

商社

豊かな明日をつくる
健康総合誌

実用特集
タイプ別、春の“健康,,料理”
ゴルフの生体力学●上達をあきらめた人のために
達人とヘボの分かれ目
旅・実用徹底ガイド 永遠の都、ローマ

昭和五十一年三月一日発行（毎月一回）
第二卷第三号
五十一年六月十二日第三種郵便物認可



4



愛読者特別頒布



カリフォルニアの太陽を!!



○日の栄養食品として 美容と健康に!!

朝夕スプーン一杯の
プルーンエキスが
あなたの美と健康を
お約束します。

天然濃縮エキスですから
すばやく吸収され
1日の栄養源になります。
今日も元気にプルーンで出発!

★お子さまからお年寄りまで安心してお召しあがりいただけます。

★毎日の健康は充分な栄養補給から

炭水化物	67.77 g	カリウム	582mg
水分	27.14 g	ナトリウム	159mg
たんぱく質	2.59 g	カロチン	1241IU (国際単位)
灰分	2.21 g	ナイアシン	2.81mg
脂肪	0.29 g	ビタミンB ₁	0.03mg
カルシウム	110mg	ビタミンB ₂	0.11mg
リン	88.2mg	パントテン酸	0.17mg
鉄分	5.63mg	ビタミンB ₆	0.83mg

100g当りのカロリーは約284です。日本食品分析センター分析結果より

◇お申込方法◇

本誌愛読者に限り市価1セット(280g入5個詰)9,500円のところ7,500円で頒布します。
編集部(東京都中央区京橋2-3-16鹿沼ビル2F)宛、現金書留にてお申込み下さい。
お申込み後10日間で発送完了いたします。

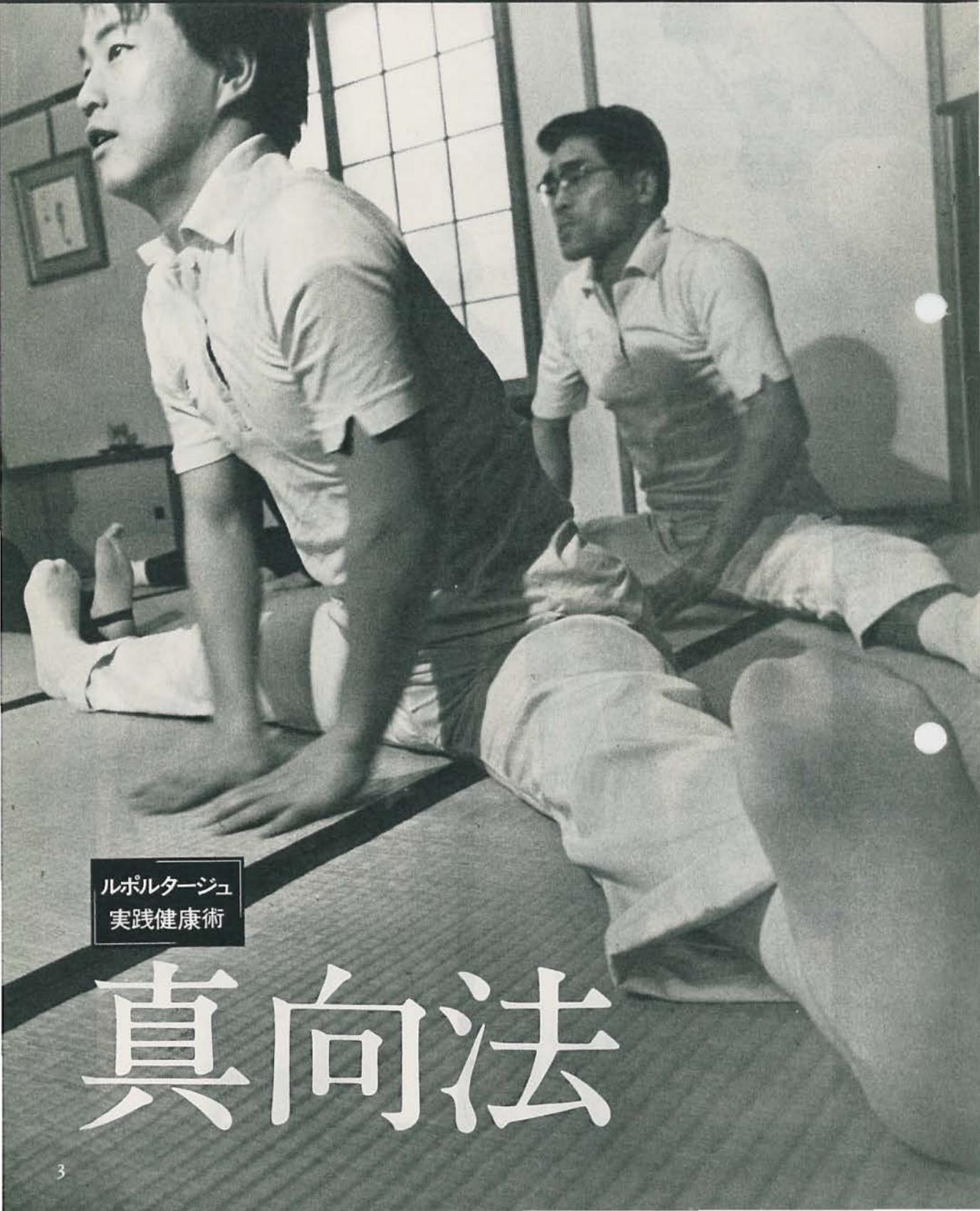
デイリーズ
プルーン

[お問い合わせ] 発売元 株式会社ディリーフーズサプライ

東京都港区赤坂9-1-7 秀和赤坂レジデンス522 ☎ (03)403-8550

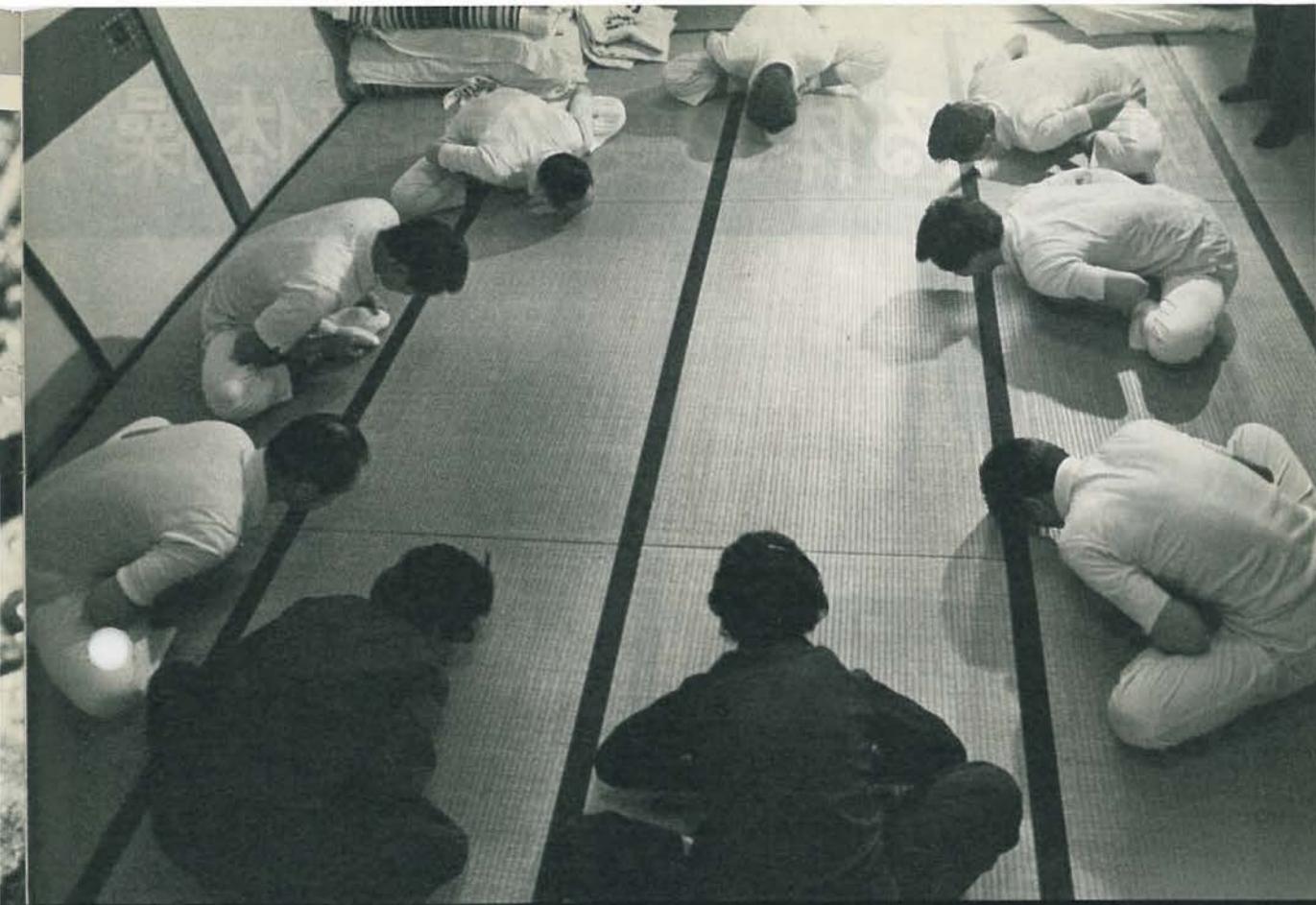
即効のある体の要の調整体操

かなめ



ルポルタージュ
実践健康術

真向法



毎日朝空の二回、わずか三分間ずつ繰り返すだけで体が軟がくなる真向法

お尻をベタンと床につけたまま上
体を自由に動かして遊ぶ赤ちゃん
この何ともない動作が大人になると
できなくなる 赤ちゃん ように人

間本来の自然の姿に戻す体操 それ
が真向法だ
真向法は大昔からあつたといわれ
埴輪や雛人形などにその面影をみい



初心者は真向法にはいる前にまず準備体操を行う



道場に通う生徒たるよも和専員も一緒に汗を流す。苦しい中にも白い歯かのぞく。



だすことができる
真向法を現在のように体弄つけたのは今から四十数年前、故長井津氏である。氏は働きざかりの時、医者から見離されるほどのひどい中風にかかり、左半身不随となつた。当時は現在のように社会保障も完備されおらず手術もできない状態であつた。何とか治したいと思い、経を読んでいるうち、駿迦の説法を聞いていた聴衆の姿からヒントを得、それから経を読むのをやめて、体操ばかりを毎日繰り返しているうち、中風が不思議にも治つてしまつたという。これが真向法の起りである。

現在はこの津氏の後を繼いで洞氏が



真向法を全国に普及している
真向法は、簡単な四つの動作からなり。第一動作は脚の外側の筋、第二動作は脚の裏側の筋、第三動作は脚の内側の筋、第四動作は脚の前側の筋を鍛練する腰の完全屈伸運動であり、体の要の調整体操である。

渋谷区南平台にある真向法普及会の道場に着いてまず驚いたことは、八十を越していると思われる老人がまるで赤ちゃんのように上体を床にベタリとついている姿である。その中の一人、世田谷で小児科の開業医を営んでいる栗山篤子さん（63）は、「真向法をはじめてもう七年になります。はじめは体がとても硬く足



真向法を習い始めて七年の栗山さん。硬かった体も熱心に繰り返すうち徐々にはぐれ、今では誰もが目を見張るほどの上達ぶりだ。



の裏筋や内股が痛くなりましたが毎日熱心に繰り返したおかげで今はごらんのとおりです。私は職業柄毎日赤ちゃんと接するわけですが赤ちゃんのような自然の姿になれるということはとても素晴らしいことです」と笑顔で語ってくれた。

道場に通わなくても誰でも簡単にできることから、真向法愛用者は全国で数えきれないほどいるという。多忙な現代社会の中にはつて簡単な四つの動作を繰り返すだけでセルフ・リハビリテーションとなる真向法。取材中にも全国から問い合わせの電話がひっきりなしにかかるかけていた。

Life Magazine Shika

1976/4 目次

P.3

ルボルタージュ 「実践健康術」 真向法

即効のある体の要の調整体操

3

ヘルス特集 ■ だれにも言えない苦しみ

痔の治療と予防法

8

押阪忍の
ぶつけ対談

「受胎日」によつて決まる人間の運命

13



实用特集 ■ 奥さまに贈るタイ。別にあう春の料理 27

易学考 ジョンソンは生きているか 松柏天 18

酒の話 / ブランデー(上) ブランデーの王者 オウ・ドウ・ヴィー・コニヤック 22

花物語 / 新連載 / 春の扉を開ける鍵 サクラソウ はらだまさよし 24

職人道 / 組ひも 艶やかな絹糸を綾なして 川島武一さん 38

青い目の日本イチャモン帖 セックスは日本のほうがずっと自由ですネ 結城マルゴー夫人 20

旅・実用徹底ガイド ひとり歩きを楽しむために ローマ 54

ローマ

54



P.54

"株式投資" 健康法 努力しないで儲ける法なし 香山橋次郎 34

ゴルフの生体力学(上) 上達をあきらめた人のために 中山博夫 44

達人とへボの分かれ目 中山博夫 44

世界の有名クラブを斬る / 地中海クラブ 最終回 文明から文化への移行 青柳洋次郎 48

表紙コラージュ
池田源英

鹿美術館 64	ZIGZAG 70
コント こんと 71	愛読者こおなあ 43
賞品付クロスワード・パズル 43	マイライフ 益栽は世界のZEKOU 74
鹿美術館 43	新・遊びのすすめ 真の根性の持主は静かなる男 66
	スタミナ源シリーズ イモリのはなし 66
	点と線世界駆けある記 スイス・西ドイツの巻 72
	浪越徳治郎の夫婦指圧教室 不妊症はホルモンの不調和から 62
	マイライフ 益栽は世界のZEKOU 33
	新・遊びのすすめ 真の根性の持主は静かなる男 33
	スタミナ源シリーズ イモリのはなし 33
	点と線世界駆けある記 スイス・西ドイツの巻 33
	浪越徳治郎の夫婦指圧教室 不妊症はホルモンの不調和から 62
	マイライフ 益栽は世界のZEKOU 66
	新・遊びのすすめ 真の根性の持主は静かなる男 72
	スタミナ源シリーズ イモリのはなし 72
	点と線世界駆けある記 スイス・西ドイツの巻 72



レイアウト / 赤城恵子
イラスト / 池田源英
中村章伯
布田 健
1976(C) 鹿友俱楽部
無断転載使用・禁



P.13

だれにも言えない苦しみ

痔の治療と予防法

“痔”はどうして起るのか

痔に悩まされている人は、われわれの周囲に非常に多く、もつともありふれた病気のうちのひとつとなっている。多くの人が悩まされていながら、積極的に治療しない場合が多いのも生命にかかわる病気ではないからと痛みを必死でこらえながら、聞きかじりだけの自己流の治療をしてしまっている人がほとんどだからだろう。

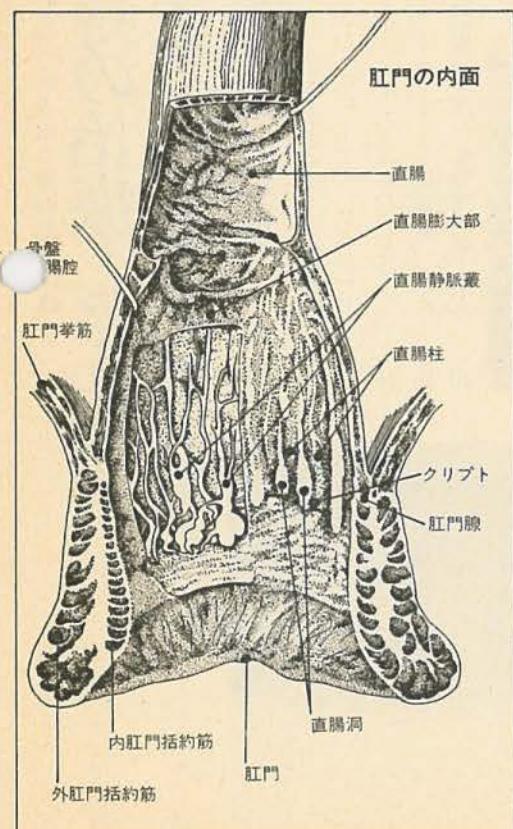
だが、“痔”といつても、何種類もあるし、しかも、性質も原因も全く別の病気である場合もある。それを知っている人は痔に悩まされている人でもおそらく数少ないのではないだろうか。

痔は、一般的にいうと痔核、裂痔、

痔瘻が三大疾患とされているが、ひとくちに痔といつても、これらの疾患だけを指しているものではなく、肛門付近の苦痛を伴う病気の総称をいうのである。そこで痔について述べる前に、まず肛門の構造について簡単に説明しておこうと思う。そのほうが痔の疾患もよく理解できるだろうから。

肛門は、いうまでもなく消化器管の出口で、直腸の最下部をなしているところ。左右の大腿部のつけ根の後部に皮膚がくほんだところがあつて、そのくほみの底に大きな孔がある。

肛門というのは、一般に内肛門括筋（無



のもの）と外肛門括筋（意志的に動かすことのできる随意性のもの）の働きによって閉じていている部分を指していわれているようだが、この部分だけではなく、大きく分けると三つの部分からなっている。

文明の発達とともに、医学も長足の進歩を遂げてきた。新しい治療法の発見によつて、昔からの古い病気は姿を消し、またそれにかわって新しい病気が出現するといったイタチゴッコを繰り返しているが、こと“痔”だけは、昔からあつて、相も変わらず、多くの人々を悩ましつづけているクセ者だ。いろいろな治療法が試みられてはいるものの、やはり、厳然として人々をほんろうしつづけている。そこで今回はこの“痔”にスポットを当ててみることにした。

肛門の内部の断面図（イラスト）を見てわかるように、もつとも外の部分がふつうの皮膚になつており、

その次が医学用語では肛門上皮といわれるところで、ふつうの皮膚と違つて、汗腺もなく、毛も生えていない

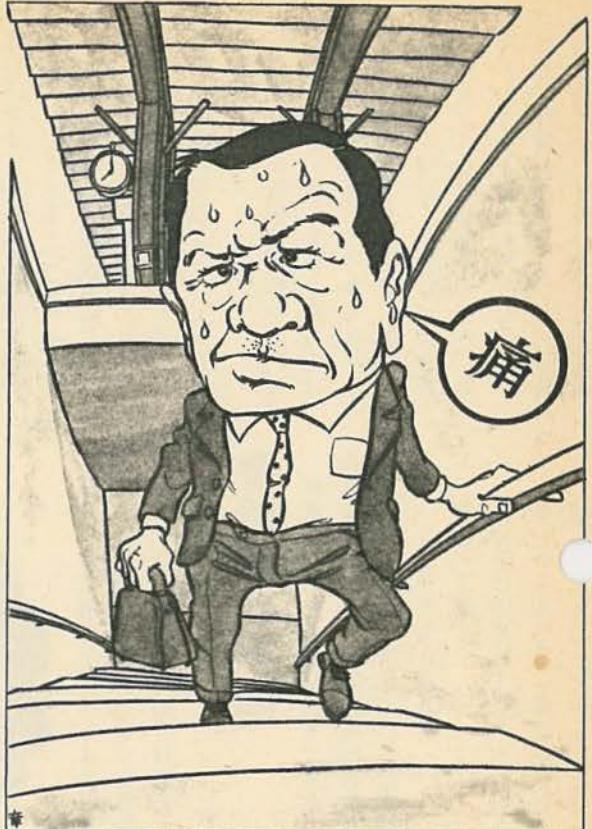


内肛門括約筋部分。肛門輪の上方につづいて、5—8本の繊維のひだが直腸柱と呼ばれる粘膜で、その横、肛門輪の上方に直腸洞と

こののこぎり状の線より奥の直腸には痛みに対する感覚はない。
“痔”の原因をなすのは肛門輪を直腸柱の粘膜に静脈が網の目のようにはりめぐらされているこの部分なのである。

その奥が粘膜でおおわれた肛門輪（あるいは痔輪）という部分で、ぐるりとまわりをとりまして高くなっている。これがちょうど内肛門括約筋の内面をおおっている部分。肛門輪の上方につづいて、5
1-8 本の縦

いうくぼみがある。
これをよく調べてみると、直腸洞の部分は直腸の上皮でおおわれていて、直腸柱と肛門輪は皮膚の上皮のつづきになつていて、



痔核（イボ痔）

さて、それでは、先にあげた痔の
“二大疾患”について順次、説明して
みよう。

「ホスピ」といわれるもので、三大疾患のなかでも五・六割はこの症状だとみてもよいほど多い疾患である。

直腸の一一番下から肛門部にかけて多くの静脈が集まって、直腸静脈叢、肛門静脈叢を形成しているが、この一部または大部分が拡張し、ふくらんで静脈瘤（こう）ないしは静脈拡張となつて障害を起こした場合を痔核といふ。これは多くは体質的なもので、家族

静脈叢に発生したものを外痔核といふ。

つまり、内痔核は粘膜におおわれて内肛門括約筋より上方に発生し外肛門括約筋の下方に発生すると
いうことである。

著者快心の名エッセイ集、ここに読みがえる
なんのせいが
吉行淳之介 三月十日発売予定／定価八九〇円

三月十日發亮子定／定價八九〇四

四畳半襖の下張裁判

野坂昭如

三月二十日發壳予定／定價九八〇円

面白半分の単行本



三大疾患の治療と予防

的な発病、素質の遺伝がみとめられ、中年以後の男女の多くがこの痔核に悩まされているといわれていて。

行が悪くなつて、静脈瘤のようにならんでイボ状になつたものだと思
えばよい。

内痔核の症状としては、まず排便時に点滴状に出血して気づくことが多く、出血しても痛みはまったく感じない。これは静脈瘤の表面の毛細血管が切れて出血するので、量はさほどでもないが、毎日この出血を繰り返すために強い貧血を起こすことがある。さらに進行すると排便時に、このイボが肛門の外に押し出され、だんだんとイボ自体も伸びてくるようになる。この脱出した内痔核は、まだ初期においては排便後には自然に肛門内にもどるが、重症になると外部に出たまま外肛門括約筋で締めつけられてもどどらくなり、これがはれたり、炎症を起こしたりして、強い痛みを訴えるようになる。軽症であれば排便をスムーズにし、肛門内を清潔にすることによって簡単に治る。

外痔核は一々数個の腫瘍が肛門皮下に発生する。重いものを持ち上げたり、排便位をとつたりすると、イボがますます大きくなるが、痔核そのものに痛みはなく、何かがはさまっているような異物感やかゆみ、排便時のわずかな出血がみられる程度。ただし、静脈炎などによつて、血栓という血のかたまりができると急激



痔核の原因

外痔核は一、二数個の腫瘍が肛門皮下に発生する。重いものを持ち上げたり、排便位をとつたりすると、イボがますます大きくなるが、痔核そのものに痛みはなく、何かがはさま

これがはれたり、炎症を起こしたりして、強い痛みを訴えるようになる。軽症であれば排便をスムーズにし、肛門内を清潔にすることによつて簡

にはれてきて痛みを感じるようになる。この血栓は血まめのような青黒い色をおび、大きなものでは親指くらいにもなる。

2、職業・生活環境

職業・生活環境
いつも同じような体位をとると
肛門部の血行が悪くなり、静脈
叢の血管に血液がたまつて痔核
の原因となる。長時間すわった
ままのタクシーの運転手、いつ

●痔核の予防法

- 5、食事・嗜好品
唐辛子などの刺戟物やアルコール、タバコなどのとりすぎも痔を促進させる。

4、体质・遗传

家系的な発病や素質の遺伝が認められる。

3、妊娠・出産

妊娠・出産　に瞬間的に腹圧のかかるスポーツ選手も痔になりやすい。

も立ちどうしの学校の先生や、美容師、デパート・ガール、または力士や重量あげ手のよう

便秘については前号のヘルス特集で詳しく述べたので省くが、ようするに、生活のリズムを規則正しくす



る、適度な運動をして全身の血行をよくする（これはうつ血そのものを治すのも効果がある）とか、繊維質の野菜や果物、特にリンゴなどを常食して腸の働きを常に正常にしておくことである。

②長時間同じ姿勢でいること
長距離列車の旅行をして痔になつた覚えのある人はたくさんいるはずだ。
長い間立ちっぱなし

だつたり、すわりっぱなしの姿勢でいると、それだけ肛門部の静脈がうつ血した状態が続く。だからときどき姿勢をかえたり、気分転換もかねて軽い運動をするのもよい。

③局所の血行を悪くしないこと
局所を冷さないこと。風呂に入つてよく温め清潔にすることを心がける。そうすればよほどひどくないかぎり治る。

俗に「アナ痔」といわれるのがこれ。痔瘻は肛門腺の細菌感染から起こる。というのは肛門と直腸の分かれなくなつたり、また、血腫が出るよ

痔瘻（アナルヘルニア）



れ目（のこぎり状の線）くぼみを“クリップト”とい、その先に肛門腺（肛門の内部またはその周辺に開口する腺）があつて、クリップトから肛門腺へと細菌が感染して痔瘻に進行していくのである。

直腸内には各種の細菌が無数に存在しており、それが何かの機会にクリップトから肛門腺に入り、そこで化膿して膿瘻となる。これが肛門膿瘻といわれるもので、はけ口を求めて肛門周囲の皮膚や直腸内に破れ出たりする。膿瘻が肛門周囲の皮膚や直腸内に破れ出たあとに管ができる。これを痔瘻と呼ぶ。そして、クリップトの方からたえず細菌が侵入し、この管のなかで膿となつて、膿汁が少しずつ流れ出す。

したがつて、痔瘻そのものを切開手術しても完全に治るというわけではなく、細菌の入口を完全に除去しなければ根治しないのである。

痔瘻の時期には、排便に全く関係なくかなり激しい痛みに襲われ、発熱を伴う。この時期をすぎて痔瘻になると痛みはほとんどなくなるが、たまに、瘻管がつまつて膿がたまつてくるとそれに伴つて痛みも再発してくる。痔瘻が進行して瘻管が拡がると、直腸をせまくして便がなかなか出にくくなつたり、また、血腫が出るよ

**甘さは砂糖の約2倍
カロリーは約 $\frac{1}{10}$**

- 煮物など、お料理をはじめ、コーヒー、紅茶にもどうぞ。
- 使いやすい液状です。



高速時代の 安全性を 確実に守る

PIRELLI



イタリー製 ピレリ・ラジアルタイヤ チンチュラート

ビートを直角に組み合わせた軽いカーカスのまわりをガッチリ締めつけている強靭なベルト構造！ブレーカーのベルトとラジアルコンビネーションから抜群の路面グリップが生まれます！ピレリの“ラジアル”タイヤ《チンチュラート》は「すばらしい制動力・抜群の耐熱力・消費燃料の節減」等、ラジアルとしての決定的な特徴を備えています。

—日本総輸入元—

株式会社 阿部商会

千代田区神田美土代町3
TEL 03 (292) 1336代
大阪市福島区上福島北2-4
TEL 06 (458) 7751
名古屋市東区小川町67
TEL 052 (931) 5361
仙台市中倉3丁目17番街区内
TEL 0222 (95) 4270

うになるとガンになる恐れも出でてくるので、なるべく早目に信頼できる専門医に診てもらう必要があるし、治療には手術しかないので、自己流の治療はやめた方がよい。

ゴルフが私の唯一の健康法であり、トレーニングですね。芝生を走るのが、足腰のトレーニングにとっても

ゴルフはもう大好きだから、月に4、5回はコースに出るかなあ？ ハー

私の健康法② ゴルフに目のない 炎の男

北海道出身、32歳。24歳でデビュ。1. 46年10月、絶対不利の予想をくつがえし、カルメロ・ボッシュから世界王座を奪取。49年、7度目の防衛戦でオードニK.O.負けしたが翌年雪辱。同年新た

蛇行して捨いて行く。ようとしているんです。ゴルフを楽しんで、トレーニングにもなる、一石二鳥です。もちろん、キャンプに入ると、毎朝トレーニングの途中、蛇行してゴ

清斗にKO負けを喫する。今年2月17日、これまた絶対不利といわれながら柳

クを遂げた。戦績は36戦31勝(25KO)4敗1分け。

(表紙の人)

痔裂(キレ痔)

これも俗にいう「キレ痔」のこと

の一部が硬い便の通過によって切れ起きた。切れた傷の痛みで次の排便をがまんする、そうするとますます便秘の傾向が強くなり、また傷ができるという悪循環を繰り返すこと

がなさい。そう痔裂を治りにくくなる結果を招く。

そして新しい傷もだんだんに慢性化して潰瘍状の創となり、硬くなつて弾力を失ない、肛門がせまなくなつてくるのである。潰瘍部に汚物がたまつて炎症を起こし化膿する場合もある。

症状としては排便時の激しい痛みと少量の出血がある。痛みが強いのは、傷の痛みのために反射的に内肛門括筋がけいれんして痛みをさらさらに増強するためだといわれている。

●痔裂の治療法

症状が軽い場合には、秘(前号)

のヘルス特集参照)を治すことでだいたいは治る。頑固な便秘には、下剤を服用してもよいが、強い下剤で下痢になると逆効果になるから注意を要する。

排便後、局所を洗浄して清潔にするように心がけることもたいせつだ。

また、鎮痛性の坐薬を使うのも効果は大きいし、入浴によつて血行をよくすることも必要だ。

食餌療法もたいせつなポイントとなる。便を軟かくする果物や緑葉野菜を多くとり、こしとうやアルコール類などの刺激性のあるものはひかえた方がよい。

これらの治療をしても治らない場合や、または、慢性化したものや、肛門が狭くなっている場合は、専門医とよく相談して手術を受けるか、適当な治療を受けるようとする

は、政治家は自分の生年月日を隠していました。

押阪 やはり、帰するところは生年月日ですか。

松柏天 四柱推命は、昔の中国では公文試験に出ていたんです。共産主義になつて、なくなつたんです。

日本でも、東大で、中国哲学に四柱推命があつたんです。太公望なんかも四柱推命を知つていたというんですよ。一国の宰相が生年月日を公表したら、敵国に全部わかつてしまふ。だから、違うものを公表しているわけです。毛沢東なんかは三つぐらいあるんじやないですか。彼らは、時を読むことに関してそれだけ真剣だつたんです。いま日本の中を見ていると、権力が弱くなつて、地位と名声がないんです。どつちかといふと財物主義で、目に見えるものしか信頼しない。科学万能といいますか、合理主義といいますか、それだけでいつているから、どうも、政治がりズムに乗らないんじやないかと思うんです。

押阪 南京豆とかピーナツが出でくるんじやないかと（笑い）。政治の面では、ことし、大きな動きは、どうですか。

松柏天 四柱推命は、大きな時の流れは読まないんです。小さな個人の中の、大きな宇宙を説いているもの

ですから、個人個人の運命を説くわけです。ですから、政治を判断するには三木さんを見ることになるんですね。ところが三木さんはことしは墓

にはいる年なんです。それは死ぬという意味ではなくて、人はだれでも十二年に一回は墓にはいるんです。

受胎し、誕生して成人し、やがて老化して死んで墓にはいり、無に帰す。そして再び芽を吹くという輪廻転生があるんです。

押阪 バイオリズムのようなものですね。

松柏天 つまり、話は飛びますが、去年、広島カープの優勝を予言したんですが、それは頂点に立つ中日の

与那嶺と広島の古葉がバイオリズムでも頂点だつたんです。ところが、政界にはそういう星がいないんです。ところが三木さんはことしは、去れないと、一人見ると二時間ぐらいいかかりますから……。

年よりややいいとは思つんですが：ねえ。全部調べれば出てくるかもしれないが、まだ真夜中なんです。ことしは、去年よりややいいとは思つんですが：ほかに張本がことしはいい。移動して新天地を求めるという星があります。ジョンソンがかなりいいish王もいい。スタッフはいいがビッチヤーがどうかと思うんです。それに何がなんでも監督がいちばんなんですがゴルフと違つて……。

生年月日で骨格か ら肌までわかる

押阪 いま広島カープの話が出ましたが、ことしはどうですか。V2は

むずかしいですか。

松柏天 ほんとうは言いたくないんですけど、それは頂点に立つ中日のですが、ことしは当りそうに

ます。

押阪 常に冷静であれ、と。

松柏天 経営者ですからね。憎らしきような人のほうがいいんです、勝つためならば。川上哲治という人は一般ではすいぶん憎まれたりしましたね、勝つたけれども。あの人には陸路將軍という星があるんです。百万の軍を連れて匪賊の征伐に行くと

いう星なんです。あの人には元来無器用な人じやないんですか。

押阪 本人もそういつてました、努力の積み重ねなんだ、と。ゴルフはどうですか、先生はおやりになりましたか。

松柏天 ゴルフはこの間、一度だけ



コースに出たんです、初めて。二年半に渡ってゴルフの雑誌に連載して、あたかもゴルフのプロであるかのように……。実はそうなんです。ゴルフのゲームそのものは詳しくないんですが、わりかし見ているんです。プロの選手を。

押阪 テレビの画面でですか。

松柏天 生年月日です。

押阪 生年月日!! 全部そうですか。

松柏天 はあ。生年月日でみんなわ

かるんです。体の骨組みはどうか、肌はモチ肌かどうかということまで。四柱推命は学問的には百パーセントの確率があるんです。当たる当たらぬを問題にすると、現実にははづれますが、人間を研究した学問の中では確率は一番高いでしよう。

押阪 ことしはどうでしようか。ゴルフ界のほうは……。

完全燃焼した愛の なかでセツクスを



ないでしようか。

松柏天 資料がないと何ともいえな

いんです、ジヤック・ニクラウス

とかパーマーとか、あの人たちの星に比べると、日本のプロ選手は、ちよつとスケールが小さいように思いますが。

押阪 個人的に好きな人はいますか。

松柏天 ほくは好ききらいはないん

です。野球でも何でも……。可能性

の星のある人は好きになるんですが、そんな選手は出てこないです、日本

のプロゴルフ界には。これからじや

なんでしょう。骨格が違い、性格が

違い、いろいろあると思いますが。

松柏天 ええ、ですから刻、つまり生まれた時間が重要なんです。ほく

と同じ生年月日の人人が広島にいるんです。女房を広島へ連れていって紹介したところ、ほくはあんなへんな

男じやないと思ってるんですが、

女房は、「あなたにそつくりね」とい

うになりますが、それはどうですか、

あまり関係ないですか。

押阪 関係ないです。あれは科学的な暦のつくり方をしているだけで

すから、運命学にはほとんど関係な

いですね。同じ日に生まれた場合はどう

は人を探していたんです。ほくはどうもいろいろするから一杯飲もうかと。結果は出た環境によって違うわけです。だから、宿命ではあるけれど、四柱推命は運命を全部を規制しているわけではありません。当たる、をみたらおもしろくないでしよう。

押阪 それはそうかもしれませんね。そうしてみると、人づくりというのはかなり考えてやらなきゃいけませんね。はかなり考えてやらなきゃいけます。

んね（笑い）。

松柏天 考えるというより、この世に命がある間は、完全燃焼させてあの世へ行つてほしいんです。こいつ、いやだなとか、きょうはしたくないなあと思しながらやつてはいけない

と思うんですね（笑い）。ほんとうにそ

の人が好きで、自分の愛が完全に燃焼したときでないといけないんじや

ないかと思うんです。

押阪 なるほど、むずかしいですね。

いろいろ気を使いますね、これは。

松柏天 だから、本来はセツクスを

単なる快楽だけじゃなくて、もう少し

し大らかにやれということでしょう

ね。伸びやかに、愛し合っているも

の同志が完全に燃焼するとすてきな

子供ができる（笑い）。

押阪 いろいろと楽しいお話を伺いました。（協力・レストラントン・VIVI）

易学考

ジョンソンは生きているか

松柏天



そして天運の「偏印」物ごとを思いつめるために公平な判断を失いやすく、熱しやすくさめやすい年となり、異常な集中力でファンを熱狂させる日があるかと思えば「死んでしまえ！」と再び叫ばれる日もあるだろう。

だが、ジョンソンは生きている！ 彼の生日の宿命星は「胎」と呼ぶ永遠に生きる人の星が光っているのである。この星の日に生れた者は秘密である。父親から発射された無数の生命源と母親の持っていた無数の生命体のたった一つずつが結びつき、喜びの祝宴をはつてゐる時、生命は新しい世界に旅立つ。たしかに結び合つた、そして遠い未来に夢はせる「時を超えた時」である。

そんな気の状態を「胎」と呼ぶ。

だから「胎」の人は永遠の尺度をもつやさしい人、自分で成し得なかつたら子供に、そして孫にまでその計画を延長し永遠を夢みる。

だが「胎」はその瞬間、母親でさえ知らない胎内での出来事である。それが解るのはしばらく経つてから。だから「胎」の人は理解されるのが遅れる。そして新しいものが好き、そのためには迷いが生れるが決して絶望することがないホノホノ人間である。

疾風のようにやつて来て優勝をさらつて去つた赤ヘル軍団カーブに、その位置を逆転された読売巨人軍。

赤い旗が打ち振られるたびにナインは赤いはじを赤くしたのは去年。

敗因は一つではない。だが元大リーガーの助つ人として万雷の拍手で迎えられたジョンソンの無氣力なプレーもその一つであった。

「死んでしまえ！」

熱狂的なファンは叫んだ。だが、どつこいジョンソンは生きている。だが、その生き方が問題である。

へただ生きているのではなく往年の長島茂雄のように実感的に「生きている！」を期待し、生命力を全身全霊で味わいたいのがファンである。

ところが残念ながらジョンソンの生き方は長島や張本とは全く違つてゐるのである。



A G 03

パツと花開くのではなく、ムツツリと花瓣を開いて咲く永遠の花である。『養』の着実な星情に

『胎』というスタートダッシュに手間のかかる宿命星をになったジョンソン。

彼を生かし、彼が生きるために決して若葉マークを彼からはずしてはならないのである。

決断が遅れ、人々は不審がり、もどかしがつても、『胎』の人は希望を失わず永遠をめざして生き続ける。

だが一たん決断するや『思ひこんだら生命がけ』となる。もし、あの世から迷つて出た靈とあなたが話すチャンスがあれば生年月日を聞かれるといい。ほとんど『胎』の日に生まれた者に違いない。迷いは決断と共に執念に変化するのである。

しかし、その顔は決して恐ろしくはないはずだ。『胎』の人はコメティアン的素質を持つていているのだから。

職業的なコメティアンでなくともあたりを見回すと、ホノボノとしたムードをただよわせ、家庭や職場で暗くなればジンワリと灯をもち上げる人

が『胎』。

あなたの妻や恋人が胎であつたら逃げ出そうなどと考えても無駄な抵抗だ。少しばかりグチッぽいことくらいがまんしなければならない。ち密な神経で日夜あなたを想いへそのゴマの数さえ記憶するやさしい女性なのだから。

さてプロスポーツ界で『胎』の人はきわ立つて多くはない。だが野球の野村監督（南海）を忘れてはなるまい。阪神の吉田、ヤクルトの荒川もそう。

ゴルフではG・ブレイヤーが光つていて。

やさしさの象徴は皇后陛下、顔の華麗さにやさしが隠されている淡谷のり子、トマトジュースと共に飲みこんでしまった田辺茂一、二枚目ながら石坂浩二、そしてジェリー藤尾、梓みちよ。みんなホノボノとした希望が伝わってくる人たちである。

夕暮れになつても「おはよう」と言える新鮮さ。オオサンショウウ魚に「お前、生きているのか」と問えばビクリと動いて答えた。「オレは永遠から永遠に生きている」。

前川清も『胎』である。せん細な文章のサマセツ

ト・モーム、シャン・コクトオが西洋の代表なら林美美子、長谷川町子をはじめ日本では狐狸庵先生、井上ひさしと胎星がまたたき、暗い世の中に一縷の灯をかける人が続いている。

『胎』の出し方

前号と同じく表の生れ年を横にたどり、生まれ月の数字に自分の生まれた日をたし、（数字が60をこえると60を引く）数字が13、19、24、25、30、36だつたら胎の日に生まれたことになる。

（本文の生月（養）の出し方は複雑になるので省略する）。

なお、25、36の人は肝臓、痔、骨、手足を患らいやすい。また、それ以外の人でも合計数の1の位が5、6となつたら同じである。ただ胎の人はその疾患を隠れて発見が遅れることがある。ジョンソンの場合も。

指 数 表													
年 号		各月の指數											
日本	西暦	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
明治30	1897	55	26	54	25	55	26	56	27	58	28	59	29
	31	60	31	59	30	60	31	1	32	3	33	4	34
	32	1899	5	36	4	35	5	36	6	37	8	38	9
	33	1900	10	41	9	40	10	41	11	42	13	43	14
	34	1901	15	46	14	45	15	46	16	47	18	48	19
	35	1902	20	51	19	50	20	51	21	52	23	53	24
	36	1903	25	56	24	55	25	56	26	57	28	58	29
	37	1904	30	1	30	1	31	2	32	3	34	4	35
	38	1905	36	7	35	6	36	7	37	8	39	9	40
	39	1906	41	12	40	11	41	12	42	13	44	14	45
	40	1907	46	17	45	16	46	17	47	18	49	19	50
	41	1908	51	22	51	22	52	23	53	24	55	25	56
	42	1909	57	28	56	27	57	28	58	29	60	30	1
	43	1910	2	33	1	32	2	33	3	34	5	35	6
	44	1911	7	38	6	37	7	38	8	39	10	40	11
大正 1	1912	12	43	12	43	13	44	14	45	16	46	17	47
	2	1913	18	49	17	48	18	49	19	50	21	51	22
	3	1914	23	54	22	53	23	54	24	55	26	56	27
	4	1915	28	59	27	58	28	59	29	60	31	1	32
	5	1916	33	4	33	4	34	5	35	6	37	7	38
	6	1917	39	10	38	9	39	10	40	11	42	12	43
	7	1918	44	15	43	14	44	15	45	16	47	17	48
	8	1919	49	20	48	19	49	20	50	21	52	22	53
	9	1920	54	25	54	25	55	26	56	27	58	28	59
	10	1921	60	31	59	30	60	31	1	32	3	33	4
	11	1922	5	36	4	35	5	36	6	37	8	38	9
	12	1923	10	41	9	40	10	41	11	42	13	43	14
	13	1924	15	46	15	46	16	47	17	48	19	49	20
	14	1925	21	52	20	51	21	52	22	53	24	54	25
昭和 1	1926	26	57	25	56	26	57	27	58	29	59	30	60
	2	1927	31	2	30	1	31	2	32	3	34	4	35
	3	1928	36	7	36	7	37	8	38	9	40	10	41
	4	1929	42	13	41	12	42	13	43	14	45	15	46
	5	1930	47	18	46	17	47	18	48	19	50	20	51
	6	1931	52	23	51	22	52	23	53	24	55	25	56
	7	1932	57	28	57	28	58	29	59	30	1	31	2
	8	1933	3	34	2	33	3	34	4	35	6	36	7
	9	1934	8	39	7	38	8	39	9	40	11	42	12
	10	1935	13	44	12	43	13	44	14	45	16	46	17
	11	1936	18	49	18	49	19	50	20	51	22	52	23
	12	1937	24	55	23	54	24	55	25	56	27	57	28
	13	1938	29	60	28	59	29	60	30	1	32	2	33
	14	1939	34	5	33	4	34	5	35	6	37	7	38
	15	1940	39	10	39	10	40	11	41	12	43	13	44
	16	1941	45	16	44	15	45	16	46	17	48	18	49
	17	1942	50	21	49	20	50	21	51	22	53	23	54
	18	1943	55	26	54	25	55	26	56	27	58	28	59
	19	1944	60	31	60	31	1	32	2	33	4	34	5
	20	1945	6	37	5	36	6	37	7	38	9	39	10
	21	1946	11	42	10	41	11	42	12	43	14	44	15
	22	1947	16	47	15	46	16	47	17	48	19	49	20
	23	1948	21	52	21	52	22	53	23	54	25	55	26
	24	1949	27	58	26	57	27	58	28	59	30	60	31
	25	1950	32	3	31	2	32	3	33	4	35	5	36
	26	1951	37	8	36	7	37	8	38	9	40	10	41
	27	1952	42	13	42	13	43	14	44	15	46	16	47
	28	1953	48	19	47	18	48	19	49	20	51	21	52
	29	1954	53	24	52	23	53	24	54	25	56	26	57
	30	1955	58	29	57	28	58	29	59	30	1	31	2
	31	1956	3	34	3	34	4	35	5	36	7	37	8
	32	1957	9	40	8	39	9	40	10	41	12	42	13
	33	1958	14	45	13	44	14	45	15	46	17	48	18
	34	1959	19	50	18	49	19	50	20	51	22	53	23
	35	1960	24	55	24	55	25	56	26	57	28	58	29
	36	1961	30	1	29	60	30	1	31	2	33	3	34
	37	1962	35	6	34	5	35	6	36	7	38	8	39
	38	1963	40	11	39	10	40	11	41	12	43	13	44
	39	1964	45	16	45	16	46	17	47	18	49	19	50
	40	1965	51	22	50	21	51	22	52	25	54	24	55
	41	1966	56	27	55	26	56	27	57	28	59	29	60
	42	1967	1	32	60	31	1	32	2	33	4	34	5
	43	1968	6	37	6	37	7	38	8	39	10	40	11
	44	1969	12	43	11	42	12	43	13	44	15	45	16
	45	1970	17	48	16	47	17	48	18	49	20	50	21
	46	1971	22	53	21	52	22	53	23	54	25	55	26
	47	1972	27	58	27	58	28	59	29	60	31	1	32
	48	1973	33	4	32	3	33	4	34	5	36	6	37
	49	1974	38	9	37	8	38	9	39	10	41	11	42
	50	1975	43	14	42	13	43	14	44	15	46	16	47

ブティック「マルゴー」は、日本の洋服の柄やバターンを生かした洋服が多く、思わず「キレイ！」と飛びきくなる。現れたマルゴー夫人は、キモノの柄を胸元にあしらつたジーンズの上下で、外人にしては小柄でしかもチャーミング。とても十八歳と十三歳の母親には見えない。

キビキビした動きと笑みをたたえた表情と、反応の早い会話が印象的である。「日本」を取り入れている夫人は、日本の本当の美しさを知っているのかもしれない…。

古い「日本」ステキ、新しい「日本」？

日本の古いキモノ、生地も良く染めもステキですね。だから、私のブティックにも、日本のキモノの柄やパターンを取り入れた洋服をたくさん置いています。でも、機械化されたためか、今のキモノは古いキモノの美しさが失われてしまつたようで、とても残念ですね。古いキモノのように、良い素材をていねいに保存することもすばらしいことだし、決して着心地のよいものではないけれど、いつまでも保つていて欲しい美しさですね。

洋服にしても、日本人はとても敏感で流行をすぐキャッチするけど、

すぐ流行に飛びつく必要はないと思いますヨ。日本人は流行の同じマイクロアップ、同じヘアスタイル、同じ洋服を着て、オリジナリティがないでしょう？ 自分だけのファッショングが、あってもいいのではないかしら？。

食べ物にしたって、日本料理は盛りつけもキレイだし、オーブンなどで料理しないでそのものの味を生かした料理方法だから、健康的な食生活をなすものだと思いますね。それなのに、ひどく甘いおかしやハンバーガーなど、味のたしかでない食べ物がより多く出回って、好まれているのは、不思議ですね。

伝統的な日本家屋には、シンプル

アフティイブな奥さん、求めます

スウェーデンでは、女も働くのが当然と考えてますから、私も子供が



な美しさがあるし、そこで営まれる生活にも、おのずと「美」を感じられます。親せきや家族のあり方も、一見面倒に見えるでしょうが、たとえば父と子、祖父母と孫などの関係が常に頭にあって、互いにていねいに親切にし合うのは、見ていてとてもピューティフルですね。核家族化してしまったスウェーデンでも、老人と子や孫たちと一緒に住むほうが良いのではないかと、今さかんに論議されています。

日本のお母さんは子供のことや家事に手をかけすぎますネ。スウェーデンの母親も「子供に目を向ける気持は同じだけど、自分の子供だけに目を向けるのではなく、多くの子供たちのために、町をキレイにすると

か、空地があれば公園にすることを考えます。日本は裕富な国なのに、まだまだ子供の遊ぶ場所が少ないし、良い学校も少なく、国民の収入も少ないでしよう。どうして奥さんたちがそれを政府に要求しないのでしょうネ。一例ですが、スウェーデンでは母親たちの要求で、暗いイメージの地下鉄ホームを、芸術的な装飾を施した楽しい場所にしてもらいまし

小さかつた五年間を除いて、ずっと職業を持っています。スウェーデンの奥さんの四五%は職業夫人で、純粋なハウス・ワイフはほんとに少ないと、夫は家庭をとても大切にすると、アクティブな奥さんを望んでいます。たとえハウス・ワイフでも、新聞や本を読んで、常に社会に働きかけて行くことが家庭をイキイキさせることだし、それが奥さんの役目だと考えてるからです。

日本のお母さんは子供のことや家事に手をかけすぎますネ。スウェーデンの母親も「子供に目を向ける気持は同じだけど、自分の子供だけに目を向けるのではなく、多くの子供たちのために、町をキレイにするとか、空地があれば公園にすることを考えます。日本は裕富な国なのに、まだまだ子供の遊ぶ場所が少ないし、良い学校も少なく、国民の収入も少し

た。

また、とても不思議なのは、日本の奥さんは夫が“良い”と言えば“良い”と言い、“悪い”と言えば“悪い”と言っているのに、それでいて他人に夫の不平を言うのは、どういうわけでしょう。もつとも、日本の男性は奥さんを放つておきすぎて、かわいそうな気もしますね。

日本の子供はかわいそう

日本の子供は、幼稚園から大学まで受験、受験で、なんてかわいそぐなんでしょう。子供はもつと自由にすべきではないかしら？

また、今のような番組構成のテレビを家庭に持ち込むのは、良くありません。しかも母親も子供も、朝から晩までテレビを見ているような感じを受けます。子供は家庭だけに閉じ込めないで、学校や友だちとの社会を大切にして独立心を養わなければならぬから、昼間テレビを見ておくのは考えものですよ。

スウェーデンでは、テレビは全て国営でコマーシャルもなく、番組も健全です。子供向けはおとぎ話や動物の生態など、教育のエキスパート

青い目の
日本
イチヤモン帖
③



セツクスは 日本のほうが ズッと自由ですネ 結城マルゴー夫人

が制作したものだし、大人や家族向けも名優の出演する劇場中継や、家族で議論できる内容のものですヨ。ポルノや興味本位の低俗な……ゴメンナサイネ……番組は、全くあります。

健康的な性のイメージ

だから日本に来てみて、ポルノの雑誌やテレビ番組がとても人気がある、多くの大人が見たり買つたりしているのには驚きましたヨ。スウェーデンではポルノは輸出用で、十

三～十四歳頃の男の子が一時的に興味を持つだけで、大人はほとんど興味を示しません。けれども、スウェーデンというとポルノ王国のようないイメージがあるのは、とても残念に思います。

だいたいスウェーデン人は、性に対して大人も子供もごく健康的な受け取り方をしています。たとえば二、四歳の子供でも弟や妹ができれば、どこから産まれたか母親に聞くことがあるでしょう。そんな時、可能なものがあるでしょ。そんな時、可能な限り本当のこと教えて、またキューントに説明した本もあります。十

二年後に現在のブティック「マルゴー」に改めた。またモデルとして活躍中の十八歳のアンナちゃん、十三歳のタカシ君の母親でもある。女優の結城美栄子さんは、夫君の妹に当たる。

三～十四歳になると学校でも教科書を使って、間違いのない性教育をするので、ポルノを見ても驚いたりしませんヨ。妊娠しても、彼女が未婚か既婚かは問題にしないし、セックスは悪いことではないから、未婚の母でも職業を持つ時に差別を受けることはありません。スウェーデンでは、肉体的な処女性はだれも期待しませんが、しかし、日本の若い女性のほうが、性に対するより自由な考え方をしてるんじゃないでしょうか。

今月号から数回ブランデーについて書いてみようと思います。ブランデーはあらゆる酒のなかで一番気品に満ちた酒といわれています。

一口にブランデーといつても、いろいろな種類のものがあります。なかでもブドウから作られるブランデーを私たちが一番よく知っているのはいうまでもないでしょう。その他にリンゴからのアップル・ブランデー、カルバドス(CALVADOS)、それにリキュール・ブランデーなどなど……。そこで今回

ブランデーはフランスをはじめとしてスペイン、イタリア、それに日本でも良いものが作られ、ブドウ生産国であれば、なんらかの形でワインやブランデーを作っているようです。しかし、

なんといっても代表的なブランデーはフランスのコニャック(COGNAC)地方とわずかな距離をおいてのアルマニック(ARMAGNAC)地方で作られています。特にコニャックは世界的にも有名で、フランス政府はコニャックの名称をコニャック地方からのブランデー以外は使用してならないという声明をするほど品格に気を配っています。

さて、ブランデーが最初に作られたのは一五〇〇年代といわれていますが、誕生のいきさつにはいろいろな説があります。一五〇〇年代のフランスは地位争いや土地争いなどで不安な時代でしたから、ワインを外国などに輸送するには、相当、大がかりなことをしなければなりません。不安な世相に、これらをいかにして運ぶかが問題となり、ワインを濃縮して運ぶ、つまり、蒸溜して強いものを作り、これらを輸送したのがブランデーのはじまりといわれています。

また、一説には、スペイン生まれの医者で、焼いたワインを不死の靈酒と名づけて売ったのがはじめだというのもあります。これらとは別に、フランスの各地方のワイン作りが盛んで外国に多量に売っていましたが、ボルドー地方やブルゴーニュ地のワインは評判が良く、

その反面、オウニウ地方、コニャック地方のワインは味が悪く、飲んでも軽すぎると、なかなか買ひ手がつかず、倉にたまるばかり。こんな状態にワイン業者が困り果てて考えたのが蒸溜してオード・ド・ヴィー(EAU DE VIE=ワインを蒸溜したもの)を作り、ワインから生まれた強い酒として売り出したともいわれています。

いずれにしても、一五〇〇年代にはオード・ド・ヴィーを国内をはじめ諸外国にも輸出したとの記録が残されています。良いオード・ド・ヴィーを作ることには強いワインよりも度数の少ない八〇～一〇%ぐらいのワインを蒸溜することによって風味あるものが生まれることを知り、コニャック地方のワイン業者たちがいっせいに作りはじめ、世界的に有名なものとなつたのです。一六〇〇年代の初期にオード・ド・ヴィー・コニャック(EAU DE VIE COGNAC)と正式に名称が与えられました。

これは余談ですが、酒場でオード・ド・ヴィー・コニャックといつて注文してみてはいかがでしょうか。バーテンダーが驚き、きっとあなたを見直すことでしょう。この名称はコニャック地方で作られたオード・ド・ヴィーのみに使用できるもので、加えて三年以上樽のなかで熟成されたものと規定され、この規則は今日でもなんら変つていません。

今日、皆様が飲んでいる琥珀色の輝き、なんともいえぬ高貴な香り、そしてコクのあるコニャックが生まれるまでには永い年月を経ているのです。それだけでもコニャックは高雅な酒といわなければなりません。

コニャックはもちろん、ブドウから生まれるブランデーは酒のなかでも一際目立つものがあり、あのなんともいえない高貴なムードをかもし出してくるのです。

次回は、コニャックが出来上がる工程とコニャックまたは普通のブランデーの良し悪しの見分け、飲み方について綴つてみましょう。

酒の話

ブランデー(上)

ブランデーの王者 オード・ド・ヴィー・コニャック

澤井慶明

■全日本バーテンダイナー協会 国際局長 ■株式会社 SAWAI オリオンズ社長 ■一九六七年世界カクテルコンクール優勝者



大規模なブランデーの蒸留設備（“世界の名酒”より）

春の扉をあける鍵 サクラソウ

文・写真 はらだまさよし

スギナに囲まれて楚々と花ひらくニホンサクラソウ



氷 雨にぬれてサクラソウが咲いてる——。なにか「マッチ売りの少女」を想起させるいたいけなさを感じるが、近頃、街中の花壇などでよく見かける光景だ。

ブ リムラ・マラコイデス(和名オトメザクラ)やブリムラ・ボリアンサ(和名クリンザクラ)と呼ばれる外来種のサクラソウで、マラコイデス系は早咲きなのでまだしも、温室育ちのボリアンサ系のものは冬の陽気ではまだ無理。雨の日や夜になつたら屋内に入れて保護するくらいの心づかいがないとすぐ色あせてしまう。



マメ科植物の女王ハナズオウ



ほうっと地を暗紅色に染めるヒメオトリコソウ



湿地を好み一帯を黄に染めるノウルシ



葉も水々しいオオジシバリ



枝にあふれるばかりに咲くマンサク



花まで甘そうなアケビの雌花



折るとケシのようになじみがでるノゲシ



初め初めしいかフキノトウはアグのかたまり



▲クリンソウ、サクラソウに最も近い仲間で栽培種は背丈が50センチにもなる

我が国は草も桜を咲きにけり

“冬の草花”的地位を占め、鉢植えも多く出回っているが、やはり春の好きな花たちなのだ。

(一茶) の桜は和種のサクラソウのこと、その昔は湿氣のある河原の草地や高原などに多く自生していたのだろう。いまでは埼玉県の田島ヶ原に名残りをとどめる臥所が知られる(都城市に近い河川ではだけ。これとかなりの人手をわざわらせてのことな) のだからさびしい。花期は四月の中旬で、ノウルシやスギナにかこまれてほのかに元来の息吹きを伝えている。

我が国には恋におちた娘が山の魔神によつて八ツ裂きにされ、その血が白いサクラソウを赤く染めたという伝説があるが、ドイツでは「親孝行な娘がブリムラの花の精から金、銀、宝石が山のように積まれた部屋のある城のカギを与えられた」という伝説から「天国の鍵」とよばれている。ヨーロッパ一般には花の咲くさまが鍵を束ねた感じに似ているので、『鍵の花』の名があるそうだ。

私にはびんとこないが、春の扉をあけるカギ。そんな受けとめかたをすれば納得できる。

京の浮間ヶ原は江戸時代にサクランボの花見の名所だったところだが、現在、保存会の管理する「浮間ヶ原桜草園場」があり、改良品種を含めた数十万株が育てられている。

花葉は総称として悲痛、悲哀。へ白

ついに新発売 ロイヤルゼリーの軟カプセル！

待望の品をついに開発。ご愛用者に大きな朗報です！

生ロイヤルゼリーから水分だけを4%前後にまで減圧乾燥で脱水して、それをナチュラルのビタミンEで包み、更に純正のごま油で皮膜した軟カプセルです。



◆お申込方法◆
本誌愛読者に限り市価9千円の
込みビル2F宛、現金書留にて
お申鹿集と
ころ7千2百円で領布します。
（東京都中央区京橋2-3-16編の
込みビル2F）

東京都医師協同組合連合会推薦品

- 100カプセル入り定価9000円
(1カプセル生換算200mg)
- ・ビタミンEが酸化を防ぎ品質を守ります。
- ・常温で保存に耐え携帯にも便利です。
- ・無汚染、無農薬の純正品。

株式会社 三友

東京都台東区寿2-10-15田原町ビル6F ☎ 03-843-4661

実用特集

●奥さまに贈る

タイプ別にあう



貧血タイプの人々に

最近、貧血の女性が増えてきたといわれます。女性に貧血が多いといふことは、食事による影響が大きいといえます。しかし、女性は、やせたい、美しくなりたい一心で、野菜やくだものなどの低カロリーのものばかりを食べ、肉や魚、卵、牛乳など栄養となる食品をとらないために、やせこそしますが、体力がなく、青白い貧血気味の体を作ってしまう結果になるわけです。

味では、一種の栄養失調ということになります。そうすると、体が弱くなり、疲れやすくなったり、心臓が過労したり、ひどくなると流産をするということがあります。そこで女性は、やせたい、美しくなりたい一心で、野菜やくだものなどの低カロリーのものばかりを食べ、肉や魚、卵、牛乳などをとらないために、やせこそしますが、体力がなく、青白い貧血気味の体を作ってしまう結果になります。

す。特に、鉄分の多い食品であるレバーやつめうなぎ、かつお、なまり節、かき、さざえ、鯿の赤身、春菊、ほうれん草などを十分とすることが大切です。また、たんぱく質としては、肉、魚、大豆製品、卵、乳製品をとるように心掛けることです。さらに、ビタミンAやB₁₂も必要な成分とされてますから、バター、乳製品、にんじんなどの緑黄色野菜、貝類、チーズなども合わせて食べるようになります。

しがちです。そうなると、いつそう体力がなくなったり、貧血が進行したりしますから、規則正しく、三食とるようになります。それには、胃酸の分泌をよくするようなもの、つまり、かんきつ類、うめほし、わさび、ゆず、さんしょう、こしょうなどの香辛料類を料理に加えるようにし、たまには、ビールやワインで食欲をそそるようにします。

こういった食品の中でも、レバーは昔から貧血によしとされてきました。これは、食欲を増進させる食品となります。そのため、一日三食を規則正しく食べなければならないのに、一食抜かしたり、あるいは、ありあわせのもので食事をすませてしまつたり

人間の性格と同じように、人はさまざまな体質を持つているものです。ふとつていうタイプ。胃腸の弱いタイプ、貧血のタイプなど。そして人々は、こうしたタイプによつて起ころる人に知れないと悩みを合わせ持つているのではないでしようか。人間に欠かすことのできない「食」を通して、このタイプ別による悩みとその解決法をさぐつてみました。あなたのご主人はどのタイプでしょうか？ 息子さんは？ 娘さんは？ また、あなたご自身はどんなタイプでしょうか。

思わぬ料理に、その解決法がひそんでいるかもしれません。そしてもし見つかつたら、試してみてはいかがでしようか。

よりもまず、腸の粘膜を刺激しないよう
な消化のよいものを食べることです。
それは、必要以上に時間をかけて煮
ることで、裏ごしを充分して纖維質をと
ることです。肉や魚でも煮たり、蒸し
たりする調理法がいいでしょう。焼い
たり、揚げたりするのは腸のためによ
くありませんからなるべく避けるよ
うにします。また、くだものでも、シ
ロップ煮にするとか、ジューサーにか
けるなどの工夫が必要です。そして、
卵、牛乳、バター、マヨネーズなどた
んぱく価の高いものもとることを忘
ないようになります。さらに、時々様子
をみて、香辛料をちよつびり加えてみ
るのもいいでしょう。

そこで、便秘タイプの春の料理とし
て、野菜とくだものを使った料理と香
辛料や調味料で味つけした料理を紹介
してみました。

あじのカレーマリネ

▼材料 (4人前)

あじ小8尾、塩、こしょう各少々、小麦粉少々、小玉ねぎ6個、トマト1個、ピーマン2個、レタス3枚、酢大さじ2杯、油大さじ4杯、塩小さじ½杯、カレー粉小さじ2杯、揚げ油。

▼作り方 あじは3枚におろし、塩、こしょうをしてしばらく置きます。小玉ねぎは薄く輪切りにして水に放します。トマトは半月の薄切り、ピーマンも薄く輪切りにします。レタスは洗つて大きくちぎっておきます。あじの水気をふいて小麦粉をつけ、余分な粉は軽くはなき、180度に熱した揚げ油で約2分揚げます。バットに小玉ねぎ、トマト、ピーマン、あじを重ね、ドレッシングの調味料（酢、油、塩、カレー粉）を合わせてかけ、味がしみるまで

よくありませんからなるべく避けるよ
うにします。また、くだものでも、シ
ロップ煮にするとか、ジューサーにか
けるなどの工夫が必要です。そして、
卵、牛乳、バター、マヨネーズなどた
んぱく価の高いものもとることを忘
ないようになります。さらに、時々様子
をみて、香辛料をちよつびり加えてみ
るのもいいでしょう。

そこで、便秘タイプの春の料理とし
て、野菜とくだものを使った料理と香
辛料や調味料で味つけした料理を紹介
してみました。



つけ込みます。器にレモンを敷いて盛
りつけます。

メモ 他の野菜、にんじん、しその葉、
ピクルスなどを使つてもいいでしょう。

▼材料 (4人前) シコレー120g、セ
ロリ½本、きゅうり1本、クレソン、ラ
ティッシュ各1束、塩、こしょう各少々、酢大さじ½杯、サラダ油大さじ3杯。

▼作り方 シコレーは手でちぎり、セ
ロリは斜め薄切り、きゅうりとラディ
ッシュは小口切り、クレソンは葉を摘
みます。ホールにドレッシングの調味
料（酢、サラダ油、塩、こしょう）を
ませ合わせます。ドレッシングの量
と刻んだ野菜を加えさせ、ざるにあげ、

3杯。

▼作り方 イチゴは洗つてから、ヘタ
をとり、砂糖、ヨーグルト、牛乳、卵、
牛乳½カップ、卵1個、バニラエッセ
ンス少々。

▼作り方 イチゴは泡立てて、他の材
料を少しずつ加えていきます。また、
ラム酒、ワイン、ブランデーなどを加
えてもよいでしょう。イチゴの代りに、
バナナやグレープフルーツを使つても
おいしくできます。

下痢タイプの人々に

日本人には胃腸病が非常に多いとよ
くいわれています。その原因としては、
日本人の特技ともされている「早飯」
の人が多いことから、よくかままずに食
べることがあげられます。そして、そ
の結果起つてくるのが下痢というこ
とです。

この下痢についても、前号で紹介済
みですから、詳しい説明は省略します
が、とにかく下痢は、腸を普通より過
酷な状態におくことによって引き起こ
されます。そのため、特に刺激の
強いものは避けるようにしなければな
りません。刺激物とは、強い香辛料は
もとより、纖維質のもの、炭酸飲料や
冷たすぎるもの、塩辛いものなどです。
しかし、纖維質の多い野菜でも、ゆで
て裏ごしにかけるという料理法にすれば
食べられないことはありません。つ
まり、工夫次第というわけです。また、
工夫次第というわけです。また、
時間が五分か十分近くして、ゆっくり
と食事をするよう努めることです。

さらに、できればなるべく消化のよ
い食品を選んで、その食品のバランス

残りのドレッシングでえます。

イチゴのヨーグルトセーキ

▼材料 (2人前) イチゴ5~6粒、
砂糖大さじ2杯、ヨーグルト½カップ、
牛乳½カップ、卵1個、バニラエッセ
ンス少々。

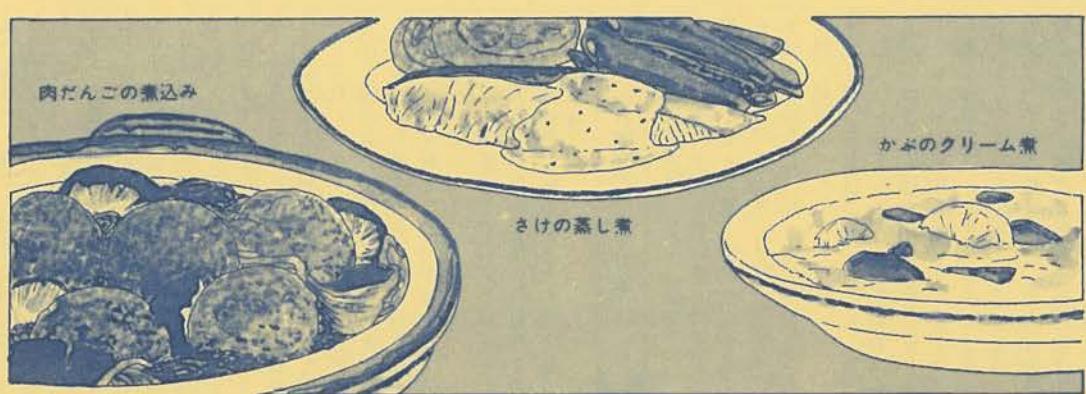
▼作り方 イチゴは洗つてから、ヘタ
をとり、砂糖、ヨーグルト、牛乳、卵、
牛乳½カップ、卵1個、バニラエッセ
ンス少々。

▼作り方 イチゴは泡立てて、他の材
料を少しずつ加えていきます。また、
ラム酒、ワイン、ブランデーなどを加
えてもよいでしょう。イチゴの代りに、
バナナやグレープフルーツを使つても
おいしくできます。

▼作り方 イチゴは泡立てて、他の材
料を少しずつ加えていきます。また、
ラム酒、ワイン、ブランデーなどを加
えてもよいでしょう。イチゴの代りに、
バナナやグレープフルーツを使つても
おいしくできます。

▼作り方 イチゴは泡立てて、他の材
料を少しずつ加えていきます。また、
ラム酒、ワイン、ブランデーなどを加
えてもよいでしょう。イチゴの代りに、
バナナやグレープフルーツを使つても
おいしくできます。

そこで、下痢タイプの春の料理として、消化のよい煮込み料理を中心紹介してみました。



かぶのクリーム煮

▼材料 (4人前) 小かぶ16個、バターミム大さじ2杯、スープ1/2カップ、生クリーム大さじ3杯、さやえんどう50g、こしとう各少々、砂糖小さじ1杯。

▼作り方 かぶは二つに切って、皮をむきながら形を揃え、1分間ゆでて、皮を塩、こしとうをふります。さやえんどうはすじをとり、塩ゆでておきます。鍋にバター大さじ1杯をとかし、かぶを色づかぬ様に炒め、スープを加えて柔らかくなるまで煮て、生クリームを注ぎ入れ、2分間煮ます。他の鍋に残りのバターを熱し、さやえんどうをあたため、塩、こしとう、砂糖で味をつけます。そして、かぶとさやえんどうを盛り合わせます。

さけの蒸し煮

▼材料 (4人前) さけ4切れ、玉ねぎ・にんじん・ロリエ・パセリの茎各少量、きゅうりのピクルス小1本、玉ねぎのみじん切り小さじ2杯、パセリのみじん切り小さじ1/2杯、さやいんげん150g、トマト2個、マヨネーズ大さじ4杯、塩小さじ1/2杯、こしとう少々、酢大さじ1杯、スープ1カップ、バターサクシ2杯、パブリカ少々。

▼作り方 さけは両面に塩、こしとうをふります。鍋にスープ、酢、塩、小さじ1/2杯、にんじん、玉ねぎの薄切り、ロリエ、パセリを加えて温め、さけを並べ、沸騰したら弱火で8分煮ます。マヨネーズにピクルス、玉ねぎ、パセリのみじん切りをまとめてソースを作ります。お母さんがふとついたから私はふとつた」といつて、さんのせいにして、バターと塩、こしとうでし、バターと塩、こしとうを加え、炒めます。トマトは1センチ厚さの輪切りにし、バターで両面を焼き、塩、パブリカをふります。

うを加え、炒めます。トマトは1センチ厚さの輪切りにし、バターで両面を焼いて、塩、パブリカをふります。

肉だんごの煮込み

▼材料 (4人前) 豚ひき肉300g、ねぎ3センチ、しおがなかけ、卵小1個、こまつ菜600g、干ししいたけ4枚、油大さじ2杯、塩小さじ1/2杯、しょうゆ小さじ2杯と大きさじ2杯、酒小さじ2杯、スープ1/2カップ。

▼作り方 ねぎはみじん切りにし、しおがはおろして汁をしぼります。ホールに豚ひき肉、卵、塩、しおゆ小さじ2杯、酒小さじ2杯とねぎ、しょうゆを入れて、粘り粉を加えて、粘りができるまでよくま

せで4等分し、手に油をつけてまるめます(上からたたきつけるように落としながらまるくすると、表面がきれいになります)。こまつ菜は、10センチ長さに切り、干ししいたけは一晩水につけてもどし、石づきをとつて、二~四つのそぎ切りにします。中華鍋に油を熱し、肉だんごを一つずつ入れて、表面に焼き色をつけ、ホールにとり出します。

そして、中華鍋にこまつ菜、干ししいたけを入れて炒め、土鍋にあけて、スープ、しおゆ大さじ2杯、酒小さじ2杯、砂糖を入れ、ホールの肉だんごを上のせて蓋をし、沸騰したら弱火にして、40~50分間煮込みます。途中で肉だんごを裏返してよく味をしみ込ませます。

ふとるタイプの人々

「結婚したとたんにふとつてしまつた」といっている主婦の話はよく聞く話です。若い頃はスマートで美しかった人にも、結婚したとたんにブクブク……。

つまり、結婚するまでの、誰もが美しくスマートでありたいと願うために、運動したり、美容体操を毎日欠かさずやったり、カロリーの高いものは食べすぎたり、懸命減食にこれ努めてがんばるのでですが、妻の座についてたとたん、安心して食べすぎたり、運動不足になつて、それでふとつだすというわけです。

つまり、ふとるというのは、摂取カロリーに対する消費カロリーが少ないために、余分なカロリーが体脂肪として蓄積されることによって起こるものですね。お母さんがふとついたから私もふとつた」といつて、さんのせい

にするのは、ちょっと見当違いかもしれません。体质や遺伝のためではなく、ふとるというのは明らかに、自分自身の油断が原因しているのです。

でも、同じものを食べているのに、私だけふとつて、あの人は……。といふ人がいます。それは人によって、体の生理機能に差があり、また生活や食習慣、性格などの違いによって変つてくるのですから、しかたのないことといえましょう。

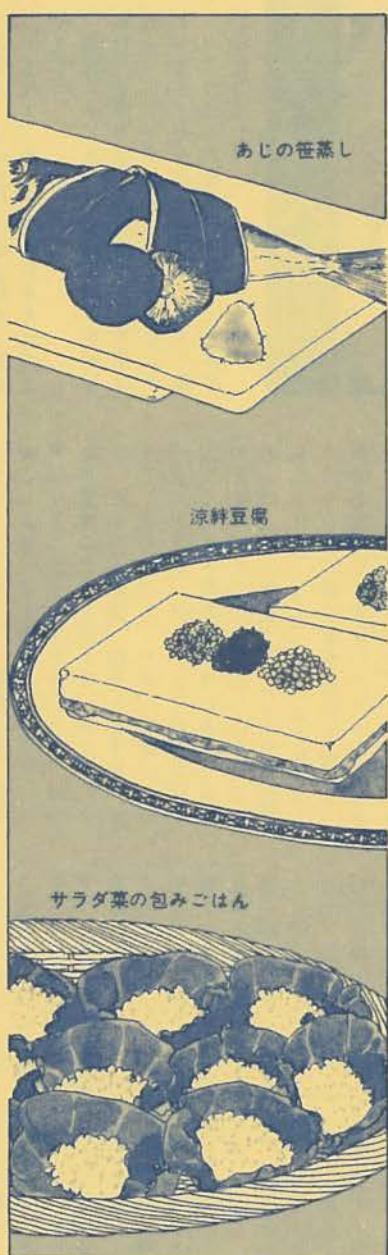
その上、ふとりすぎると、体に悪影響を与えます。動脈硬化、狭心症、糖尿病、高血圧、脳卒中など、單にかかる悪いだけでなく、健康のためにも大変困りものというわけです。

それでは、どのようにしたらうまくやせられるのでしょうか。それは、低カロリーのものを食べるようになります。

ン質、糖質はなるべく食べないことです。ふどるというのは、カロリーの取りすぎから起こるわけですから、カロリーを減らしてやればよいということです。しかし、ここで間違わないでほしいことは、低カロリー食と減食とは全く違うということです。カロリーのとりすぎだからといって、減食をするると、空腹に耐えられずに、つい間食やつまみ食いをするため、よけいにふとる結果にならないとも限りません。また、減食したために、栄養がとれなくなり、かえって体を悪くするというようなことも起こります。ですから、低カロリー食といつても、減食のことではなく、あくまでもカロリーの低い食品をとるようにするということなのですから、間違えないようにしてください。

ところで、低カロリー食品とは、野菜やくだものがその代表です。また、きのこや海草も低カロリーですから、野菜などに加えてボリュームをもたせて食べるようになります。

さらに、油を使ってお腹のすかない工夫をすることも大切です。油は食品の中の中でも高カロリーなので、やせる食事には絶対に使ってはいけないと決めている人がいます。確かに、油は高カロリーですから、多量にとることは避けなければなりません。しかし、適量の油というのは、むしろやせるためには効果的な作用をするといえます。それは、油が胃にとどまる時間が長いことを利用した方法で、その間お腹がすかないために、間食やつまみ食いによる余分なカロリーが増えないと、いうことなのです。それにお腹がすく長いことを利用した方法で、その間お



サラダ菜の包みごはん

▼作り方 鶏ひき肉にしょうが汁少量、塩、しょうゆ、酒、かたくり粉をませ合わせ、2等分します。豆腐は厚みを半分に切り、かたくり粉をふって鶏肉を平らにのせ、かたくり粉少量をふって豆腐を重ねます。皿がバットに豆腐をのせ、13分間蒸し、冷やしておきます。しょうゆ、酢、こま油をませ、かけ汁を作ります。器に豆腐を盛り、青じそのみじん切り、ザーサイ、えびをかざり、かけ汁をかけます。

メモ 上にのせる味噌は、納豆、ねぎ、つけ菜、切りごま、レモンの皮、のみじん切りでも。

涼拌豆腐

あじの笹蒸

▼材料（4人前） あじ4尾、生しいたけ8枚、しょうが1かけ、塩小さじ1/2杯、酒大さじ1杯、しょうゆ、笹。

▼作り方 あじはせいごをとり、えらぶワタを除いて水洗いします。ざるに上げ、塩を両面にふり、10分間おきます。しあたけは軸をきります。あじ1尾を笹2枚で巻き、ハットか深皿に並べ、しいたけものせて酒をふりかけます。蒸氣の上がった蒸し器にあじを蒸され、12分蒸します。器にあじを盛り、蒸し汁を少量かけ、おろししょうがを添え、おしょゆをかけて食べます。メモ 笹の代りに、塩漬けの桜の葉を使つてもいいでしよう。

涼拌豆腐

リヤンパンドウフ

▼材料（4人前） 鶏ひき肉60g、緑ごし豆腐2丁、干しむきえびのみじん切り小さじ2杯、しょうが汁少々、青じその葉2枚、ザーサイのみじん切り小さじ2杯、塩小さじ1/2杯、しょうゆ、大きじ2杯・酒・かたくり粉各小さじ1/2杯

ところで間食はいけないといつても、野菜とくだもののサラダなどは立派なおやつになりますから、お茶とお菓子と一緒にではなく、サラダをおやつ代りに食べるようにしてはいかがでしょうか。

そして最後に、上げ底スタイルの食事をおすすめします。つまり、おかずのは肉や魚、サラダを先に食べて、ご飯は一番後まわしに、ということです。そうすれば、ふとる原因であるテンブン質のものをなるべくとらなくてすむわけですから。

そこで、ふとるタイプの春の料理として、なるべくカロリーの高くないものを選んでみました。

ではなく、おくまでも「カロリーの低い食品をとるよう」にすることなのですから、間違えないようにしてください。

とです。カロリーの高いものやデンプン質、糖質はなるべく食べないことです。ふどるというのは、カロリーの取りすぎから起こるわけですから、カロリーを減らしてやればよいというわけです。しかし、ここで間違わないでほしいことは、低カロリー食と減食とは全く違うということです。カロリーのとりすぎだからといって、減食をすると、空腹に耐えられずに、つい間食

あじの笹葉

1杯、酢大さじ1杯、ごま油小さじ1
不。

あじの笊蒸
▼材料（4人前） あじ4尾、生しいたけ8枚、しょうが1かけ、塩小さじ1/2杯、酒大さじ1杯、しょうゆ、笊。
▼作り方 あじはせいごをとり、えら、腹ワタを除いて水洗いします。ざるに上げ、塩を両面にふり、10分間おきます。しいたけは軸をきります。あじ1尾を笊2枚で巻き、バットか深皿に並べ、1杯、酢大さじ1杯、ごま油小さじ1杯。

り粉、油

▼作り方 鶏レバーは5ミリのさいの
目に切り、酒、しょうゆ、しょうが汁

をかけ、かたくり粉をまぶして油で
げます。たけのこ、もどしたいたいな
は5ミリのさいの目切りに。ねぎ、
ようがはみじん切りにし、みそ、し
うゆ、酒、砂糖は合わせておきます。
鍋に油少々を熱し、ねぎ、しょうが

やせすぎタイプの人に

ふとりすぎも困るものですが、逆にやせすぎというのも困ります。特にやせすぎの人には、日本人特有の胃腸障害を持つている人が多いわけですから一概にふとりたいからといって、やたらに甘いものを多く食べていたのではなくなります。

ですから、まず胃腸を丈夫にする、とを考えた方が早道といえましょう。というのは、栄養価が高く、消化のよいものを食べるようになります。それは卵やバターを必ずすることです。

胃腸は丈夫だけれどふとれないといふタイプの人は、規則正しい食事をしないことが多いことが原因の場合もありますから、むら食いや偏食はつづしむことです。特に偏食は料理法一つで改善することができます。偏食は料理法を工夫することでしれるような料理法を工夫することです。

こういった点では、下痢タイプのものと類似するところがあります。とかく腸が弱いですから、消化のよいものを食べるよう心掛けることがたいせつです。

そこで、やせすぎタイプの春の料理は、消化のよい料理を選んでみました。

チーズケーキ



ロシア風サテタ

ロシア風サラダ

▼作り方　じやがいもは柔らかくゆで（皮つきは30分）裏ごします。ボールにじやがいもを入れ、塩、こしょうをし、木杓子でませ、レモン汁または酢、次に牛乳、サラダ油の順に加えてよくませ合わせ、冷蔵庫で十分冷やします。卵は固ゆで（12分ゆでます）にし、殻をむき縦四つ割りか、輪切りにします。トマトは湯むきし、縦に六つ割りにして食塩をふります。じやがいもが冷えたら、サラダ鉢に高く盛り、周囲に卵、トマト、パセリを飾ります。

ニラエッセンス少々、卵白2個、砂糖
大さじ3杯、以上中身。

2杯、こしょう少量、かたくり粉小さじ1/2杯と大きじ2杯、卵1/2個、油大さじ1杯、揚げ油。

じ1/2杯と大きじ2杯、卵1/4個、油大さ
じ1杯、揚げ油。

バーを加え、合わせ調味料を入れてま
せます。

最後に水どきかたくり粉少々を回し
入れて全体をまとめます。サラダ菜は
水洗いしてバラバラにし、水気をふき
とります。サラダ菜にごはん少々と鶏
レバーの具をのせて器に盛り、包みな
がら食べます。

ールに入れ、卵黄、生クリーム、砂糖、レモン汁、バニラエッセンスを加えて、クリーム状に練ります。卵白を泡立て、砂糖を加えて、中身のクリームに力を入れ、ませてなじませてから、残りを2回に分けて入れ、きるようになませます。中身を作つたら、パイ生地に入れ、160度の天火中段で30～35分間焼いて冷やします。

塩、砂糖、酒、ごま油、こしょうを加えて味つけし、水ときかたくり粉でまため、皿に広げてさします。卵にかたり粉・水で卵のりを作ります。春巻きの皮の手前に豚肉の具を細長くのせ、ひと巻きして左右を折り、そのまま置いて巻きおわりに卵のりを塗つてはがれないようになります。揚げ油を10度に熱し、巻きおわりを下にして入れ、からりと揚げ、器に盛りクレソンを添えます。

春卷き

■材料（4人前） 春巻きの皮（市販品）8枚、豚肉（薄切り）100g、ゆでたけのこ100g、干ししいたけ4枚、にんじん40g、クレソン1束、塩わさび16杯、しょうゆ・スープ各大きさ1杯、砂糖小さじ2杯、酒・ごま油各小さじ1杯

メモ 豚肉の代りにレバーを使い、春巻きの皮は卵の薄焼きを使つてもいいでしよう。

（料理は、聖徳栄養短期大学調理学講師
木村文子先生に御指導いただきました）



真の根性の持主は「静かなる男」

木崎國嘉

失神にまで進んでしまい、今、話題になつてゐるロボトミー（前頭葉白質切開術）を受けた人のように、自我や理性、意欲、思考力を失つてしまつて、物事を反射的に本態によつて対処するだけになつてしまふことがあります。

二つの作業に即応できる機能

① エネルギーの消耗と組織の破壊

身体が攻撃や闘争、あるいは逃避に役立つために運動を行なう装置としての筋肉・腱、韌帯、骨格、関節)が動いて、これが主役を演じるのであります。そのためにはシユミットが言ったように心臓と肺とが全回転を行なつて、これらの装置を働かせます。

それには自律神経のうちの交感神経が主役を演じ、交感神経の末端からノルアドレナリン、副腎髓質からアドレナリン（合わせてカテコラミンという）が分泌され、顔色は蒼白になり、皮膚には鳥肌が立ち、瞳孔は開き、額や腋の下、手のひら、足の裏がびっしょり汗にまみれ、心臓がはげしく鼓動します。そして呼吸が促迫し、血圧は上昇し、血液中にはブドウ糖が多量に动员されます。

その状態が、間脳にフィードバック（逆環）され、ここで起こつた情動の中権の興奮と一緒にになって脳下垂体に影響し、下垂体からACTHという向副腎皮質ホルモンを多量に分泌し、それを主軸としたホルモン

のバランスによつて人間をそうちした極限状態に適応させて行くのです。

何だか大変難解なことはを連ねたようですが複雑極まる人間の危急存亡のときの身体機構ですから一応覚えておかれても損はありません。

② これと反対の作用

エネルギーの補給と組織の新生です。身体が睡眠や休養、栄養摂取、老廃物排除などによりもう一度能力を回復する作業をいいます。極限性状をおかれている時間が長ければ、①の状態ばかりが続けていくものではないので、その間にうまく②の状態をさしはさむことによってそれ耐えていく仕組みになつています。

ゴルフなどのプレーはむしろ②のうちに①がさしはさまれる形式のものでしょ。激しいスポーツのときは試合が始つて数分間、極度に緊張して、①の状態になつてますがしばらくたつと①の状態の間にうまく②の状態の弛緩がはさまれてバランスがとれます。これが恒常状態に達したといわれるもので、スポーツ（ドイツ語で死点）を越したとかセカンド

・ウインド（英語で「第二の風」）がやつきたと表現されるのです。長時間続くスポーツはこうした恒常状態の中で行なわれるのです。

こういう身体機構がうまく働かず、老廃物排除などによりもう一度能力を回復する作業をいいます。極限性状をおかれている時間が長ければ、①の状態ばかりが続けていくものではないので、その間にうまく②の状態をさしはさむことによってそれ耐えていく仕組みになつています。

ゴルフなどのプレーはむしろ②の中に①がさしはさまれる形式のものでしょ。激しいスポーツのときは試合が始つて数分間、極度に緊張して、①の状態になつてますがしばらくたつと①の状態の間にうまく②の状態の弛緩がはさまれてバランスがとれます。これが恒常状態に達したといわれるもので、スポーツ（ドイツ語で死点）を越したとかセカンド

ポーツを、もつたエネルギーをピンホールへと、目的に集中できるのが根性なので、どうも日本で根性といわれているものは、眞の根性のないことを根性だと思っているようです。眞の根性のある人間はいやしくもスポーツ中に、自分のエネルギーをスポーツの目的以外に向けない、静かな男ということができるのです。

スポーツ中にエキサイトして大声で怒鳴ったり、大きさな芝居がかつた身振りをするのは根性どころかスポーツ中にエキサイトして大声で怒鳴ったり、大きさな芝居がかつた身振りをするのは根性どころかスポーツ中にエキサイトして大声で怒鳴ったり、大きさな芝居がかつた身振りをするのは根性どころかスポーツ中にエキサイトして大声で怒鳴ったり、大きさな芝居がかつた身振りをするのは根性どころか

プロの選手ならご愛嬌ですが、本当にらまれたカエルのように、ヘナヘナと腰が抜けたように身体がすくんで動けなくなり、恍惚状態からです。

本当の根性は、練習で何回もこうした根性状態を体験し、本番でそれが物静かに、見事に再現できることをいうのです。

「新・遊びのすすめ」といつても決して遊びがおふざけであつてはならぬ。楽しい本当のスポーツはどうあるべきかが大切だと思いますので、今日は少々むずかしいことを書きすぎたきらいはありますか、真意はわかつていただけだと思います。



「株式投資」健康法

香山 檻次郎

⑧

5 4 6 4
2 9 7 9
1 8 4 3
4 2 5 8
5 7 6 3
1 4 8 9
1 5 6

努力しないで儲ける法なし

株式市況が活気づいてくると、いまで挨拶も黙礼でいどにすましていた人から「半年ぐらいで倍くらいにもうけられる銘柄を教えてください」とか、「〇〇株で損したので取り戻せる株はないか」といった質問をよく受ける。商売冥利につきるといいたいところだが、そこまで割り切れるほど、筆者もお人好しではない。全く努力もしないで、もうけられる投資があるとお考えならば、あまりにも虫のいい話ではある。

そこで、こういう人達には「百戦錬磨のプロでさえなかなかもうけられないのに、努力も勉強もしないでもうけられる銘柄発掘法があるなら、ひとつ教えていただきたい」、「どういうお考えなら、株は初めてからやめた方がよい」とお答えすることにし

ている。黙つて引き退がる人には、つぎの機会に株式投資の心得や、有望銘柄についてお話ししてもよいと思ふこともあるが、「随分、失礼な。

商売がら、銘柄のひとつぐらい、教えてよいのに」と口にする人も多い

ことでも少なくない。こうした手合

のつき合いは、こちらから願い下げにしたいくらいだ。株式投資は最終

的には、利食い、損切りのいずれの場合にせよ「もつともうけたい」「損したくない」という自己の欲望との戦いであり、非情で、孤独なものと割り切つてているだけに、別に気にはしていないが、そこは人間、因果な職業だと思うこともある。

論が身につくわけではなく、実際の売買を通じて理論を体得するほかない。売買をすればこそ練習になり、理窟をだんだん実践で役立ることが

売買を通じて理論を体得

株式投資には、リスクがつきまと

うだけに、なにか大変にむずかしいものに考える人が多い。大学教授、エコノミスト、ジャーナリストがそもそもけそうだが、筆者が耳にしたところでは、そういう人にお目にかかることはない。

相場の世界では、学歴とか、職業、

素質といったものは、特權でもなんでもない。老人でも、ご婦人でも結構もうけられるところに、この世界のおもしろ味がある。もちろん、徒手空拳では問題外だが、おカネのほかにチャンスと筋道をたてて体系的に勉強する必要がある。

相場は理論と実践である。書物をいくら読んだからといって、相場理



カ月、二〇一~二〇回売買をすれば、それで中級になり、もうけられるようになる」(岡部寛之著『株の売買入門』東洋経済刊)。株を志すならば、できるだけ早く出発し、一日一〇分でよいから、一生を通じて相場を続けることが肝心である。

昔から「見切り千両」「利食い千人」という格言がある。「安値を仕込み、高値で利食う」のが投資成功の秘訣だが、仮りに安値で仕込んだとしても、どこで利食つていいのかわからない向きには、「利食い目標値の想定をおすすめする。たとえば二〇〇円で二千株を仕込んだとき、二五〇円という目標値を決めたら、二五〇円で一千株を高値(仮りに三〇〇円)で利食い、残りの一干株を高値(仮りに三〇〇円)まで見届けたあと、一〇%下の二七〇円で利食いする方法である。

逆に損をしたときの見切りは大きくならないうち(高値から一〇%下げたとき)に素早く決断することが

(東洋経済リサーチセンター取締役・投資顧問室長)



ゴルフ場造成・芝張一貫工事請負

高麗芝、野芝生産販売

株式会社 市川造園土木

代表取締役 市川金次郎

西177 東京都練馬区北大泉町1379 電話 03(925)2323~7・(925)5477~8

VIVI特選
今月の一品

(1)



Filet de sole Bonne-femme

ヒレ ドウ ソウル ポンファン

この料理はフランスの代表的なシーフード料理で、フランスではドーバー港で獲れた舌平目を使用しています。

舌平目の皮をはいて三枚におろし、開き身の間に白身の魚のスリ身をはさんで白ブドウ酒で煮ます。次に、オープン用の長皿の中にマッシュルームをスライスしたバターいためを敷いて、その上に舌平目を並べ、またその上にマッシュルームと小海老をの

せます。そして煮汁で作った魚のクリームソースにオランテーズソース（卵の黄味とバターで作ったソース。グラタンをするとこのソースを使うと焼色が非常にきれいに仕上がり味もソフトになります）とパセリのみじん切りを加えて、舌平目の開き身の上にかけます。そして粉チーズを軽くふってオープンで焼色をつけ、ポイルボテトを添えて出来あがります。

Soupe à la VIVI

スープ アラ ヴィヴィ

よく知られています。

ボリュームとスパイスのきいた味の濃いものが多いので、ヴィヴィの田舎スープは日本人に合うように、なるべくあっさりとした季節の野菜と牛肉、スパイスを使用して作ったものです。

ヴィヴィ特製田舎スープ。このスープは英國の田舎の方でよく作られる、牛肉、野菜、トマト、スパイス等を使って長時間(5~6時間)煮込んだスープです。この種のスープは外国に多く、ロシアのボルシチ、イタリアのミネストローネなどは日本でも





ヴィヴィの雰囲気が 大好きなの

株式会社マダム花井 花井幸子さん
夫君喜俊氏(社長)

「わたくしのお店がこのロアビル一階にあるということで、昼食はいつもヴィヴィなんですよ。内装が茶色を基調とした配色で統一してあるせいでどうか、昼食といつてもムード満点。しかも四角ばった堅苦しい格式もなく、楽しい雰囲気の中で食事ができます」

花井さんご夫妻がヴィヴィの会員になつて一年余り、いまではレストラン・ヴィヴィが自宅の食堂になつたような利用度。「会員になつたおかげで、お値段もグンとお安くなり、ますます来やすくなりました。ちょっとお茶など気軽に出向ける親しみやすさがヴィヴィにはあるんですね。一日に三回、四回と利用させていただくときもあるんですよ。会員は便利ですね」

マダム花井さんは服飾デザイナーという仕事柄「オリジナルがないものはダメ」ということで料理にもオリジナルを要求する。「ヴィヴィ特製のスープはヴィヴィだけでしか味わえないから好きよ」

エリア会員募集中

個人会員	20万円
法人会員	〈記名式〉1名につき 20万円
家族会員	〈無記名式〉1口につき 30万円
個人会員	10万円



VIVI

六本木ヒルズ4F~6F ☎ 03(402)6281(代)

職人道

古き日本の残り香——組ひも 川島武一さん(五十六歳)

「下町の職人は酒落たものが多く、ただ好きだということだけで金にもならないことをよくやるんですよ。この組ひももたいしたことはないがやめられないねえ」

三十六年間、組ひもに打ち込んできた川島武一さんはつぶやく。

仏教の伝来とともに経文が日本に移入され、その経文を結ぶひもにこ

の組ひもが使われていた。その後、絹糸の堅牢さと鮮やかな色の綾なす美は古き日本の生活の中で欠かすことのできないものとなつて発達していった。

「組は腰が柔らかいわりには強い糸なんですよ。昔は馬具や鎧の緒、そして刀の柄といったものに使われていたんだから丈夫なわけです。それ

にきれいでしょう。いまは帯止めや羽織のひもがほとんどです」

元糸を巻いた駒が休みなくカラカラと軽い調子を刻む。正座して向う

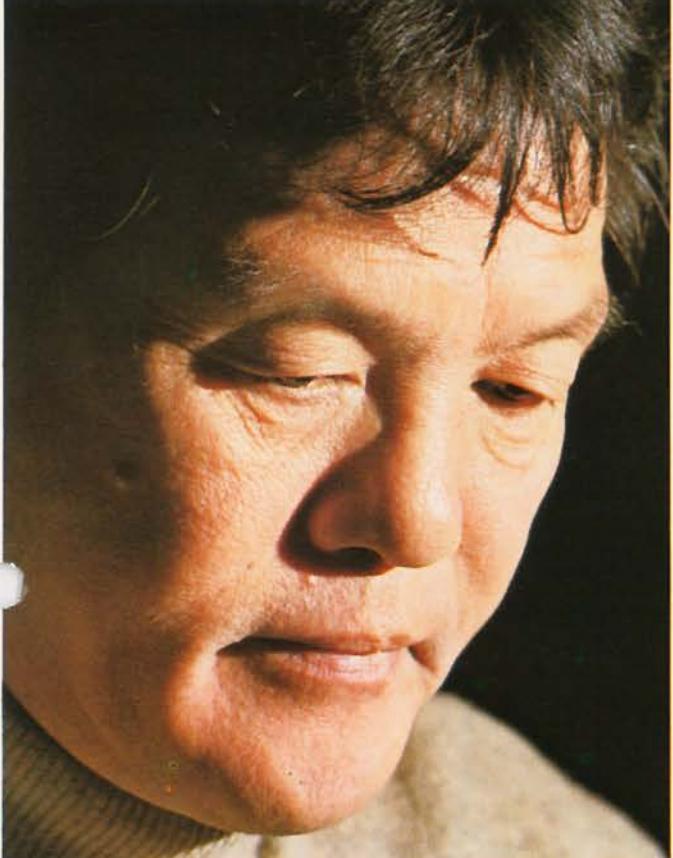
組台は組糸とのしなやかな触れあいで重厚な照りを放つ。

「はた目こはひとり綾取りのよう見えて簡単なようですが、調子を間違えたのを知らずに組んでしまうとあとがたいへん。ほどくのに三倍もの苦労がいるんです。昔、おやじによくにらまれたもんです」

老齢のため店を息子の武一さんにまかせた川島徳太郎さんは岩手県中尊寺の改修工事に参加し、腐触してボロボロになつた組ひもの復元に心血を注ぎ、見事『歴史の再現』に成功した組ひもの名人。

「せっかく組ひもをやつたんだからおやじを追い越したいですよ。いまのところは追いつくことで勢いつばいですがね。それも——」

自ら糸を染める川島さんは、いま三百種類もの微妙な染色を手がける。単色は色の統一、柄ものは色綾、『色の道はなんによらずむずかしい』と、下町つ子らしく幹なことをおつしや

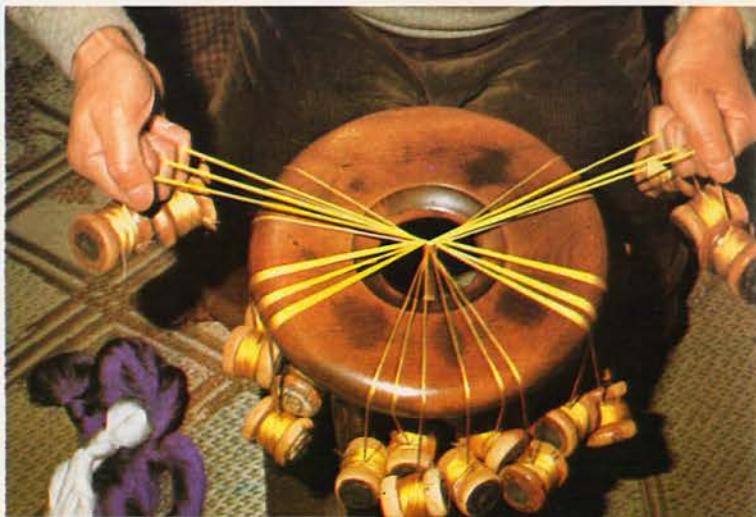


元糸を巻いた駒の触れあう乾いた音が三十六年、間断なく今日も続く。

る。



染色から手がけて糸を組む。一本の帯止めを仕上げるのに十日はかかる





組ひとはしなやかな指を必要とする。四十通りの組み方を会得した川島さんの指は日を経ごとに柔軟さをます。

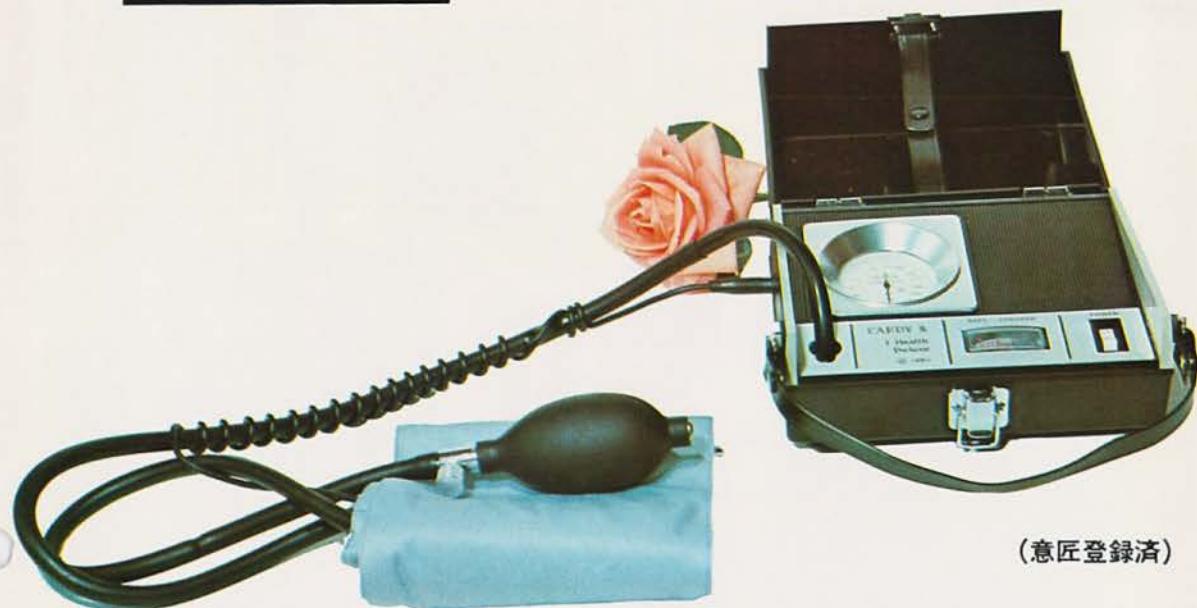
電子血圧計

一家に一台、ご家族の健康管理に！

アイヘルス デラックス

MODEL CARDY-8

新製品発売！



(意匠登録済)

セルフタイプ腕帶

ひとりでセットできます
(特許出願中)

◇お申込み方法◇

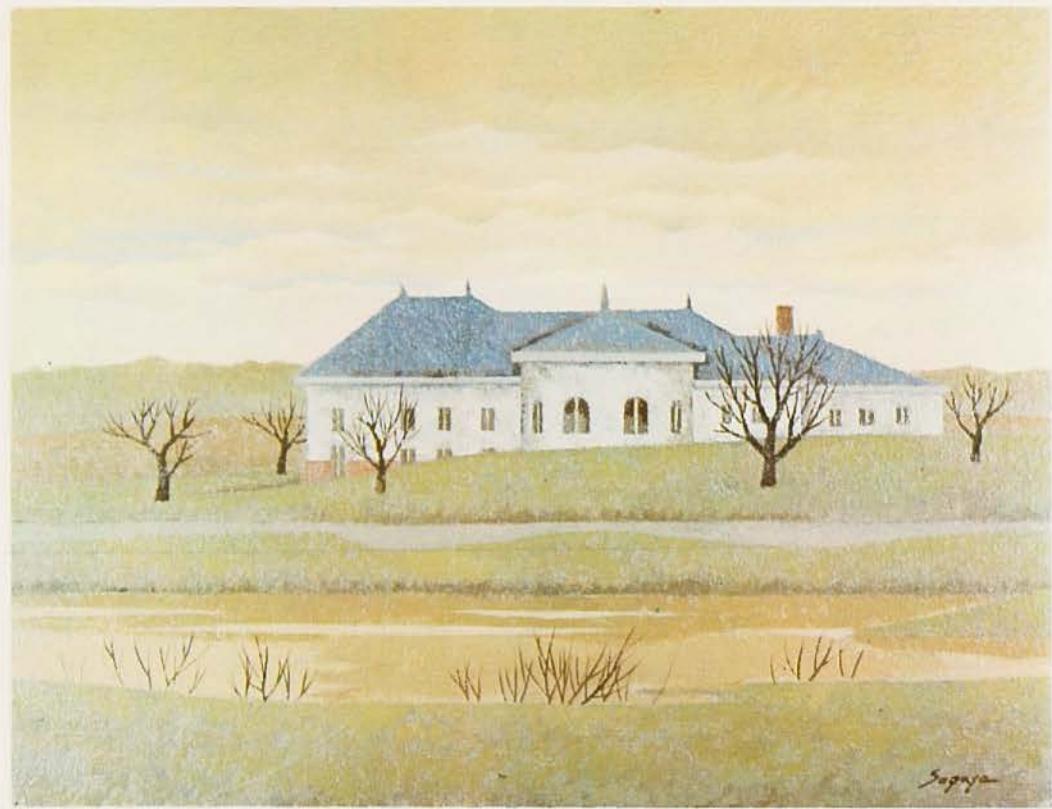
本誌愛読者に限り市価29,800円のところ26,000円にて特別販売いたします。編集部(東京都中央区京橋2-3-16鹿沼ビル2F)宛、現金書留または電話にてお申込みください。お申込後10日間で発送完了いたします。なお、代引希望の場合は電話でのお申込みも受け付けます。

全国15営業所のネットワークでご奉仕いたしております



株式会社 ウエダ興産

本社 東京都台東区台東3丁目24番4号 (03)834-0081㈹



早春

菅谷秀雄（洋画）6号

略歴

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1931年 茨城県に生まれる | 1965年 二科会特選受賞 |
| 1950年 服部正一郎氏に師事 | 1967年 二科会会友に推举 |
| 1955年 二科会出品初入選 | 1971年 東京にて個展六回 |

ここに展示する作品はすべて鹿沼グループ「ギャラリー鹿沼」所蔵のものです。
「ギャラリー鹿沼」では、とくに「鹿」愛読者に限り、有名画家作品の割引販売、割賦販売、リース、各種美術品の無料鑑定、売却斡旋をいたしておりますので、お気軽にご一報ください。

ギヤラリー鹿沼
東京都中央区銀座七-三-九
第一四九源ビル一F
☎ 03(574)7177



「鹿」愛読者特別優待券

福寿友の会



有限会社 福寿家具 TEL 533-8811(代)

この優待券をご持参の方は「福寿友の会」会員扱いにさせていただきます。

- ☆割引率を一般より優遇いたします。
- ☆ご予約の受付も優先的に取扱います。



福寿家具はジャパン・ファニチア・センター（略称J. F. C.、日本家具センター）の開設以来、同センター内において、優秀な品質で定評のある広島県の家具メーカーが製作する婚礼家具などを主体とし、メーカー直結の安い価格で良い家具をお買い求めいただき、皆様にご満足いただける家具商を目指して長年努力いたして参りました。今後も、伝統の技術に新しい感覚を加えた優れた家具をメーカーとともに創り出して、誠実なあきないをいたしたいと存じます。

暮らしを大切にされる方の、明るい 家具のプロランは福寿友の会で……

日頃ご愛顧いただいておりますお客様を会員として「福寿友の会」を昭和48年に創設いたしました。

会員の方々には下記の特典がございます。

☆割引率を一般より優遇いたします。

☆ご予約の受付も優先的に取扱っております。

☆会員の方のみを対象とした〈特売内見会〉〈現品限りの処

分売出し〉などを催しております。

只今会員募集中です。あなた様も早速ご入会下さい——入会金・会費は不要です。

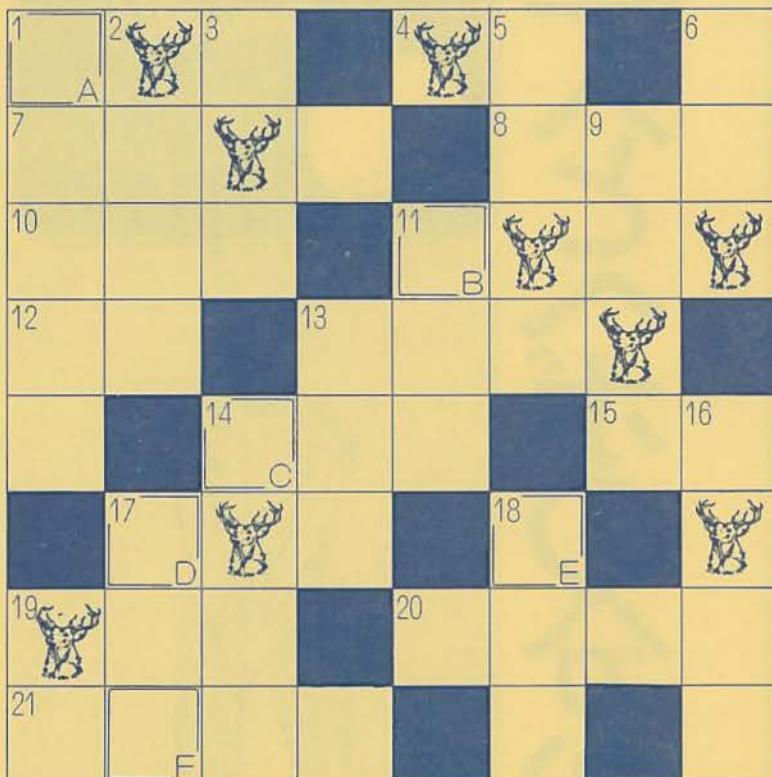


有限
会社

福寿家具

〒104 東京都中央区晴海3-10
ジャパン・ファニチア・センター5階
電話(03)533-8811(代)・8883
営業時間——午前9時～午後5時
休日——日曜・祭日

賞品付クロスワード・パズル



「解き方」 鹿の絵のところは、
「シカ」または「カ」と入れ
てクロスワードを全部解いて
ください。次にA～Fの二重
カギ内を順に並べますと一つ
のことばができます。これを
漢字三文字に書き換え、それ
だけを官製ハガキに書いて送
ってください。

(9) ⑥ ⑤ ③ ① 路傍に咲く可憐なキク科の二年
草。春の七草にいう、おぎょう
のことでもある
② 深く物に感じて心をうばわれる
こと
一定の場所をしきる
涙液の流れ込むクダのこと
彼が責任を——するなんて、信
じられない
ゆうべは家もろとも吹きとばさ
れるかと思つたほどの——だつ
たよ。こわかつたなあ



タテのかぎ

(10) ④ ⑪ ⑩ ⑨ ⑧ ⑦ ⑥ ⑤ ③ ② ①
ひとり、——を楽しむ
幕末の勤王家。京都で坂本竜馬
と共に暗殺された。——慎太郎
——の音も出ない。閉口するこ
いふんヒットしました
プラスとマイナスの電気を持つ
原子。『陽』——、『陰』——。
などと呼ぶ
原宿裕次郎の『赤い』——。す
れども必要だ
戒めのために——ことも必要だ
石原裕次郎の『赤い』——。す
んな——な値段だなんて知ら
なかつた。けたはずれなこと
などと叫ぶ
身のしる金を払つて、その人を
うけること
国費、公費のため、國民から徵
收する金錢
三ヵ月ごと、一年に四回発行す
ること。——誌
フランス語で珈琲店のこと
故岩田専太郎画伯は——家とし
て著名だった
経費のかからない——に入りた
いけど、オレの頭じやなあ



ヨコのかぎ

(11) ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ⑳ ⑳ ⑳ ⑳ ⑳ ⑳ ⑳ ⑳ ⑳ ⑳ ⑳
あんなヤツに——をかけること
はないよ。また裏切られるのが
オチサ
むらさき色の雲。めでたい雲
交換条件だぜ。——に何をして
くれる?
光沢のある石のおもてに影が映
ること
ゴルフではアンジュレー・ション
などという。
矢柄の先に押し込んで的に当て
たとき突き刺すための武器
もう——のことさ、忘れてくれ
よ

★宛先 「鹿」編集室クロスワード・パズル係 ★繪切 昭和51年3月31日当日消印有効 ★発表 本誌6月号掲載 ★賞品 正解者の中から抽選の上、1名様に電子血圧計、アイヘルスデラックス(市価2万9千8百円)を、20名様に生ローヤルゼリー、軟カプセル(100カプセル入り)、練り三友提供)をそれぞれプレゼントいたします。

とをいう

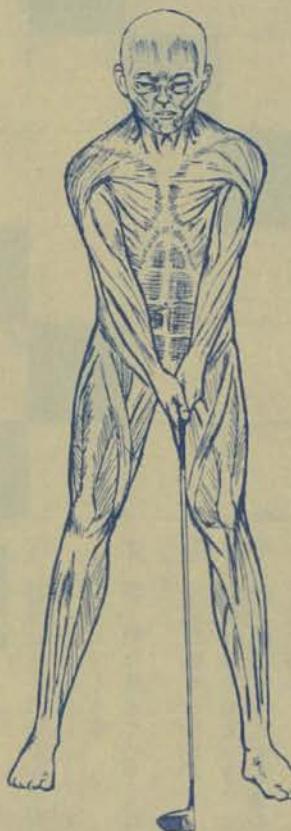
たくさんの財産を持っている人。
金満家

そんな不景気な顔
するなよ。桜でも見
に行つて、バツとハデ
にやらかそうぜ。

「笑えのヒント」

ゴルフの生体力学(上)

上達をあきらめた
人のために――



達人とヘボの分かれ目

医学博士 中山博夫

○上達のカギを妨げる錯覚

「ゴルフはリラックスのゲームである」と、私がゴルフの師匠と仰ぐオーストラリアの有名なティーチング・プロ、エリック・クレミンは、つねづね私に語つて聞かせた。

私は長い間、このことばの意味がわからなかつた。が、ふとしたこと

がきつかけで、その意味を理解したとき、私のゴルフは開眼した……。

その、もつとも尊敬していたゴルフアーティスト、シンガポールで客死したことを聞いた。ゴルフ界にとつて、かけがえのない人を亡くしてしまつたとしまれてならない。日本

へも、何回か立ち寄ったことがあり、「ゴルフ春秋」の企画でクリニックやコースでのラウンド・レッスンをしたこともあるので、かれの明解な、そして理にかなつたレッスンに共感を覚えながら腕をみがいた人も多いに違いない。

ところで冒頭に掲げたクレミンのことばを私が実際に肌で感じるように、私は長い間、このことばの意味がわからなかつた。が、ふとしたこと

がようやく15から10に近づいたころのことであつた。

はじめは、むしろ「ゴルフは緊張のゲームである」とさえ思つていた時期があつた。そのころは日本のプロゴルフ界が今ほど国際的ではなく交流はまれだつた。いわゆる「ピッグスリー」が全盛で、ドン・ジャニュアリーとかジーン・リトラーとかやロートルに近い「実力者」がたまに招待トーナメントに出場する程度だつた。もちろんテレビのゴルフ番組も数えるほどしかなかつた。

いちばん目に触れる機会の多かつたのは、やはりゲイリー・ブレーリー、バーマー、そしてニクラウスだけたから、当時の私としては、このビッグスリーの一打一擧手に学ぶしかなかつたのである。

かれらのドライバー・ショットはそれよりも何よりも、アドレス時によくも強烈であり、アプローチショットの切れ味は鋭かつた。迫には鬼氣せるものがあり圧倒されてしまつた。かれらのダイナミックなゴルフは、私にとっては、あきらめに近い、一種の神がかり的な異質のゴルフを感じさせたのである。

あの緊張感がなければ、あれほど遠くヘボールを運ぶことはできない

し、あんなに巧みにカップに寄せることはできないはずだ。あのコンセントレーションがきなければ……あのくらい鋲型にはまつたような型ができないければ……そして、あれくらいい力が入らなければ……。

こうした考えが連想の誤まりであり、見る者の錯覚であることに気がつくまで、私はかなりの体験を積まねばならなかつた。

つまり、コンセントレーションするということ、力が入る、リキむということが別物であることは、少なくともハーフ50を切り、45前後で回れるくらいにならないと実感としてわからないものだと思う。

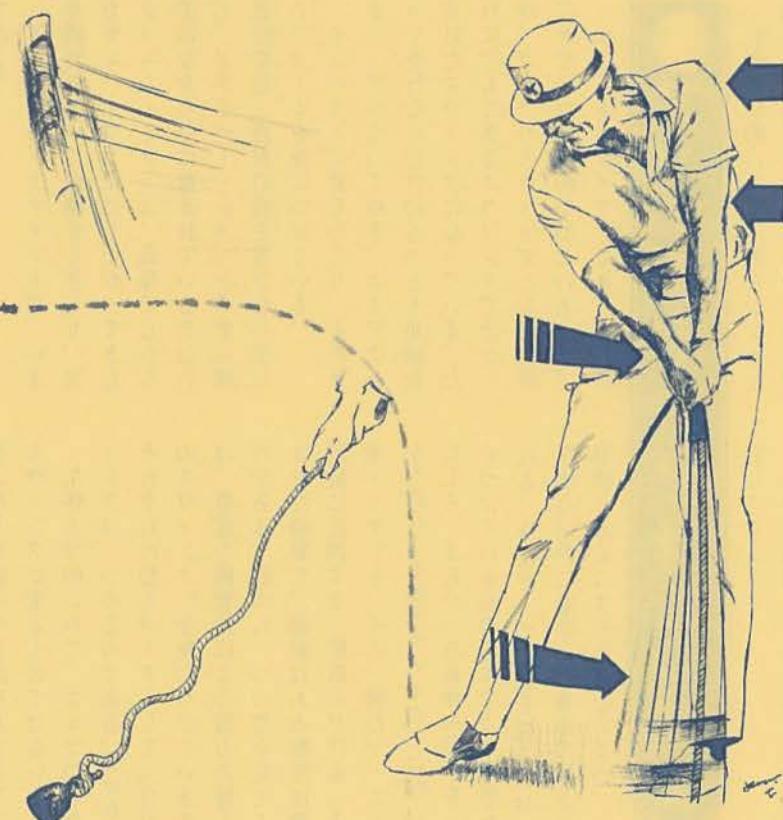
コンセントレーションとは、精神

直」することではない。決してリキんではない。むしろ、瞬間的には「力がぬける」状態といえるかもしれない。

そうでなければ、トラさん（中村寅吉プロ）が五十歳を過ぎてから20ヤードもドライバーの飛距離を伸ばし、かのクレミンが六十歳を越えてなお270～280ヤードも飛ばす秘密はわからない。

ゴルフに必要なのは「力」ではなく、「スピード」なのである。

ゴルフをする上で、力を入れる、リキむということがいかにマイナス要因になるか。そしてゴルフのスウェイニングというものは筋肉のむだな動きを省いてこそ有効に（より効率的に）作用するものだとということを、生体力学的に解明してみたいと思つ。



● ボールはなぜ飛ぶのか？

ボールをどうしてあんなに遠くへ飛ばすことができるのだろうか。もちろん手で投げてもクラブで打つ距離の五分の一も飛びはしない。

試みに、ガケ下に落ちたボールをクラブで打ち出せなくて腹をたてて「手の5番」を使ったとしても、7～8メートル上にあるフェアウェーに戻すことはできないだろう。クラブを使うと飛ぶ。しかも長いシャフ

トのクラブほど飛ぶ。それはなぜか。簡単にいえば、つねに地上に静止したボールを運ぶわけだから、ボールに対する遠心力の作用が大きければ大きいほど、より遠くへ飛ばすことができる。この単純な論理を忘れて、あるいは理解しないで苦しんでいる人が多いのではないか。

ゴルフの習い初めによく言われるところだが、「左腕をしっかりと伸ばし

て……」「左腕とシャフトを一本にして……」ということは、とりもなおさず「テコ」の応用である。左腕とシャフト（クラブ）を接続して、クラブヘッドが、より大きな円を描くことにより、遠心力を強める。したがって腕とシャフトが一体となつた動きをしなければ、せっかくのテコの作用が半減してしまう。ボールを打つという意志は手の甲の感覺で予知

幸いにクラブのシャフトは硬いからなんとかボールを打つことはできる。

だが、それだけでは遠心力が強く作用しないから、ボールは遠くへ飛んでくれない。

ボールをより遠くへ飛ばすためには、テコの作用をより強く働かせなければならない。

左腕を伸ばし、グリップをしつかりさせ、左腕をしめるとプロがいうのは、ボールを打つ右手の力を強めるためのテコ動作にほかならない。

スティングを单纯化せよ

いくぶん専門的な分野から、生体

力学的に筋肉のはたらきと「リキム」原因を追ってみよう。

人間の意志にかなつた運動を司るのは、中枢神経の領域（錐体路）である。これと別に錐体外路系があつて、無意識の運動に関係する。それは大脳皮質より深いところにある視床、赤核、黒質、レンズ核などといふところに運動領域がある。たとえば、腕を曲げようとするとき、肘関節は曲げようとする意志で曲がる。

これは筋肉の作用で錐体路系の中枢神経細胞がはたらいている。ところが、この場合一方で自然伸筋が弛緩する。つまり意志外の錐体外路系神

經細胞が同時に働いているわけである。ボールをより遠くへ飛ばすためには、テコの作用をより強く働くければならない。

左腕を伸ばし、グリップをしつかりさせ、左腕をしめるとプロがいうのは、ボールを打つ右手の力を強めるためのテコ動作にほかならない。

ここで錯覚しがちなことは、インパクトの力（遠心力）を強めるのは、意識的に加える力（腕力的な）ではなく、スティングの回転によるクラブヘッドのスピード（すなわちパンチ力）であるということ。意志的に加える力は「リキム」に通じるもので、むしろマイナスの作用をする。リキム、という動作が腕とクラブの一体化すべき作用をバラバラにして、からだの回転が伴わない「手打ち」になってしまふからだ。

だから「リキム」という状態は、わかりやすくいと、伸筋と屈筋が「けんか」するためであり、このけんかが、一見、ゴツゴツしたスティングいわゆる「リキムすぎ」にしてしまうのである。

伸筋と屈筋が、たがいに協調し、協力し合うとき、そのスティングはスマートなものになる。

腕を伸ばすときは、同時に筋肉がゆるむ。すなわち、伸筋に対抗する筋肉である屈筋の弛緩がおきなければならぬ。伸筋がのびるだけでは

これららの神経細胞から出た神経維は、一方では小脳に行き、また一方では脊髄を下つて運動神経細胞に行く。この動きがスムーズにゆかなければならぬ。

老人になるとボールが飛ばなくなるのは、動脈硬化等による、これらは理にかなつた方法を身につけていなければならない。

さて、こうした基礎知識の上にたって、ゴルフのスティングを解剖してみよう。

アメリカのトーナメントで、いまや破竹の勢いで優勝をもぎとり、実力ナンバーワンにのし上がつてきたショニー・ミラーは、長身でしかも柔軟ながらだに恵まれているとはいっても、ドライバー・ショットですら理想的な逆三角形の腕を崩さない美しさのフォームを身につけている。

インパクトの型をつくり、そのままトップへもつてゆき、ニアアクションを行なうだけのもつとも単純化されたスティングになつてゐる。だれにでもできるスティングではないが、ゴルフのスティングとしては理想的な型といえよう。

生体力学的にみて、理にかなつた理想的な型といえよう。

アップライトを身につけよ

生体力学的にみて、理にかなつた理想的な型といえよう。

生体力学的に適合した身体の動きを究してみよう。

ふつう右利きの人の場合、左腕が

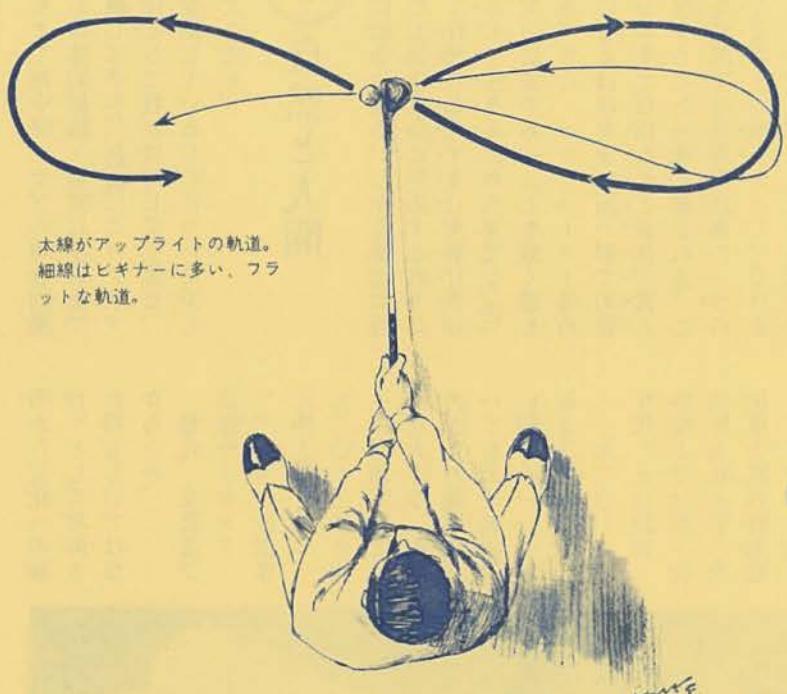
でも比較的に容易だが、ドライバー

で、あの単純化されたニーアクションだけの（強調される）スティングをマスターすることはむずかしい。やはり、ゴルフの天才ともいわれる人は理にかなつた方法を身につけているものである。伸筋と屈筋のみごとに協調した型で、どこにもギクシャクとしたところがない。

理論的には、身長の高さ、体型など（たとえ腹のつき出た人でも）でスティングが変るものではない。

生体力学的にみて、ゴルフのスティングは一つのものである。プロが、それぞれの型をマスターして「自分のスティング」を身につけているのは、豊富な練習量による努力の賜ものである。筋肉に一つの型を覚えこませた結果で、運動はある程度は練習量に比例する。野球における「千本ノック」も、その一例だが、これがだれにでも通用するものではない。

むしろ、まちがつた身体の動きをくせづけている場合もあるようと思われる。やはり一つの壁を破るには、筋肉に覚えこませねばならない。



時計の振り子の役目をする。したがつて、左腕はスwingの間中、できるだけ伸ばしておいた方が有利である。

それは、ボールを打ちに行くダウン・スwingの動作で、「テコの作用」をより強める効果があるからである。ボールを打つのは右手で、左手がスwingをリードする。この原則を忘れてはならない。

テークバックは、左肩を回すより右肩をうしろに「めくり上げるようにな」する。これで、ごく自然に左肩は回る。左肩は前に落してはいけない。左肩がボールに向かって落ちる形になると、いかにも身体の回転が大きく行なわれているような気がする。ものだが、これは大いなる錯覚である。

要するにアップライト・スwingこそが生体力学にかなつた自然の型だということだ。

むかしのヒッコリーのシャフトはフラット・スwingでなければダメだ。だから、日本でも古いプロは中村寅吉、林由

右腰がスウェーしない、に注意すること。右腕の肘関節はすぐ曲がり出すのである。決して手首をこねたりしない。左腕の外側と手の甲が向きを変えることなく、右耳のうしろに向けて振り上げられる。このときに左手甲にシワが寄ったり、時計のリューズに当たるような動きをしてはならない。右の肘関節が曲がれば自然にアップライトの型ができ上がっているはずである。

プロ・ゴルファーの型を見ると、たとえば中村通プロは、普通より背

が低いがアップライトのスwingをしている。河野高明プロも同じよう アップライトである。ゲグ・サンダースは、電話ボックス・スwingといわれるほどコンパクトな型で有名だが、あれもフラット・スwingではない。テークバックがふつうの人より短いのでフラットに見えるわけである（ゴルフ雑誌でも、かれはフラット・スwingの代表者のようにいわれていて誤まりである）。

河野高明プロの例にみると、テークバックからダウン・スwing、フォローで描くクラブヘッドの

軌道が8の字を描くような、いわゆるインサイド・アウトのラインはアップライトの方がとりやすい。達人とヘボの分かれ目はここである。テークバックで外へ向けて出た軌道が、ダウン・スwingでは身体の内側から外へ放り出されるようにインパクトに向かう。

ここでこそ「テコの作用」は最大限に発揮され、したがって遠心力がより大きくなる。つまりボールも遠くへ飛ぶという結果になるわけである。

郎など、いずれもフラットなスwingが身についてしまっている。

一般的のアマチュア、とくにビギナーはなかなかアップライトなスwingが身につかないので、ほとんど

フラットになるものだが、そのためにはライス・ホールが出やすいのも

生体力学的にみて当然なのである。

それは、ゲウン・スwingで、両肘が身体から遠く離れてしまい、クラブフェースがインパクトでボールに右回転を与えててしまうからである。

そして、左腕が始動するときに、

(つづく)

世界の有名クラブを斬る☆地中海クラブのバカンス哲学—最終回—

“文明”から“文化”への移行

青柳洋次郎 (社)日本能率協会国際事業部
プロジェクト・マネージャー

前号まで地中海クラブの理念的構想から具体的組織・運営に至るまでを概観してきたが、最後にこのクラブが全体として我々に対する主張し、また提供しているものについて少し考えてみたい。

明から文化への移行」として理解され得るものではなかろうか。

最近、文芸及び芸能やリビング、

ファッションの世界

に強く見られる「一

九二〇～三〇年代
への回顧」はこう

した大きな「曲り角」との関連にお

いても大変興味深い動きの一つであるように思われる。

「一九二〇～三〇

年代」とは政治・

外交上では第一次
世界大戦と第二次

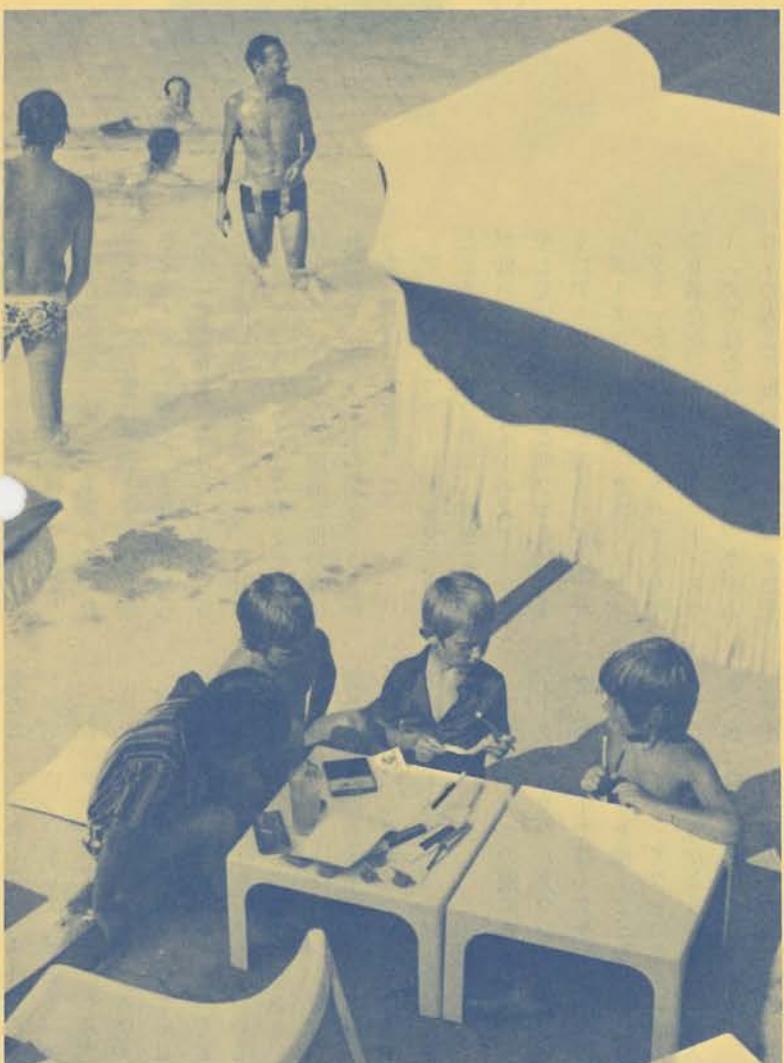
世界大戦の戦間期

として理解される

I 自然と人間

現代社会に生き、しかも高度に発展した工業化社会に生活する我々にとって自然のたたずまいや静けさは人間らしく生きるために重要な、否、不可欠の要素であることを強く感じさせる。また、コンピューター等の導入によるほぼ完全に近い形での管理社会の中で、自由な心と身体の営みを回復することを強く促される。こうした状況を産業革命以来の一つの大きな文明上の曲り角として受け止めることができ、それはいわば「文

明から文化への移行」として理解され得るものではなかろうか。





が、学問・思想・文芸・芸能など「文明と文化」の面からは大変興味深い動きが交差した一種特有の世相と時代を築いている。第一次世界大戦の悲衰を唄つた「リリー・マルレーン」のディートリッヒや「ユーロリンズから移行したシカゴでのスイング・ジャズの全盛などに見られる、「つかの間のいこい」が華麗に開花したあの時代である。

日本では大正の初期から昭和の第二次世界大戦に至るまでの時代であるが、「文明開花」を合言葉に社会全体が新しい方向へ向かうことに喜び合った明治の時代とは別に、大正と昭和初期の時代は新しいことを吸収することに疲れた一種の「なかだるみ」の時代と見ることができ。古い様相が何かもの哀しく、それでいてそれ自体が固有の情緒を生み出して行く時代だったのではないか。それは、あたかも「竹久夢二」の女性像に描かれているものに代表される「もの哀しさ」であろう。それは「文明開花」の後、あらゆる新しいものについて受けたずまいとしても受け

取られる。ともあれ「一九二〇～三〇年代」はまさに産業革命以来の文明と文化のインター・アクション（からみ合い）として、また現代社会のもつひづみの原型として、さらにまた現代

思想及び文化の「るっぽ」して理解される素地を有していると言えよう。したがって、我々が今日もつ「産業の発展と人間性」、「経済発展と福祉」などの問題性は規模や様相にこそ相違はあるにしてもこの原型を「一九二〇～三〇年代」の中に発見できるのである。産業化社会と人間性の調和、文明と文化のバランスの諸問題がすでにこの時代に討議されていたのである。



二〇～三〇年
代」の中に発見できるのである。産業化社会と人間性の調和、文明と文化のバランスの諸問題がすでにこの時代に討議されていたのである。

しかし、これらは問題意識は世界恐慌・第二次世界大戦の中に解消され、戦後、今日の我々の問題としてその意識が受け継がれてきたように思われる。

地中海クラブを紹介する

優秀な施工で皆様に奉仕する

総合建設業

白石建設株式会社



本社 東京都千代田区丸の内1丁目6番4号 交通公社ビル916区
電話 (212) 1321 (代)

最終稿としては少し話が脱線してしまったが、こうした世界の動きに照らしてトリガー社長のい・じなほどの理念構想がうなづけるのではなかろうか。「レジャー」とか「ロアジー・ル」とか人間の「遊び」を表現する言葉が大変哲学的背景を有するものであることは専門家諸氏の紹介にあるところであるが、ともかくも「人間のあり方」をテーマにする事業であるため、勢いこの方面がクローズアップされるのである。

地中海クラブの原始性、脱文明性、人間性の回復、クロス・カルチャーナどの支柱は時代的背景に照らして「文明から文化へ」の動きを主張しているものと理解されるのである。

II 友人への手紙

最後に地中海クラブを利用した一メンバーが友人に書き送った手紙を紹介し、本稿の筆を置きたい。

サント・ステファノへ
「お宅ではいつ行ったの？ 今年はどちらへ？」

七月になるとヨーロッパの都会に住む人々の間では、知人に会うたびに、挨拶がわりにこの言葉がかわされる。グランド・バカンス（大きなバカンス）と呼ばれる夏の休暇がいよいよ始まるのだ。だからこの季節

はみんなが心待ちにしている季節だ。

人々は都會の喧騒から逃がれて、太陽を求めて海へ山へ、そしてカンパン屋さんや家政婦さんまですっかりいなくなってしまう。夏のバカンスには人々の色々な思いがこめられている。

1. 生活のリズムをすつかり止め、一年の疲れをいやす期間。

2. 社会生活での細かな義務、約束ごとから解放されてものを考える期間。または何ものも考えない期間。

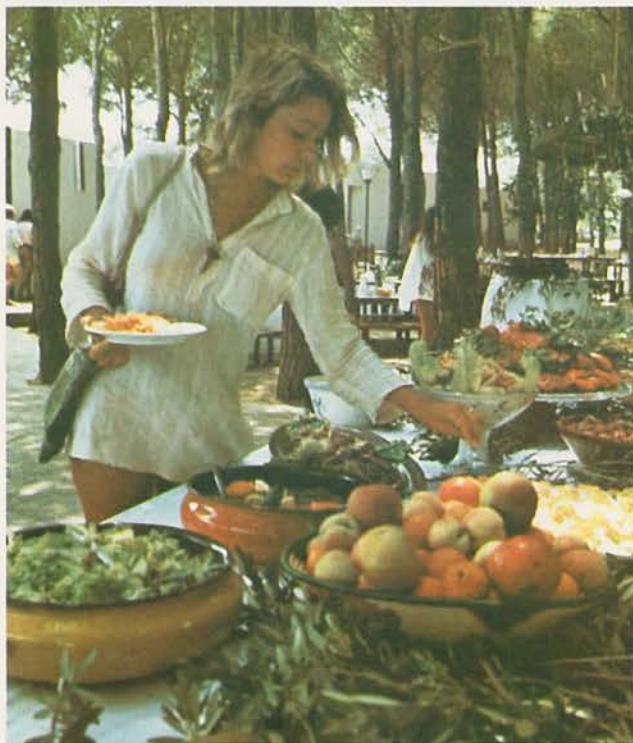
いずれにしても、とても貴重な期間なのだ。普段しなくてできないでいることを実現するチャンスの時でもある。たとえば夫と一日中いっしょにいること、少女時代の心にかえり、海や水や草原の風とたわむれること。失った恋を忘れるために旅にでる人もいれば、新しい恋を求めて旅だつ人もいる。読みたい本や聞きたいコードをかかえて出ていく人、年老いた田舎の両親と自然のふところへ眠りに帰る人。

まるでこれもひとつ義務であるかのように、それはきちんとオーガナイズされている。

ギリシャの小さな島々を船でめぐつたり、アリア島の紺碧の海で泳



CLUB MEDITERRANEE



いだり、ポルトガルの荒涼とした海辺で日光浴したり、コルシカ島で釣りを楽しんだり、自分のヨットに友人たちを乗せて地中海めぐりをしたり、アフリカへ象を見に行ったり、静かな田舎町の別荘にひきこもって、にれの木陰で本を読んだり、いずれのバカンスにもそれぞれの人々のその時その時の秘めたあこがれのようなものが隠されている。

ところで私の家では夏のバカンスのために今年はイタリア領のサルジニア島にある地中海のラブ、サント・ステファーノのバカンス村でひと夏を過ごすことになっている。毎年、い

ろいろとスを変えてバカンスを過すけれども、これまでいった地中海クラブのバカンス村は私たち一家にたくさん楽しい思い出を残してくれている。シチリー島のチエファルー。イタリアのニコラテ。コルシカ島のサンタンブロジオ。チュニジアのコルバ。ギリシャのコルフ。トルコのクサダン。モロッコのマラケッシュ。エジプトのカイロ。スペインのポルトベトロなどみんな素晴らしいバカンス村だった。

フランス・ボアロンより

(石川佐知子訳)

完





台灣觀光協會指定店

東冠 おみやげデパート



このマークが誇る
誠実と信用ある「東冠」

より良い品をより安くお客様に提供し、特に自家工場で精製された家具類は、製造元の値段で皆様に満足して頂き、さらに各種の宝石を取り揃えてお客様のご来臨をお待ち致しております。

宝石、珊瑚、家具、民芸品、特産品専門店

**東冠藝品公司
大全木業有限公司**

地址：台北市吉林路306号 電話：571-9909・571-6918

TOKAN ARTS CO., LTD.
DAH CHYUAN FURNITURE CO.,
306, Chiling Road, Taipei, Taiwan 104
TEL: 571-9909, 571-6918, 561-5218



TAIWAN PLAY & SHOPPING

台灣觀光協會推薦時計專門店

ROLEX
of Geneva



スイス時計なら何んでも揃えています

デラックスな設備、保証付の値段

安心して買える信用の有る店



親切なサービスと信用第一の時計店

中美鐘錶公司

チュウビ

トケイ

コンパニー

本社：台北市延平北路1段44号 ☎ 541-0756・571-1568

支店：台北市長春路154号 ☎ 581-3919・581-3956

台湾の旅なら



光華旅行社



誠実と親切なサービスで
好評

お問合せ、お見積りはどうぞ下記へ

KOKA TOUR
& TRAVEL SERVICE



光華旅行社股份有限公司

本社：中華民国台北市吉林路12-6号 TEL: 561-5185~5187
東京事務所：東京都中央区京橋2丁目13号 TEL: (03) 567-6461~6463

TAIWAN PLAY & SHOPPING

台湾はいま、ベストシーズンです



鹿沼インターナショナル・ゴルフ・サーキット

台湾大会 3泊4日 **¥125,000**
プレー費込み総費用

4月大会 4月14日(水)~4月17日(土)

5月大会 5月12日(水)~5月15日(土)

◆本ツアーには、観光のみご希望の方も参加できます。観光のみの場合、参加費用は¥ 115,000です。

◆台湾大会のほか、韓国、バンコク、ハワイの各大会もありますのでふるってご参加ください。

◆本誌新年号の鹿沼トラベルサービスアンケート募集にたくさんのご応募ありがとうございました。当選結果は65ページに掲載しております。

お問い合わせ・お申し込みは

鹿沼トラベルサービス株式会社

運輸大臣登録一般第272号

本社 東京都中央区京橋2-13橋5号館 ☎ 03(561)9341 ☎ 03(567)5531

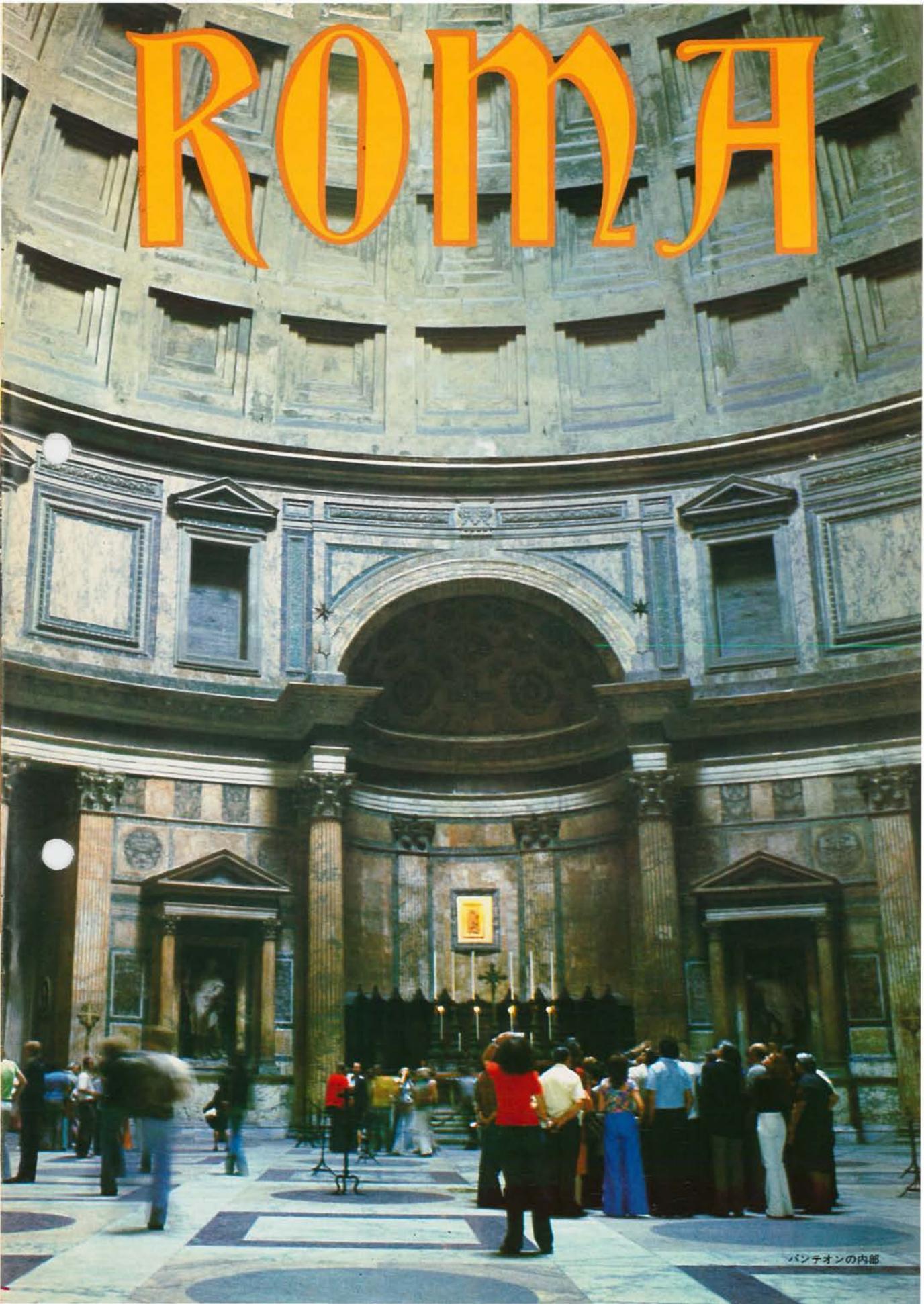
宇都宮支店 栃木県宇都宮市本町10-4 サンユウビル5F ☎ 0286(25)5870(代)

銀座連絡所 東京都中央区銀座7-3-9 第14丸源ビル ☎ 03(574)7177(代)

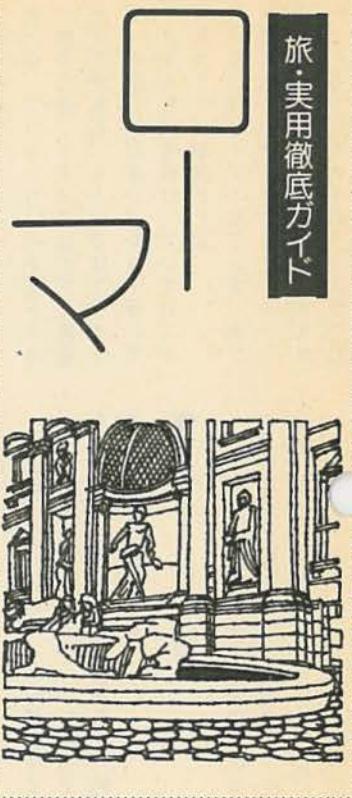
ロワイヤルトラベル(有) 運輸大臣登録一般第1318号

静岡県御殿場市東田中1118 ロワイヤルビル1F ☎ 0550(3)4411(代)

ROMA



パンテオンの内部



ローマは食通の街

ひしめきあつてゐる。一八キロにわたつて半円を描く高い城壁と、テヴェレ河に囲まれたこのローマの旧市街は、

「永遠の都・ローマ」であり、三〇〇〇年の歴史の残り香は訪れる者を圧倒する。

●マンジャーレがお好き

イタリア人はマンジャーレ（食べる）こと）が好き。食べることは彼らにとって人生の最大事のひとつである。夜

ともなればレストランはどこも人でいつけ。彼らの食事はワインとおしゃべりを楽しみながら、延々三時間にも及ぶ。

だからイタリア料理を味わうことは、イタリア旅行にとって欠かせない要素なのである。

イタリア料理の特色は、材料の持ち味を大切にすることにある。フランス料理のように調理法に凝つたりしないで、自然の味を活かしている。調味料に使われるにはニンニクとトマト、それにオリーブ油。魚料理などは、ゆでるかフライにしてレモン汁をかけて食べるだけだが、ワインの味とあって実に美味。

古代ローマの遺跡、フォロ・ロマーノの凱旋門

だが、ひと口にイタリア料理といつても、種類は驚くほど多い。イタリアの都市は都市国家として発展してきたため、その地方によって調理法は千差万別。スペゲティだけを例にとっても何十種類もある。

東はユーフラテス河、西は大西洋、南はサハラ砂漠から北はスコットランドまでという広大な版図を誇ったローマ帝国。この世界帝国の心臓となり、発展と没落の長い歴史をながめてきたのはフォロ・ロマーノであった。巨大な神殿跡の石柱、勝利をたたえる凱旋門、裁判や商取引の行なわれたバシリカ、そして聖なる道とよばれた石畳の道など、おびただしい数の大通り群が、ローマの栄古盛衰を物語ってくれる。そしてその周囲にはパンテオンの神殿、野外劇場コロッセオ、カラカラ帝の浴場跡など、古代ローマの遺跡の数々が

ローマは石の街である。石畳の道、古色蒼然たる石造りの建物、遺跡の数々……。やがては朽ち果てる木造文化の日本とは、本質的に異なるローマ文明は、今も街のそこかしこに歴史の跡を残している。

東はユーフラテス河、西は大西洋、南はサハラ砂漠から北はスコットランドまでという広大な版図を誇ったローマ帝国。この世界帝国の心臓となり、発展と没落の長い歴史をながめてきたのはフォロ・ロマーノであった。巨大な神殿跡の石柱、勝利をたたえる凱旋門、裁判や商取引の行なわれたバシリカ、そして聖なる道とよばれた石畳の道など、おびただしい数の大通り群が、ローマの栄古盛衰を物語ってくれる。そしてその周囲にはパンテオンの神殿、野外劇場コロッセオ、カラカラ帝の浴場跡など、古代ローマの遺跡の数々が

ローマ時代からさら、中世、ルネサンス、バロックと歴史を重ねたローマ国、数々の美しい泉と広場、サン・ピエトロ寺院をはじめとするたくさんの教会を残した。これらの建築に聖堂を飾り、あるいはそれらの建築にたずさわったのが、ミケランジェロやラファエロ、ベルニーニなどの芸術家たちであった。

だからローマの人々の誇りが感じられる。だからローマの街は、何日間歩き続けるでも決して見飽きることがない。長い時間がつくりあげた迷路に似て……。とつの芸術作品といえるのかも知れない。街角の細い石畠、広場の小さな噴水、ふと足を止めた古いアパート壁にまで、長い歴史と伝統を大切に守ろうとするローマの人々の誇りが感じられる。だからローマの街は、何日間歩き続けるでも決して見飽きることがない。

大食漢のイタリア人にとって、スパゲティはスープに匹敵するもの。本場

はナポリだが、スパゲティは日本ソバ同様、ゆでたてを信条にする。したがって注文を取つてからスパゲティをゆでるので、テーブルに運ばれてくるまで少々時間がかかる。

日本でいうナポリタンはアル・ボモドーロ。新鮮なトマトソースが決め手。ミートソースはアラ・ボロネーゼ、ボローニア地方の料理法である。ローマ風はアラ・カルボナーラという。他にアサリ入りのアレ・ポンゴーレもおいしく。

●食事に欠かせないワイン

イタリア料理にワインはつきもの。食事を楽しむためには欠かせない要素である。イタリアの明るい太陽は豊かにブドウを実らせ、その地方方に自慢のワインがある。レストランでは特に銘柄を指定しない限り、その地方の地酒を持つてくる。中にはホームメイドのワインなんかもあって楽しい。

日本で有名なイタリアワイン・キャンティは、フィレンツエのあるトスカーナ地方の産。ナポリではカブリ島産のカブリが有名。ローマではフ拉斯カーティが圧倒的に多い。レストランで白ワインと注文すれば、たいていこのフラスカーティが出される。

白ワインはピーノ・ビアンコ、赤ワ

インはピーノ・ロッソという。一~二

人でレストランに入ると、フィアスコという一リットル入りのフラスコで出

してくれる。

●レストランの種類

イタリアで食事をするなら、ホテルでとるより街の中のレストランに出かけ行くべきである。

イタリアではレストランにもランク付けがあり、それぞれ呼び名が異なる。本当のイタリア料理を味わうなら高級レストランだけでなく、家族経営のトラットリアと呼ばれる店に行くといい。リストランテ Ristorante は最も高級なレストラン。ここではフルコースの食事をとるのが建前で、スパゲティだけとか、ピザだけなんていうのは通用しない。

トラットリア Trattoria というのは家族経営の庶民的な店。家庭的な雰囲気の味自慢の店が多い。

オステリア Hosteria はトラットリアよりも軽軽な店。一品料理だけをとるならここへ行くとよい。

ピッツェリア Pizzeria は、スパゲティと並んでイタリア料理を代表するピザの専門店。

その他、日本のスナックに相当するバー Bar とか、ピアホールに相当するピッレリア Pizzeria などがあり、軽食と飲みものがとれる。

●フルコースは三人前!!

イタリア料理のフルコースは、びつくりするほど量が多い。まずワインと

前菜。スープが運ばれてくるまでにパ

ンをかかる。スープにはスパゲティな



★ローマ旅行一ロメモ

(ことば)

公用語はイタリア語。ホテルや一流レストランでは英語も通用するが一般市民にはあまり期待できない。タクシードの運転手はホテル名や有名観光地名を告げる程度なら問題ない。

(通貨)

単位はリラ Lira で、複数の場合にはリレ Line と発音する。硬貨に五、一〇、二〇、五〇、一〇〇、五〇〇リラ、紙幣に五〇〇、一、〇〇〇、五〇〇、一〇、〇〇〇、五〇、〇〇〇リラがある。一〇〇リラは約五〇円に相当する。

(両替)

銀行はバンカ Banca、両替所はカンピオ Cambio という。ホテルではいつでも両替できるが、銀行の営業時間は八

トラットリアは味自慢の店が多い ウィンのストックも豊富

時三〇分～一三時三〇分のみ。土曜日曜、および祭日は休みである。

（時差）

日本よりも八時間遅れなので、イタリアでの正午は日本の午後八時に相当する。ただし夏期はマークタイムが実施されるので、日本との時差は七時間。

（ビザ）

三ヵ月以内の滞在ならビザは不要。

（予防接種）

過去二ヵ年以内の種痘の予防接種を証明する検疫證明書が必要。

（税関）

個人の身の回り品の他に紙巻タバコ四〇〇本、酒類一本、香水一びんまで無税で持ち込める。その他、カメラやスポーツ用具も持ち込み可能。ただし狩猟許可を取得しなければならない。ただし外国通貨の持ち込み制限はない。空港税は出国時に一、〇〇〇リラ。

（チップ）

ボーターは空港では荷物一個につき二〇〇リラ、ホテルでは一〇〇リラ、メイドは一晩につき一〇〇リラくらい。レストランやタクシーは料金の一〇パーセントぐらいがチップの目安。

（電話）

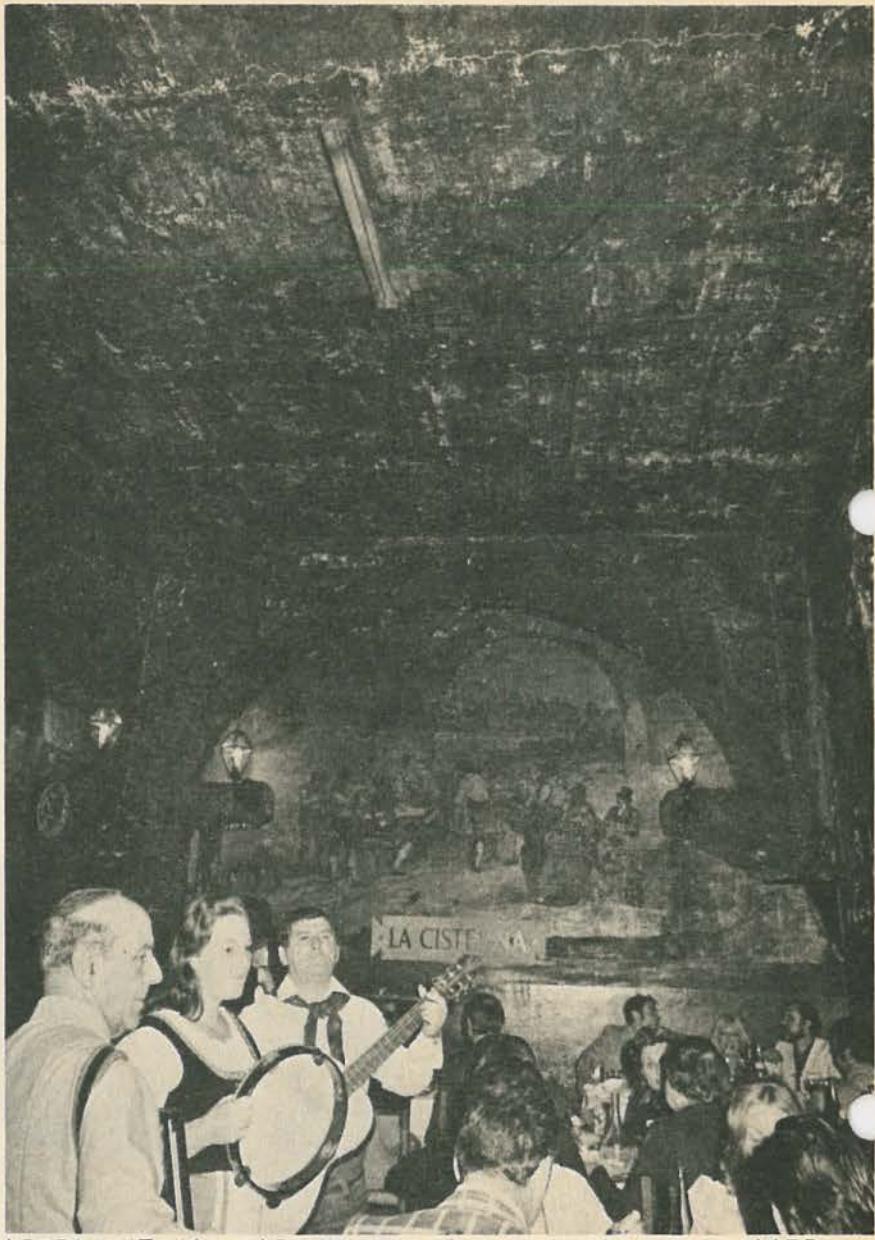
市内通話はジェットネーという費用コインを使う。一枚五〇リラで、新聞スタンド、タバコ屋、コーヒーショップで売っている。

（郵便）

日本への航空郵便はハガキが二〇〇リラ、封書は五gまで二三五リラ。

（電気）

一二五ボルトと二二〇ボルト、五〇サイクルの交流である。ホテルなどで日本製の電気器具を使用するならヨーロッパ型のアダプターを持参すること。



トラステヴェレ地区には古いレストランがたくさんある。食べることを大切にするローマの人々の食事風景

肉を包んだカネローニ、トマトで味つけしたラザーニエ、平たいマカロニのフェットチーネ、トウモロコシの粉などを作ったニヨッキがある。

肉料理はトスカーナ地方のビーフが有名。やわらかい牛肉を炭火でオリーブ油焼きにしたフィレンツェ風ステーキは、イタリア料理の横綱格。

魚料理はフライがフリット、バター

焼きはブッロという。ことにナポリでは海鮮料理が有名。イカ、エビ、カキ、ムール貝などの魚料理のレストランが、サンタルチアの港のまわりに集まっている。デザートはアイスクリームがおいしい。

日本でもよく見かけるが、イタリアではバールと発音する。

日本の喫茶店に相当するところだが、むしろコーヒースタンドと言つた方が適當かもしれない。立つたままコーヒーを飲んだり、ピツツアやサンドイッチなどが食べられる。

ここではまずレジで料金を払い、そ

● BARで飲むエスプレッソ

イタリアの街角ではいたるところで

のレシートをカウンターに持つて行つて注文する。チップはカウンターの皿に小銭を置けばよい。

ゆっくりとお茶を飲むなら、カフエへ
行くとよい。通りに椅子を並べたカフ
エテラスで、道ゆく人々をながめながら
コーヒーを飲むのもまた格別。

ローマの有名なカフェにはベネト通りのカフェ・ド・パリやドーネイ、ボロ広場のロザッティ、そしてスペイン広場の近くにあるカフェ・グレコ。ここはゲーテやバイロンなども通つたといふカフェの老舗。

コーヒーは、小さなカップに入った
エスプレッソがいい。深く煎った豆を
圧縮機に入れる独特のもの。味は濃い
が、食後に飲むブラックのエスプレッソ

表的なコーヒーは泡だてたミルクコーヒーのカプチーノ。イタリア生まれのカンパリをソーザで割って飲むのもいい。

ショッピングあらかると

●高級品街「ソーディティ通り

ローマの代表的なショッピング街はコンドッティ通り Via Condotti。スベンソン広場とコルソ通りを結ぶローマ随一の高級品街である。ここには世界に名高い皮製品のグッチ、手縫いの靴で有

富に露店に並ぶ。六月にはサクランボ、秋にはブドウ、そして冬にはシリーリー産のオレンジがことにおいしい。親指ほどのある大粒のサクランボ、ティボリという三角形のブドウ、中味が真っ赤なオレンジなどが珍しい。これらの果物はレストランのデザートでも出されるが、露店で大量に買い込んだ方が安い。

若い人们は広場の泉でサクランボやブドウを洗い、新鮮な味を楽しんでいる。

そして夏ならアイスクリームが美味。イタリアは世界で初めてアイスクリームをつくった国だと自負しているくらいだから、種類も豊富。屋台のアイスクリーム売りが街中に見られるのも、この季節である。

秋なら焼きグリ、香ばしいにおいが路上を漂い、道行く人们はこそってこの秋の味覚を楽しむ。新聞紙の紙袋からとり出して、歩きながら食べる人の姿と、屋台の焼きグリ売りは、秋のローマの風物詩でもある。

通称パリ通りと呼ばれている。

一ナ通り Via Frattina。アクセサリー、や陶器類など、イタリアみやげの店が並んでいる。

コルソ通り Via del Corso カローマ

人たちが最も多く利用するショッピング街。平均的なローマの商品が並べて
れている。

卷之三

●夜の淑女もたまおおむね上通り



世界的に有名なギフトの原創品

ある。バルベリー

二 広場とホルゲー
ゼ公園に通じるビ
ノーナーの門

結ぶS字形の通りで、舗道の並木が
美しい。

ここにはローマ
の最高級ホテルで

あるホテル・エクセルシオールをはじめ、ローマを代表する

表するレストラン
やカフェ、高級鞱

のマーリなどの専門店がズラリと並んでいる。世界の

金持ちが集まつて
くる通りだけに、

ら、バルベリーニ
トクラブもある。

は、通称エアライン。

セントロの船会社
に集まっている。

ショーンがお買い得

貰い得品は皮製品と
ノザインともに世界

れでいることに依り、
しと染色に秀れてい
る。皮製品の本場は

フィレンツエだが、ローマにも豊富に品数がそろえられている。

大きなものではコートから、ハンドバッグ、靴、小物では手袋など。ハンドバッグではグッチとフェンディ、靴ではフェラガモとマーリが有名。手袋の専門店は街中にたるところにある。ニットをはじめとするファッショニヨンではヴェネチアに本店のあるロベルタ、紳士洋品ではロベルトとバレンティーノなどが日本でもよく知られている。

●ショッピングは昼休みに注意

イタリア人は自分の生活を徹底的にエンジョイする国民のようである。だからお昼休みもたっぷりとて、食事とおしゃべりを楽しむ。

ローマでは午後一時から四時までがお昼休みで、この時間帯はレストラン、カフェなどを除く商店、オフィスは全てシャッターをおろしてしまって。このことをよく頭に入れておかないと、ショッピングをしそこなう羽目にならぬとも限らない。

商店の営業時間は午前九時から午後一時までと、午後四時から八時まで。土曜日の午後と日曜日は休み、冬は午後の営業は三時半から七時半までで、月曜日の午前中が休みになるところもある。なお、官公庁は午前八時から午後二時までの間、銀行は午前八時三〇分から午後一時三〇分までの間オーブン。

●ボルタ・ポルテーゼのみの市

自動車の部品を扱う店などもあって、マニアには興味深い。

トラステヴェレ地区と呼ばれる一帯は、庶民的な古きローマが残されていところであり、ついでに散歩を楽しむとい。

なお、のみの市でのショッピングは値切るのが常識。ものによっては半値以下になることもある。

道の両側に所狭しと並べられるのは、



ボルタ・ポルテーゼのみの市

リオネットに使う人形、市内にあふれるおみやげ用の陶器とはちがう味わい深い焼きものなどがいい。

古いカントリオーネのレコードとかマリオネットを使つて、骨董屋や世界の

骨とう品など。動かない時計、古い電話器、ランプのカサ、ランタン、ザリオやスブーン、陶器や水差しなど、いずれも生活のにおいがして見ていいだけでも楽しい。

ローマのホテル

イタリアではホテルは政府観光局によつて等級がつけられ、五段階に分類されている。一級から四級までと、ル

ツィと呼ばれる高級がある。ホテルの料金にはほとんど朝食代が含まれている。四一一〇月までのシーズン中とオフ・シーズンでは若干の差がある。

他の宿泊施設にはこじんまりとして家庭的なベンション、ユースホステル、モーテルなどがある。また駅にはヴィ

オ細工とヴェネチアガラスがあげられる。

カメオ細工はナポリ郊外、ヴェスピオス火山に近い海岸地方に生まれた貝細工である。貝には赤い地に薄紅色の図柄を浮かせるコルネリアと、紫色の地に白い図柄を浮かせるサルドニクスがある。手彫りのカメオには優雅な気品が感じられる。ブローチ、ベンダント、指輪、ブレスレット、カフスボタンなどに加工されている。ローマにもドナティオなどのカメオの専門店が数軒ある。

ヴェネチアではガラス細工が有名。かつて、ガラス職人たちが製法の秘密を守るために閉じ込められて製造したというミュラーノ島には、今もヴェネチアガラスの工場がある。目の覚めるような美しい色のガラス製品がここで製作されている。もちろんローマにもそれらの販売店がある。

イタリアではホテルは政府観光局によつて等級がつけられ、五段階に分類されている。一級から四級までと、ルツィと呼ばれる高級がある。ホテルの料金にはほとんど朝食代が含まれている。四一一〇月までのシーズン中とオフ・シーズンでは若干の差がある。



トレビの泉

ウルノという設備があつて、宿泊はできないがバスかシャワー、美容院、クリーニング、休憩室などがあるので便利。ローマにはテルミニ駅のメインホール地下にある。ローマの高級ホテルには次のようなところがある。

● ホテル・エクセルシオール

ウェネット通りにある伝統的な美しさを誇るホテル。家具調度もヨーロッパの伝統を感じさせる。

● ハスラー・ピラ・メデイチ
スペイン広場へと続く一三七段の階段は、映画「ローマの休日」にも登場した舞台。客室からは広場の噴水と、その先に続く高級ショッピング街、そしてローマの市街が一望のもと。

● カバリエリ・ビル
トン

ヴァチカン市国近くに建つ近代的なホテル。客室は全室バルコニー付きで、ローマのパノラマが楽しめる。

● ホリディ・イン

市の中必部から五分、周囲は緑の多い閑静な環境。諸設備が完備した近代ホテルである。

● アエロテル・トレ・フォンターネ

ローマの新市街エウルにあるデラックスホテル。エウルの近代性にマッチした最新のホテル。市の中心部からエウルまでは地下鉄で結ばれていて交通の便はよい。

トトカルチヨとサツカ一

にはサツカーファンが多い。

ローマでは毎週日曜日、オリンピックスタジアムで試合が行なわれ、熱狂的な観客で埋まる。これは一三都市のプロによる対抗試合で、花形選手には日本アーチャー選手のように熱烈なファンがついている。
そしてこのサッカー熱をあおつてするのがトトカルチヨ。つまり賭けサッカーのことと、試合のある前日に勝敗を予想するゲームである。街の中にはTOTOCALCIOの看板の出ているタバコ屋があつて、ここで馬券ならぬサッカーカードを買う。締め切りは土曜日の夜中の一二時で、翌日に行なわれた試合の結果は、月曜日の朝、新聞に発表される。運がよければ数億リラを獲得することもユメではないというから、一度運だめしにチャレンジしてみるものよい。

キオスコとタバッキ

キオスコCHIOSCOとは新聞スタンダードのこと。日本のように新聞を宅配する習慣のないイタリアでは、街中をズラリと並べて売っている。市内地図や絵ハガキ、切手などもこのキオスコで購入する。

週刊誌ではファッショントレンドのものがある。最新のイタリアファッションが三〇〇リラ（一五〇円）ぐらいで観賞できるとあって、女性ツーリストに人気がある。もちろん男性ファンも掲載されているので、

大きく夢みて
大きく考え
大きく働く



丸莊証券

本社 東京都中央区日本橋兜町2-10 ☎ 03-666-7901

営業所 阿佐ヶ谷・佐野・桐生・足利・長野

イタリア男性のおしゃれに関心のある
向きには購読をおすすめしたい。

もうひとつ、街の中でよく見かける
のがタバッキ TABACCI の看板。

これはタバコ屋のことである。日本の
ように自動販売機が普及していないの
で、やたらとこの看板が目につく。そ
のわりタバッキには各種のパイプや
ライター、粉タバコなども置いてある。
自動販売機にしないのは、イタリア人
が嗜好品を大切にするせいかもしれない
い。

コインは何個投げるべきか

ローマは広場と泉の街でもある。広
場の中央には必ず芸術家のつくりあげ
た美しい泉がある。

泉の代表といえばトレヴィの泉であ
る。二頭の海馬と四人の女性像を配
したニコラ・サルヴィの作品はナポリ
公爵の館の壁面にして、美しい
調和を見せている。

別名“愛の泉”と呼ばれるこの泉に
は、こんな伝説が残っている。

この泉にコインを一つ投げ入れると、
再びローマにやつてくることができ、一
つ投げ入れると愛が実る。そして三つ
投げ入れると離婚が成立するという。
これは、カトリックで離婚がむずか
しいイタリアならではの話。離婚した
いと悩むローマっ子のジョークだとい
う說もあるが、さて、あなたなら何個
のコインを投げ入れるか。

(協力・慶應「ラベルサービス株式会社」)

★ローマ交通メモ

タクシー

タクシーは流しはない。原則として
タクシースタンドから乗る。広場や
観光名所の近くには必ずスタンドがあ
るので、探すのに困ることはまずない。
料金はメーター制で、距離と時間の
併用。他に荷物料金、夜間料金、日曜、
祭日や電話で呼んだ場合には追加料金
が加算される。チップは一〇パーセン
ト。

地下鉄

地下鉄はメトロボリタ
ーナと呼ばれる。路線は
短く、テルミニ駅の地下
からコロッセオ、サン・
パウロ寺院などを通つて、
郊外のエウルまで。

他にサンパウロ寺院か
ら地上を走り、海辺のリ
ド・コロンボまでゆく路
線がある。

バス

ローマで最も便利な交
通機関。停留所はフェル
マータ Fermata という標
識がたつている。後部か
ら乗車し前から降りるシ
ステム。

市内を走っているもの
はワンマンカーでその場
合は市内の自動販売器で
乗車券を購入する。バス
路線図は、新聞スタンド
に売っているので、買つ
ておくと便利。

馬車

カロッツア Carrozza という観光馬車
が走っている。観光客の集まる名所や
広場で拾える。石畳の道をひすめの音
を響かせて走るのも風流だが料金は高
い。乗る前に料金の交渉をする。

観光バス

市内観光やナイトツアーやナボリ、
ポンペイ、ソレント、フィレンツェなど
への観光バスがたくさん出ている。
前日にホテルに申し込んでおけば、送
迎バスのサービスもある。



ローマの街を走る観光馬車カロッツア スペイン広場で

株式会社 竹ノ内・浅間建築事務所

宇都宮事務所 栃木県宇都宮市下平出町1019-6 (竹ノ内一雄常駐)

☎ 0286(61)8201

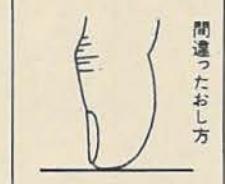
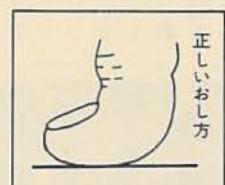
東京事務所 東京都渋谷区代々木4-31-6 松屋ビル(浅間道雄常駐)

☎ 03(378)1993(代)

浪越徳治郎の夫婦指圧教室

指圧の基本

指圧は主として親指を使います。親指のハラをピッタリと肌に垂直に当て体重をのせて圧します(図1)。指先を立て関節を曲げて圧すと親指を痛めますからよく注意して正しい圧し方を心がけてください。



指圧の心母ごころ——^おせば生命の泉湧く——。母ごろとは思いやりの心です。指圧で一番大切なことは、この思いやりの心なのです。ご夫婦で愛情をこめて圧し合つてください。生命の泉がグンと湧いて指圧の効果も一層あがり、ご夫婦仲も一段と深まることでしょう。

夫 血液の循環をよくし不眠を追放

人間は十分な睡眠を取ることによつて昼間の疲れを取り除き、明日へのエネルギーを貯えるようにでけています。ですから、健康保持には睡眠ほど大切なものはないのです。

不眠症の場合、首筋が固くなつているのが特徴です。それは、首筋が固くなると脳へ通じる血管がそれによって圧迫されるので不眠症となるのです。これを取り除くには、まず首筋を柔かくすることがひとつ

不眠症の場合、首筋が固くなつているのが特徴です。それは、首筋が固くなると脳へ通じる血管がそれによって圧迫されるので不眠症となるのです。これを取り除くには、

今度は、右側を上にして横向きに寝て、前と同じ要領で指圧を繰り返してください。

ご主人は、左側を上にして横向きに寝ます。奥さまはそのうしろに右けになり、奥さまはご主人の右側に

子はカスガイとよくいわれます。夫婦の間は、子宝によつてますます固く結ばれて行くからです。不妊症の最も大きな原因は、たいていの場合ホルモンのアンバランスによるものです。

ということは、副腎ホルモンと、卵巣ホルモンの調和をまず整えることが不妊症を治すコツといえます。その効果的な指圧法を次の要領で行なつてください。

まず、奥さんはうつぶせになります。そして、ご主人はその左横に左足を立てて腰をのばします。右の親指の指紋部を10番目の横の背

妻 不妊症はホルモンの不調和から

筋の上に当て、左の親指をその上に重ねます(図4)。そこから背筋の5点を押えます(図5)。ひと押し約3秒、これを5回繰り返します。

次に、ご主人は右側に回り、同じく背筋の上の5点を5回繰り返し押えます。

その後、奥さんはあおむけになります。その次に、奥さんは右側に正座します。右の手のひらを下腹部のはえぎわのところ(卵巣部)に当ります(図6・7)。腰を上げて体重がのしかかるようにして、静かに深く押えます。ひ

と押し約5秒、これを10回繰り返します。

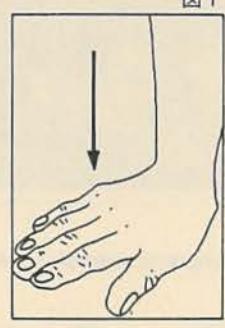


図1

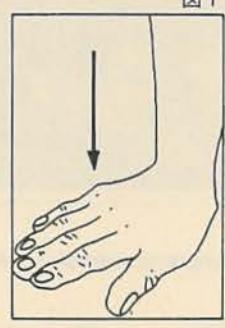
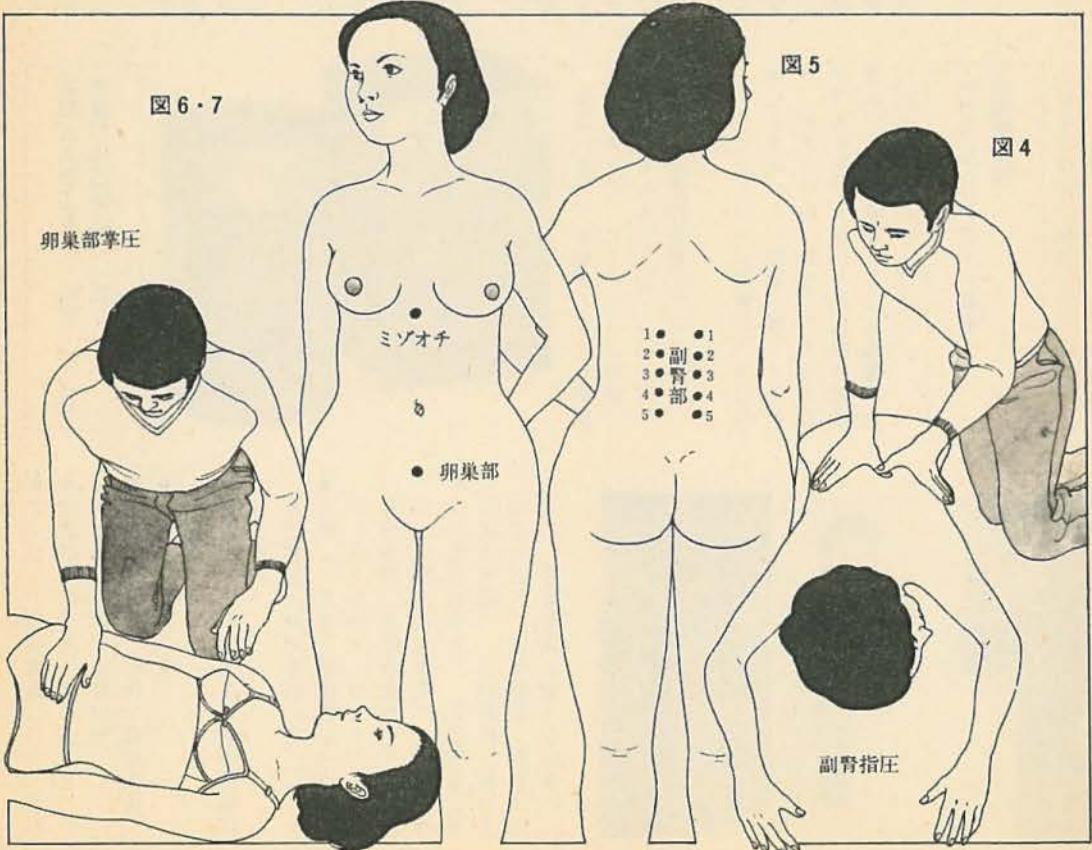
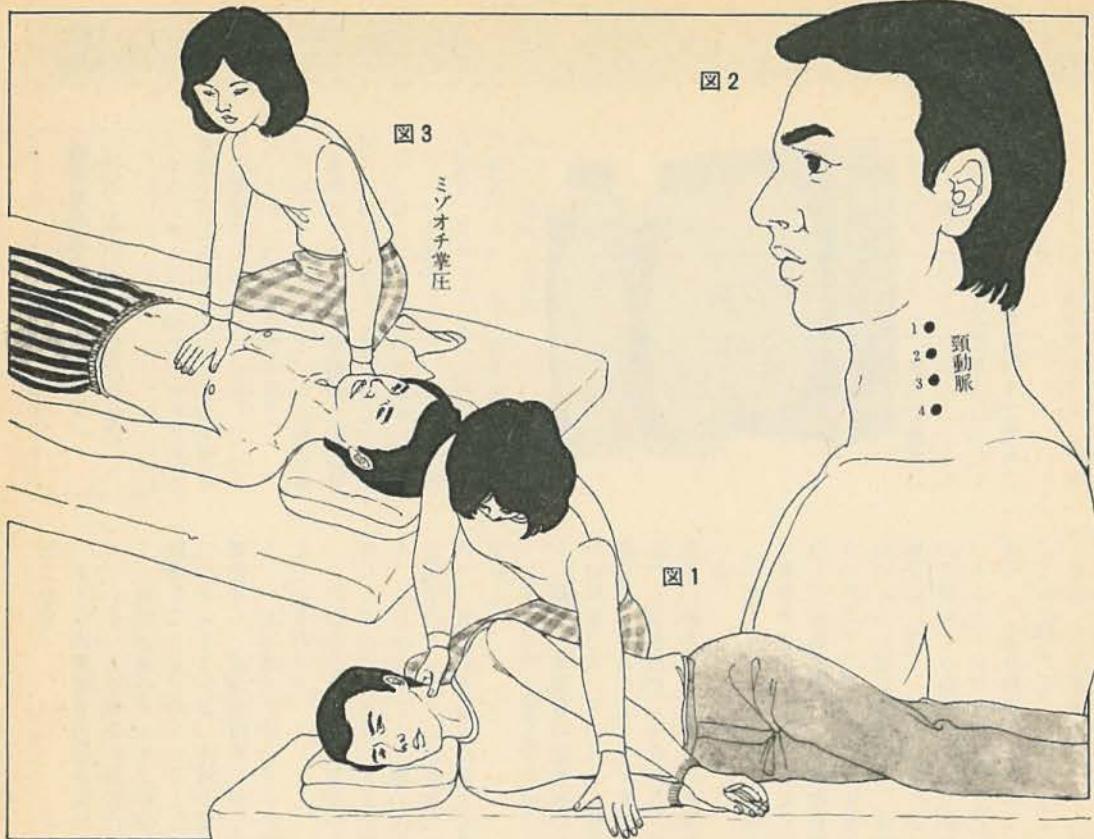


図2

すわって、右の手のひらをご主人の
ミゾオチのところに当てます(図3)。
そして静かに深く押えること約5秒

これを10回繰り返します。
これでご主人はスヤスヤと快い眠
りにつけること受けあいです。



この指圧を毎晩、お「に入つて
身体を温めてから、ご主人が愛情を
まれることでしよう。

こめでしてあげれば、必ず子宝に恵

愛読者こあなあ

健康維持はカルシウムから
“ネオ・カルシウム”を10名様に

カルシウムは、私たちのからだに必要な不可欠のものだが、日本食はその必要量の三分の一にも達していない、カルシウム欠乏食である。カルシウムというと、すぐ骨や歯を連想するが、血液や組織の細胞外液にも溶けて存在していることを忘れてはならない。この血液中のカルシウムが消耗されると、血液は酸性に傾き、アチドーシスと呼ばれる酸性体质になり、あらゆる病気を引き起こす原因となる。



それはどうしてか。血液が酸性に傾くと血液そのものが粘つこくなりからだの組織のすみすみにはりめぐらされている毛細血管にまで流れ行かなくなる。

そうすると代謝がスムーズにいかなくなり、さまざまな故障が起きてくる。また、からだに老廃物がたまると、血管や筋肉も硬化し、成人病、高血圧、脳出血などを引き起こすことになる。

さるに内臓器官の働きがぶくなったり、いろいろな病気の原因にもなつて、神経系統やホルモンの分泌にも影響していく。そういうことからカルシウムイオンは、体液の浸透圧の調節をし、血液が酸性に傾くのを防ぐ。いわば洪水を防ぐダムの役目をしているわけだ。

しかしながら、元来日本の土質はカルシウムの含有量がきわめて少なく、したがってその土壤で作られる食物中のカルシウム含有量も少ない。そこで、最低必要量を摂取するのがむずかしい。

しかもイオン化されていないカルシウム剤は、無機質の鉱物質のため体内に吸収されにくうえ、体内の天然ビタミンKによってイオン化されなければ血液中に吸収されないから、無効に終わることが多いと言われている。

“ネオカルシウム”は、カルシウムの単独イオン化を理想的な方法で開発した水溶濃縮液で、血液を弱アルカリ性のアルカロージスに変える速効性の高い補給剤である。成人の健保持には、一日約30mlを約十倍の水で薄めて、数回に分けて飲む。

“ネオカルシウム”的問い合わせは、
株式会社（東京都港区六本木5-13-1）
9-1507 03 (585) 6044へ。

高麗紅人参エキス、ビタ・シンを
抽選で10名様にプレゼント



- アンケート回答者数二、一八七名
- 抽選日及び会場 一月一六日 レストランVIVI特別室
- 立候補者 押阪忍氏 松柏天氏
- 入賞者 武山久
- 特賞（一名）スイス製高級腕時計
バルカン
- 竹内孝義（下館市の方）杉山喜好（宇都宮市宮本町）和久和（宇都宮市南町）石川雅章（海老名市本郷）三田部柱（横浜市神奈川区）古谷博俊（新宿区南京）菅家孝美（鳩ヶ谷市南）

トラベル・アンケート募集
当選者発表



なお、本誌愛読者の中から抽選により10名様にこの“ネオカルシウム”をプレゼントいたします。ご希望の方は当編集部宛ハガキでご応募ください。

新年合併号で鹿沼トラベルサービスの旅に関するアンケートを募集しましたが、このほど集計が終り、抽選を行ないましたのでその結果をお知らせいたします。

川田準一（習志野市東習志野）

桑田博（鎌倉市七里ヶ浜）西崎
龍男（古河市旭町）宇都尚一郎
(府中市四谷) 小林進（上尾市
本町）米沢照二（越谷市大泊）

森本力也（品川区大井）富田秋

声（横浜市鶴見区）

一家に一台、家族の健康管理に
電子血圧計アヘルスデラックス

血液が心臓から送り出されるとき
かなり強い力がかけられ動脈をふく
らませる。このとき血管が受けた圧
力を血圧という。そして、心臓が収
縮したときの圧力を最高血圧、心臓
が拡張したときの圧力を最低血圧と
している。

最高血圧は年齢、体格または食生
活等によって異なるが大体最高150以上
最低90以上を高血圧と呼んでいる。
しかし朝は早く午後は高く、眠つて
いるときが一番低いのが普通で、怒
つたり運動をしたり、精神的に大き
な動搖があった時は高くなる。

このように血圧は決して一定では
ないで定期的に測定して異状が認
められたら一人合点せず、かかりつけの医師などに相談することが必要
である。

大体日本人の場合40歳以上になると2割位の人が高血圧になっている。
血圧が高いことだけではそれほどお
それることはないが、高血圧にな
ると、脳溢血、動脈硬化、腎臓病、
心臓病を引き起こす原因ともなるので充分気をつけることが大切である。

ここで高血圧を予防するためには定期的に血圧を測定すればよいのだ
が、なかなか自分で測るというわけにはいかない。

そこで、誰にでも簡単に血圧が測

れる血圧計が㈱ウエタ興産から発売され話題を呼んでいる。一家に一台、家族の健康管理に非常に役立つ電子血圧計です。この電子血圧計、アイヘルスデラックスを本誌愛読者に限



クロスワード新年合併号の正解

A=セイジン
B=インシ
C=ジンシ
D=ニンシ
E=『成人式』
F=



クロスワード正解者

応募総数

三、二五一

正解は

二、九九七

△答えるヒント：感染しないな

あ。――を迎えたからつて今までとちつとも変わりやしないもの
△ヨコのかぎ ①家の門口にこ
れを飾るところも年々少なくな
つてきたなあ④あんまり――から、
忘れものをしてしまったじやな
いか⑥この遊びの検定試験があ
つて、級をくれるところもある。
昔懐い遊びだ⑧物事をよくの
きぶん取ったからね⑨キク科

みこむこと⑩よく売れる商品の
ことをいう。人に冠す場合もあ
る⑫この料理はいけるぞ。とつ
ても一だ⑬ワン―成功。バー・テ
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
イ・チャンス⑭粹でいさみ肌。――
なお人ねえ⑮一見ハゼ型の川魚。
清冽な水を好み、とてもうまい。
別名マゴリともいう⑯古くは人
をも人以外のものをもさしたこ
とば⑰地主に払う借地料⑱木本
植物で、地上に立ち、枝を生ず
る太い部分のこと⑲規則、規則
ってやたら厳しくすればいいつ
てもんじやない。これじやーで
なんにもできないよ

△タテのかぎ ①昔、やくざ同
士の出入りのときなどに、本陣
の前で焚いた火②キリスト十二
使徒の一人③飲み屋にこれをタ
メるとあとがたいへんですよ④

士の出入りのときなどに、本陣
の前で焚いた火②キリスト十二
使徒の一人③飲み屋にこれをタ
メるとあとがたいへんですよ④

△タテのかぎ ①昔、やくざ同
士の出入りのときなどに、本陣
の前で焚いた火②キリスト十二
使徒の一人③飲み屋にこれをタ
メるとあとがたいへんですよ④

り、市価一九、八〇〇円のところ二
六、〇〇〇円の特別価格で頒布いた
します。なお、説明書ご希望の方は
㈱ウエタ興産(〒110台東区台東3-
24-4)までハカキで申込みを。

点と線世界駆けある記

第七回 スイス・西ドイツの巻

福島 充

四十九年初夏、私は約一ヶ月間で世界十ヶ国を駆け歩いて来た。そのとき私なりに見て感じたものを記した日記の中から、「鹿」編集子の依頼により抜粋したのが本編である。もとより各専門分野にわたって視察したわけではなく、ただ点と線をたどって廻ったに過ぎない。中には不正確に記憶したケースもあることだろうが、それはご愛敬で読み流していただければ幸いです。

(筆者独白)



目を見張る観光王国、スイス

アルプスの山々は万年雪を冠り、折からの陽を浴びてダイヤモンドのように輝やいている。チューリッヒに近づくにつれ山肌が美しく迫つてくる。町全体がレークサイド・ガーデ

ン（湖畔庭園都市）と呼ばれるにふさわしい感じは機上すでに味わうことことができた。山と湖の丘の上にあると、ドルダークランドホテルに着く。

スイスといえば時計、チョコレート、アルプス、銀行に国際会議であろうか。国を挙げて観光事業に取り組んでいるが、それに答える自然の景観が全く素晴らしい。街は奇麗で座らなく整然としている。街路樹の緑、色とりどりの草花、街頭の花壳り場に集まるご婦人たちの姿も実に優雅だ。

今日はユングフラウに登山することになった。鏡のようなるツェルン湖。そしてルツェルン市の美しい市街を抜けてウェンゲンに着き登山電車に乗る。車窓に映るのは、牧場また牧場で羊と牛の群れが遠く蟻のように見え、一面、タンポポの花で黄緑く塗りつぶされている。

グングン登る登山電車。もうずいぶん高さまで登ったようで背の低い高山植物が雪の中に見え隠れする。間もなく世界のアルピニスト憧憬のアイガー峯が迫つてくる。いくつ



スイス、チューリッヒ。案内してくれた人とのスナップ



風光絶佳なライン河のほとり

アルプスの山々は万年雪を冠り、折からの陽を浴びてダイヤモンドのように輝やいている。チューリッヒに近づくにつれ山肌が美しく迫つてくる。町全体がレークサイド・ガーデ

かの雪のトンネルをくぐつて終点。

ここは海拔四、〇〇〇メーメルで空気が薄いせいか階段を登るのがきつこうか。駅前の記念碑によればこの登山電車は一八九八年に着工し十二年の歳月をかけて完成したとある。峻険な山、千尋の谷を見下すこのあたりは「氷の殿堂」と呼ばれている。

下山電車で見た世界は上りと全然違った感じで地上の風物が飛びつく

かの雪のトンネルをくぐつて終点。ここは海拔四、〇〇〇メーメルで空気を抑えるほど気圧の変化を感じる。私としては観光地スイスの真髓を味あわせてくれた登山電車の往復であった。この偉大な自然に接して一人の人間というものがいかに小さい存在であるかをヒシヒシと感じた次第である。豊かな自然、湖に配する山、氷、そしてホテルなどがいかにも観光地らしく、また観光客に接するホテルの従業員の態度も実際に立派だった。

の前は広い公園でマロニエの大樹が花を一杯に咲かせていた。小さなゴルフ場もあるし、川にはきれいな水が流れ、人がたくさん泳いでいるが、誰も獲ろうとはしない。街の電柱は葛の葉がからみつき一



西ドイツ、バーデン公園。ミニゴルフ場に興じる人たち

○○○四也。
全館金ピカ
の宮殿の中
で一〇〇組
以上のギヤ
ンブラーが
台を囲んで
いる様は正
に壯觀であ
る。

ト賭博場で
あつた。入
場料約一、
全館金ピカ
の宮殿の中
で二〇〇組
以上のギヤ
ンブラーが
台を囲んで
いる様は正
に壯觀であ
る。

い。泳いでいる
くらみつき一
見電柱とは
見えない。
公園の奥に
立派な建物
があり夜空
に万国旗が
翻つていた。
日の丸の旗
も見えたの
でてつきり
かと思つた
國際会議場
ら何と国際

に登る。一一〇二年に完成したといふこのお城、うつそつとした古木に囲まれ、古城の感じがある。地下にはワイン工場もあり、頂上からはライン河を望む風光絶佳の城である。ライン河を左岸に沿って下る。ライン河はスイスのアルプス山中に端を発し、全長一、二〇〇kmを流れ、北海にそそぐ。ドイツ文化、工業の搖籃としてドイツ民族とは切つても切れないのでながりがある。その沿岸は緑の丘、ブドウ畠、古城などがあり、两岸に汽車が走っている。有名なローライの巨岩があるが日本の山国に育つたものにはさほどのことはない。

古都ハイデルベルグの深い森

ヒットラー遺産の「アウトバーン」（高速道路）にはトヨタマークIIも混っていた。料金徴収用のゲートはない。つまり無料だ。運転手に尋ねると、ガソリン税にかかっているのでその必要なしとの答えだった。古都ハイデルベルクまで一小時間、美しいたたずまいをみせる古城と大学の街である。

深い森に包まれて町全体がしつと
りとしている。どこへ行っても塵一
つない。素晴らしい清潔感に溢れてい
る。街道沿いのガソリンスタンドに
は直径二十センチぐらいのたくさん
の風車がクルクル回っている。これ
がスタンドの標識である。

運転手の持っている地図を見て驚
いた。カード式になつている。カー
ドを順々に繰つていけば良い。ドイ
ツ国民の合理性か。この附近一帯に
米軍の兵営などが見られ、黒人兵も
大分見かけた。

さらに北上してフランクフルトに
着く。詩人ゲーテの生家を參觀して
ホテルに落ち着く。

つて街の状態は変化したこと。
なるほど今まで歩いた欧洲の各都市
に見られるような古めかしさがなく、
明るい近代都市と見受けられた。

久し振りに当地の日本料理店「や
ぎ」で和食を、腹一杯詰める。「ここ
は表は洋風だが内部は純日本風にで
きていて遠い国へきていることを忘
れさせてくれた。外国人のお客も多
い。ホステスは全員振袖を着て愛想
が良い。何よりも久し振りに日本語
が話せたことがうれしかった。

鹿沼 グループ 告知板

45 鹿沼カントリー倶楽部／鹿沼72カントリークラブ／サリカカントリークラブ／富士御殿場ゴルフ倶楽部／アスレティックゴルフ ヴィーヴィー



台湾大会決勝

鈴木行徳氏が優勝

パンコック大会予選は

第一回 岡安秀夫氏
第二回 柳野 勝氏

鹿沼インターナショナル
ゴルフ・サー・キット

鹿友倶楽部主催「鹿沼インターナショナル・ゴルフ・サー・キット」の台湾大会決勝が去る二月十二日、国華ゴルフ倶楽部で行なわれ、鈴木行徳氏（茨城）が優勝した。

● 台湾決勝大会

優勝 鈴木 行徳
準優勝 高田 恒吉

第三位 岩城 康雄（ベストグロス）

第四位 森山 鉄夫

第五位 森田 茂

右の第三位までの入賞者は、ヨーロッパ招待を受けたサーキット・チャンピオン決定戦（8月15日・鹿沼CC）に出場の資格を得た。

いっぽう、パンコック大会（サリカCC）では、第一回大会（1月16日）

で岡安秀夫氏（東京）、第二回大会（2月13日）では柳野勝氏（東京）がそれ優勝した。

● パンコック第一回大会

優勝 岡安 秀夫
準優勝 永吉 美芳（ベストグロス）

第三位 岩城 康雄

第四位 川村 広次



パンコック第1回大会。キャディさんといっしょに



パンコック第2回大会のスナップ

右の入賞者には豪華賞品が贈られたほか、一、三位には五十一年四月開催のパンコック決勝大会（3泊4日）への優待（一位は無料にて、二、三位は8万円にて出場できる）目録が贈られた。

鹿沼インターナショナル・ゴルフ・サー・キットは、鹿友倶楽部会員（鹿沼

- 第五位 吉沢 徹治 ブービー賞 篠原 吉一
- 同第二回大会 優勝 柳野 勝 準優勝 中島 利夫
- 第三位 小林 正章
- 第四位 児島 栄二
- 第五位 梶家 康雄 ベストグロス 堀 逸彦
- パンコック第一回大会 優勝 岡安 秀夫 準優勝 永吉 美芳（ベストグロス）
- 第三位 岩城 康雄
- 第四位 川村 広次
- 第五位 森田 茂
- 台湾決勝大会 優勝 鈴木 行徳 準優勝 高田 恒吉
- 第三位 岩城 康雄（ベストグロス）
- 第四位 森山 鉄夫
- 第五位 森田 茂

パンコック第1回大会参加者の記念撮影（サリカCCにて）



グループ各クラブ会員とその家族および同会員の推薦を受けた人が参加できる親睦ゴルフ・ツアード、毎月一回世界の一流コースで予選ラウンド、三ヶ月ごとに成績上位者を優待して決勝ラウンド、さらに年一回、ヨーロッパ旅行招待を受けたチャンピオン決定戦を行なう本格的サーキット。各大会の参加費用は以下の通り。

● パンコック大会（3泊4日） プレイ費込み総費用 ¥90,000

● 台湾大会（3泊4日） プレイ費込み総費用 ¥125,000

● 韓国大会（3泊4日） プレイ費込み総費用 ¥125,000

● ハワイ大会 (4泊6日) ブレイ費込み総費用￥160,000

● ハワイ大会 (4泊6日) ブレイ費込み総費用￥200,000

● 詳細についてのお問合せは左記へ

▲ 鹿沼トラベルサービス(株)

本社 ○三(五六一)九三四一(代)

宇都宮支店 ○二八六(二五)五八七〇

▲ ロワイヤル・トラベル(有)

御殿場 ○五五〇(三)四四一一(代)

一月の競技成績

45 鹿沼カントリー倶楽部

●新年杯

Aクラス (1月2日)

優 勝 飯村 邦夫

準優勝 羽田野義雄

第三位 高倉 聰子

ベスグロ 飯村 邦夫

Bクラス (1月2日)

優 勝 高山 庫次

準優勝 川田 洋

第三位 関根 和夫

ベスグロ 入江 茂

Cクラス (1月2日)

優 勝 川沼 武

準優勝 岩田 喜一

第三位 長谷川昌司

ベスグロ 岩田 喜一

平日会員 (1月8日)

優 勝 有路五十二

準優勝 水沼 幸雄

第三位 立川 竜人

ベスグロ 佐藤 之雄

●月例杯

Aクラス (1月25日)

優 勝 室岡 半造

準優勝 山本新太郎

第三位 松田 専一

ベスグロ 斎藤 正春

Bクラス (1月18日)

優 勝 福田 稔

準優勝 高梨 英亮

第三位 松成 道男

ベスグロ 福田 稔

Cクラス (1月25日)

優 勝 藤沼 勇

準優勝 藤井絃一郎

第三位 松成 道男

ベスグロ 藤沼 勇

年会費納入のご案内

45 鹿沼カントリー倶楽部

鹿沼72CC年会費

△ 海外会員(正・平日とも)
三、〇〇〇円(改訂なし)

個人正会員

一五、〇〇〇円

法人正会員(一名)

一五、〇〇〇円

個人平日会員

七、五〇〇円

法人平日会員(一名)

七、五〇〇円

△ 地方会員(正・平日とも)六、〇〇〇円

鹿沼72CC

△ 海外会員(正・平日とも)三、〇〇〇円

△ なお、地方会員及び海外会員扱いの要件は

関東一都六県と福島県を除く他の道府県及び

海外に、請求年度を丸一年以上在住すること

が確定しており、かつ所定の申請書に証明書

を添えて提出し、承認を受けた方のみ該当。

申請受付締切りは45鹿沼CCが毎年12月末日

鹿沼72CCが毎年9月末日で、翌年度適用に

なります。さかのばっての適用は事務上受付

いたしかねますのでご了承ください。申請用

紙は会員サービスセンターにて請求くだされ

ばご送付いたします。

鹿沼グループ 会員サービスセンター だより

東京都中央区京橋2-3-16鹿沼ビル1F

電話 {予約課 03(563)1891(代)
会員課 03(563)2281(代)}

ブレー料金改訂のお知らせ

45 鹿沼カントリー倶楽部
鹿沼72カントリークラブ

すでにご案内申し上げました通り、

45 鹿沼カントリー倶楽部、鹿沼72カントリー倶楽部とも各理事会の承認にも

とづいて51年1月1日より左記の新料金を実施いたしておりますので、よろしくご了承くださいますようお願い申し上げます。

● グリーンフィー

メンバードーム 一〇〇円(旧五〇〇円)

● キャディフィー(1R)

メンバー 八〇〇円(変更なし)

ビジター 一二〇〇円(旧八〇〇円)

45 鹿沼CC 每年1月1日~12月31日
鹿沼72CC 每年10月1日~9月30日
となります。51年度分請求書については両クラブとも51年2月中に郵送させていただきました。

請求額は左記の通りです。

45 鹿沼CC 年会費

個人正会員

一一〇、〇〇〇円(旧一五、〇〇〇円)

法人正会員(一名)

一一〇、〇〇〇円(旧一五、〇〇〇円)

4月のゴールデンウイーク
4日(火)は営業、6日(木)が休業

45 鹿沼カントリー倶楽部

5月のゴールデンウイークの営業日・休業日を左記の通り規定しております。

● 5月2日(日)

● 5月3日(月)憲法記念日

● 5月4日(火)

● 5月5日(水)子供の日

● 5月6日(木)

休業日

Conte・コント・こんと



アダムとイブ

「アダムとイブ」の物語を

「いいわ、どこでも。好き
なようにして…」
「そこ、そこだよ、ボクが
気に入ったのは…」

「イタリア男のつて、もつ
と大きいつて聞いてたのに…

「女」は寝室では娼婦であるべきだが、「妻」は、寝室でも貴婦人であるべきなんだつてことさ」

● オアライコ
かねてから、日本娘のアソ
コは小さくて、ぐあいがいい
と聞いていたジュゼッペが、

「客間では貴婦人、寝室では娼婦、それが女の理想だよ」といつていたジャンが、まさにその理想の女カトリーヌと結婚して半年たつたある晩

て、夫が浮気をする心配がまたたくないんですもの……」
夫（心中で）「アダムってのも不しあわせな野郎だぜ。
だって、浮気をしようにも、相手がいらないんだからな

朝の食卓で、母親が娘に
「ねえ、スーザン、モノを
食べながらおしゃべりをする
っていうのは、悪いクセよ」
といいきかせていると、ど
こか痛むらしく、しかめつ
らの父親が
「ほんとうだよ、おまえ。
とくに女にとつては：：ね」

●最大の美点

ラブ・ホテ

「ねえ、あたしのどこが氣に入つたの。顔？」

ローマ見物にやつて來た日本娘のハナコをくどいて、念願のベッド・イン。
ところが、聞くと見るでは大違いで、小さいどころか、"ジョーズ"の口もかくやの

ローマ見物にやつて來た日本娘のハナコをくどいて、念願のベッド・イン。ところが、聞くと見るでは大違いで、小さいどころか、"ジョーズ"の口もかくやのラージ・サイズ。ジュゼッペがガックリしていると、ハナコの方も、何やら不満げに……

「やあ、ジヤン、しあわせにやつてるんだろうな」「いや」「だって、おまえ、カトリーヌは、客間では貴婦人、寝室では娼婦という理想の女な

インガーの秘術をつくして
でも、ウンでもなければ、スン
でもない。ホトホト参った態
のフランクを見て。このレデ
イ、鼻先でフンと笑つて
「わたしはね、『ゴーリド』
ぐらいいじや満足しないの。『ダ
イヤモンド』か何かでなけれ
ばね」



Conte・コント・こんと

ライフ・マガジン 鹿 4月号 発行・昭和51年3月1日 発行人・福島文雄 編集人・木村 勇

発行所 鹿友倶楽部 東京都中央区京橋2丁目3番地16号 鹿沼ビル2階 ☎03(561)9734

印刷所・株式会社 東漫美術印刷 定価180円(送料37円) 年間購読2400円(送料込) 1976 ©

オリオンプレス



Zig Zag Zig Zag Zig Zag

イモリのはなし

「イモリの黒焼きホレ薬」と昔から言い伝えられているが、その効果のほどはどうなのが、ちなみに「黒焼き」の材料は、マムシをはじめ赤蛙、カタツムリなど、動物図鑑ができるほど多く、しかもそれぞれ効き目が異なる。イモリは力の強い子供や黄だん、おできや吹出物、心臓病に効く。その医学的な証明は未だなされていないが、実効を体験した人は多い。

民間薬として使われる「黒焼き」は、どの材料も原形のまま素焼きの臺に入れ、七〇〇度の高熱

で蒸し焼きにし、炭化寸前に火を止めるが、この製法に効果の秘密があるようだ。つまり「黒焼き」は動物の全体食であり、骨もそのまま残っているので、カルシウムの補給になる。カルシウムは病気を引き起こす原因である酸性体质を、弱アルカリ性に改善する。

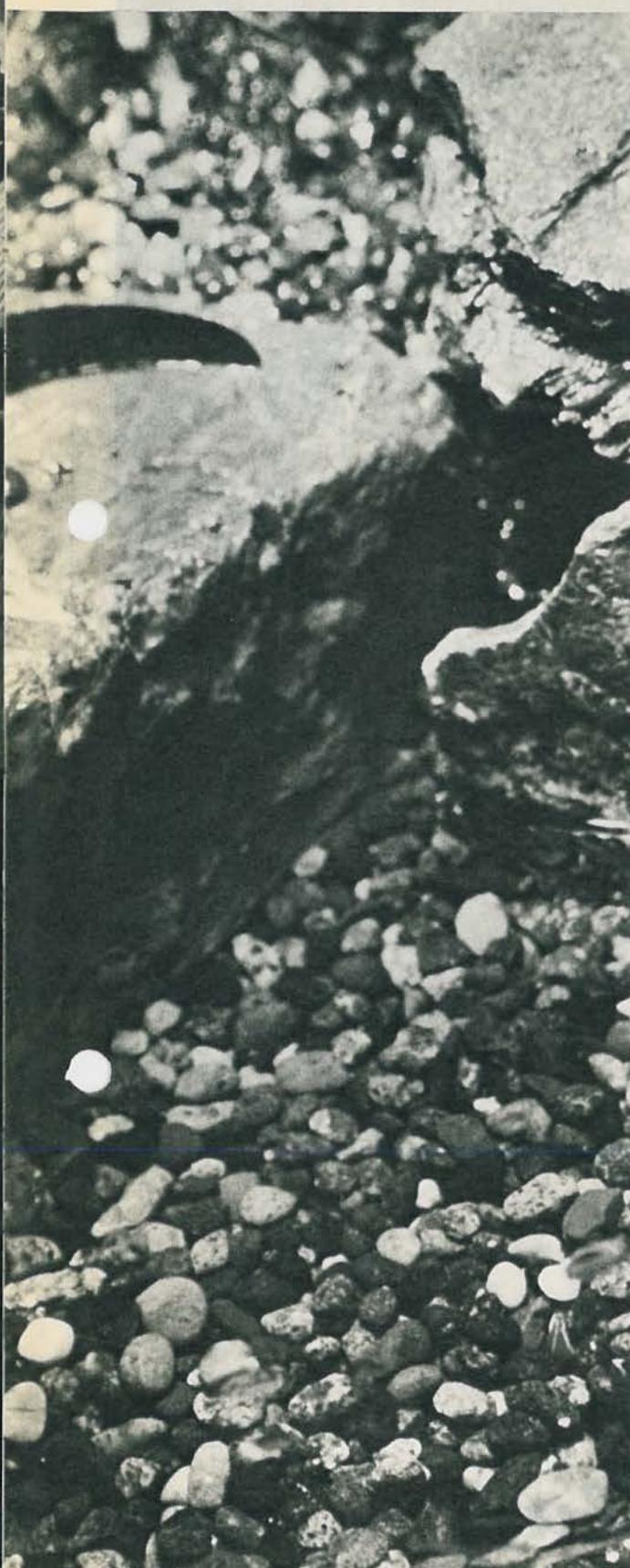
それにしても、「ホレ薬」とはよく言ったものだが、親の縁談に見向きもしなかつた娘も、カルシウム不足から起るイライラがなくなり、親の言うことも素直に聞き入れるというのが、事の真相

かもしれない。

別名アカハラと言われるよう、赤い腹と両生類特有のヌルツとした肌と、体長十センチほどだがグロテスクな形相は、食するにも勇気がいるが、スタミナ食としてもその名を轟かせている。だが、丸ごとカラ揚げにしたり黒焼きにしたり、干物にして食すると、シャキシャキして、はなはだ美味だという。面食いでないなら、ひとつためしてみてはいかがか。

写真・大高成元

「ホレ薬」の秘密はカルシウム源?







盆栽は“世界のZEKOU”

中村是好さん（俳優）

“ZEKOU NAKAMURA”明治氣質かまさき
ざとあらわれた風貌からは、なかなか横文字名になりにくい俳優の中村是好さん。しかしいまその横文字名ZEKOUが世界の盆栽愛好家のあいだでおもて。

一米の飯を食へている日本人たゞが盆栽の趣味がわざと人種と思つていたのに、最近ではドイツ、イタリア、オーストラリアとパンを食べる外人さんまで盆栽をやるんですね。それも熱心で、この植木にはこんな鉢でないとおかしいとか、この鉢にはこんな枝ぶりが似合うとかねこのまえなんぞはどこでどう日本語を覚えたのか、おもしろい手紙がきましたよ。ワタクシボンサンサイイエ、ナニモイイエデス。イエ工つていうのはできないという意味なんですね。笑つちやわるいけどおもしろいでしょう

盆栽を育てはじめて五十余年、その間盆栽に関する本を九冊も著わし、なかでもアメリカのブルックリン植物園から出版された盆栽専門書は、世界の盆栽愛好家のあいだでひっぱりだこになつてゐる。日本はもちろん海外の雑誌のインタビュー、そして外国からくる盆栽観光団の応対にと忙しい毎日を送る世界のZEKOUさん。

「植物は炭酸ガスを酸素に変えるというでしょ？」
しづめわたしは空気の純生を吸つてゐるわけ、だから元気なんですよ」

わざか五センチの松が樹齢五十年という。小さいながらも是好さんの手にかかると大樹の風格を表わす。



MY LIFE

走るダイア

●シビエのヨーソランプはまさにダイアの光
夜や霧中での安全運転に偉力を発揮します

CIBIE
PARIS FRANCE



◆下の九型はシビック専用
はフランス車の純正ヨーソヘッド

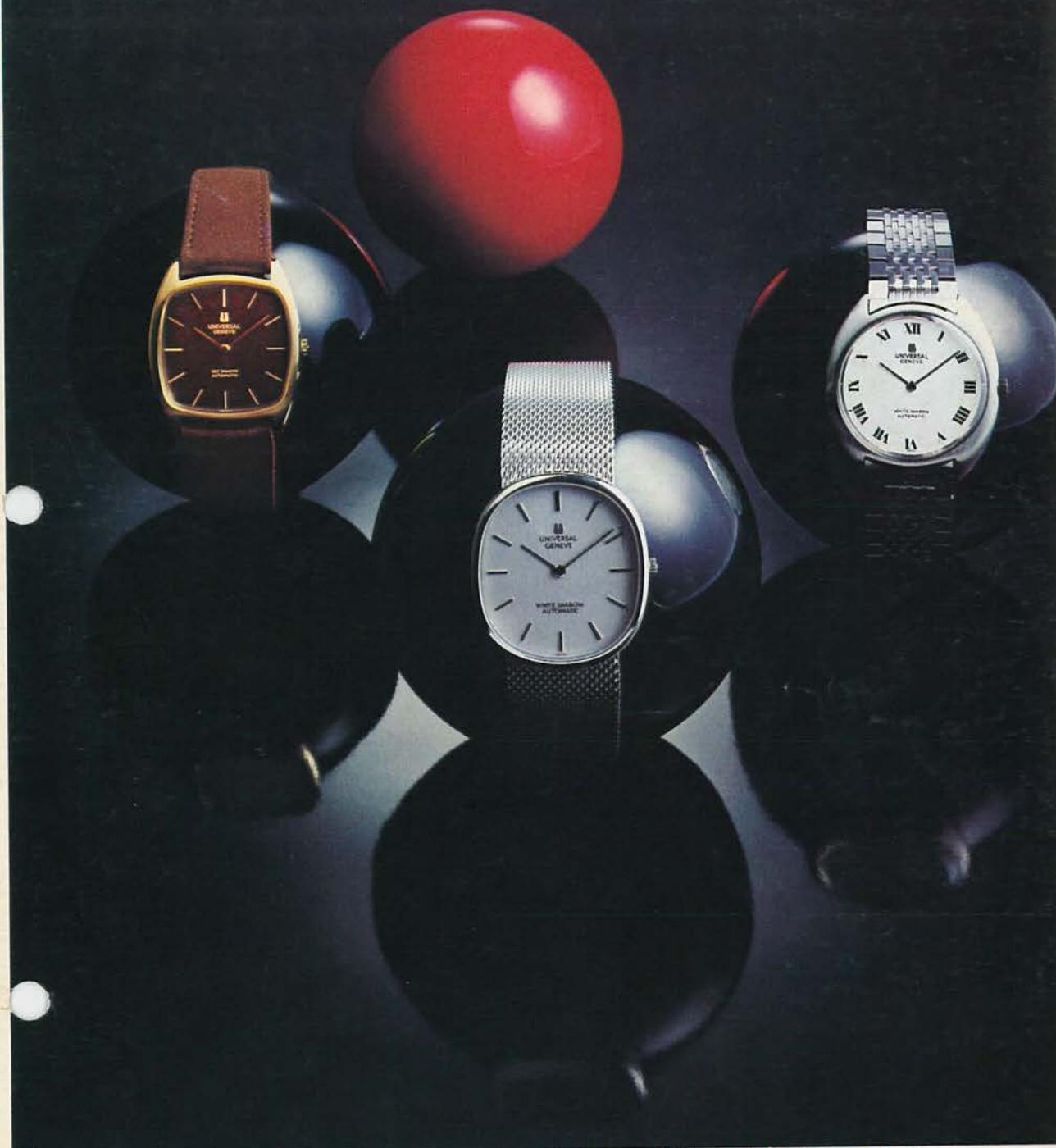
欧洲ではフォグランプはもとより、ヘッドライトも明るいヨーソ球ランプに変りつつあり、シビエは50数年の歴史を持つトップメーカーとしてさまざまなタイプのヘッドやフォグ、ロードランプの開発を世界各国に輸出しています。ヘッドライトは国産・外車(丸型)ともどの車種にも装着でき、フォグ、ロードランプも同様。安全で快適なドライブのために! また車のドレスアップのために最も最高。シビエをお選びください。

仏・シビエ・ノルマ・クラクソン日本総代理店

SSリミテッド

東京都大田区鶴の木1の19の15

☎(03)759-7777



超薄型と呼べるのはユニバーサル《ホワイト・シャドー》

ユニバーサル自動巻の機械の厚さはわずか2.5ミリ。ユニバーサル社の技術陣の粋を集めた、この百円硬貨二枚分の厚さにも足りないスリムな機械から、ホワイト・シャドーの優雅なシルエットが生まれました。腕に吸いつくような感覚、しかも便利な自動巻です。超薄型のエレガントなドレス・ウォッチ。まさに名品の名に足る腕時計、ユニバーサル《ホワイト・シャドー》。



（機械厚2.5mm）

石井店 ¥125,000, ¥150,000, ¥16,000(税付) ¥108,000
UNIVERSAL GENEVE
日本総代理店
村木時計株式会社
〒103 東京都中央区日本橋3-9-10 ☎(03)2371-1203
大阪市北区堂寺橋通2-42 ☎(06)5521-1703