は前回に続き、ヒハツモドキの２回目です。

前回の記事を読んでいただいた方々からお問い合わせがありました。ヒハツモドキを育てているが、使い方を知りたいということです。ヒハツモドキは県内ではピパーズとも呼ばれています。

私は「ピパーズを生かす会」という県産ヒハツモドキを普及する会に所属しています。同会の西表会長に教わったことをご紹介したいと思います。

乾燥させて粉末に

粉にすると、こしょうのように料理に使えます。方法は二つあります。

一つ目は、生実を熱湯に10～20秒入れた後、約1週間天日干しにします。その後、完全に乾燥させるためにフライパンでいり、ミルやすり鉢で粉末にします。もう一つの方法は、約1分間沸騰したお湯に浸し水気を切った後、家庭用暖房機で24時間乾かすと乾燥実になり、それをミルかすり鉢で粉にします。

また、生の実を皮ごとすりおろして、ワサビのように使えます。お刺し身が風味豊かになりますよ。

ヒハツモドキの有効成分はピペリン。最近の分析結果で緑色から赤色へ変わる熟し始めの時に100㌘中3700㍉㌘のピペリンがピパーズ粉末に含まれることが分かりました。この値は他のブラックペッパーやヒハツよりも多いと言われています。

毛細血管のゴースト化（血流がなくなり毛細血管が消える）に歯止めをかけ、シミやシワ、たるみを改善するとの研究結果が出ています。

アーユルヴェーダにはサートミヤ（慣れ）という考え方があり、土地のものはそこに暮らす人に馴染みやすいと言われています。県産のヒハツモドキは、その点でもお薦めです。

地球温暖化対策として那覇市役所の屋上にもピパーズは元気に成長していますよ。

＝本コーナーは「シニアウエーブ」と「週刊ほ～むぷらざ」の連動企画。次回は3月5日（木）の週刊ほ～むぷらざに掲載。

ピパーズ乾燥・粉末の栄養成分

ピパーズ乾燥・粉末 栄養成分	成分量	単位
エネルギー	381	kcal/100g
水分	8.7	g/100g
たんぱく質	10.9	g/100g
脂質	7.8	g/100g
炭水化物	66.9	g/100g
灰分	5.7	g/100g
食塩相当量	0.1	g/100g
ナトリウム	44	mg/100g

※大城海産物加工所：提供資料

ピパーズの薬草としての利用

果　実
使用法：乾燥させた後、炒って粉にして使用。
薬味として（一般的なコショウの用途）
または白湯で服用。
薬　効：健胃整腸、中風、腹痛、強壮剤、腰痛。

・多和田真淳、沖縄薬草家庭栽培と薬効：新星図書出版
・多和田真淳、沖縄薬草のききめ：大同印刷工業
・大田文子ほか、沖縄の薬草百科：新星図書出版

葉
使用法：若葉を刻んで炊き込みご飯または
天ぷらなどにして食する。
薬　効：健胃整腸、食欲増進、痛風、
リウマチ改善、咳改善。

・尚弘子、沖縄ぬちぐすい事典：創英社

茎(枝)
使用法：乾燥させた後、煎じて服用する。
薬　効：腰痛、ひざ痛改善。

・吉川敏雄、健康と薬草：琉球新報社編

※中風とは脳血管障害の後遺症の半身不随やまひ、しびれなど
※ピパーズの薬草としての利用については、琉球大学農学部亜熱帯生物資源科学科高梁誠氏の研究資料より

▶現在　5年前◀

ピパーズを生かす会の宇根さん（72）。5年前からピパーズ粉末を朝食に取り始め、シミがほぼ無くなったそう

株式会社 i-PLANA
代表 知念伽央梨さん

・米国補完医療大学AUCM、グジャラートアーユルヴェーダ提携
Ayur Vedic Medicine Practitioner・
日本アーユルヴェーダヘルスカウンセラー

東洋医学のイベント「アジアンビューティー」にて講座、出店

日　時：2月22日(土) 午前11時半～(約50分)
場　所：沖縄ガス（那覇市西3-13-2）
参加費：500円
テーマ：「食で不調を遠ざける」―口試食付き
申　込：☎098-863-7750
同　日：午前10時～午後４時
「アーユルヴェーダスパイスカフェ」を出店
場　所：沖縄ガス

アーユルヴェーダフードコーディネーター
初級講座（３月開講）
問い合わせ☎090-1946-9030

i-PLANA アイプラーナ　ホテルモントレ沖縄スパ ＆リゾート 2F 恩納村冨着 1550-1　ご予約 問い合わせ先 ☎098(964)1808
アイプラーナ那覇店　那覇市銘苅 3-2-28 3F　ご予約 問い合わせ先 ☎090(1946)9030　アイプラーナ

ストレス感じやすい春

気を巡らせリラックス

薬膳琉花

【宮國由紀江さん】
栄養士、国際薬膳師。うるま市で薬膳教室・薬膳琉花を開設。

昼夜で大きな気温差が生じる春は体に大きな負担がかかり、特に高齢者は注意が必要です。人間は寒い時には体内で熱を作りだし、体温を一定に保とうとする体温調節の機能がありますが、年を取るとその機能がだんだん衰え、さらに温度感覚も鈍くなるため、若い頃より調節が苦手になります。

春先の気温差で悪化しやすい症状として、ぼうこう炎・神経痛・関節痛・腹痛などがあります。ショウガや香辛料（クローブ・フェンネル・こしょうなど）といった食材で体を温め、気温の変化に合わせた服装をして養生しましょう。

中医学では特に春は気の巡りが悪くなりやすいと言われ、気が滞った状態である「気滞」をそのままにしておくと、体はストレスに弱くなります。認知症にも見られる徘徊や鬱といった症状は、ストレスによって悪化すると考えられています。気とともに血の巡りも悪くなるため、頭痛や肩こりなども引き起こすことがあります。

気滞によってイライラする、不安に襲われるといったときは、スポーツなどで気分転換をしたり、リラックスして散歩するのがお勧めです。普段の食事に「気の巡りをよくする食材」＝**下囲み**＝を多く取ることも対策につながります。食材の共通点にある香りの良さが、気を巡らせて体をリラックスさせる効果があるといわれています。

◆アーモンドソースとソーキの煮込み◆

●材料（４人分）
ソーキ（ボイル）…８個、塩…小さじ半分、オリーブオイル…50㎖
A「だし汁…1000㎖、塩…小さじ半分、ローリエ…２枚
B「焼きアーモンド…50ｇ、ラッキョウ…10ｇ、ナツメグパウダー…小さじ半分、だし汁…50㎖、菜の花…20ｇ、玉ネギ…20ｇ、塩…小さじ半分、クローブパウダー…少々

●作り方
①ソーキに塩を振る。フライパンを熱しオリーブオイルを入れ、ソーキの両面にこんがり焼き色がつくまで焼く。
②別鍋に材料Ａを入れ、①のソーキも入れる。煮たったら中火で40分ほど、肉が軟らかくなるまで煮る。
③アーモンドソースを作る。材料Ｂをフードプロセッサーに入れ、しっかり撹拌（かくはん）する。
④③のアーモンドソースを②の鍋に入れて混ぜ、塩で味を調える。器にシークヮーサーを添えると見栄えもいい。

オススメの食材
シークヮーサーやレモンなどのかんきつ類、玉ネギ、ミントなどのハーブ類、ウイキョウ、ピーマン、春菊、シソ、セロリ、ジャスミン、サケ、カジキマグロなど

「快食・楽食」メニュー

かりゆしホテルズ中国料理総料理長の名嘉剛志さんが、気軽に作れるメニューを提案。今回はオキハムの「オキナワシークヮーサービター」を使った料理を紹介します。

名嘉剛志さん

／使ったのはコレ！／

甘酸っぱい爽やかな酸味がアクセント

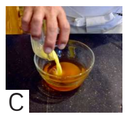
白身魚の香草パン粉焼き シークヮーサーソース添え

【材料／４人分】
白身魚の切り身（１枚30ｇ）…４切れ
卵（Mサイズ）……１個
小麦粉……適量
ヨモギ（みじん切り）……適量
パン粉……適量
サラダ油……大さじ２
★
水……１００㎖
砂糖……25ｇ
酢……50㎖
シークヮーサービター…大さじ１
しょうゆ……大さじ１
塩……少々
水溶き片栗粉……適量

①ヨモギのみじん切りとパン粉を合わせておく＝写真Ａ。
②白身魚の切り身に、軽く塩とこしょう（分量外）で下味を付ける。
③２に小麦粉と卵を付けた後、両面に１のパン粉をまぶす。
④フライパンにサラダ油を入れ、３を並べて中火で両面がきつね色になるまで焼く＝Ｂ。
⑤ボウルに★の調味料を混ぜ合わせ＝Ｃ、フライパンに入れて温めた後、水溶き片栗粉を加えてとろみを付けたら、ソースの出来上がり。
⑥器にソースを入れ、焼き色を付けた白身魚と、好みの野菜を盛り付ける。
※火を通りやすくするため、白身魚は厚さ２㌢程度が良い。
※とろみを付ける前のソースは、冷蔵庫で保存が可能。揚げ物にかけて食べるのもおすすめ。

A

B



C

中医薬膳初級講座　薬膳琉花　検索
3月生募集中
うるま市宮里 251-1
098-974-8183
https://yakuzenryuka.jimdo.com/

オキハム
沖縄ハム総合食品㈱　読谷村座喜味2822番地の3　TEL.098-958-4330　オキハム　検索
オキハムは、「『琉球料理』及び黒麹（こうじ）菌による『琉球泡盛』文化圏の世界無形文化遺産」登録を応援しています。

OTSツアー予約お問合せ専用ダイヤル
（平日:09:30～18:00（土・曜・日曜・祝日:09:30～15:00））
050-5533-2525
添乗員付ツアー専用
★印の営業所は日・祝日休み　全店駐車場（P有）
★本店 ☎862-1111　★名護 ☎(0980)53-1117
営業本部 販売部 ☎857-2222　宜野湾中部支店 ☎896-2222　石垣観光センター ☎(0980)83-0097
サンエー内旅行センター　年中無休　営業時間（09:00～20:00）
那覇メインプレイス ☎868-5971　経塚シティ ☎871-1000
具志川メインシティ ☎979-2525　ハンビー ☎926-0002
つかざんシティ ☎888-4649　しおざきシティ ☎994-7255
観光庁長官登録旅行業第155号　本社/那覇市松尾1-2-3
One Two Smile OTS
沖縄ツーリスト
旅行正業務
一般社団法人 日本旅行業協会正会員　旅行業公正取引協議会会員
※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡ししますので事前にご確認の上、お申込みください。

OTSベストセラー　互ラブ・オブ！イタリア満喫8日　人気都市をめぐる
ローマ/ミラノ/ベネチア/フィレンツェ/カプリ島(3泊・4日間)/ポンペイ(1日間)
2020年 出発日　●印は出発確定
5月2日(土)GW　6月4日(木)
9月10日(木)　10月10日(土)
■旅行代金 お一人様（2名1室利用）
298,000円～378,000円
燃油サーチャージ18,600円（2020年2月現在）
※空港諸税・航空保険料等は別途必要となります。
ベネチア　青の洞窟
最少催行人員：10名様　添乗員同行　食事：朝5・昼5・夕5　ご利用予定ホテル：【メストレ(ベネチア対岸)：フォーボインツシェラトンベニス】、【フィレンツェ：ミレトンドロポール】、【ローマ：H10ヴィッタ】、又は同等クラス（相部屋・不可）。利用航空会社：キャセイドラゴン航空、キャセイパシフィック航空

日次	日程	食事	宿泊
1日目	那覇(16:55発)…キャセイドラゴン航空にて香港へ(18:35着)	夕食(各自負担)	機内泊/メストレ(ベネチア対岸)
2日目	香港(01:05発)…キャセイパシフィック航空でミラノへ(07:30着) ミラノ市内観光 「スカラ座」「ドゥオモ」「ヴィットリオ・エマヌエーレ2世ガレリア」 こだわり食事① 名物ミラノ風カツレツとリゾット	機内 昼食 夕食	機内 フィレンツェ(2泊)
3日目	世界遺産 水の都ベネチア観光 【サンマルコ広場】【サンマルコ寺院】【ドゥカーレ宮殿】【ゴンドラ遊覧】 こだわり食事② 昼食は名物イカ墨パスタとシーフード 夕食はフィレンツェ風ステーキとキャンティワイン	朝食 昼食 夕食	フィレンツェ(2泊)
4日目	世界遺産 花の都フィレンツェ観光 【ウフィッツィ美術館】【ドゥオモ】【ベッキオ橋】【シニョーリア広場】 半日フリータイム オプショナルツアー 世界遺産 ピサ観光 こだわり食事③ 夕食は牛の食材を使った季節の味	朝食 昼食 夕食	フィレンツェ(2泊)
5日目	イタリア高速列車にてフィレンツェからローマへ。 別途費用 バチカン美術館と 世界遺産 ローマ歴史地区観光 【バチカン美術館・システィーナ礼拝堂】【サンピエトロ寺院】【トレビの泉】【スペイン広場】【コロッセオ】 ※6/4現在可動行事のためサンピエトロ寺院は外観観光のみ こだわり食事④ 夕食はカンツォーネディナー	朝食 昼食 夕食	ローマ(2泊)
6日目	5月～9月発 カプリ島「青の洞窟」見学 10月発 世界遺産 ポンペイ遺跡見学	朝食 昼食	ローマ(2泊)
7日目	ローマ(13:05発)…キャセイパシフィック航空で香港へ	朝食	機内泊
	香港(12:15発)…キャセイドラゴン航空にて那覇へ(15:55着)	機内食(軽食)	那覇

ドイツ ロマンチック街道とポーデン湖に浮かぶ"花の島"マイナウ島（ドイツ&スイス国境の湖）＋スイスアルプス8日
2020年 出発日
6月10日(水)　9月17日(木)
■旅行代金 お一人様（2名1室利用）
299,000円
燃油サーチャージ18,600円（2020年2月現在）
※空港諸税等は別途必要となります。
ノイシュバンシュタイン城　マイナウ島
最少催行人員：10名様　沖縄発着添乗員同行　食事：朝5・昼5・夕5　ご利用予定ホテル：【ローテンブルク：プリンツ】、【フュッセン：ハイルホルトパーク】、【ザンクトガレン：アインシュタイン】、【ニュンブラウの地方：ヴィクトリア（インターラーケン）】、又は同等クラス（相部屋・不可）。利用航空会社：キャセイパシフィック航空、ドラゴン航空

日次	日程	食事	宿泊
1日目	那覇(16:55発)…キャセイドラゴン航空にて香港へ 香港(18:35着)		機内泊/ローテンブルク
2日目	香港(00:35発)…キャセイパシフィック航空にてチューリヒへ 世界遺産 ライン川クルーズ遊覧 リューデスハイムからザンクト・ゴアまでライン川両岸の中世の面影溢れる古城を眺める 中世の街並み残る人気のローテンブルク城壁内に宿泊!	機内(2泊) 昼食 夕食	ローテンブルク
3日目	中世の宝石箱 ローテンブルク散策 【市庁舎】【マルクト広場】 ロマンチック街道を一部通りフュッセンへ	朝食 昼食 夕食	フュッセン(ツンゼハウス)
4日目	世界遺産 ウィース巡礼教会見学 白亜の城 ノイシュバンシュタイン城見学	朝食 昼食 夕食	ツンゼハウス
5日目	花の島マイナウ島 強烈な日差しを浴びながら、ボートで約15分の旅。のどかな島で、色々な花や果実を楽しむことができます。 マイナウ島名物「花のメニュー」の昼食 スイスアルプスに囲まれたニュンブラウ地方に2連泊!	朝食 昼食 夕食	ニュンブラウ地方(2連泊)
6日目	世界遺産 ニュンブラウ三つ峰観光 「登山列車」を乗り継いでニュンブラウコッホへ 「メンヒ・ニュンブラウ」「アレッチ氷河」を一望 グリンデルワルド又はインターラーケン散策 「アルプスの少女ハイジ」の世界を色彩豊かに楽しみください	朝食 昼食 夕食	ニュンブラウ地方(2連泊)
7日目	チューリヒ(13:30発)…キャセイパシフィック航空にて香港へ(21:07)発	朝食 夕食	機内泊
	香港(12:10発)…キャセイドラゴン航空にて那覇へ(15:45着)	機内食(軽食)	那覇

オーレ！スペイン満喫8日
マドリード・バルセロナとアンダルシア地方を訪ねて　GW
2020年出発日　4月30日(木)
■旅行代金 お一人様（2名1室利用）
368,000円
燃油サーチャージ26,000円（2020年2月現在）
※空港諸税等は別途必要となります。
旅のポイント
①スペインの2大都市マドリード、バルセロナとアンダルシア地方を巡る
②名物料理パエリアや生ハム、ワインなど多彩なスペイン料理を堪能!
③全6つの世界遺産にご案内（グラナダ宮殿群、サンパウ病院、古都トレド、セビリア歴史地区、コルドバ歴史地区、グラナダ・アルハンブラ宮殿）
④情熱のフラメンコショー鑑賞付き
⑤国土の広いスペインを新幹線AVEや飛行機で効率よく周遊
⑥バルセロナではゆったり2連泊♪
最少催行人員：36名様　沖縄発着添乗員同行　食事：朝5・昼5・夕5　ご利用予定ホテル：【マドリード：コートヤード・パイ・マリオット・プリンセサ】、【セビリア：メリア・セビリア】、【グラナダ：ヴィンチ】、【バルセロナ：セルトン・ダイアゴナル・マール】、又は同等クラス（相部屋・不可）。利用航空会社：キャセイドラゴン航空、キャセイパシフィック航空

日次	日程	食事	宿泊
1日目	那覇(16:55発)…キャセイドラゴン航空にて香港へ 香港(18:35着)…乗継手続	機内食	機内
2日目	香港(00:50発)…キャセイパシフィック航空にてマドリードへ(08:50着) マドリード市内観光 「マヨール広場」「スペイン広場」 世界遺産 古都トレド観光 「カテドラル(大聖堂)」「サント・トメ教会」「展望台」	朝食 昼食 夕食	マドリード
3日目	スペイン版新幹線AVEでコルドバへ 世界遺産 コルドバ歴史地区観光 ヨーロッパとイスラムの文化が融合したモスク「メスキータ」と「ユダヤ人街」「花の小径」	朝食 昼食 夕食	セビリア
4日目	世界遺産 アンダルシアの州都セビリア観光 「カテドラル(大聖堂)」「ヒラルダの塔」「スペイン広場」 本場スペインでフラメンコショー鑑賞	朝食 昼食 夕食	グラナダ
5日目	世界遺産 アルハンブラ宮殿とヘネラリーフェ庭園観光 スペイン国内線にてバルセロナへ	朝食 昼食 夕食	バルセロナ(2泊)
6日目	世界遺産 バルセロナ観光 「サグラダ・ファミリア」「カサ・ミラ」「カサ・バトリョ」「サン・パウ病院」「モンジュイックの丘」 半日自由行動	朝食 昼食 夕食	バルセロナ(2泊)
7日目	バルセロナ(13:20発)…キャセイパシフィック航空にて香港経由那覇へ	朝食 機内食	機内
	香港(12:10発)…キャセイドラゴン航空にて那覇へ(15:55着)	機内食(軽食)	那覇

スイス大自然紀行8日
憧れのアルプス3大名峰と絶景列車の旅
出発日 2020年 7月10日(金)　9月5日(土)
●印はもう少しで出発確定
■旅行代金 お一人様（2名1室利用）
378,000円～388,000円
燃油サーチャージ18,600円（2020年2月現在）
※空港諸税等は別途必要となります。
7月～9月上旬　6月～7月下旬
エーデルワイス　アルペンローゼ
名峰1 ユングフラウヨッホ　名峰2 キーロンパンプス 最高峰 モンブラン　名峰3 アルプスのエース マッターホルン
最少催行人員：10名様　沖縄発着添乗員同行　食事：朝5・昼5・夕5　ご利用予定ホテル：【グリンデルワルド：セントラル・ウィルグー・カウマン】、【シャモニー(フランス)：ル・プリニー】、【ツェルマット：アルパイン・ノブル】、【チューリヒ：モーベピック・エアポート】、又は同等クラス（相部屋・不可）。利用航空会社：キャセイパシフィック航空、キャセイドラゴン航空

日次	日程	食事	宿泊
1日目	那覇(16:55発)…キャセイドラゴン航空にて香港へ(18:35着)		機内
2日目	香港(00:05発)…キャセイパシフィック航空にてチューリヒへ(06:30着) 大迫力! ラインの滝見学 大迫力のラインの滝をクルーズ船に乗って間近に楽しみください	朝食 昼食 夕食	グリンデルワルド
3日目	名峰① ユングフラウヨッホ観光 「スフィンクス展望台」 「メンヒ、ユングフラウ山」「アレッチ氷河」	朝食 昼食 夕食	シャモニー
4日目	名峰② アルプス最高峰モンブラン観光 「エギーユ・デュミディ展望台」 ～名峰マッターホルンの麓のお洒落なマットにご運ぶ～	朝食 昼食 夕食	ツェルマット(2泊)
5日目	絶景 名峰マッターホルン観光 「自山列車」「ゴルナーグラート展望台(3,135m)」「はさマッターホルン」を眺めるお気軽ハイキング「ローテンボーデンからシュフェルベルクまで」 下山後、自由行動をお楽しみください	朝食 昼食 夕食	ツェルマット(2泊)
6日目	絶景! 憧れの氷河特急の旅 NEW 古都ルツェルン観光 「カペル橋」「ライオンの記念碑」	朝食 昼食 夕食	チューリッヒ
7日目	チューリヒ(13:40発)…キャセイパシフィック航空にて香港へ(00:07)発	朝食 軽食	機内
	香港(12:15発)…キャセイドラゴン航空にて那覇へ(15:55着)	朝食	那覇

▼備え

ペダルの踏み間違い事故防ぐ

万一の時アクセルがブレーキに

株式会社上原自動車（糸満市）は、ナンキ工業の製品としては県内で初めての後付け安全装置「STOP（ストップ）ペダル」の取り扱いを始めた。同社の上原勇樹代表取締役は「高齢者のドライバーによるブレーキとアクセルの踏み間違い事故が増えている。ストップペダルを広めて、踏み間違い事故をゼロにしたい」と意気込む。

ストップペダルを取りつけた自動車。アクセルとブレーキの位置は変わらないので、今までと同じように運転ができる。アクセルを踏み込んでブレーキに切り替わっても、踏み込んだ足をアクセルから離せば通常の状態に戻る

県内の人身事故のうち、高齢者による事故は約2割。その割合は年々増えている＝左図参照。

上原さんは「高齢者による交通事故のニュースがたびたび報じられていますが、身近でもブレーキとアクセルの踏み間違いによる事故が起きています。何かできることはないかと模索して、ストップペダルを知りました」と話す。

ストップペダルは、車に後付けで装着する安全装置。既存のアクセルペダルを外しストップペダルと交換することで、アクセルを急に踏み込んだ際にブレーキがかかるようになる。運転操作は今までと変わらない。

運転操作は変わらない

上原自動車
上原勇樹代表取締役

「ブレーキをアクセルと踏み間違えるとパニックになり、アクセルを強く踏むことが事故につながることがある。その際にブレーキがかかり、事故を防ぐ仕組みです」と説明する。

上り坂や高速道路などでの急発進の際、アクセルを強く踏むとブレーキがかかってしまうのではないかとも思うが、もともとあるアクセルの可動域までは踏むことができ、ブレーキに切り替わる際は抵抗があるという。

適合車種は約20種

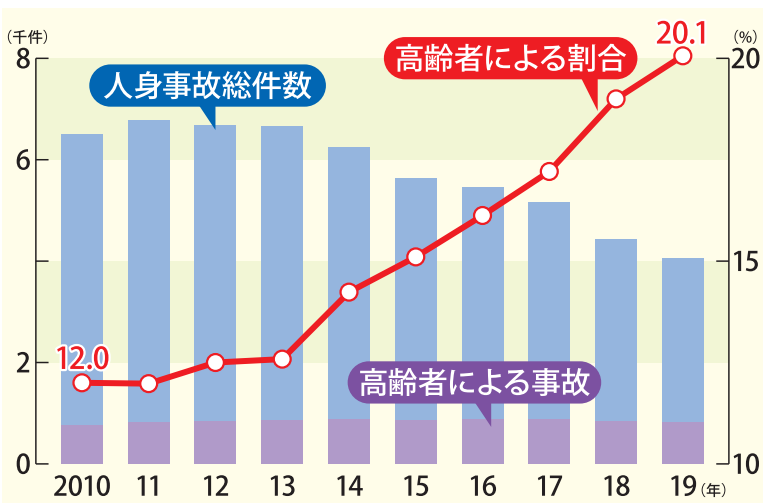
実際に、記者がストップペダルを装着した車に乗ってみた。アクセル、ブレーキともに通常の運転と変わらないので、少しアクセルが固めに感じるくらいで操作はスムーズ。最初はためらったが、アクセルを思い切り踏み込むと、ブレーキがかかる。ブレーキになる際は抵抗があり、切り替わることが分かる。

現在のストップペダルの適合車種は約20種類（年式にもよる）で、ワゴンR、アルト、ムーブ、ミラ、プリウス、アクア、ヴィッツ、ノート、フィットなど。適合車種は今後増える予定。価格は15万9000円（取り付け工賃込み、税抜き）。

「高齢ドライバーは経験値が高く、運転に自信がある人が多い。一方で加齢により動体視力や筋力、体力、判断力は低下すると言われています。本人は気付かないこともあるので、親御さんの運転が心配、という方にご利用をご検討いただければ」と上原さん。

問い合わせは、㈱上原自動車098（994）2821へ。

県内の人身事故総件数と高齢者による割合



2019年に県内で発生した交通人身事故のうち、65歳以上の高齢者が過失の重い第1当事者となった事故の割合が20%に上り、過去10年間で最も高かった（出典／沖縄県警察本部）

大反響！品切れ続出！話題の新感覚 こんにゃく石鹸！

広告

“老けぐすみ※1”がスッキリ！

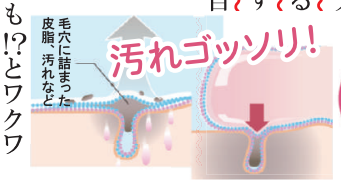
ファンデーションいらずの すっぴん肌に♪

ぷるんぷるん〜〜

信じられない！洗顔だけでこの明るさ！

田舎の母から、「あんた老けたねぇ」とショックなひとこと…

数年ぶりに会った田舎から出てきた母に「あんた老けたねぇ」とショックなひとこと…「こう見えてもまだ若く見られるのよ〜」と前向きに返しつつもショックを受けちゃって。45歳を過ぎた頃からとにかく顔全体がくすむの！目の周りのくまやシワ、至る所にできた薄いシミも気になって気になって。そんな時、タレントやモデルのメイクをしている友人からすすめられたのが、こんにゃく石鹸「ぷるんぷるんの実」。なんでもこの石鹸に含まれているマンナン成分とタマリンド成分が、古い角質や余分な皮脂を吸着し、ゴッソリ取り除いてくれるからくすみ知らずのツルピカ肌を目指せるんだとか。この前、夜のニュース番組でも取り上げられていたから、これはホンモノかも!?とワクワクしながら試してみると…。



50代・60代・70代以上の女性に愛される5大理由！

1. 肌がワントーン明るく
2. 泡立てが不要
3. 洗い上がりの潤い感
4. マッサージ洗顔が気持ち良い
5. 楽してキレイに

まるで美容液洗顔！お肌に透明感が…！

袋を開けるとなんとも優しい桜の香りにうっとり♪そして取り出してみると、まるでこんにゃくゼリーのようにやわらかい石鹸。そ〜っとお肌にあててみると「ツルン！プルン！」気持ちいい！直接くるくるマッサージするとトロみのある美容成分がじんわり広がり、まるで美容液で洗顔をしているみたい！

やわらかいこんにゃく石鹸をお肌に直接滑らすと、洗顔とは思えない気持ち良さ。

小鼻の周りや目元のくぼみにもしっかりフィットして洗いやすく、泡立てる手間がいらないから、とても楽ちん。洗顔後、潤いはしっかり残っていて肌がつっぱらない。しかもずっと悩んでいた毛穴のポツポツや小鼻周りのザラザラもツルツル！

暗かった顔がパアーッと明るく若々しく♪

3週間たった頃、主人に「お肌明るくなったね！」と言われて感動！気付けばどんより老けぐすみで暗かった顔が、パアーっと明るく若々しい感じに思わずニッコリ♪老けぐすみが気になる方には絶対に試してもらいたい逸品ですね。私はもう手放せません。

汚れがつまった鼻

汚れが落ちたきれいな鼻

こんにゃく石鹸のココがすごい！

1 毛穴の汚れを根こそぎ絡めとる！

石鹸に含まれるマンナン成分が「くすみ」の原因となる古い角質や余分な皮脂や汚れを吸着してゴッソリ取り除きます。

2 美容保湿成分を贅沢配合！

一般的な固形石鹸は5％程度※の美容成分しか入れることが出来ないと言われていますが、ぷるんぷるんの実は、美容成分を30％以上※も配合！だから、洗い上がりしっとり♪

※自社調べ

- ココナッツオイル　抗酸化力に優れた保湿成分
- 低分子ヒアルロン酸　肌に必要不可欠な保湿成分
- セリシン　シルク抽出、天然保湿成分
- コラーゲン　ハリ・ツヤを与える保湿成分

石けんと出逢った50代の今一番肌がキレイ！

初めて「ぷるんぷるんの実」を使ったのは主人からのプレゼントでした。これまでの多くの肌の悩みが解消されました。
1度でも使ってみれば納得！実感！感動！の商品です！！
洗顔後のつっぱりや乾燥がなく、むしろ、しっとりします。今は主人に感謝しています。

がんちゃん様　55歳（撮影時）

お肌はまるでゆで卵のようにツルッツル♪

友人に紹介してもらったのがきっかけで、「ぷるんぷるんの実」を使い始めました。
やわらかくて頼りなさそうな石けんだけど、使ってみてビックリ！
くすんでいた肌に透明感を感じています。
マッサージ効果もあって血行も良くなりお肌がキュッと引き締まっているみたい！
もっと早く出会いたかった。

小原　美香様　42歳（撮影時）

※個人の感想であり、効果を保証するものではありません。

※1：乾燥による

お肌に直接くるくる、泡立て不要のこんにゃく石鹸

化粧品・石鹸部門 モンドセレクション SILVER AWARD 2016

2年連続受賞!!

ぷるんぷるんの実（桜の香）　特別キャンペーン価格

蒟蒻配合　洗顔石鹸
内容量：100g（約20日〜30日分）
通常2,200円（税込）が **1,389円**（税込）
※おひとり様1点限り。2点目より通常価格

さらに今だけ！ 定期コースお申し込みの方限定
水切り板・フタ付き
専用ソープケースプレゼント！
定期コースに関する詳細はオペレーターまでお尋ねください。
2020年4月末日まで

↓↓ご注文はこちら　ご注文の際は 申込番号：PFK-48 をお伝えください。

通話料無料 0120-753-591（なごみのごくい）　受付時間／9時〜20時（土日祝もOK）

ハガキ・FAXでのご注文は、コンビニ後払いのみとなります。

FAX 06-4705-3361 24時間受付中　ぷるんぷるんの実 検索

〒541-0052
大阪市中央区安土町二丁目3番13号
大阪国際ビルディング21階
クルーズカンパニー㈱
なごみラボ 行

①お名前（フリガナ）
②〒郵便番号
③住所
④お電話番号
⑤生年月日
⑥ご希望数
申込番号 PFK-48

全国一律送料550円。税込み6,600円以上購入で送料無料（手数料無料）。お届けはご注文受付後7営業日以内。お支払いはコンビニ後払い（手数料168円）、クレジットカード（お電話注文のみ※手数料不要）。コンビニ後払いを選択された場合は、代金譲渡等株式会社スコアが提供するサービスの範囲内で個人情報を提供します。与信審査の結果により他の決済方法をご利用いただく場合もございますので、同意の上申込ください。
詳しくは https://www.scoring.jp/service/atobarai/ をご確認ください。未開封に限り10日以内に連絡の上返品可能（返送料お客様負担）。※お客様の個人情報は弊社からのご案内以外の目的には使用いたしません。

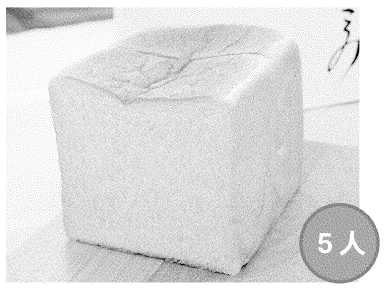
なごみラボ　〒541-0052 大阪市中央区安土町二丁目3番13号 大阪国際ビルディング21階

読者プレゼント・アンケート　シニアウエ～ブ冬号でゲット！

①高級「生」食パン

乃が美の高級生食パン１本２斤を５人に。ふんわりとした食感を味わえる。店頭（那覇市・沖縄市・北谷町）受け取り。

提供／乃が美



②琉球黒糖　３種セット

琉球黒糖　３種（塩・ミント・黒ごま）セットを５人に。タイムス住宅新聞社（那覇市久茂地）で受け取り。

提供／琉球黒糖株式会社

③トートバッグ（S）

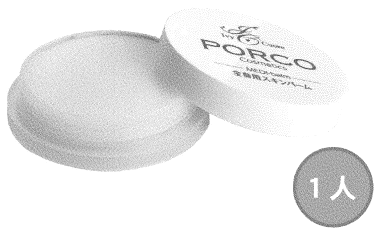
有限会社とまとハウジングのオリジナルトートバッグ（200×280×85㎜）を３人に。

提供／有限会社とまとハウジング

④保湿クリーム

ラードを主成分に、ワセリンやミツロウを加えた肌保湿性の高い半固形のクリーム「ポルコバーム」を１人に。

提供／ユニプラ㈱



◆読者プレゼント応募要項◆

応募は、15面のアンケート回答と上記のプレゼント名を明記し、ハガキか封書、メールでお送りください。２月28日(金)の消印有効。〒900-0015　那覇市久茂地２-２-２ タイムスビル10階　タイムス住宅新聞社「シニアウエ～ブ 読者プレゼント」係
メール　seniorwave.jht@gmail.com

※いただいた個人情報は発送関連以外には使用いたしません

コラム▼

Luck Take3の

おしゃれ講座

文／ラック・タケサン

「女性は90歳まで〝ババア〟と呼べない！」。いきなり強烈で失礼な発言だが、私のではなく、先日のテレビ番組「サワコの朝」に出演した俳優・毒蝮三太夫さんが発した言葉である。彼は50年続くラジオの人気番組のリポーターとして、お年寄りの銀座「巣鴨」や下町にげた履きで現れ、主にお年寄りの女性たちと世間話を交わすのである。

彼に言わせれば「オイ、クソババア」と彼女らを呼びつけるのは、相手に送るエールであり、元気づけであるという。「床に寝ている弱った年寄りには言わないよ、高齢でも突っ込んでくる元気なやつに親しみ込めてだよ」と。今年83歳の彼は私と同じ浅草下町育ちの〝ジジイ〟である。私が子どものころの下町では、顔見知りのお年寄りを「おばあさん」と呼んでも返事がない、なじまないのだ。ババアと呼ぶと「なんだよ！」で会話が始まる。私の脳裏に浮かぶ懐かしい風景である。

男たち、もっと人生を楽しめ

元気な年配の女性は強い。思ったことをズケズケ言い、いたって陽気で強気である。それに比べ男は長年の社会生活で身に付いた気恥ずかしさ、気遣い、まだ引きずる自尊心とやらで、あまり話はしない。三船敏郎の「男は黙って…」をまねて寡黙が安全と決めているのか。

毒蝮さんは続けて「ジジイは長生きしてもせっかくの人生を楽しめない。もっとチャーミングになって若者にもババアたちにもモテなくてはいけない」と言い、阿川佐和子さんも「楽しむためにフェロモンが必要、男にも少し色気が大切」と相づちを打つ。私の持論「身だしなみというオシャレ」と少しの勇気、ユーモアと洒落（しゃれ）た言葉で他人を喜ばすことが必要なのだ。

そういえば先日、元気にはしゃぎ歌い楽しむ〝ジジイ〟たちの集まりに参加してきた。那覇の自治会館で開催された沖縄寮歌・大学の歌祭りだ。正面に映し出される母校の校舎を背景にした寮歌や校歌・応援歌、会場に校旗が張り巡らされた舞台で、学生時代に戻ったような気分にどっぷりつかった男たち。沖縄からは琉球大と沖縄国際大２校の参加だったが、内地の大学で学び卒業したウチナーンチュたちも、中学・高校の同窓生との再会に握手や乾杯を繰り返して話に花をさかせ、舞台では肩を組んで寮歌・校歌を吟じていた。

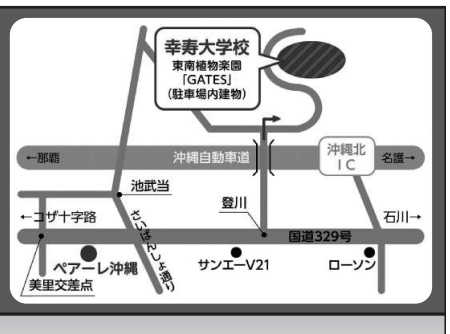
沖縄寮歌・大学の歌祭りをともに楽しんだ、おしゃれな先輩・後輩たちと

1945年生まれ。（株）ヴァンヂャケット（VAN）勤務などを経て、2006年リザンシーパークホテル副支配人で定年退職。粋な大人のDandycluBを主宰している。

ペアーレ楽園・幸寿大学校

2020年度 第七期生学生募集！　3/3から

60歳以上のシニア仲間と一緒に、東南植物楽園で１年間、医師による健康講話、専門家による沖縄の文化や歴史、生活に役立つ知識などを学習しています。



第六期生の学習紹介
●生活習慣病について
●生涯学習の重要性
●琉球芸能入門
●琉球・沖縄史
●瞑想と笑いヨガ
●音読と発声法で脳活性化
●紅型染体験
●宿泊学習＆懇談会　…etc
年間約70コマ学習します。

募集要項
・入学資格・・・県内に居住し、入学年度の４月１日以前に60歳以上の方
・定　　員・・・50名（先着順）2020年３月３日（火）～３月19日（木）
＊定員に達し次第、受付終了となります。
・体験入学・・・随時　※希望講義の１週間前までにお申し込みください。
＊ただし、入学生定員に達した場合の募集はありません。
・教　　室・・・東南植物楽園「GATES」（毎週木曜日）
・応募方法・・・事務局（ペアーレ沖縄窓口）にてお申し込みください。
・受講料・・・【入学】65,000円（税込）【体験入学】１回2,000円（税込）
・入学式・・・2020年４月16日（木）予定　東南植物楽園「フレンズ」

お問い合わせ　☎(098)934-6111-6110（ペアーレ沖縄事務所）

インフォメーションコーナー

※掲載している情報は２月18日(火)現在のものです

イベント

◆ゆるり将棋サロン　２月22日、３月14日・21日・28日(いずれも土曜日) 13時―17時。県男女共同参画センターてぃるる会議室(那覇市)。初心者～級位者の参加者同士で将棋を指す。有段者のアドバイスも受けられる。参加料700円(初めて参加の方は350円)。ゆるり将棋会（阿部）☎080･6497･7872

◆懐かしい歌、なじみの歌をみんなで歌おう！　シニア世代の歌広場「友志灯／ともしび」（参加者募集）　３月13日：カラオケハウスとまと一日橋店10号室（那覇市上間)。20日：同具志川店。27日：同宜野湾店。いずれも金曜日13時―18時。歌声喫茶の雰囲気で歌を楽しむ集い。参加料700円(フリードリンク付き)。比嘉☎070･5692･1820

◆那覇市医師会「健康ウォーキング大会」　３月20日（金）10時―12時。那覇新都心公園・大原っぱ。正しい歩き方から指導。どなたでも参加可能。事前申し込み不要（直接会場にて受け付け)。参加無料。同会事務局(前泊）☎098･868･7579

◆国立劇場おきなわ４月公演　琉球舞踊公演　琉球舞踊鑑賞会　４月11日（土）14時開演。同大劇場(浦添市勢理客)。入場料＝一般3200円、友の会2560円。同劇場チケットカウンター☎098･871･3350

講座

◆伊是名カエ料理教室～メディカル料理～コレステロールの仕組みとは　３月８日(日) 10時30分―13時。カエプロジェクト（読谷村大湾)。講師＝伊是名カエ氏。募集期間＝３月６日(金)まで。受講料4500円（前払いで400円引き)。同所（上原）☎098･989･9530

◆ソープカービング講習会　３月11日（水）10時30分―12時30分。ゆんたくまちや（沖縄市中央)。せっけんをすてきに彩るカービングを体験。募集期間＝２月28日（金）まで。受講料500円。沖縄市シルバー人材センター(与座）☎098･929･1361

◆那覇市金城老人憩の家　新講座募集　①ひめトレ骨盤底筋アップ、②楽しいウクレレ、③健康空手。活動日時は問い合わせを。同所（那覇市総合福祉センター内)。対象＝那覇市在住の60歳以上の方。受講無料(教材費は自己負担)、施設使用登録が必要。同所(大嶺・十文字) ☎098･859･0099

◆初心者のあなたも始めてみませんか　琉舞「かぎやで風」教室　毎週月曜日19時30分―21時30分。松島中学校体育館２階。初心者歓迎。受講料2000円。仲吉☎090･9487･0074

相談

◆行政書士会業務無料相談会　３月９日(月) ９時30分―12時、13時30分―16時。県行政書士会館(浦添市伊祖)。相続・遺言書・契約書・離婚について、また会社設立・建設業・運送業・産業廃棄物処理業等の各種許可申請等の相談。秘密厳守(要事前予約)。県行政書士会事務局☎098･870･1488

プレゼント付きアンケート

●希望プレゼント番号（　　）
●氏名　　●年齢　　歳　●男・女
●職業（　　）●連絡先
●家族構成（　　）
住所／〒

Q.1.最もよかった企画と感想は？

Q.2.今、困っていることは何ですか？

Q.3.　関心のある広告は何ですか?

６ページのクイズの答え

問題①

ハ	**ゴ**	イ	タ	■	カ	ボ	ス
シ	エ	ー	カ	ー	■	ル	イ
■	モ	■	ノ	■	ケ	シ	■
カ	ン	ガ	ツ	キ	■	**チ**	リ
ン	■	ソ	メ	■	ル	■	ン
ク	ダ	リ	■	カ	イ	ヅ	カ
ロ	**サ**	ン	ゼ	ル	ス	■	ー
ウ	ン	■	イ	テ	■	ド	**ン**

答え・七五三(シチゴサン)

問題②

ニ	シ	■	ヒ	ヤ	ク	ヤ	ク
チ	ヨ	コ	**レ**	ー	ト	■	ラ
ギ	**ー**	ザ	■	ド	ウ	オ	**ン**
ン	■	ト	ラ	■	テ	イ	ク
■	チ	ヘ	イ	セ	**ン**	■	**イ**
チ	エ	ン	**バ**	ロ	■	カ	ン
■	リ	■	ル	■	ハ	エ	■
ベ	ー	**タ**	■	ホ	リ	**デ**	ー

答え・バレンタインデー

やわらか♥ハート nepia
売上げNo.1※
吸収性バツグンの
長巻きキッチンタオル
キッチンでも食卓でも
気軽に使えるペーパーふきん

2ロール　4ロール
※「ペーパータオルカテゴリー 70カット以上のロールタイプ」市場、ネピア激吸収キッチンタオルブランド、累計販売金額 / 容量シェア(2018年1月～2019年12月)、全国、全業態、インテージSRI調べ
nepia 激吸収キッチンタオル
領域をこえ 未来へ OJI

無借金の土地活用!!
土地活用に必要な建物の建築費を借入れすることなく、無借金で事業が行え、
地主様は、無理・無駄無く、リスクが少なく、活用できると好評です。
株式会社 住太郎ホーム
宅地建物取引業：沖縄県知事免許(7)第2653号
一般社団法人 沖縄住宅産業協会
公益社団法人 沖縄県宅地建物取引業協会
沖縄県不動産コンサルティング協議会
0120-86-1083（ハロー いい大家さん）
相談無料！　お気軽にご相談ください！ 秘密厳守！
本社：那覇市泊2丁目15番地9　中部支店：北谷町字上勢頭813番地4

母を思い「諦めない」

2005年7月に脳梗塞で倒れた玉城秀さん（当時81歳）。寝たきりになった秀さんの介護をしたのは長女・大城恵子さん（75）、三女・新城幸枝さん（61）、四女・森山千沙代さん（59）。秀さんは１年半の入院の後、退院。2016年２月に亡くなるまでの約10年間は自宅介護だった。長い介護生活のようすを、姉妹が書きためていた55冊の日記を元に振り返る。

姉妹がつづった介護日記から

－２－
自宅介護の10年

脳梗塞で倒れた玉城秀さん（手前）を約12年間、介護した姉妹。左から長女の大城恵子さん、三女の新城幸枝さん、四女の森山千沙代さん（2014年4月4日撮影）

長女・恵子さんが母の介護で指標としたのは、「自分が『される側』ならどうしてほしいか」。自宅介護を決意したのも、「私なら、家で過ごしたい」から。

秀さんは脳梗塞で倒れてから話すことができなくなり、自力で動かせるのは左手だけになった。「母は意思表示が難しいので、たくさんの患者さんがいる病院より、私たちの目が届くところにいる方が安心できると思った」。

２００６年12月、秀さん退院。しばらくは秀さんの自宅で介護をしていたが、住居が２階にあり移動が大変だったことから、大きな決断をする。「私と四女・千沙代の二世帯住宅を建て、そこで母を介護することにしました」。07年12月、家が完成。近くに住む三女・幸枝さんと３人で自宅介護を始めた。

昼はデイサービスも利用。夜は３人が交代で秀さんのそばで寝た。千沙代さんは「２～３時間おきにオムツをチェックするようにしていました。だけど、目が覚めると母が顔まで便まみれになっていたこともあった。汚れたオムツが気持ち悪くて手で触り、それを拭おうとあちこちにこすりつけてしまうんですよ」と当時を振り返る。

胃ろうから経口食へ

自宅介護では、胃ろうからの経管栄養も併用しながら「１日に２食はミキサー食を食べさせてあげることを心掛けました」と幸枝さん。日記には、毎食のメニューが細かく書かれている（一部を左で紹介）。

実は、倒れて３カ月後に胃ろう手術をした秀さん。そのときは、もう口から食べるのは無理かと思われていた。だが、「食いしん坊だった母に、なんとか口から食事を味わってもらいたかった。諦めたくなかった」。

入院中、言語聴覚士から口腔ケアや嚥下（えんげ）の訓練方法の指導を受け、実践。「最初はゼリーすら飲み込めず、ずっと口の中に残ったままでした」と話す。口に食べ物を入れては取り出す、を繰り返すうち「ある日、好物だったカレーをごっくんと飲み込んだんです！　病院と相談して、まずは１品からミキサー食も作ってもらって。少しずつ口から食べる量を増やしていきました」と千沙代さん。

自宅介護になってからも口からの食事を重視。メニューは「家族と同じ食事をミキサー食にしていた。形が見えないので彩りよくすることを意識しました」と幸枝さん。恵子さんは「栄養バランスを考え、『まごわやさしい（左※参照）』の食材を入れるように心がけました」と話す。

ある日の秀さんの食事

2014年4月29日の夕食
（手前から時計回りに）
・春菊ポタージュ
・カレー（豆腐入り）
・スズキケチャップ煮
・もずく卵炒め
・玄米がゆ
・デザート（バナナ、オレンジ、リンゴ）

同年5月2日の朝食
（手前から時計回りに）
・コールスロー（赤パプリカ、豆乳入り）
・コーンスープ
・もずく卵焼き
・黒ニンジン根菜煮
・デザート（リンゴ、ミカン、豆乳）
・玄米がゆ

同年5月7日の昼食
（手前から時計回りに）
・ぶり大根
・ドゥルワカシー
・昆布とかんぴょうのひき肉煮
・酵素玄米がゆ
・フレッシュトマト
・ホウレンソウポタージュ

※献立は、和食の基本となる食材の頭文字「まごわやさしい」をなるべく全部入れるように立てたそう。ま＝豆類、ご＝ごま、わ＝わかめ（海藻類）、や＝野菜、さ＝魚、し＝シイタケ（きのこ類）、い＝イモ類

介護の負担を軽減することができた。
階段の登り降りが楽になった。
－お施主様の声－
気軽に外出することが出来るようになった。
エレベーターと比べると低コストで設置できた。
－クマリフト－
いす式階段昇降機
見積無料
屋内用

曲がった階段に設置でき、外・内回りなど様々な階段形状に対応
屋外用

屋外の過酷な天候に対応し、屋内と変わらず快適な暮らしが広がります。
介護用品ショップ
ユニプラ株式会社
TEL921-0766
〒904-2161 沖縄市古謝 2-18-24（ユニオン泡瀬店近く）

約10年間の自宅介護

玉城秀さん（享年92）　３人の娘に支えられ闘病

秀さん91歳の誕生日を大きなケーキでお祝い。最後のお誕生日会となった。秀さんはショートケーキが大好きで、「誰にも取られないように左手で隠しながら食べることもありましたよ」と幸枝さんは笑う。その日の日記（右写真）にも秀さんのうれしそうな様子が書かれている（2015年4月26日撮影）

食後 口腔ケア欠かさず

恵子さんは「母は唾液が出にくく、口腔内で菌が繁殖しやすかった。菌が肺に入って肺炎になると命に関わる。毎食後に口腔ケアを行いました」と話す。

口腔用のスポンジを使ったり、指に専用のガーゼを巻き付けてケアを行った。脳への刺激になると聞き、氷を使っての口内マッサージもした。「途中、噛（か）みつかれることも度々ありましたが、負けずに丁寧にやりました」と話す。「言語聴覚士さんと相談し、嚥下をしやすくするための頬や首筋、のどのあたりのマッサージもマメに行いました」

入浴はほぼ毎日

お風呂はデイサービスで入れてもらったり、それ以外の日は自宅で入れていた。

「ほぼ毎日、入浴させていました。入浴のさせ方や着替えのさせ方は、母が入院しているときに、看護師さんから習いました」と幸枝さん。普段はシャワーキャリーに座らせてシャワーのみ。幸枝さんが当番のときは湯船にも入れて「体をマッサージしてあげていました」。

千沙代さんは「滑らせないように気をつけた。特におしりを洗うときは注意が必要。せっけんが付いていると滑る可能性もありますから」と話す。

オムツは惜しまず使う

日記にはオムツチェックの頻度も記されている。1日8回～10回はチェックし、排せつの有無や状態まで記入。「排せつは健康のバロメーター。日記に書くことで家族だけでなく、ヘルパーさんなど全員が母の状態を把握することができた」と千沙代さん。

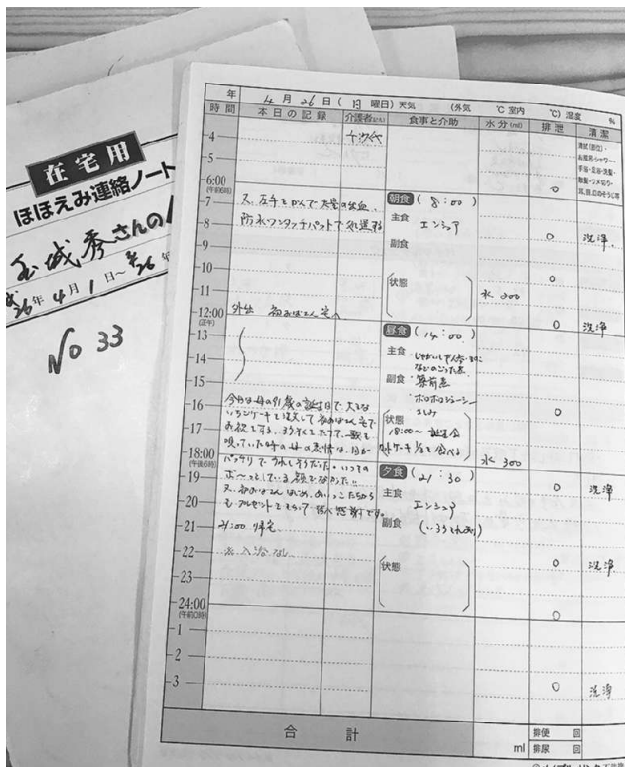
オムツ替えもマメに行った。恵子さんは「介護を始める前は、『できない！』と思っていたけど、すぐ慣れた」と言い、幸枝さんも千沙代さんも大きく頷（うなず）く。

「オムツや尿取りパッドは惜しまず使いました。母に不快な思いをさせたくなかったのと、放置すると肌がただれてしまうから」と恵子さん。

とはいえ、日記には大変さが垣間見える一文も。『（2014年6月14日）オムツ交換の時、動きが激しく、オムツの位置が定まらない。育ち盛りの幼児の様…。力もあり過ぎる。（負けそう！）』

恵子さんは「もちろん苦労はありました。でも母と外食したり、ショーを見に行ったりと、楽しみを共有しながらの介護生活だったから頑張れた。閉じこもりっきりでなかったのが良かったと思う」と話す。次回（5月発行予定）は、家族での外出の模様を紹介する。

2015年4月26日
秀さん91歳の誕生日の日記



（日記から抜粋）
「今日は母の91歳の誕生日で大きないちごケーキを注文して、伯母宅でお祝いをする。ろうそくをたてて歌を唄っていた時の母の表情は目がパッチリでうれしそうだった。いつものボ～っとしている顔ではなかった。又、伯母をはじめ、めいっこたちからもプレゼントをもらって皆へ感謝です。」
「18：00～誕生日会　カットケーキ１／３を食べる」

デイサービスで歩行訓練をする秀さん。「私たち姉妹だけでなく、多くの方の手助けがあったから介護を続けることができた」と幸枝さん。千沙代さんは「口から食事ができるようになると母はどんどん元気になった。リハビリにも精が出るようになり、支えがあれば数歩は歩けた時期もあった」と話す（2009年5月5日撮影）

店舗・住宅リフォーム全般

『 出逢えて ヨカッタ♪ 』

… そのひとことが 忘れられない。

A'TC-WORKS
HOME RENOVATION SERVICE

〒901-2301 沖縄県北中城村字島袋532-9
TEL : 098-914-4638

70歳からシミケア*なんて嘘でしょ？

洗顔後たった1つで!?真実に迫る

*メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐお手入れのこと

フォーク歌手 小林啓子さん

70年代、森山良子と並び一世を風靡したフォーク歌手。NHK『ステージ101』レギュラー出演。代表曲は『比叡おろし』等。

※肌の画像加工は一切していません

2017年6月からご愛用

なんと！70歳 ※撮影当時の年齢です

「頬と手。気になって仕方なかった」

美容ライターという仕事柄、数々の化粧品を試してきた。けれど、「感動」するほどの商品にはめったに出会えない。ましてピッタリのシミケアに出会うなんて奇跡に近い。そんな中、今回フォーク歌手の小林さんに取材でお会いした瞬間、70代とは思えない肌にびっくり！ その美肌の秘訣に迫った。

美容ライター：高木れい

お金をかければキレイになれる？

70年代、あの森山良子さんと並んで活躍した、歌手の小林さん。見た目と年齢のギャップが凄い。きっとお金をかけて特別なケアをしているのだろうと思いつつ、取材を行った。

「40代の頃から、シミケアに悩んでいました。子育てが終わって、気づいたら日焼けしやすい頬や手の甲まで…。慌ててお医者様が開発した化粧品を7品も使ったり、思い切って大金を使ったりもしたんです。でも全くダメで…。面倒になって、『もう年だから』って言い聞かせてました」

これほど悩んでいた小林さんだが、今使っているシミケアはオールインワン1つだという。

「最初は信じられなくて。『これ1つで？ 知らない会社だし大丈夫？』って。でも、知り合いの美容家さんが絶対良いって言うから、一度試してみたんです。

そしたらすぐに浸透*1するし、パッとツヤも出て。『これは他と違うかも』って思ったんです」

期待以上！ここまでシミケアできるなんて

「ある朝、鏡の前でジェルを塗っていたら『あれ？』って、肌に明るさを感じたんです。しかも一番気になってた頬！ 何度も疑いました。でも気になる手にも塗っていたら、仕事場で『顔も手もキレイ！』って驚かれて。

シミケアや肌にうるさいメイクスタッフに紹介したら「すごく良い！」って言われたのも嬉しくて！

今では肌に自信を持って、堂々とステージに立てています。色々しなくて良いし、シミケアに大満足だし、このジェルとの出会いに感謝！」

年齢の出やすい手もキレイ！

肌内部*1まで届く！「薬用ビタミンC」が凄い

実はこのジェル、シミケアの代表「ビタミンC」を長く働く処方で高濃度に配合している。しかもNHKでも特集された美白有効成分の『薬用ビタミンC』で、浸透力*1も抜群なのだ。さらに、美容成分にもこだわりが！

南国の秘境で育つ果実「カムカム」。なんと、世界でも圧倒的なビタミンC量で、レモンの約60倍*2と言われ、美肌に欠かせないポリフェノール・アミノ酸もギュッと凝縮された奇跡の果実と言われている。しかし、果実が傷みやすく日本では入手困難だった。それを、独自のパワーフルーツエキス*3にすることで配合に成功！ さらに、人の肌に存在する保湿成分と似た「ホホバオイル*4」や3種の「ヒアルロン酸*4」などの美容成分もたっぷりで、徹底的に美肌ケアできるという。

「手軽にすごくシミケアできる」「何で早く教えてくれなかったの!?」などの声が続々の『薬用VCシミ対策ジェル』。シミケアに悩む方こそ、ぜひ試して欲しい。

▲美容果実と言わる「カムカム」

全国から大反響!!

なんと！60歳 ※撮影当時の年齢です

神奈川県　澤井 明美さん

「なんか明るい！」って驚かれたのが嬉しかった

50代になった頃、鏡を見て「えっ？」って、目元のあたりが気になって…。いろいろを試したけど、効果が出ないと嫌で、どれも長続きしなかったんです。でもこれを使い始めてから、息子のお嫁さんが「印象が違います！明るい！」って驚いてくれて！ 手のシミケアにもすごく良いですよ。ずっと使い続けます！

感動です！シミケアを諦めかけてたのに

40歳前後から気になり始めて、老けて見えるし、化粧が厚くなって…。美白とかシミに良いと聞いた物はいろいろ使いました。でも、高価な物が必ず効くとは限らないし、何をやっても歳なのかな？って諦めかけていました。けど、このジェルは塗った瞬間に浸透を感じて！ 本当に感動しました！

なんと！52歳 ※撮影当時の年齢です

東京都　西 恵子さん

約1年半で累計 200,000個*5のヒット！

【原寸大】医薬部外品

これ1本で5つの機能！
美白化粧水
美白美容液
保湿液
乳液
クリーム

シミに効果*がある「薬用ビタミンC」配合

モンドセレクション 2年連続*6 金賞

限定特価 お試し実感キャンペーン

本格シミケア*がこれ1つ

オールインワン『薬用VCシミ対策ジェル』(55g)

朝 夜 約1ヵ月分

通常価格 4,398円(税込)

初回限定 3,298円(税込) 送料無料

1,100円もお得！

※ご一世帯1度限り4本まで！

※初回限定価格は予告なく終了する場合がございます。

※ビタミンコスメティクス商品を初めてご購入の方が対象です。

無添加 エタノール・香料 パラベン(防腐剤) 鉱物油・着色料

30日間いつでも 全額返金保証 全額返金ご希望の場合は、商品到着後30日以内に、お電話にてご連絡くださいませ。使い切ってしまった商品については、保証の対象外です。

※初回限定価格は予告なく終了する場合がございます。

*1 角質層まで　*2 日本食品標準成分表より　*3「カムカムエキス(整肌成分)」「アセロラエキス(整肌成分)」「ローズヒップエキス(整肌成分)」　*4 保湿成分　*5 2017年7月～2019年2月の販売実績(Xena調べ)　*6 2018年・2019年　※個人の感想を頂いております

卓球日本代表 女子ダブルス世界1位*7 早田ひな選手の公式スポンサー

ご注文は今すぐ！

通話料無料 大変混み合います。ご注文はお早めに！

0120-43-2824

携帯電話・PHSからもOK！ 年中無休/午前9時～午後9時

必ずお伝えください！ キャンペーン番号 1701

Vitamin Cosmetics ビタミンコスメティクス

〒104-0032 東京都中央区八丁堀3-27-2-2F 株式会社Xena(ジーナ)

早田ひな：日本生命所属　*7 国際卓球連盟2019年7月時点

■お支払いはクレジットカード払い、郵便振込・コンビニ振込、または代金引換にて。■電話注文の場合5日前後でポスト投函にてお届け。代金引換の場合は、ゆうパックでのお届けとなります(一部地域を除く)。■2回目以降のご注文は、ご購入金額が5,000円(税込)以上で送料無料。5,000円(税込)未満の場合は、送料660円(税込)、ポスト投函の場合は送料387円(税込)をご負担願います。■お客様の個人情報は、商品の発送や、弊社ご案内以外の目的には使用致しておりません。

読谷村シルバー人材センター

作業・交流がやりがいに

読谷村シルバー人材センターは、村内の清掃活動を中心に活動している。会員は作業で汗を流しながら交流を楽しんでいる。事務局長の長浜功勇さんや会員に活動内容ややりがいについて聞いた。

座喜味城跡公園で清掃活動をするメンバーら。前列左端が班長の玉城正一さん

同センターは平成27年（2015年）に設立。現在、会員は104人で、60代～70代を中心に村内の道路や公園などの清掃を中心に活動している。最高齢は83歳。

班長の玉城正一さん（78）は「センターの活動で定期的に体を動かすことで足腰が鍛えられ、健康につながっている。風邪もあまり引かなくなった」と語る。

作業の際は、会員の体調管理に特に気を付けているという。「ミーティングの際に、具合が悪そうな会員がいたら作業を控えさせ、休憩は各会員の体力に応じて適宜取るようにしている」と玉城さんは語る。

事務局長
長浜功勇さん

センターでの一番の生きがいは、仲間との交流だという。「ミーティングや作業の合間の休憩でおしゃべりに花が咲く。作業が終わってからも事務所で話し込む人もいる。センターがみんなの居場所、交流の場になっている」と笑顔で語る。

座喜味城跡公園の清掃は月に1回、草刈りや花木の手入れなどを行っている。清掃活動を始めた当初は、雑草がうっそうと茂っていたが、今はきれいに芝生が整えられている。玉城さんは「サクラの木も枯れかけていたが、周りの雑草を取ったり肥料をやったり手入れをしてやっと花が咲くようになってきた」とうれしそうに話す。玉城さんは、以前、造園業をしていて、サクラの手入れにその経験が役立った。会員にも農業などをしている人が多く、そうした経験を会の活動に役立てている。

公園清掃活動。体を動かすことで健康にも一役かっている

道路や公園の清掃のほか、個人宅の庭の手入れやお墓の掃除などの依頼もある。事務局長の長浜功勇さんは「高齢者の方が体力的に自分でやるのが厳しくなってきたが、業者に頼むほどの作業量ではないという場合に重宝がられる」と説明する。また、村内にあるリゾートホテル、ホテル日航アリビラでは、ビーチにあるパラソルの開閉作業、ベンチの清掃を行っている。

ホテルのビーチにあるパラソルの開閉作業も行っている

長浜さんは「今後の課題は、会員を増やしていくこと。村の人口は4万人と多く、高齢化が進む中、センターへのニーズはこれから増えそう。ホテルから館内清掃などの要望もあるが、人員的にまだ難しいところがある。各自治会に呼びかけたり、FMよみたんで告知をしたりしている。センターの活動をPRして会員増加につなげていきたい」と抱負を語った。

枯れかかっていた公園のサクラも手入れによって花を咲かせ始めている

問い合わせ／読谷村シルバー人材センター　読谷村楚辺2187　☎098（957）3390

事業主の皆様！

シルバー人材センターは、高齢者が自らの知識と経験を活かしつつ、働くことを通じ生きがいを得るとともに、地域社会に貢献することを主たる目的としています。

シルバー派遣事業をご活用ください!!

シルバー人材センター
イメージキャラクター
「チエブクロー」

ご利用のメリット

○スタッフの急な欠員補充等、人手不足分野に柔軟に対応させていただきます。
○求人・面接・選考など、採用に係るコストの軽減を図ることができます。
○給与計算・社会保障などの労務管理コストの負担軽減を図ることができます。

例えば…

○一般事務、電話対応などの事務分野
○調理補助、マイクロバスの運転などの技能分野
○その他保育補助、調査業務など・・・

派遣就業を希望する会員も随時募集中!!

［入会要件］60歳以上の働く意欲のある方で、シルバー人材センター設置市町村にお住いの方
［入会手続き］お住いのシルバー人材センターまたは、下記にお問い合わせください。
(年会費2,000円～3,000円が必要となります。)

お問い合わせは…　公益社団法人 沖縄県シルバー人材センター連合　TEL098-871-0330　〒901-2132 浦添市伊祖 1-33-1

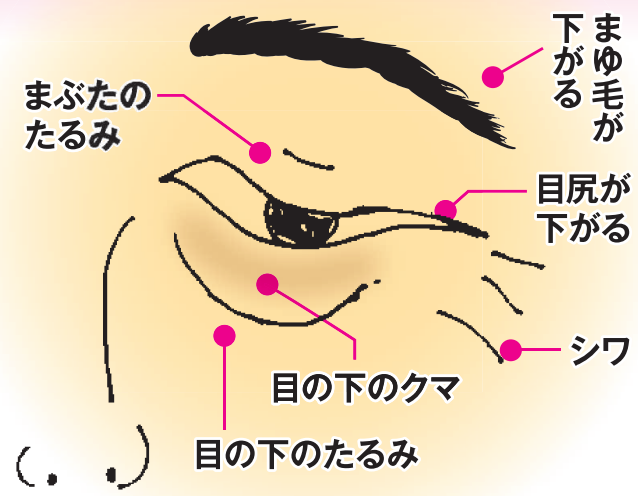
目の下のたるみ専用クリーム

目の下のたるみ気になりませんか?

朝と夜にトントンと塗るだけ 気になる目元のケアに!

目のくぼみ、たるみで悩んでいるあなたにおすすめのクリームを発見!
朝夜の簡単ケアで、目元スッキリ!

広告



若く見せるには、目元の印象が9割って聞くけど、まさしく私も目元が悩みの種。まぶたがたるんで、目が小さくなった気がするし、笑うとカラスの足跡が無数に出るから、なるべく笑わないように気をつけてるの。その上、最近では目の下がどんどんたるんで、どよーんとしてきて…本当にどうにかならないかなって思っていたんです。

そんな時、美容マニアの知り合いから紹介されたのが、「アゴス・リフトアイクリーム」。

銀座でエステサロンを経営し、美を知り尽くしたプロが肌に負担が少なく、なおかつ結果にこだわり長年かけて開発された目元専用クリーム。さすがプロ中のプロが長年試行錯誤し、開発した商品はさすがの一言でした。

朝、メイクの前に片目だけかるーく塗ってみると「ギョッ!」目がパッチリ。まだ塗ってない方の目はまぶたが下がって、暗そうな印象。思わず「なにコレって!?」って叫んじゃって、急いでもう片方にも塗りましたよ(笑)

※体験談は個人の感想です。

目元専用高級クリーム お試し1週間分
アゴス・リフトアイクリーム

初回限定です。目元のたるみが気になる方は、お急ぎ下さい!
●大幅値下げのため、簡易包装でのお届けとなります。

広告有効期限 3/31(火)まで

初めてご注文の方に限り
通常価格 ~~2000円(税別)~~ 51%OFF
今なら **980円(税別)**
●お1人様3セットまで
ご実感いただけなければ **全額返金保証!**
※商品代金のみ(送料お客様負担)返金は1セットのみとなります。

※お得な定期コースもございます。

さらに初回限定特典
乾燥による小じわが気になる方に
「ハリつやクリーム ロージーパウチ」
お試し4回分プレゼント

始めたきっかけは「たった30秒でたるみがスッキリ」っていう美容口コミサイトの評判の高さね!

本当に感動しました。もう手放せません!

40歳を過ぎたころから、お肌の悩みが急に増えてきたんです。だらんと垂れたまぶたや目の下、あせって色々なクリームを使ったけど…。そんな時、知り合いの美容マニアからの紹介で、アゴス・リフトアイクリームを使い始めたんです。使ってみたら、その実感力に驚かされました。あんなに気になっていた目元の悩みが気にならなくなったんです。これからもアゴス・リフトアイクリームを使って、若々しい肌をずっと保ちたいですね。※体験談は個人の感想です。

「幸せをあげたい!」

小さなエステサロンが作った、人生を変えるリフトアイクリーム

はじまりは…
銀座の小さなエステサロンだった
フェイシャルベッドひとつだけの、
何もないからっぽの店に夢だけがあった
お客様が約束の時間になっても現れず
夜中まで待ち続けたこともあった
朝から晩まで中腰で
お客様のお相手をするため
腰が固まって一歩も動けなくなり
店のベッドで朝までじっとしていたこともあった
でもそれ以上に楽しいことがたくさんあった

ある日
いつも通ってくれている76歳のおばあちゃまが
「入院するので、もう来られないよ。
でも、ここに来れて本当に良かった。
おじいさんが亡くなってから
さびしくてしようがなかったけど、
ここに来てきれいになるうちに、
なんだか力が出てきた
べっぴんさんになった私を、
もう一度おじいさんに見てもらいたいよ」
と、顔をくしゃくしゃにしながら
笑って、帰って行った

その後ろ姿に、ちぎれるほど手をふりながら
なんだか嬉しいような切ない気持ちになって、
涙があふれた。
これからもこうして通ってくれる人たちを
きれいに、そして元気にしてゆくことに全てをかけよう
そして決心した
いくつになっても毎日が楽しくて
しかたがなくなるような、
みんなを幸せにする
「人生を変える本物の化粧品をつくる」と
化粧品ひとつで、何が変わるの?
そう言って笑ったひともいた
でも信じていた
ぜったいに出来ると
それからたくさんの時間が流れ…
出来上がったのがこのリフトアイクリームです。

●お支払方法は代引きにて送料(手数料込み)570円。クレジットカード決済も可。●コンビニ支払い不可●お届けは5営業日以内●全額保証はお届けから30日。●アイクリームを初めてご購入される方のみに適用されます●ご実感いただけなかった場合お問い合わせ頂いたら商品代金のみ全額返金いたします。(送料お客様負担/返金は1セットのみ)●お客様の個人情報は商品と同社からのご案内の発送以外に使用しません。

お電話 通話料無料 **0120-004-003** 【受付】9:00~21:00 ※お電話が混み合い、つながりにくい場合もございます。恐れ入りますが、繰り返しお電話下さい。

FAX 年中無休 通信料無料 **0120-87-9966**

媒体ナンバー シニア0222C

40代からの幸せな毎日(仕事・遊び・恋)を追求する いつまでもキラキラしたい貴方を応援します
AGOS(アゴス)ビューティークリニック
ハガキ 東京都千代田区鍛冶町1-7-6 日東神田ビル2階
※ハガキでのご注文は電話番号をご記入ください。