

蔵

実用特集

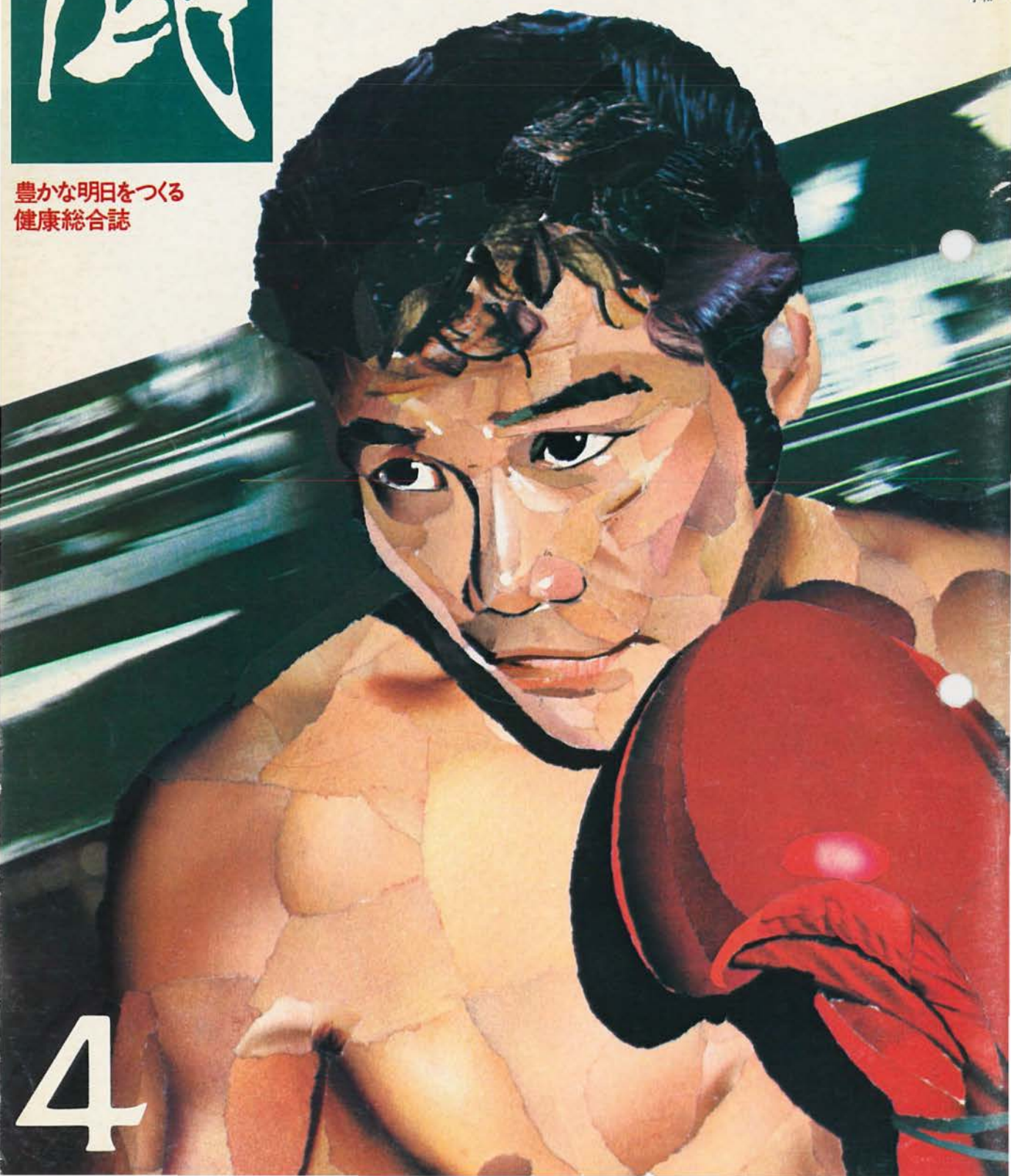
タイプ別、春の“健康,,料理

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（毎月一回一日発行） 第二巻第三号 昭和五十一年六月十一日第三種郵便物認可



豊かな明日をつくる
健康総合誌

4



愛読者特別頒布



カリフォルニアの太陽を!!



1日の栄養食品として 美容と健康に!!

朝タスプーン一杯の 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
たんばく質	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◇

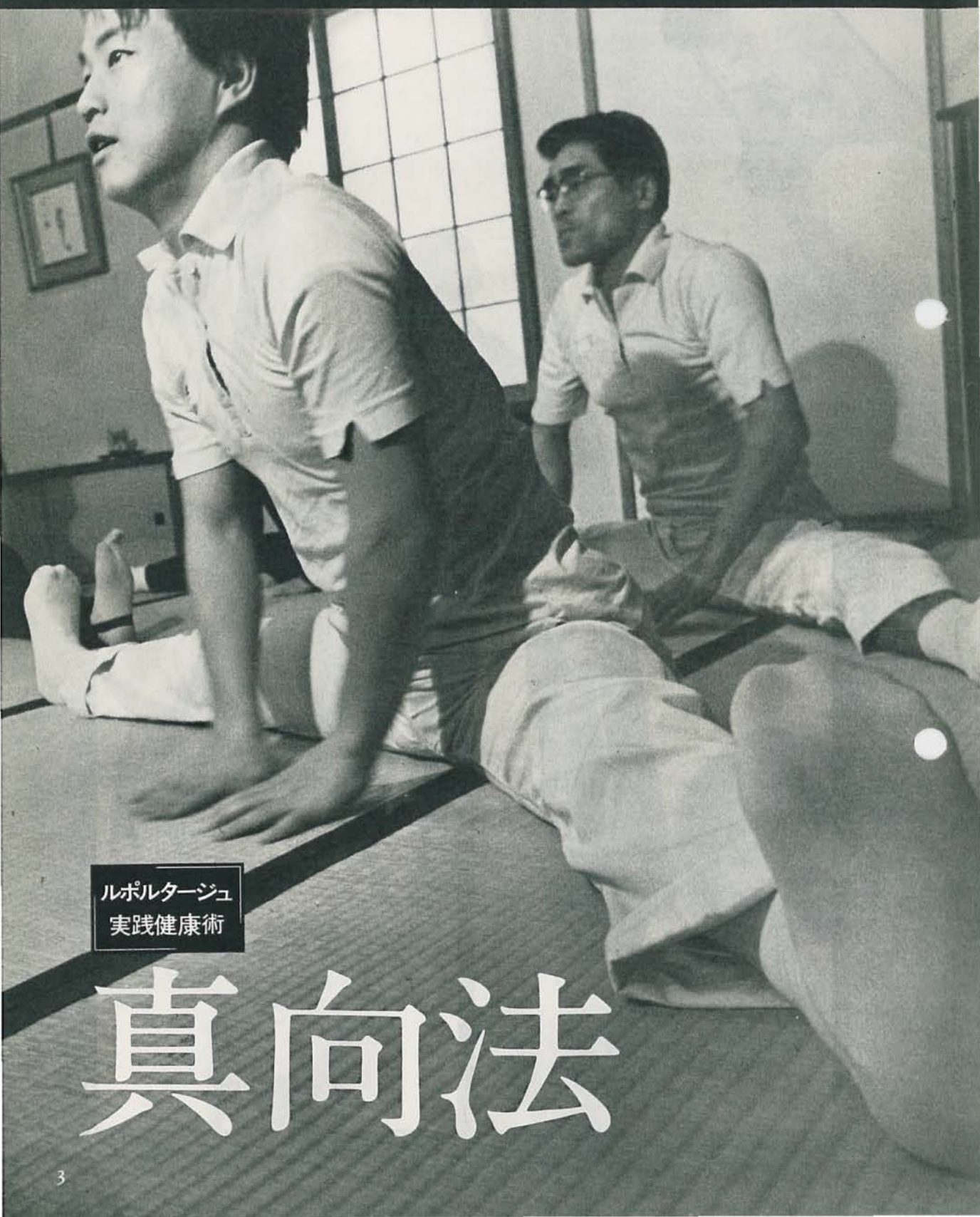
本誌愛読者に限り市価1セット(280g入5個詰)9,500円のところ7,500円で頒布します。
編集部(東京都中央区京橋2-3-16鹿沼ビル2F)宛、現金書留にてお申込み下さい。
お申込み後10日間で発送完了いたします。



【お問合わせ】 発売元 株式会社ディリーフーズサプライ

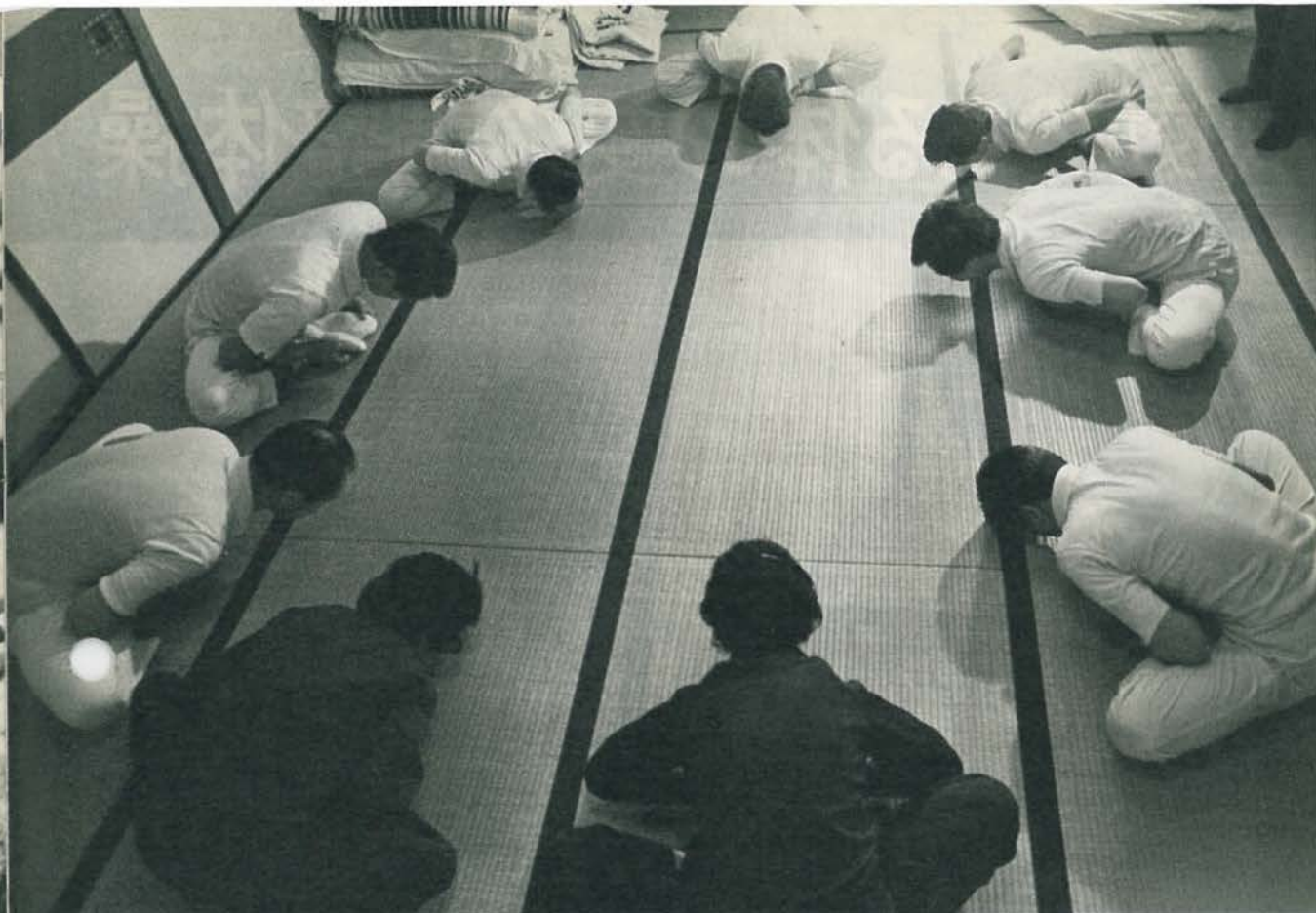
東京都港区赤坂9-1-7 秀和赤坂レジデンス522 ☎(03)403-8550

即効のある体の^{かなめ}要の調整体操



ルポルタージュ
実践健康術

真向法



毎日朝夕の二回、わずか三分間ずつ繰り返すだけで体が軟くなる真向法

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 赤ちゃんのように人

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ったといわれ
埴輪や雛人形などにその面影をみい



初心者には真向法にはいる前にまず準備体操を行う



道場に通う生徒に教わって腰痛も一緒になって汗を流す。苦しい中にも白い歯がのぞく



真向法を現在のように体系づけたのは今から四十数年前。故長井津氏である。氏は働き過ぎの時に、医者から見離されるほどのひどい中風にかかり、左半身不随となった。当時は現在のように社会保障も完備されておらず、手術もできない状態であった。何とか治したいと思い、経を読んでいるうち、釈迦の説法を聞いている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ってしまったという。これが真向法の起りである。

現在はこの津氏の後を継いで洞氏が



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錬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けている姿である。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ほぐれ、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で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。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あっても、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ってきていた

Life Magazine Shika

1976/4 目次

P.3

鹿美術館	70	CONT	こんと
ZIGZAG	71	愛読者こゝな	あ
賞品付クロスワード・パズル	43		
マイライフ 盆栽は「世界のZEKOU」	74		
新・遊びのすすめ 真の根性の持主は「静かなる男」	33		
点と線 世界駆けある記 スイス・西ドイツの巻	66		
スタミナ源シリーズ イモリのはなし 「ホレ薬」の秘密はカルシウム源?	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		
「文明」から「文化」への移行	48		
世界の有名クラブを斬る/地中海クラブ 最終回	44		
達人とへボの分かれ目	44		
上達をあきらめた人々のために	44		
ゴルフの生体力学(上)	34		
努力しないで儲ける法なし	34		
「株式投資」健康法	34		
ひとり歩きを楽しむために	54		
旅・実用徹底ガイド	54		
酒の話/ブランドー(上)ブランドーの王者 オウ・ドウ・ウィー・コニャック	18		
花物語(新連載)春の扉をあける鍵 サクラソウ	22		
戦人道/組ひも 艶やかな絹糸を綾なして	24		
青い目の日本イチャモン帖 セックスは日本のほうがズツと自由ですネ	20		
結城マルゴ夫人	38		
はらだまきよし	24		
川島武一さん	38		
松柏天	18		
易学考 ジョンソンは生きているか	27		
実用特集 奥さまに贈るタイプ別にあう春の料理	27		
押阪忍の 受胎日によって決まる人間の運命	13		
ヘルス特集 だれにも言えない苦しみ	8		
ルポルタージュ「実践健康術」真向法	3		
即効のある体の要の調整体操	3		



P.54



表紙カラー
池田源英



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© 鹿友倶楽部
無断転載使用・禁

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るが、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すませている人がほとんどだからだろう。

だが「痔」といっても、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、ひとくちに痔といっても、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。

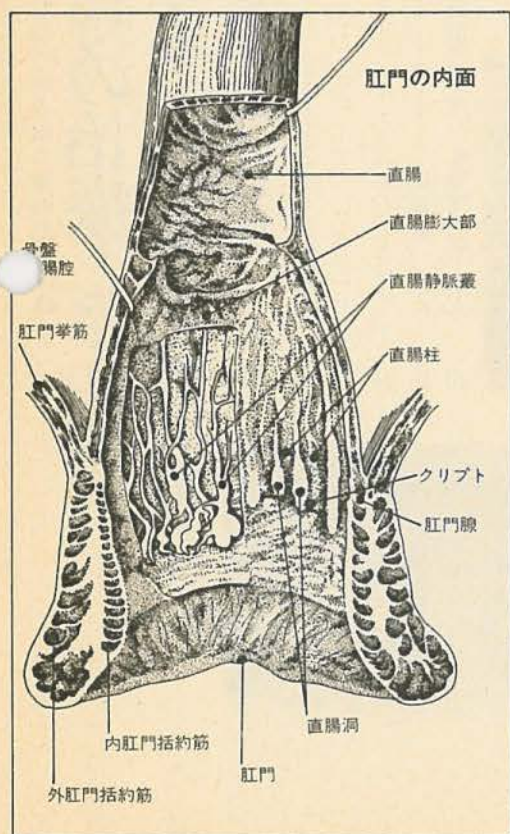
肛門は、いうまでもなく消化器管の出口で、直腸の最下部をなしているところ。左右の大腿部のつけ根の後部に皮膚がくぼんだところがあって、そのくぼみの底に大きな孔がある。

肛門というのは、一般に内肛門括約筋（無）のうちに働く不随意性

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って、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、昔からあって、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。

のもの）と外肛門括約筋（意志的に働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。

肛門の内部の断面図（イラスト）を見てわかるように、もつとも外部分部分がふつうの皮膚になっており、その次が医学用語では肛門上皮といわれるところで、ふつうの皮膚と違って、汗腺もなく、毛も生えてい





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

の上方につづいて、5〜8本の縦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

いが、痛みにはもつとも敏感な反応を示す部分である。

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いて高くなっている。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



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るが、直腸柱と肛門輪は皮膚の上皮のつづきになっている。

つまり、肛門のところで、腸の上皮と皮膚の表皮とが、のこぎりの歯のようなでこぼこした線でもってつづきりと分かれ、互いに接続しているのがわかる。

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。

三大疾患の治療と予防

さて、それでは、先にあげた痔の「三大疾患」について順次、説明してみよう。

痔核（イボ痔）

これは、一般的にはいわゆる「イボ痔」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もてもよいほど多い疾患である。

直腸の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（こぶ）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う。これは多くは体質的なもので、家族

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る。

ふつう痔核には内痔核と外痔核とに分けられ、直腸柱部分の静脈叢に発生したイボ状の静脈瘤を内痔核、肛門ののこぎり状の線より外の肛門静脈叢に発生したものを外痔核という。

つまり、内痔核は粘膜におおわれて内肛門括約筋より上の方に発生し外痔核は肛門部の皮膚におおわれて外肛門括約筋の下の方に発生するということである。

したがって、痔核というのは直腸の下端部から肛門部にある網の目のような静脈の一部または大部分の血

著者快心の名エッセイ集、ここによりみかえる

なんのせい

吉行淳之介

三月十日発売予定／定価八九〇円

ほかならぬ被告が綴る注目の裁判の相貌

四畳半襖の下張裁判

野坂昭如

三月二十日発売予定／定価九八〇円



面白半分の単行本

株式会社面白半分 〒167 東京都杉並区宮前4-26-10
カーサ・ヴェルデ201 販売(東京)4-16168

行が悪くなって、静脈瘤のようにふくらんでイボ状になっ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とにもどらなくなり、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、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、排便位をとったりすると、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、静脈炎などによって、血栓という血のかたまりができると急激



●痔核の原因

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。

静脈のうっ血を繰り返すことがその主な原因となる。肛門内の静脈うっ血を引き起こす原因としては次のようなことが考えられる。

1、便秘・下痢

便秘時は便が硬く、そのために強いいきみと長い時間をかける場合、ほとんどだから、うっ血

2、

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って痔核の原因となる。長時間すわったままのタクシートの運転手、いつも立ちどろ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

3、妊娠・出産

妊娠して大きくなった子宮が周囲の血管を圧迫し、肛門部の静脈の血行が悪くなってうっ血する場合もある。また分娩時のいきみも前述と同じ。しかし、この場合は、ほとんど出産後には治る。

4、体質・遺伝

家系的な発病や素質の遺伝が認められる。

5、食事・嗜好品

唐辛子などの刺激物やアルコール、タバコなどのとりすぎも痔を促進させる。

●痔核の予防法

①便秘をしないこと

何といっても一番の原因は便秘による肛門部のうっ血であるから、便秘をしないように規則的な排便を心がけることがたいせつ。毎朝食後の排便を習慣づけるのが一番よい。その場合、軽い運動をするとなお効果がある。排便の時間も長くかけず、5分以内ぐらいですませるようにすれば理想的。

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



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

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にも効果がある）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長時間同じ姿勢でないこと
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。

痔瘻 (アナ痔)

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



れ目（のこぎり状の線）くぼみをクリプトンといい、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、クリプトン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プトンから肛門腺に入り、そこで化膿して膿瘍となる。これが肛門膿瘍といわれるもので、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。膿瘍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、クリプトンの方からたえず細菌が浸入し、この管のなかで膿となつて、膿汁が少しずつ流れ出す。

したがって、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。

膿瘍の時期には、排便に全く関係なくかなり激しい痛みが襲われ、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、瘻管がつまって膿がたまつてくるとそれに伴って痛みも再発してくる。

痔瘻が進行して瘻管が広がると、直腸をせまくして便がなかなか出にくくなったり、また、血膿が出るよ

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。



浅田の
ダイエット甘味料

シュガー
カツト

家庭用

高速時代の 安全性を 確実に守る PIRELLI



イタリア製 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靱なベルト構造！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み出されます！ピレリ「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
名古屋市中区小川町 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わなければならない、治療には手術しかない、自己流の治療はやめた方がよい。

痔裂 (キレ痔)

これも俗にいう「キレ痔」のこと、肛門出口に近い部分の肛門上皮

で、肛門場を一周しています。

※

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いいんですよ。

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？ ハーフを44、45くらいで

まわるけど、パートナーのOBホールも

蛇行して捨てるに行くようにしているんです。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

私の健康法 2 ゴルフに目のない 炎の男

輪島功一(ボクサー)

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

済斗にKO勝ち、奇跡的なカムバック

を遂げた。戦績は36戦31勝(25 KO) 4敗1分け。

(表紙の人)

の一部が硬い便の通過によって切れて起きる。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おいっそう痔裂を治りにくくする結果を招く。

そして新しい傷もだんだんに慢性化して潰瘍状の裂創となり、硬くなって弾力を失ない、肛門がせまくなってくるのである。潰瘍部に汚物がたまっ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約筋がけいれんして痛みを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、入浴によっ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になる。便を軟かくする果物や緑葉野菜を多くとり、こしやアルコー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などは、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にする



“受胎日”によって決まる 人間の運命

運命のすべてが現

われる“四柱推命”

押阪 広島弁でやりましょうか、ほくも幼少のころは岡山にいましたから……。

松柏天 いや、ほくはできないんですよ、小さいころにいただけですから。女房のほううまくなりましてね、東京の生れなんです、ときどき行つて、おもしろがつて使っているうちに覚えてしまつて、‘そうせいやあ’なんて……(笑い)。

押阪 私、易のことはトンとわからないのですが、たいへんなブームのようですね。

松柏天 ブームといいますが、人類



始まつて以来、易がすたれたことはいないんじゃないですか。隠れたり、出たりするだけで。

押阪 先生の場合、男の人と女の人と、やはり女の人のほうが多いです

むかしむかし……と画塾の子供たちに童話を語って聞かせたり、アマの人形劇団を結成、西日本を行脚したりという経歴を持つ松柏天先生(本名・信廣雄之)が第二回目のゲスト。現在では音楽以外の芸術はすべてという幅広い職業を抱え、毎日仕事が変わる“と多忙を極めていますが、なんといつても四柱推命学では一方の雄。広島TVでも毎週番組を持ち、目下人気上昇中だ。易の古事来歴、運命学などについて比喩に富んだ会話をお楽しみいただく。

きがいちばんいいみたいです。

押阪 絵と易のつながりというのはあるんでしょうか。

松柏天 ほくはあると思います。

と男が多いです。事業をやっているとか商売をやっているとか、お医者さんとか……。

押阪 そうですか、なんだか全然別の世界のことを伺っているような気がするんですが……。この四柱推命というのはどういう意味なんですか。

占いの看板をぶらさげていれば、普通の人もくるんですよ、ほくはほかの職業でいرونなことをやっていきますんで……。

松柏天 四柱推命というのは、中国の唐の時代につくられた易经だといふんです。人間の生年月日に干支をくつつけて、宇宙と同じものを人間の体の中に発見しようとしたわけなんです。それをかけ合わせると、その人の性格から流れていく年月に人間がどう対処するかとか、運命のすべてが出てくると。(生)年月日刻の四柱で命を推理するというわけです。

押阪 そうですね。多岐にわたるお仕事をお持ちのようで、ご自分では何がいちばんピッタリくるとお考えですか。

松柏天 やはり、絵をかくていて



つまり、四柱推命でやるとネズミ年生まれでも二十一万種類に分けられるんです。たとえば、父親が胎という星のもとに生まれたとすると、子供も胎で生まれる場合が多い。一日違えば胎でなくりますから、なぜその日に生まれたか、と。人間の感情として、だいたいやりたいときにやって、十月十日で生まれると、ごく自然に考えているんですが、実際は、受胎日を逆算できるんです。易学的に計算するんですが、その受胎日が誕生日より大事なんです。ですから、いいかげんなことでつくってはいけません(笑)。中国に素女経じよきやうというのがあって、それには、何月何日にやってはいけないということが書いてある。その日は百鬼が

運命学に役立った 華麗な女性遍歴

押阪 ところで、先生は易だけではなくインテリア、コピーライター、絵などもおやりになる、それから童話も、三百とか四百とかお持ちだそうですが、童話に関心をお持ちになったというのは……。

松柏天 〇、は末っ子だったので、

よくおばあちゃんの離れにいついてい

たんです。

押阪 ばくも末っ子でおばあちゃん子でした。

松柏天 そうですか。だいたい童話を読んでますと、末っ子が出世して

ますね……(笑)。

押阪 どうぞ、お続けください(笑)。

松柏天 グリム童話でも何でも、三人ぐらいの兄弟がいて、お姉さんでもそうですが、一番上が悪くて、二

番目は中ぐらいで、三番目はいじめられて、なおかつ出世するという物語が多いですね。末っ子というのは

ひじょうに自由なんです。そこで、童話の話なんですが、十代のころに

子供に絵を教えていたんです。鋳物工から印刷工、店員といろんなことを

をやったんですが、絵をかきながら何かをと思つて画塾をつくったんです。ところが、小さな子供ですから

さあ、絵をかきなさい、といつてもかけない。そこで、前もつてお話を

してやるんです、童話を。

押阪 ハハ、先生のほうで子供たちに話を聞かせてやるんですか。

松柏天 緊張をときほぐすために、どうやったら子供たちの心の扉を開くことができるかということ、い

ろんなことをやりました。そのときに、むかしむかし、〇くが言う

と、子供たちが口をそろえて、あるところに〇とやるんです。これは一種の儀式みたいなもので、開幕のことばなんです。それから話を始める

と、いつの間にか自分が王子様になったり王女様になったり、いい気分

になる。陶醉しているときに終えて、あくびをして、さあ絵をかきましようといつて画用紙を配ると、サツと

かけるんです。

押阪 なるほどねえ……。

松柏天 テレビがない時代ですから、それだけじゃおもしろくないとい

うんで、人形劇をつくったんです。ずいぶん歩きました、当時は。昭和二十何年ですか。最初は子供だけを

対象にしていたんですが、成人式にやるようになってからは、広島に

いて、六甲から九州まで呼びがかかりました。プロじゃなかったので、

お医者さんとか、いろんな職業の人が劇団に参加していました。

押阪 そうですか、人形劇をね。それでいまだに三百、四百の童話を空

んじていらつしやるんですか。

松柏天 たぶんできると思います。いまでも疲れたときは夢を見るんです。子供のころへ絵を教えるに

い、どうしようかと思う夢なんです。

押阪 じゃ、中にはご自分の創作もあるんですね。



松柏天 人形劇の台本は全部はくが書きまじし、人形も自分でつくったし、背景もつくったんですが、座長のほうが一番若くて、年配の皆さん方が助けてくださいました。

押阪 劇団の名前は？

松柏天 人形劇団「山ん蜂」というんです。

押阪 すると、そのころは燃えるというか、たいへん楽しい時期だったんでしょうね。

松柏天 ですね。ずいぶん恋もしましたし……。

押阪 ほ、そうですか。では、恋の話を伺わせてください。なんです、先生はたいへん……に恵まれていらつしやるとか……（笑い）。

松柏天 過去を振り返ってみると、

なんだか……学をやるためにいろいろな女性を遍歴したという感じがするんです。

押阪 女性をですか、運命学をやるためにねえ……、ほー。

松柏天 ええ、胎の生まれの女性はどういう女性であるか、と。理論でなくて、ほかと同棲してみたらこうであつたと。それがないと、文章のほうも理屈っぽくなりますし、体験というのか、それはもう非常に役立っています。

押阪 失礼ですが、ご結婚はおいくつぐらいのときですか。

松柏天 二十一歳です。

押阪 早いほうですね。

松柏天 しばらくして卒業して（笑い）。それから遍歴が始まった。それ

までは真剣だったんで、こういう話をしてもいいですか（笑い）。もう（結婚生活が）いやだったんですが、離婚する勇氣というのはいへんなものなんです。離婚したいとは思わなかったけど、いざ実行となるとできないんですね、なかなか……。

押阪 男性側からみてもですか。

松柏天 ええ、離婚届けをとりにつつたんですが、声が小さくなつて、……コン屈といったんでしようね。そしたら、結婚届の用紙をくれるんです。……違います、といえなくて、飲み屋の女に一杯飲ませて、頼んで用紙をもらつて帰つたんです。ところが、人殺しと同じで、一回やると二回目は平気だそうですね（笑い）。でも浮き者というんじゃないと思うんです。当時の詩や絵を見ると、力一杯生きていることは生きています（笑い）。

押阪 それはそうでしょう。

松柏天 最後に、あきらめたんです、この女がまんじょうと。いまの女房じゃないですよ（笑い）。それで、ヨーロッパへ行つてこようと思つて飛行機に乗つたんです。そのときに隣に座つたのが、現在の女房なんです。すよ。これが、あとから計算すると、女房の受胎日に当たる……。

押阪 へえー、そうですか。

松柏天 受胎日に女性のハートをグ

ラグラツと動かし男性は、たとえ悪縁であろうと良縁であろうと、生涯続くというのが四柱推命にあるんです。

押阪 ほう、そうですか、受胎日にねえ……。

松柏天 悪縁だろうと思いますが、女房のほうもあきらめていたようですよ（笑い）。

小さな個人の中の

大きな宇宙を説く

押阪 良縁でございますよね。話は飛びますが、泳げ、たい焼きくん、というのが、いまずいぶんはやつていますね。子供にも大人にも……。そういうような現象をどう思いますか。

松柏天 さあ、どうですか。これはほか分析する分野じゃないんですが、ただ世の中はずいぶん悪くなつていのはたしかでしょう。

押阪 社会情勢を含めて、今年は政財界ともどんなものでしょうか。

松柏天 ほかは、政治のほうは毎年何かの形で発表しているんです。ところが、政治家が当たらないんです。経済界のほうはかなり当るんですが、どうも、日本の政治家は時を読むのがへたなような気がします。中国で

は、政治家は自分の生年月日を隠していたんです。

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。共產主義になって、なくなっただけです。

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っ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、敵国に全部わかってしまう。

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ゃないですか。彼らは、時を読むことに関してそれだけ真剣だったんです。いま日本の中を見ていると、権力が弱くなって、地位と名声がないんです。どっちかというと財物主義で、目に見えるものしか信用しない。科学万能といいますが、合理主義といいますが、それだけでいっているから、どうも、政治がリズムに乗らないんじゃないかと思うんです。

押阪 南京豆とかピーナッツが出てくるんじゃないかと（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。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

すね。

与那嶺と広島島の古葉がバイオリズムでも頂点だったんです。ところが、政界にはそういう星がいらないんですねえ。全部調べれば出てくるかもしれないが、一人見るのに二時間ぐらいかかりますから……。

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が（笑い）、ことしは当りそうに

ないんです。長嶋が監督になったら巨人は来年まではだめだろうと前から言っているんです。彼の場合は、まだ真夜中なんです。ことしは、去年よりややいいとは思いますが……。

……。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し王もいい。スタッフはいいがピッチャーがどうかと思うんです。それに何がなんでも監督がいればなんなんです。ゴルフと違って……。

押阪 チームブレードからですか。

松柏天 監督の采配でまわるものですし、それと器というものがあるんです。燃える男じゃないかというんです。

押阪 常に冷静であれ、と。

松柏天 経営者ですからね。憎らしい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ずいぶん憎まれたりしましたね、勝ったけれども。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。あの人は元来無器用な人じゃないんですか。

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すか。

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な……。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。当たる当たらないを問題にすると、現実にははずれますが、人間を研究した学問の中では確率は一番高いでしょう。

押阪 ことはどうでしょう。ゴルフ界のほうは……。

松柏天 資料がないと何ともいえないんですが、ジャック・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。

押阪 個人的に好きな人はいますか。松柏天 ほか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。これからじゃ

ないでしょうか。

完全燃焼した愛の なかでセックスを

押阪 ところで、ことはうるう年で、二月二十九日に生まれた人は四年に一回しか誕生日がないということになりますか、それはどうですか、あまり関係ないですか。

松柏天 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。

押阪 同じ日に生まれた場合はどう



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。

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、ほかはあんなへんな男じゃないかと思ってるんですが、女房は、「あなたにそっくりね」といふんです。むこうも、へんなやつだと思ってるんでしょうが（笑い）。彼とはリズムが同じなんです。彼が交通事故を起こしたときは、ほかはうちで酒を飲んでいました。両方ともいらいらしていたんです。あとで聞いてみると、その状態は一緒に彼

は人を探していたんです。ほかはどうもいらいら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ないんです。当たる、当たらないという点からのみ運命学をみたらおもしろくないでしょう。

押阪 それはそうかもしれませんね。

松柏天 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（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ってほしいんです。こいつ、いやだなとか、きょうはしたくないなあと思いつながらやってはいけなと思うんです（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いけないんじゃ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、本来はセックスを単なる快楽だけじゃなくて、もう少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て、どうもありがとうございます（協力・レストラン・V.I.V.I）

易学考

ジョンソンは生きているか

松柏天

疾風のようによつて来て優勝をさらって去っ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忍び、全国に群がるファンの顔は怒りにその顔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っ人として万雷の拍手で迎えられたジョンソンの無気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、どっ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「生きています」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と張本とは全く違っているのである。

まず、彼の生れ月にひそむ養と呼ばれる宿命星は新しい環境にすぐ馴じめない不器用な星である。時間がかかる厳冬の朝のエンジンである。一たん回転を始めるためつたなことではトラブルのないエンジンなのに……。長島、張本と言うよりも若き日の川上哲治である。

通いなれた道の運転はうまいが、知らない道のドライブは人一倍のいが手、若葉マークを前後左右にベタベタはりつけて走らねばならない。

33歳から新しい土地に根を張る宿命が彼を待ち受けていたが左ハンドルになれた男に右ハンドルのとまどいと若葉マークの車である、プロのタクシー運転手のようにはいかない。

さて、今年だが去年の「沐浴」物事の判断に誤ちを犯し、精神的な落つきを失い、迷いや不安にとらわれる年へは去って花開く年「冠帯」強い気運に恵まれて社会的発展を期待される年となった。

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。

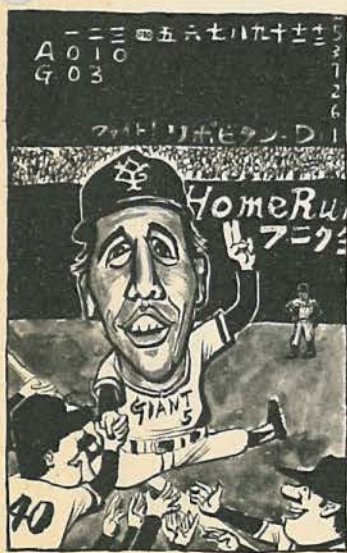
だが、ジョンソンは生きています！彼の生日の宿命星は「胎」と呼ぶ永遠に生きる人の星が光っているのである。この星の日に生れた者は、密である。

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つた一つずつが結びつき、喜びの祝宴をはっている時、生命は新しい世界に旅立つ。たしかに結び合った、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ってから。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、そのために迷いが生れるが決して絶望することがないホノボノ人間である。



パツと花開くのではなく、ムツツリと花辨を開いて咲く永遠の花でもある。《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になったジョンソン。

彼を生かし、彼が生きたるためには決して若葉マリ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《思いこんだら生命がけ》となる。もし、あの世から迷って出た霊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ひ。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ものである。

しかし、その顔は決して恐ろしくはないはずだ。《胎》の人はコメディアン的な素質を持っているのだから。

職業的なコメディアンでなくて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ぬ。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》の人はきわ立って多くはない。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・ブレイヤーが光っている。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々たちである。

夕暮れになつても「おはよう」と言える新鮮さ。オオサンショウウに「お前、生きているのか」と問えばピ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、ジャン・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をこえたと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さえ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 数											
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	1898	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	39
33	1900	10	41	9	40	10	41	11	42	13	43	14	44
34	1901	15	46	14	45	15	46	16	47	18	48	19	49
35	1902	20	51	19	50	20	51	21	52	23	53	24	54
36	1903	25	56	24	55	25	56	26	57	28	58	29	59
37	1904	30	1	30	1	31	2	32	3	34	4	35	5
38	1905	36	7	35	6	36	7	37	8	39	9	40	10
39	1906	41	12	40	11	41	12	42	13	44	14	45	15
40	1907	46	17	45	16	46	17	47	18	49	19	50	20
41	1908	51	22	51	22	52	23	53	24	55	25	56	26
42	1909	57	28	56	27	57	28	58	29	60	30	1	31
43	1910	2	33	1	32	2	33	3	34	5	35	6	36
44	1911	7	38	6	37	7	38	8	39	10	40	11	41
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	52
3	1914	23	54	22	53	23	54	24	55	26	56	27	57
4	1915	28	59	27	58	28	59	29	60	31	1	32	2
5	1916	33	4	33	4	34	5	35	6	37	7	38	8
6	1917	39	10	38	9	39	10	40	11	42	12	43	13
7	1918	44	15	43	14	44	15	45	16	47	17	48	18
8	1919	49	20	48	19	49	20	50	21	52	22	53	23
9	1920	54	25	53	24	54	25	55	26	57	28	59	29
10	1921	60	31	59	30	60	31	1	32	3	33	4	34
11	1922	5	36	4	35	5	36	6	37	8	38	9	39
12	1923	10	41	9	40	10	41	11	42	13	43	14	44
13	1924	15	46	14	45	15	46	16	47	18	49	20	50
14	1925	21	52	20	51	21	52	22	53	24	54	25	55
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	5
3	1928	36	7	36	7	37	8	38	9	40	10	41	11
4	1929	42	13	41	12	42	13	43	14	45	15	46	16
5	1930	47	18	46	17	47	18	48	19	50	20	51	21
6	1931	52	23	51	22	52	23	53	24	55	25	56	26
7	1932	57	28	56	27	57	28	58	29	59	30	1	31
8	1933	3	34	2	33	3	34	4	35	6	36	7	37
9	1934	8	39	7	38	8	39	9	40	11	41	12	42
10	1935	13	44	12	43	13	44	14	45	16	46	17	47
11	1936	18	49	17	48	18	49	19	50	21	52	22	53
12	1937	24	55	23	54	24	55	25	56	27	57	28	58
13	1938	29	60	28	59	29	60	30	1	32	2	33	3
14	1939	34	5	33	4	34	5	35	6	37	7	38	8
15	1940	39	10	39	10	40	11	41	12	43	13	44	14
16	1941	45	16	44	15	45	16	46	17	48	18	49	19
17	1942	50	21	49	20	50	21	51	22	53	23	54	24
18	1943	55	26	54	25	55	26	56	27	58	28	59	29
19	1944	60	31	60	31	1	32	2	33	3	34	4	35
20	1945	6	37	5	36	6	37	7	38	9	39	10	40
21	1946	11	42	10	41	11	42	12	43	14	44	15	45
22	1947	16	47	15	46	16	47	17	48	19	49	20	50
23	1948	21	52	21	52	22	53	23	54	25	55	26	56
24	1949	27	58	26	57	27	58	28	59	30	60	31	1
25	1950	32	3	31	2	32	3	33	4	35	5	36	6
26	1951	37	8	36	7	37	8	38	9	40	10	41	11
27	1952	42	13	42	13	43	14	44	15	46	16	47	17
28	1953	48	19	47	18	48	19	49	30	51	21	52	22
29	1954	53	24	52	23	53	24	54	25	56	26	57	27
30	1955	58	29	57	28	58	29	59	30	1	31	2	32
31	1956	3	34	3	34	4	35	5	36	7	37	8	38
32	1957	9	40	8	39	9	40	10	41	12	42	13	43
33	1958	14	45	13	44	14	45	15	46	17	47	18	48
34	1959	19	50	18	49	19	50	20	51	22	52	23	53
35	1960	24	55	24	55	25	56	26	57	28	58	29	59
36	1961	30	1	29	60	30	1	31	2	33	3	34	4
37	1962	35	6	34	5	35	6	36	7	38	8	39	9
38	1963	40	11	39	10	40	11	41	12	43	13	44	14
39	1964	45	16	45	16	46	17	47	18	49	19	50	20
40	1965	51	22	50	21	51	22	52	23	54	24	55	25
41	1966	56	27	55	26	56	27	57	28	59	29	60	30
42	1967	1	32	60	31	1	32	2	33	4	34	5	35
43	1968	6	37	6	37	7	38	8	39	10	40	11	41
44	1969	12	43	11	42	12	43	13	44	15	45	16	46
45	1970	17	48	16	47	17	48	18	49	20	50	21	51
46	1971	22	53	21	52	22	53	23	54	25	55	26	56
47	1972	27	58	26	57	27	58	28	59	30	60	31	1
48	1973	33	4	32	3	33	4	34	5	36	6	37	7
49	1974	38	9	37	8	38	9	39	40	41	11	42	12
50	1975	43	14	42	13	43	14	44	15	46	16	47	17

フティック・マルゴーは、日本のキモノの柄やパターンを生かした洋服が多く、思わず「キレイ！」と飛びつくくなる。現れたマルゴー夫人は、キモノの柄を胸元にあしらったジーンズの上下で、外人にしては小柄でしかもチャームキング。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。日本をフティックに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、新しい日本ヤ

日本の古いキモノ、生地も良く染めもステキですネ。だから、私のフティックにも、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ったようで、とても残念ですネ。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、いつまでも保っていて欲しい美しさですネ。

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メイクアップ、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？ 自分だけのフアッションが、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、オープ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ネ。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多い多く出回って、好まれているのは、不思議ですネ。

伝統的な日本家屋には、シンプル



な美しさがあるし、そこで営まれる生活にも、おのずと「美」が感じられます。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、互いにいていいに親切にし合うのは、見ていてとてもビューティフルですネ。核家族化してしまったスウェーデンでも、老人と子や孫たちが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。

アフティブな奥さん、求めます

スウェーデンでは、女も働くのが当然と考えますから、私も子供が

小さかった五年間を除いて、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、純粹なハウス・ワイフはほんとに少ないのヨ。職種も男性とあまり変わらず、医師や弁護士なども多いです。夫は家庭をととても大切にしてくけど、アフ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、国民の収入も少ないでしょう。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か。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

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。もともと、日本の男性は奥さんを放っておきすぎで、かわいそうな気がしますネ。

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、なんてかわいそうなんでしょう。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、良くありませんネ。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、昼間テレビを見せておくのは考えものですよネ。

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

青い目の日本イチャモン帖 ③



セックスは日本のほうがズツと自由ですネ

結城マルゴ夫人

が制作したものだし、大人や家族向けに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、全くありません。

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って、多くの大人が見たり買っ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

三〜十四歳の頃の子が、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ポルノ王国のような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。たとえば三、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、可能な限り本当のことを教えるし、またキユーートに説明した本もあります。十

スウェーデン、ストックホルム生まれの結城マルゴ夫人は、父親がスウェーデン大使であった夫君とストックホルムで出会い、二十年前に結婚し、一九六二年に渡日した。夫君はストックホルムに本社を置くクレインの会社。ヒアホコのアジア地区代表である。夫人は渡日後、スカンジナビア航空に勤務し、広告や特別顧客接待の仕事に携わっていた。一九七二年にスウェーデンセンタービルがオープンしたのを期に、同ビル内にスウェーデン商品の店を開店、二年後に現在のブティック「マルゴ」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てませんが、しかし、日本の若い女性のほうが、性に対してより自由な考え方をしてい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っても、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……。そこで今回はブドウから作られるブランデーをたどってみることにしましょう。

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、なんとと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ャック(ARMAGNAC)地方で作られているものでしょう。

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があります。

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。ポルドー地方やブルゴニュー地方のワインは評判が良く、

酒話

ブランデー(上)

ブランデーの王者

オー・ドウ・ヴィー・コニャック

澤井慶明

■全日本バーテンダー協会 国際局長 株式会社 AWA オリオンス社長 ■一九六七年世界カクテルコンクール優勝者

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いって、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・ドウ・ヴィー(EAUX DE VIE)ワインを蒸溜したもの(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・ドウ・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・ドウ・ヴィーを作るには強いワインよりも度数の少ない八〜一〇%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つせいに作りはじめ、世界的に有名なものとなったのです。一六〇〇年代の初期にオー・ドウ・ヴィー・コニャック(EAUX 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・ドウ・ヴィー・コニャックといつて注文してみてもいいかがでしょうか。パーテナーが驚き、きつ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・ドウ・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わっていません。

今日、皆様が飲んでいる琥珀色の輝き、なんともいえず高貴な香り、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れるのです。

今回は、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、飲み方について綴ってみましょう。



大規模なブランデーの蒸留設備（“世界の名酒”より）

花物語

新連載

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

知

らないよりは知っておいたほうが良い……程度のことは世の中にままある。植物(花)の名称などそのたぐいだが、身近な生活のなかに垣間み「花などキライだ」などという人がまずいないといつていいほどの実存性を秘めるわりには、意外なほどその名称はうとんじられている。もつとも「きれいだと感じればそれで良い」という直截的なとらえかただけでもこころの糧としては充分ともいえるのだが。

そ

れはさておき、ときは春。自然の息吹きは律義で、またたくうちに樹々は芽生え、芽吹き、花々を枝にそえ、草花は地に躍はねく。彼(女)らにもひとつひとつそれぞれの名があるのは当然だが、なかには長い人との結びつきからさまざまな物語をもつものがある。そのいくつかをときを追ってとらえてみよう。

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」を想起させたい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。

プ

リムラ・マラコイデス(和名オトメザクラ)やプリムラ・ポリアンサ(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、温室育ちのポリアンサ系のは冬の陽気ではまだ無理。雨の日や夜になっ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
ヒメオドリコンズ



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雛花



折るとケシのように白い汁
がでるノゲシ



初い初いしいがフキノトウ
はアクのかたまり



▲クリンソウ、サクラソウに最も近い仲間栽培種は背丈が50センチにもなる

「冬の草花」の地位を占め、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。

我が国は草も桜を咲きにけり
(一茶)の桜は和種のサクラソウのこと、その昔は湿気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。いまでは埼玉県田島ヶ原に名残りをとどめる臥所が知られる(都市部に近い河川では)だけ。これとて

かなりの人手をわずらわせた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は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って八ツ裂きにされ、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。

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

東京の浮間ヶ原は江戸時代にサクラソウ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。

花言葉は総称として悲痛、悲哀、へ白花「愛らしい(へ赤花)自ら開いた運命」。

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9千円のと
ころ7千2百円で頒布します。編集
部（東京都中央区京橋2-3-16 編集
沼ビル2F）宛、現金書留にてお申
込みください。

東京都医師協同組合連合会推奨品

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

タイプ別に あう



春の料理



●奥さまに贈る

貧血タイプの人に

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うこととは、食事による影響が大きいといえるかもしれません。ことに女性は、やせたい、美しくなりたいの一心で、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。

貧血はただ単に、顔色が悪くなるというだけではなく、血液に必要な成分が足りないのですから、そういった意

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にもなりかねません。

やせるためとはいえ、このような食生活を続けていくと、若いうちはまだいいのですが、年をとってから体力がなくなり、がんばりもきかなくなりますます無理な食生活はこら辺でやめな方がよいということになります。

ところで、貧血の人が守ってほしい食生活の基本としては、鉄分とたんぱく質を中心にした食品を考えることで

人間の性格と同じように、人はさまざまな体質を持っているものです。ふとっているタイプ、やせているタイプ。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って起こる人に知れない悩みを合わせ持っているのではないのでしょうか。

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ってみました。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。そしてもし見つかったら、試してみたいかがででしょうか。

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、鯨の赤身、春菊、ほうれん草などを十分とるように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がけることです。さらに、ビタミンAやBも必要な成分とされていますから、バター、乳製品、にんじなど緑黄野菜、貝類、チーズなども合わせて食べるようにしましょう。

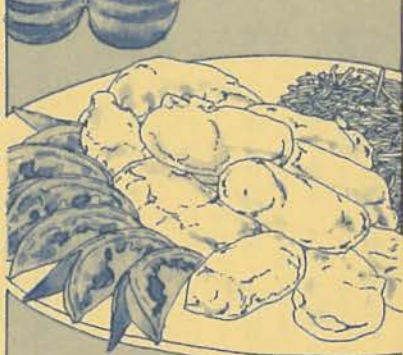
貧血の人は、胃酸の分泌が悪いために、人よりも食欲が衰えるという状態になります。そのため、一日三食を規則正しく食べなければならないのに、一食抜かしたり、あるいは、ありあわせのもので食事をすませてしまったり

しがちです。そうすると、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、三食とるようにします。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、うめぼし、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るようによします。

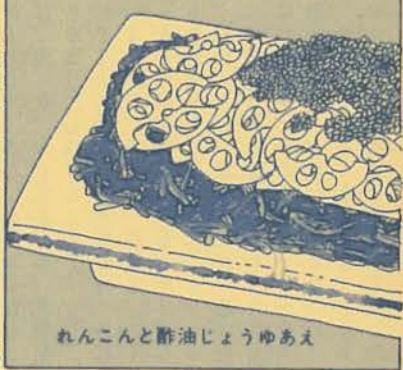
こういった食品の中でも、レバーは昔から貧血によしとされてきました。これは、食欲を増進させる食品としても効果的であり、鉄分の含有量からも最適ですから、貧血の人には欠かせない食品といってもよいでしょう。しかし、そうはいっても、レバーのにおいや味



レバーのたたき風



かきの衣揚げ



れんこんと酢油じょうゆあえ

がいやだという人がいます。こういう人には、香辛料やみそ、酒などの調味料をふんだんに使ったレバー料理を試してみてもいいかもしれません。

そこで、貧血タイプの春の料理として、鉄分の多い食品を使ったものを紹介してみます。

レバーのたたき風

▼材料（4人前） 牛レバー300g、しょうゆ大さじ1杯、酒大さじ1杯、大根300g、ねぎ1/2本、しょうが1かけ、にんにく2かけ、塩小さじ1杯、酢大さじ3杯、油少々、紫玉ねぎ1個、サラダ菜1株。

▼作り方 牛レバーは新鮮なものを求め、一口大のそき切りにし、しょうゆ、酒に約20分間つけ込みます。大根はおろして軽く水気をしぼります。ねぎはみじん切り、しょうがとにんにくはすりおろします。ボールに、大根、ねぎ、しょうが、にんにく、塩、酢を合わせておきます。20分たったら、レバーの汁気をきり、熱したフライパンに油少々を薄くひいてレバーの表面の色が変わる程度にさっと焼きます。そして、大根、ねぎなどをボールの中につけて

冷蔵庫で30〜40分間冷やしておきます。その間に、紫玉ねぎは縦半分に切り、さらに横に薄切りにします。器に、洗って1枚ごとにはがしたサラダ菜と紫玉ねぎをきれいに盛り、中央にレバーのたたきを盛りつけます。

メモ おろし大根の中にあさつき、小口切りなどをまぜると、いろいろも美しくなります。

かきの衣揚げ

▼材料（4人前） かき300g、小麦粉1カップ、かたくり粉大さじ3杯、ベークンパウダー小さじ1杯、水1/2カップ、塩少々、油大さじ1杯、揚げ油、粉さんしょう少々、塩少々、キャベツ2枚、トマト1/2個。

▼作り方 かきはふり洗いし、沸騰湯にさっと通し、ザルにあげて水気をきり、乾いた布巾で軽くおさえます。キャベツは千切りに、トマトはくし形に切って、皮を途中までむきます。小麦粉、かたくり粉、ベークンパウダーは一諸にふっっておきます。ボールに水、塩、油を入れ、小麦粉を加えて軽くまぜて衣を作ります。揚げ油を170度に熱し、かき衣をつけ、やや焦げ色がつ

便秘タイプの人に

医学的にみると、便秘にも二つのタイプがあるということは、前号で詳しく紹介されていますから、ここでくどくどと説明する必要はありませんが、便秘ほど不快なものはないといえます。そして、こうした便秘の状態が続くと、頭痛や食欲不振などの症状が現われるために、ますます気分がすくれない毎日が続くことになりま

す。また、若い人の場合には、にきびや吹き出物に悩まされることになるわけです。

便秘タイプの人がかかっているのは、この基本を守ってほしいものです。

しかし、それがなかなか出来なくて困っている人には、食習慣を変えてみることをおすすめします。

れんこんと春菊の酢油じょうゆあえ

▼材料（4人前） れんこん150g、春菊300g、干しむきえび、ザーサイのみじん切り各大さじ1杯、赤唐辛子1本、酢大さじ1杯、しょうゆ大さじ2杯、砂糖小さじ1杯、ごま油小さじ1杯、練りがらし少量。

▼作り方 れんこんは半月の薄切りにし、酢を加えた熱湯で3分間ゆでます。春菊は葉先を摘んで塩ゆでし、堅くしぼって十文字に切ります。酢、しょうゆ、砂糖、からしをまぜ合わせてかけ汁を作ります。器にれんこんと春菊を盛り、えび、ザーサイを飾り、かけ汁を添えます。

食習慣を変えるための基本として、弛緩性便秘タイプの人には、まず野菜、くだものなどを毎日食べることです。繊維質の代表である野菜、くだものは、腸に入ると腸の壁を刺激して大腸の運動を高めますから効果的であるというわけです。また、くだものも、そのまゝ食べるのではなく、フリッターにするとき、あきががずに食べられるものです。次に、良質の脂肪、特にバターとかサラダ油などをとるようにします。サラダ油は、ドレッシングにしたりマヨネーズにしたり、目先をかえて工夫するといいでいいでしょう。それと、香辛料や調味料を上手に使いこなすことも大切です。からし、わさび、しょうが、スパイス類は適量な刺激剤になるわけですから、うまく使い分けましょう。

けいれん性便秘タイプの人には、なに

▼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1/2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。レタスは洗っ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、余分な粉は軽くはたき、180度に熱した揚げ油で約2分揚げます。パットに小玉ねぎ、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

あじのカレーマリネー

よりまず、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。それには、必要以上に時間をかけて煮ること、裏ごしを充分して繊維質をとることで。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は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、ジュース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質の高いものもとることを忘れないようにします。さらに、時々様子をみて、香辛料をちよ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た料理を紹介してみます。



日本人には胃腸病が非常に多いといわれています。その原因としては、日本人の特技ともされている「早飯」の人が多くことから、よくかまずに食べるのがあげられます。そして、その結果起ってくるのが下痢ということ。この下痢についても、前号で紹介済みですが、詳しく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つて引き起こされるわけですから、普段の食生活には特に気を付けて、規則正しいリズムを持つように心掛けてほしいものです。中でも早飯が自慢の人は、いつも食事時間を五分か十分遅くして、ゆっくりと食事をするように努めることです。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

下痢タイプの人に

▼材料(4人前) シコレー120g、セロリ1本、きゅうり1本、クレソン・ラディッシュ各1束、塩、こしょう各少々、酢大さじ1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。ボールにドレッシングの調味料(酢、サラダ油、塩、こしょう)をまぜ合わせます。ドレッシングの分量と刻んだ野菜を加えまぜ、ざるにあげ、つけ込みます。器にレモンを敷いて盛りつけます。

▼材料(2人前) イチゴ5〜6粒、砂糖大さじ2杯、ヨーグルト1/2カップ、牛乳1/2カップ、卵1個、バナラエッセンス少々。

▼作り方 イチゴは洗ってから、ヘタをとり、砂糖、ヨーグルト、牛乳、卵、バナラエッセンスを加えてミキサーに入れてまぜます。

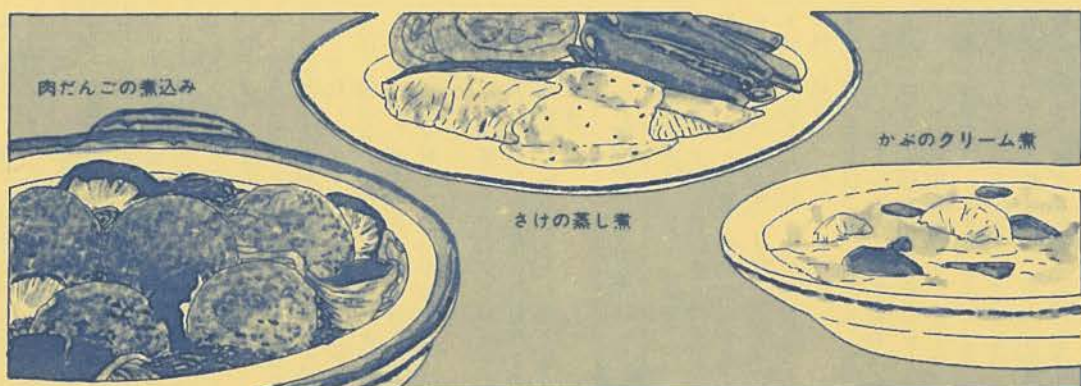
を考えた食事をするのが大切なことといえましょう。ということとは、煮たり、蒸したりしたものを食べればよいというわけでは、特に関心強いものではない。強いものは避けるようにしなければなりません。刺激物とは、強い香辛料はもとより、繊維質のもの、炭酸飲料や冷たすぎるもの、塩辛いものなどです。しかし、繊維質の多い野菜でも、ゆでて裏ごしにかけるといふ料理法にすれば食べられることはあります。つまり、工夫次第というわけです。また、とかく我々の食生活には塩辛いものが多いようです。なるべく薄味にして、消化のよいものを食べるよう心掛けます。本来、下痢の人のためには、脂肪は避けたいのですが、バターだけは消化がよく、良質ですから熱を加えない状態で食べるようにします。

残り、ドレッシングであえます。

▼材料(2人前) イチゴ5〜6粒、砂糖大さじ2杯、ヨーグルト1/2カップ、牛乳1/2カップ、卵1個、バナラエッセンス少々。

▼作り方 イチゴは洗ってから、ヘタをとり、砂糖、ヨーグルト、牛乳、卵、バナラエッセンスを加えてミキサーに入れてまぜます。

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に紹介してみました。



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、塩、こしょう各少々、粉砂糖小さじ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、塩、こしょうをふります。さやえんどうはすじをとり、塩ゆでしておきます。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、こしょう、粉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2杯、さやえんどう150g、トマト2個、マヨネーズ大さじ4杯、塩小さじ1/2杯、こしょう少々、酢大さじ1杯、スープ1カップ、バター小さじ2杯、パブリカ少々。

▼作り方 さけは両面に塩、こしょうをふります。鍋にスープ、酢、塩、小さじ1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ぜてソースを作ります。

いんげんは、すじをとり、横二つ切りにして、バターと塩、こしょう

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。

肉だんごの煮込み

▼材料（4人前） 豚ひき肉300g、ねぎ3センチ、しょうががけ、卵小1個、こまつ菜600g、干しいたけ4枚、油大さじ2杯、塩小さじ1/2杯、しょうゆ小さじ2杯と大さじ2杯、酒小さじ4杯、砂糖小さじ1/2杯、かたくり粉小さじ2杯、スープ1/2カップ。

▼作り方 ねぎはみじん切りにし、しょうがはおろして汁をしほります。ボールに豚ひき肉、卵、塩、しょうゆ、酒、さじ2杯、酒小さじ2杯とねぎ、しょうがを入れてまぜます。さらにかたくり粉を加えて、粘りがでるまでよくま

ふとるタイプの人に

「結婚したとたんにくっついてしまった」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も、結婚したとたんにくっついてしまった人も、結婚するまでは、誰れ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ずに、一生懸命減食にこれ努めてがんばるのですが、妻の座についたとたん、安心して食べすぎたり、運動不足にな

つて、それでふとりだすというわけですね。つまり、ふとるといえるのは、摂取カロリーに対する消費カロリーが少ないうえに、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。「お母さんがふとって起ころうもふとった」といって、さんのせい

せて4等分し、手に油をつけてまめめします（上からたたきつけるように落としながらまめめすると、表面がきれいにできます）。こまつ菜は、10センチ長さに切り、干しいたけは一晚水につけておとし、石づきをとり、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、ボールにとり出します。

そして、中華鍋にこまつ菜、干しいたけを入れて炒め、土鍋にあけて、スープ、しょうゆ、大さじ2杯、酒、さじ2杯、砂糖を入れ、ボールの肉だんごを上に乗せて蓋をし、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。

にするのは、ちょっと見当違いかもしれません。体質や遺伝のためではなく、ふとるといえるのは明らかに、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、私だけふとって、あの人は……。という人がいます。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わってくるのですから、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、単にかっこ悪いというだけでなく、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するこ

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。ふとるというものは、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が、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、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、低カロリー食といっても、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ことなのです。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、きのこや海藻も低カロリーですから、野菜などに加えてポリウムをもたせて食べるようにしましょう。

さらに、油を使ってお腹のすかない工夫をするのも大切です。油は食品中の中でも高カロリーなので、やせる食事には絶対に使つてはいけなさ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。それにお腹がすくと、ついつい気もゆるみがちになり、

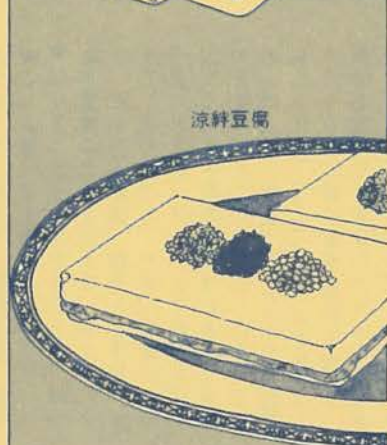
一つく...といつていたのがいつの間にか...ということになりかねません。こういった意味で、油は必要不可欠からざるということになります。

また、味のうすいものに、特に塩分の少ないものを食べるようにします。味のこい、漬け物や干物は、それと一緒にご飯などを多く食べる結果になりますから、かえってよくないといえるわけです。

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。そうすれば、ふとる原因であるデンプ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いものを選んでみました。



あじの笹蒸し

▼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、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分間おきまします。しいたけは軸をきります。あじ1尾を笹2枚で巻き、バットか深皿に並べ、しいたけもせて酒をふりかけます。蒸気の上がつた蒸し器にあじを入れ、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、おしょうゆをかけて食べます。メモ 笹の代りに、塩漬の桜の葉を使ってもいいでしょう。

涼拌豆腐

▼材料（4人前） 鶏ひき肉60g、絹ごし豆腐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、青じそ葉2枚、ザーサイのみじん切り小さじ2杯、塩小さじ1杯、しょうゆ大さじ2杯、酒・かたくり粉各小さじ

1杯、酢大さじ1杯、ごま油小さじ1杯。

▼作り方 鶏ひき肉にしょうが汁少量、塩、しょうゆ、酒、かたくり粉をまぜ合わせ、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。皿か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、ごま油をまぜ、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 上にのせる薬味は、納豆、ねぎ、つけ菜、切りごま、レモンの皮、のみじん切りでも。

サラダ菜の包みごはん

▼材料（4人前） 鶏レバー200g、酒小さじ2杯、しょうゆ小さじ2杯、しょうが汁少々、ゆでたけのこ120g、しいたけ2個、ねぎ、しょうが各少々、みそ小さじ2杯、しょうゆ大さじ2杯、酒大さじ1杯、砂糖小さじ1杯、サラダ菜3株、ごはん3カップ弱、かたくり

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揚げます。たけのこ、もどしたいたけは5ミリのさいの目切りに。ねぎ、しょうがはみじん切りにし、みそ、しょうゆ、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にも困ります。特にやせすぎの人には、日本人特有の胃腸障害を持っている人が多いわけですから、一概にふとりたいたからといって、やたらに甘いものを多く食べていたのでは、かえって胃腸をこわし、ますますふとれなくなります。

ですから、まず胃腸を丈夫にすることを考えた方が早道といえましょう。というのは、栄養価が高くて、消化のよいものを食べるようにします。それは卵やバターを必ずとることです。胃腸は丈夫だけれどふとれないというタイプの人は、規則正しい食事をしていな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るはずですから、食べ慣れるような料理法を工夫することでしょう。

こういった点では、下痢タイプの人と類似するところがあります。とかく腸が弱いわけですから、消化のよいものを食べるように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。

たけのこ、しいたけの順に炒めて鶏レバーを加え、合わせ調味料を入れてまぜます。

最後に水と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を鶏レバーの具をのせて器に盛り、包みながら食べます。

ロシア風サラダ

▼材料 (4人前) ジャガイモ400g、塩小さじ2杯、こしょう少々、レモン汁または酢大さじ1杯、牛乳2杯、サラダ油2杯、卵2個、トマト小2個、パセリ少々、食塩。

▼作り方 ジャガイモは柔らかくゆで(皮つきは30分)裏ごしします。ボールにジャガイモを入れ、塩、こしょうをし、木杓子でまぜ、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ぜ合わせ、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、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。ジャガイモが冷えてたら、サラダ鉢に小高く盛り、周囲に卵、トマト、パセリを飾ります。

チーズケーキ

▼材料 (8人、10人前) 小麦粉(薄力粉)120g、無塩バター50g、卵大2個、砂糖大さじ3杯、塩ひとつまみ、以上パイ生地、小麦粉(打ち粉用)、クリームチーズ(白チーズ)200g、卵黄2個、生クリーム50cc(大さじ3杯強)、砂糖大さじ3杯、レモン汁2杯、バ

ニラエッセンス少々、卵白2個、砂糖大さじ3杯、以上中身。

▼作り方 パイ生地を作ります。練った小麦粉の中央を凹ませ、刻んだバター、とき卵、砂糖、塩を入れ手早くまぜて、丸くのばし、バターを塗ったパイ皿におさめ、フォークで穴をあけ、180度の天火下段で色づけぬよう15分間焼きます。チーズを裏ごしにかけてボールに入れ、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、中身のクリームに充て入れ、まぜてなじませてから、残りを2回に分けて入れ、きるようになぜます。中身を作ったら、パイ生地に入れて、180度の天火中段で30～35分間焼いて冷やします。

春巻き

▼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、干しいたけ4枚、にんじん40g、クレソン2杯、塩わさび2杯、しょうゆ・スープ各大さじ1杯、砂糖小さじ2杯、酒・ごま油各小さじ

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

▼作り方 豚肉は細切りにして塩少量をふります。たけのこは縦薄切りにしてせん切り、しいたけはもどし、軸を切ってせん切り、にんじんは5センチ長さのせん切りに。中華鍋に油を熱し、豚肉と野菜を炒め、しょうゆ、スープ、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とめ、皿に広げてさします。卵にかたくり粉・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、そのまま巻いて巻きおわりに卵のりを塗って、はがれないようにします。揚げ油を180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。

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ってもいいでしょう。

(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)



ロシア風サラダ



チーズケーキ



春巻き



ドクター木崎の養生訓 遊ぶのすすめ⑧

真の根性の持主は「静かなる男」

木崎國嘉

二つの作業に即応できる機能

① エネルギ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、靱帯、骨格、関節)が動いて、これが主役を演じるのです。そのためにはシュミットが言ったように心臓と肺とが全回転を行なう、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、副腎髄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。そして呼吸が促進し、血圧は上昇し、血液中にはブドウ糖が多量に動員されます。

その状態が、間脳にフィードバック(逆環)され、ここで起こった情動の中核の興奮と一緒に脳下垂体に影響し、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

のバランスによって人間をそう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ば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損はありません。

② これと反対の作用

エネルギ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。極限状態におかれている時間が長びけば、①の状態ばかりが続けていけるものではないので、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に耐えていく仕組みになっています。

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う。激しいスポーツのときなどは試合が始まって数分間、極度に緊張して、①の状態になっていき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、スポーツ医学ではトーテン・ブランクト(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)がやってきたと表現されるのです。長時間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②の状態から抜けきれず、むやみにカッカと力んでいるのが根性のなさ、人の性格にも、極限状態の程度にもよりますが、ネコに追いつめられたネズミのように、無目的に、試行錯誤的に逃げ回り、血路を開いて、窮鼠猫を噛む。形式になる場合と、ヘビに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ずくんで動けなくなり、恍惚状態から

ウインド(英語で第二の風)がやってきたと表現されるのです。長時間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②の状態から抜けきれず、むやみにカッカと力んでいるのが根性のなさ、人の性格にも、極限状態の程度にもよりますが、ネコに追いつめられたネズミのように、無目的に、試行錯誤的に逃げ回り、血路を開いて、窮鼠猫を噛む。形式になる場合と、ヘビに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ずくんで動けなくなり、恍惚状態から



失神にまで進んでしまい、今、話題になっているロボトミー(前頭葉白質切除術)を受けた人のように自我や理性、意欲、思考力を失ってしまつて、物事を反射的に本態によって対処するだけになってしまうことがあるのです。

こういうことを克服して楽しくスポーツを、もったエネルギをピン・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、真の根性のないことを根性だと思っているようです。真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、大げさな芝居がかった身振りをするのは根性どころかスタンダードプレー、シューマンシブでプロの選手ならご愛嬌ですが、本当のスポーツマンなら唾棄すべき態度です。

本当の根性は、練習で何回もこうした極限状態を体験し、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」といっても決して遊びがおふざけであつてはならない。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回は少々むずかしいことを書きすぎたきらいはありますが、真意はわかっていただけだと思います。

「株式投資」健康法

香山 櫓次郎

⑧

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、いままですでに黙礼でいどにすましていた人から「半年ぐらい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考えるならば、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」、「そういうお考えなら、株は初めからやめた方がよい」とお答えすることにし

ている。黙っ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うこともあるが、「随分、失礼な。商売がら、銘柄のひとつぐらいい、教えてもよいのに」と口にする人もいて、翌日から、黙礼もかわさず、横を向いたまま通りすぎる例に接することも少なくない。こうした手合いのつき合いは、こちらから願ひ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っているだけに、別に気にはしていないが、そこは人間、因果な職業だとも思うこともある。

売買を通じて理論を体得

株式投資には、リスクがつきま

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、ジャーナリストが最ももうけそうだが、筆者が耳にしたところでは、そういう人にお目にかかったことはない。

相場の世界では、学歴とか、職業、素質といったものは、特権でもなんでもない。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



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しかない。売買をすればこそ練習になり、理論をだんだん実践で役立てることができる。「大体、ズブの素人でも、六

カ月、二〇〇三〇回売買をすれば、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、一日一〇分でもいいから、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」「利食い千人力」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、どこで利食っ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。たとえば二〇〇〇円で二千株を仕込んだとき、二五〇〇円という目標値を決めたら、二

五〇〇円で一千株を利食い、残りの一千株を高値(仮りに三〇〇〇円)まで見届けたあと、一〇%下の二七〇〇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なうねり(高値から一〇%下げたとき)に素早く決断することが大切である。

(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

〒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 ボンファン

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海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ダーズソース（卵の黄味とバターで作ったソース。グラタンをするとき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、ポイルポテトを添えて出来あがりです。

Soupe à la VIVI

スープ アラ ヴィヴィ

よく知られています。

ポリウムとスパイスのきいた味の濃いものが多く、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。このスープは英国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





エリア会員募集中

個人会員	20万円
法人会員	20万円
家族会員	10万円



VIVI

六本木ロアビル4F~6F ☎03(402)6281(代)

ヴィヴィの雰囲気
大好きなの

株式会社マダム花井 花井幸子さん
夫 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。内装が茶色を基調とした配色で統一してあるせいでしょうか、昼食といってもムード満点。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って一年余り、いまではレストラン・ヴィヴィが自宅の食堂になったような利用度。「会員になったおかげで、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。ちよつとお茶にと気軽に仕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」

職人道

艶やかな絹糸を綾なして

●古き日本の残り香——組ひも 川島武一さん(五十六歳)

「下町の職人は洒落たものが多く、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って発達していった。

「絹は腰が柔らかいわりには強い糸なんです。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。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絹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に見えて簡単なようですが、調子を間違えたの知らずに組んでしまうとあとがたいへん。ほどこのに三倍もの苦勞がいるんです。昔、おやじによくにらまれたもんです」

老齡のため店を息子さん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、腐蝕してボロボロになっ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っ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っばいですがね。それも——」

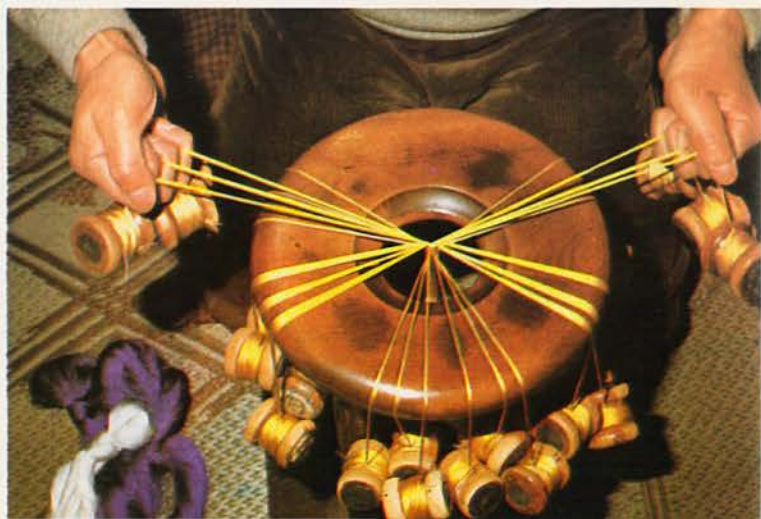
自ら糸を染める川島さんは、いま三百種類もの微妙な染色を手がける。単色は色の統一、柄ものは色綾、色の道はなんによらずむずかしいと、下町っ子らしく粋なことをおっしゃる。



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



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





組むにはしなやかな指を必要とする。四十歳の組み方を会得した川島さんの指は日々磨くことに柔軟さを要す

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)

セルフタイプ腕帯
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(代)

資料請求券
1976
鹿・4



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 二科会会友に推挙 |
| 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「ギヤラリー鹿沼」所蔵のもので、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、お気軽にご相談ください。

ギヤラリー鹿沼

東京都中央区銀座七三一九
第一四九源ビルF
☎〇三（五七四）七一七七



鹿美術館

「鹿」愛読者特別優待券

福寿友の会



有限会社 福寿家具 TEL533-8811(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・ファニチャー・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ております。
- ☆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。

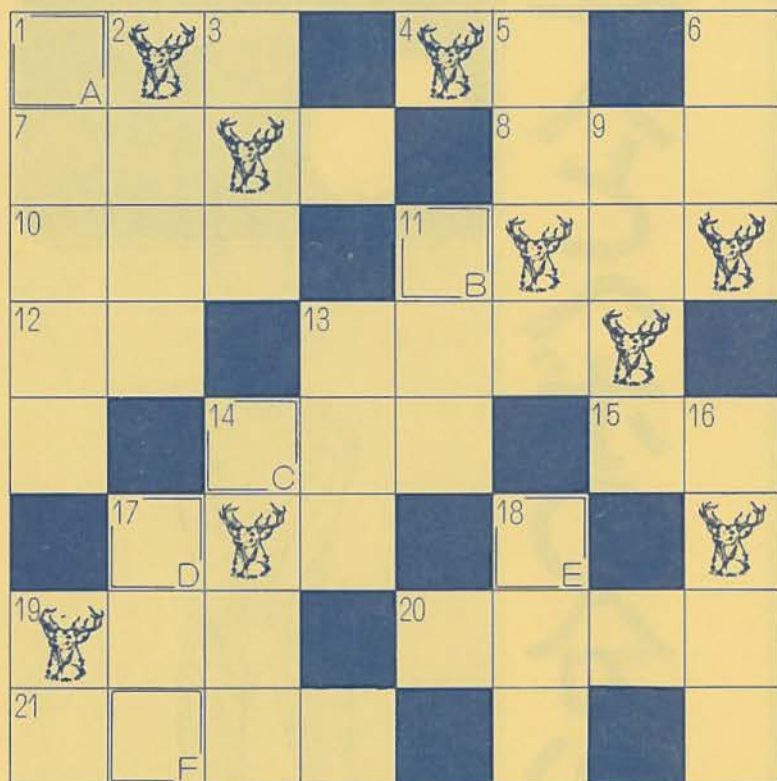


有限会社

福寿家具

〒104 東京都中央区晴海3-10
ジャパン・ファニチャー・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がわかります。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。



タテのかぎ

- 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
- ③ 一定の場所をしきる
- ④ 涙液の流れ込むクダのこと
- ⑤ 彼が責任を——するなんて、信じられない
- ⑥ ゆうべは家もろとも吹き飛ばされるかと思つたほどの——だったよ。こわかつたなあ



ヨコのかぎ

- ① そんな——な値段だなんて知らなかった。けたはずれなこと
- ② 戒めのために——ことも必要だ
- ③ 石原裕次郎の、赤い——。ずいぶんヒットしました
- ④ プラスとマイナスの電気を持つ原子。陽——、陰——、などと呼ぶ
- ⑤ ひとり、——を楽しむ
- ⑥ 幕末の勤王家。京都で坂本竜馬と共に暗殺された。—— 慎太郎
- ⑦ の音も出ない。閉口するこ

- ① 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
- ② ちらさき色の雲。めでたい雲交換条件だぜ。——に何をしてくれる?
- ③ 光沢のある石のおもてに影が映ること
- ④ ゴルフではアンジュレーションなどという。
- ⑤ 矢柄の先に押し込んで的に当たるとき突き刺すための武器
- ⑥ もう——のとき、忘れてくれよ

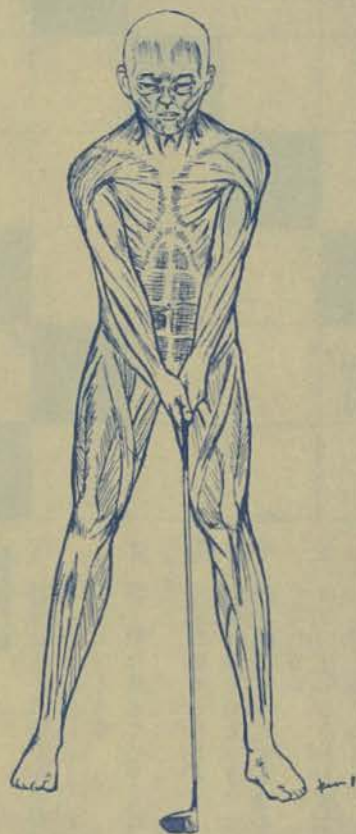
- ① とをいう
- ② たくさんさんの財産を持っている人
- ③ 金満家
- ④ 身のしろ金を払って、その人をうけること
- ⑤ 国費、公費のため、国民から徴収する金銭
- ⑥ 三ヶ月ごと、一年に四回発行すること。——誌
- ⑦ フランス語で珈琲店のこと
- ⑧ 故岩田専太郎画伯は——家として著名だった
- ⑨ 経費のかからない——に入りたけれど、オレの頭じゃなあ

★宛先 「鹿」編集室クロスワード・パズル係 ★締切 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、アイヘルステラックス(市価2万3千8百円)を、20名様に生ローヤルゼリー、軟カプセル(ヘー○カプセル入り)1樽、三友提供)をそれぞれプレゼントいたします。

「笑えのヒント」
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。

ゴルフの生体力学①

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、つねづね私に語って聞かせた。私は長い間、このことばの意味がわからなかった。が、ふとしたこと

がきっかけで、その意味を理解したとき、私のゴルフは開眼した……。その、もともと尊敬していたゴルフ・アーが、先年、シンガポールで客死したことを聞いた。ゴルフ界にとっで、かけがえのない人を亡くしてしまつたと、じまれてならない。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なったのは、私のハ・イキャッ

プがようやく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」とさえ思っ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「ビッグスリー」が全盛で、ドン・ジャニユアリーとかジーン・リトラートとかややロートルに近い。実力者がたまた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った。

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・プレーヤー、パーマー、そしてニクラウスだつたから、当時の私としては、このビッグスリーの一打一挙手に学ぶしかなかったのである。

これらのドライバー・ショットはあまりにも強烈であり、アプローチショットの切れ味は鋭かつた。

それよりも何よりも、アドレス時の息のつまるようなコンセンストレーション。スタンスをきめるときの気迫には鬼気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、あれほど速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。あのコンセンションがでなければ……あのかい鑄型にはまったような型がでなければ……そして、あれくら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み重ねてきた。

つまり、コンセンションというものと、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。

コンセンションとは、精神を一つに集中することであり、その意味では、ある緊張感に伴うが、「硬

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超えてなお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ィ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）作用するものだということを、生体力学的に解明してみたいと思う。

●ボールはなぜ飛ぶのか？

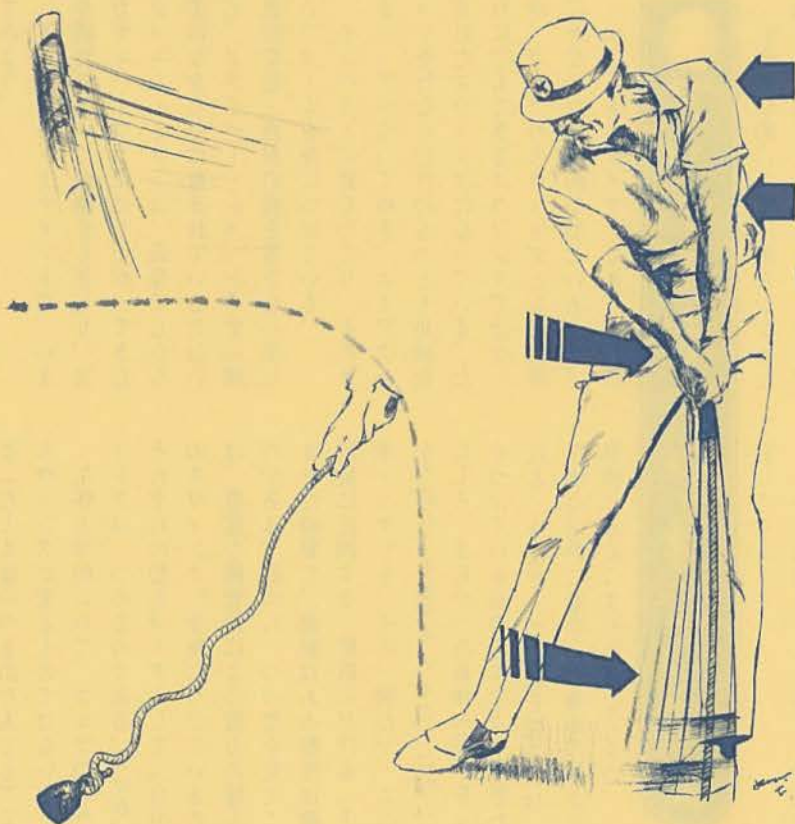
ボールをどうしてあんなに遠くへ飛ばすことができるのだろうか。もちろん手で投げてでもクラブで打つ距離の五分の一も飛びはしない。

試みに、ガケ下に落ちたボールをクラブで打ち出さなくて腹をたてて「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イ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あるまいか。

ゴルフの習い初めによく言われることだが「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っ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覚で予知

するが実際にボールに当たる（打つ）のはクラブヘッドなのだから。

クラブがもし「ひも」であつたらどうだろう。ひもの先端に重りをつけてボールを打つとしたら……。手首だけで振り回してもボールには当たらない。肘から先でもだめだ。肩から動かさなければ、しかも腕を伸ばして動きをひとと一体化しなければボールを打つことはむずかしい。

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ぬ。

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。

スウィングを単純化せよ

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。

人間の意志にかなった運動を司るのは、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って、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、レンス核などという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。これは屈筋の作用で錐体路系の中枢神経細胞がはたしている。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経細胞が同時に働いているわけであ

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）ではなく、スウィングの回転によるクラブヘッドのスピード（すなわちバンプ力）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」になってしまうからだ。

る。

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

伸筋と屈筋が、たがいに協調し、協力し合うとき、そのスウ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スムーズな動きはできないのである。曲げるのは意志により、弛緩は意志外である。

これらの神経細胞から出た神経繊維は、一方では小脳に行き、また一方では脊髄を下っ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ない。

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、これらの障害が原因である。

さて、こうした基礎知識の上にたつて、ゴルフのスウ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ったジョニー・ミラーは、長身でしかも柔軟なからだに恵まれているとはいえず、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いフォームを身につけている。

インパクトの型をつくり、そのままとツブへもってゆき、ニアクションを行なうだけのもつとも単純化されたスウィングになっている。だれにでもできるスウィングではないが、ゴルフのスウィングとしては理にかなった理想的な型といえよう。ショート・アイアンなら、だれに

でも比較的容易だが、ドライバード、あの単純化されたニアクションだけの（強調される）スウ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った方法を身につけているものである。伸筋と屈筋のみことに協調した型で、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）でスウィングが変わるものではない。

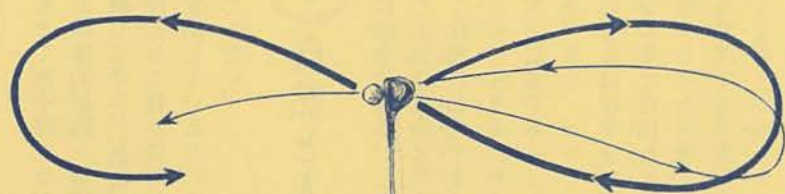
生体力学的にみて、ゴルフのスウィングは一つのものである。プロが、それぞれの型をマスターして「自分のスウィング」を身につけているのは、豊富な練習量による努力の賜ものである。筋肉に一つの型を覚えこませた結果で、運動はある程度は練習量に比例する。野球における「千本ノック」も、その一例だが、これがだれにでも通用するものではない。むしろ、まちがった身体の動きをくせづけている場合もあるように思われる。やはり一つの壁を破るには、生体力学的に適合した身体の動きを筋肉に覚えこませねばならない。

アツプライトを身につけよ

生体力学的にみて、「理にかなった動き」とはどういうものか、少し研

究してみよう。

ふつう右利きの人の場合、左腕が



太線がアップライトの軌道。
細線はビギナーに多い、フラットな軌道。



時計の振り子の役目をする。したがって、左腕はスウィングの間中、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・スウィングの動作で、「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、左手がスウィングをリードする。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」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。

そして、左腕が始動するときに、

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、時計のリユウ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・ゴルフアーの型を見ると、たとえば中村通プロは、普通より背が低いアップライトのスウィングをしている。河野高明プロも同じようにアップライトである。ダグ・サングターは、電話ボックス・スウィング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・スウィングではない。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・スウィングの代表者のようにいわれているが誤まりである）。

要するにアップライト・スウィングこそが生体力学にかなっ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・スウィングでなければタミシングが合わなかった。だから、日本でも古いプロは中村寅吉、林由

郎など、いずれもフラットなスウィングが身につけてしまっている。

一般のアマチュア、とくにビギナーはなかなかアップライトなスウィングが身につかないので、ほとんどフラットになるものだが、そのためにスライズ・ボ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、ダウン・スウィングで、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しまうからである。

河野高明プロの例にみるように、テークバックからダウン・スウィング、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・スウィング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。

これでこそ「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。

(つづく)

（日本大学医学部第一生理
学教室。HDCP 8）

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して主張し、また提供しているものについて少し考えてみたい。

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えずまいや静けさは人間らしく生きるための重要な、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いだろうか。

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知られる





CLUB MEDITERRANEE

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哀を唄った「リリー・マルレーン」のディートリッヒやニューオ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、それでいてそれ自身が固有の情緒を生み出して行く時代だったのではなからうか。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」でもあらう。それは「文明開花」の後、あらゆる新しいものについて行けなくなった人間の生身のたえ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「るつば」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。

しかし、これらの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だけ、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らうか。「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・カルチャーな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？ 今年はどうやら？」

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。グラント・パカンス（大きなパカンス）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。人々は都会の喧騒から逃がれて、太陽を求めて海へ山へ、そしてカンパーニュ（田舎）へ散っていく。それこそ都会には大統領から近所の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。夏のパカンスには人々の色々な思いがこめられている。

1、生活のリズムをすっかり止め、一年の疲れをいやす期間。

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

いずれにしても、とても貴重な期間なのだ。普段したくてもできない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レコードをかかえて出ていく人、年輩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の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ったり、リリア島の紺碧の海で泳



CLUB MEDITERRANEE



いなり、ポルトガルの荒涼とした海
辺で日光浴したり、コルシカ島で海
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。シチリー島のチェファ
ルー。イタリアのニコラテ。コルシ
カ島のサンタンプロジオ。チュニジ
アのコルバ。ギリシャのコルフ。ト
ルコのクサタン。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し
いバカンス村だった。

フランス・ポアロンより――

(石川佐知子訳)

完





台湾観光協会指定店

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

台湾観光協会推薦時計専門店



スイス時計なら何んでも揃えております

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ページに掲載してあります。

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

A photograph of the interior of the Pantheon in Rome. The image shows the vast circular space with its coffered ceiling and the massive Corinthian columns supporting the entablature. In the center, the large arched opening (oculus) is visible. The floor is paved with a geometric pattern of squares and circles. A group of people is gathered in the foreground, looking towards the altar area. The lighting is dramatic, with light streaming in from the oculus and the side openings.

旅 実用徹底ガイド



永遠の都・ローマ

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理石群が、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バンテオンの神殿、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



ひしめきあっている。一八キロにわたっ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、二、〇〇〇年の歴史の残り香は訪れる者を圧倒する。



古代ローマの遺跡、フォロ・ロマーノの凱旋門

ローマ時代からさらし、中世、ルネッサンス、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。これらの教会の聖堂を飾り、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。

ローマは食通の街

●マンジャールが大好き

イタリア人はマンジャール（食べる）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

だからローマの街は、それ自体がひとつの芸術作品といえるのかもしれない。街角の細い石畳、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、何日間歩き続けて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……

ともなればレストランはどこも人でいっぱい。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ったりしない、自然の味を活かしている。調味料に使われるの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。

だが、ひと口にイタリア料理といっても、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。スパゲティだけを例にとっても何十種類もある。

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っ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。

日本と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、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・ボンゴレもおいしい。

●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实らせ、その地方地方に自慢のワインがある。レストランでは特別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る。楽しい。日本では有名なイタリアワイン・キャンティは、フィレンツェのあるトスカナ地方の産。ナポリではカプリ島産のカプリが有名。ローマではフラス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。

白ワインはビーノ・ピアンコ、赤ワインはビーノ・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て行くべきである。

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。本場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。

レストラン Restaurant は最も高級なレストラン。ここではフルコースの食事をするのが建前で、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、味の自慢の店が多い。

オステリア Osteria はトラットリアよりも気軽な店。一品料理だけをとるならここへ行くといよい。

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ル Bar とか、ビアホールに相当するピツェリア Pizzeria などがあり、軽食と飲みものがある。

●フルコースは三人前!!

イタリア料理のフルコースは、びっ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ける。スープにはスパゲティな



トラットリアは味自慢の店が多い ワインのストックも豊富

★ローマ旅行一〇メモ

《ひとこと》

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、複数の場合はリレ Lire と発音する。硬貨は五、一〇、二〇、五〇、一〇〇、五〇〇リラ、紙幣は五〇〇、一、〇〇〇、五、〇〇〇、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、両替所はカンビオ 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

肉を包んだカネローニ、トマトで味つけたラザーニエ、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で作ったニョッキがある。

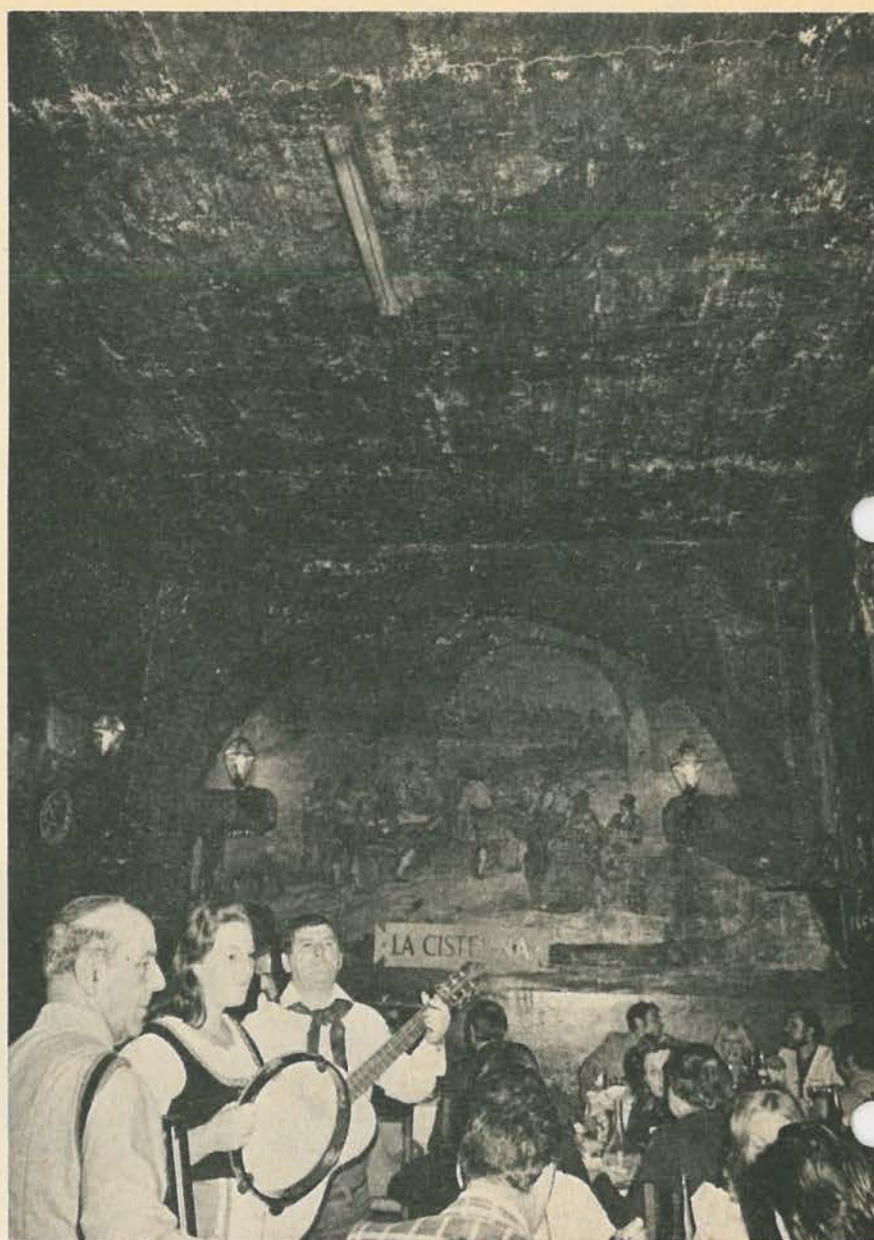
肉料理はトスカナ地方のビーフが有名。やわらかい牛肉を炭火でオリーブ油焼きにしたフィレンツェ風ステーキは、イタリア料理の横綱格。

魚料理はフライがフリット、バター

●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

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。



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

見かけるのがBARの看板。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った方が適当かもしれない。立ったままコーヒを飲んだり、ピッ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

時三〇分ー一三時三〇分のみ。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。ただし夏期はサマー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〉

過去三ヵ年以内の種痘の予防接種を証明する検疫証明書が必要。

〈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。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、メイドは一晚につき一〇〇リラぐらい。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ローネという専用コインを使う。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。

のレシートをカウンターに持って行って注文する。チップはカウンターの小皿に小銭を置けばよい。

ゆつくりとお茶を飲むなら、カフェへ行くといふ。通りに椅子を並べたカフェテラスで、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。ここはゲートやパイロンなども通ったというカフェの老舗。

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、食後に飲むブラックのエスプレッソは格別である。そしてもうひとつの代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プチーノをソーダで割って飲むのもいい。

●四季の味覚に彩られるローマ

ローマの街では季節折々の果物が豊

富に露店に並ぶ。六月にはサクランボ、秋にはブドウ、そして冬にはシシリー産のオレンジがことにおいしい。親指ほども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。

若い人たち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に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、道行く人たちはこぞ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々の姿と、屋台の焼きグリ売りは、秋のローマの風物詩でもある。

ショッピングあら・かると

●高級品街コンドッティ通り

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。スペイン広場とコロ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

名なフェラガモ、紳士洋品のロベルト・ヤレンティン、パリのデオールやエルメスの店などが並んでいる。

そしてコンドッティ通りと平行するボルゴニョーナ通りVia Borgognonaは、歩行者天国のショッピング街。パリのブティックがズラリと並んでいて、



世界的に有名なグッチの皮製品

ある。バルベリーニ広場とボルゲーゼ公園に通じるピンチャーナの門を結ぶ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、ローマを代表するレストランやカフェ、高級靴のメーカー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ってくる通りだけに、夜の淑女もちらほら、バルベリーニ

通称バリ通りと呼ばれている。

もう一本、同じくスペイン広場とコロソ通りを結んでいるのがフラッティナ通り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。

コロソ通りVia del Corsoはローマの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られている。

●夜の淑女もたずむヴェネト通り

ローマで最も国際的な通りといわれているのがヴェネト通りVia Venetoで

広場寄りにはナイトクラブもある。ヴェネト通りに続くバルベリーニ通りVia Barberiniは、通称エアライン通りと呼ばれている。世界中の航空会社のオフィスがここに集まっている。皮製品やイタリアンニットの店なども多い。

●皮製品とファッションが買い得

イタリアでのお買い得品は皮製品とニット類。品質、デザインともに世界で折り紙をつけられている。ことにイタリアの皮はなめしと染色に秀れていることで定評がある。皮製品の市場は

フィレンツェだが、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リーリが有名。手袋の専門店が街中いたるところにある。

ニットをはじめとするファッションも色とカットが美しい。女性ファッションではヴェネチアに本店のあるロベールタ、紳士洋品ではロベルトとバレンティ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して、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う。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ないとも限らない。

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み。銀行は午前八時三〇分から午後一時三〇分までのみオープン。



ボルタ・ボルテーゼのみの市

●ボルタ・ボルテーゼのみの市

靴を片方盗まれたら、ドロボウ市へ行け……と言われていたのが、ローマのみの市。通常、ドロボウ市。テヴェレ河の城内であるボルタ・ボルテーゼから延々と続くこの市は、毎週日曜日の朝にたつ。市内の商店が全てシャッターをおろして、全く静かなのに対して、このみの市はまるでお祭りのようになぎわい。

道の両側に所狭しと並べられるのは、

日用雑貨や古着、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、古ぼけた人形、ロザリオやスプーン、陶器や水差しなど、いずれも生活のにおいがして見ているだけでも楽しい。

古いカンツォーネのレコードとかマリネットに使う人形、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。

これらの露店のほかに、常設の骨とう品屋や世界の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るところであり、ついでに散歩を楽しむといい。

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。

●カメオとヴェネチアガラス

イタリアの伝統的な工芸品にはカメ

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、ヴェスビ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、ペンダント、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。

ローマのホテル

イタリアではホテルは政府観光局によって等級がつけられ、五段階に分類されている。一級から四級までと、ルツソ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ペンション、ユースホステル、モーテルなどがある。また駅にはウィ



●ハスラー・ピラ
メディチ

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・ヒルトン

ウアチカン市国の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ツクスホテル。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。

トトカルチョとサッカー

イタにはサッカーファンが多い。

ロープでは毎週日曜日、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、花形選手には日本のプロ野球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おおっているのがトトカルチョ。つまり賭けサッカーのことで、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券を買う。締め切りは土曜日の夜の一二時で、翌日に行なわれれた試合の結果は、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のがよい。

キオスコとタバッキ

キオスコCHIOSCOとは新聞スタンドのこと。日本のように新聞を宅配する習慣のないイタリアでは、街中にこのキオスコがある。新聞や週刊誌をズラリと並べて売っている。市内地下図や絵ハガキ、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雑誌に安くていいものがある。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、女性ツリーストに人気がある。もちろん男性ファッショ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



本社 東京都中央区日本橋兜町2-10 ☎03-666-7901

營業所 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。そのか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しないかもしれない。

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を背景にして、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、再びローマにやってくる。二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説もあるが、さて、あなたなら何個のコインを投げ入れるか。

(協力) 豊和トラベルサービス株式会社

★ローマ交通メモ

〈タクシー〉

タクシーは流しは少ない。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〉

地下鉄はメトロポ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じて、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 という標識がたっている。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、買っておくと便利。

〈馬車〉

カロッツァ 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。石畳の道をひずめる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こと。

〈観光バス〉

市内観光やナイトツアー、ナポリ、ボンペイ、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ァ 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)

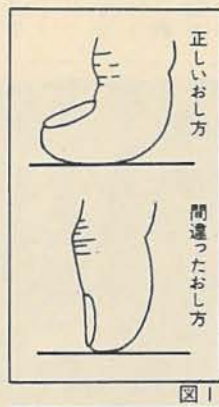
浪越徳治郎の 夫婦指圧教室



指圧の心母ごろ——^お圧せば生命の泉湧く——。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押し合ってください。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。

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乗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押し方を心がけてください。



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っ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きています。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。

不眠症の人の場合、首筋が固くなっ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、まず首筋を柔らかくすることがひとつのポイントになるのです。その要領をご紹介します。

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

膝を立ててすわります。そして、ご主人の肩越しに左手をまたがせ前方の床に手をつきます(図1)。

次に、右手の親指の指紋部をご主人のアゴの下に当てズキンズキンと脈の打っているところ(頸動脈)を静かに押えます。約2秒、その頸動脈に沿って鎖骨までの4点(図2)を押えます。これを3回繰り返します。

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。

これが終わったら、ご主人はおむけになり、奥さまはご主人の右側に

妻 不妊症はホルモンの不調和から

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ってください。

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びします。右の親指の指紋部を10番目の骨の横の背

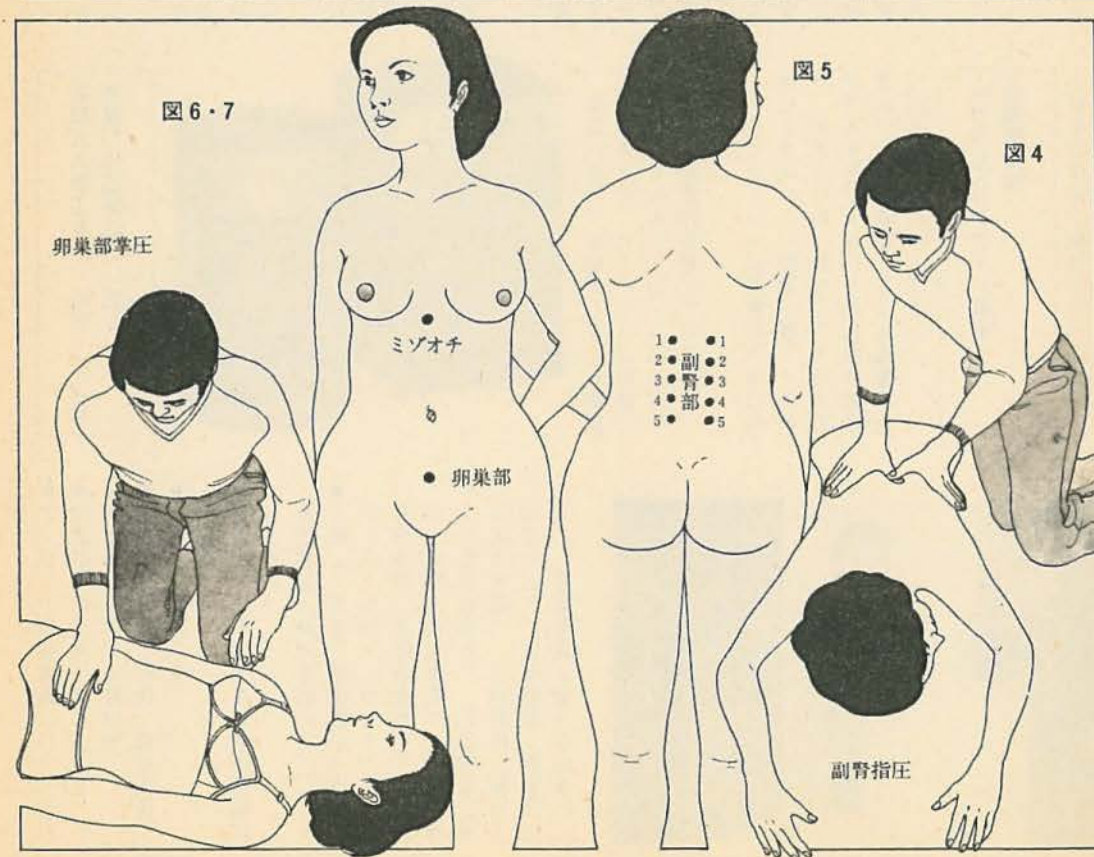
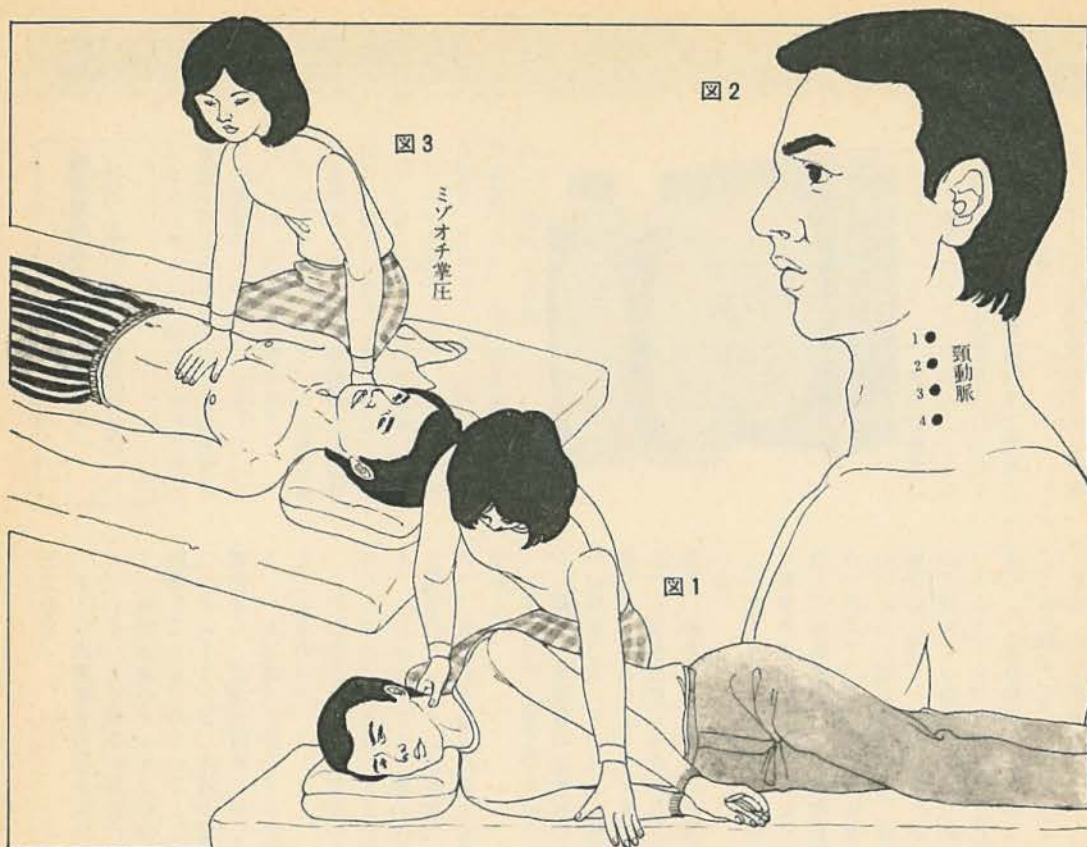
筋の上に当て、左の親指をその上に重ねます(図4)。そこから背筋の5点を押えます(図5)。ひと押し約3秒、これを5回繰り返します。

次に、ご主人は右側に回り、同じく背筋の上の5点を5回繰り返して押えます。

その次に、奥さんはあおむけになり、ご主人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)に当てます(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。

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、お風呂に入ってから、ご主人が愛情を

こめてしてあげれば、必ず子宝に恵まれることでしょう。

愛読者こおなあ

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質になり、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っこくなりからだの組織のすみず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。

さらに内臓器官の動きがにぶくなり、いろいろな病気の原因にもなっており、神経系統やホルモンの分泌にも影響してくる。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、したがってその土壌で作られる食物中のカルシウム含有量も少ないので、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い。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液で、血液を弱アルカリ性のアルカリローシスに変える速効性の高い補給剤である。成人の健康保持には、一日約30mlを約十倍の水で薄めて、数回に分けて飲む。

・ネオカルシウムは、お問い合わせは、
株式会社（東京都港区六本木5-13-9-507）☎03(585)6044へ。

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応募ください。

高麗紅人参エキス、ビタ・ジンを
抽選で10名様にプレゼント



本誌三月号で紹介しました高麗紅人参エキス、ビタ・ジン（市価一箱65カプセル入り一七、〇〇〇円）を本誌愛読者10名様にプレゼントいたします。

このビタ・ジンは高麗紅人参に含まれるサポニン、精油、糖、ミネラル、ビタミンB₁、B₂などのエキスをそのままカプセルにした抜群の健康食品です。ご希望の方は当編集部宛ハガキでお申込みください。

トラベルアンケート募集
当選者発表

新年合併号で鹿沼トラベルサーピ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、抽選会を行いました。その結果をお知らせいたします。



- アンケート回答者数二一八七名
- 抽選日及び会場 二月一六日 レストランVIVI特別室
- 抽選者 押阪 忍氏 松柏天氏
- 立合人 武山 久
- (入選者)
- 特賞(二名) スイス製高級腕時計 バルカン
- 渡辺勝郎(結城市塔の下)
- 入賞(二五名) 米国製シャープペン・ボールペン・セット
- 竹内孝義(下館市女方) 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(新宿区大京) 菅家孝美(鳩ヶ谷市南)

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
電子血圧計アイヘルステラックス

血液が心臓から送り出されるとき
かなり強い力がかかれ動脈をふく
まらせる。このとき血管が受ける圧
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100以上
最低90以上を高血圧と呼んでいる。
しかし朝は低く午後は高く、眠って
いるときが一番低いのが普通で、怒
ったり運動をしたり、精神的に大き
な動揺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
ないの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、
心臓病をひ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。

クロスワード正解者



A=セイ
B=ジン
C=シン
D=シ
E=キ
F=『成人式』

カ	ス	セ	マ	ツ	ウ	カ	ス	ノ	コ
リ	バ	マ	ケ	ル	ド	ン	カ	ジ	カ
ビ	ミ	ナ	オ	セ	チ	ダ	リ	ミ	キ
カ	レ	シ	セ	カ	セ	カ	セ	カ	セ
ン	テ	カ	セ	カ	セ	カ	セ	カ	セ

応募総数 三、二五一
正解は 二、九九七

「答えのヒント」感激しないな
あ。え。を迎えたからって今ま
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
ってきたなあ④あんまりーから、
忘れものをしてしまっただじやな
いか⑥この遊びの検定試験があ
って、級をくれるところもある。
昔懐かしい遊びだ⑧物事をよくの

クロスワード
新年合併号の正解

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

れる血圧計が頼もう。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
ヘルステラックスを本誌愛読者に限

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⑬ワン・成功。パーデ
イ・チャンス⑭粋でいさみ肌。
なお人ねえ⑮一見ハゼ型の川魚。
清洲の水を好み、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
でもんじやない。これじゃーで
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④
そんなにならって。もう少し時
間をくれよ⑤劇場の舞台の天井
のこと⑥この呼ぶ⑦たぬきにき
つねにおかめ、そして月見⑧
財布のこと⑨胸に輝く銀の星⑩
一の重、二の重、三の重、与の
重とある料理⑪この性がない男
を亭主にもつと苦勞する⑫江戸
時代に興隆し独自の発達を遂げ
たわが国独特の演劇⑬俺のこれ
はいつも当たる。去年の競馬も
すいぶん取ったからね⑭キク科

り、市価二九、八〇〇円のところ
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
頼ウエダ興産（〒110台東区台東3-
24-4）までハガキで申込みを。

の多年草でテンジクボタンとも
いう。大形のきれいな花を咲か
す②奥山に紅葉ふみ分けなく
の声きくときどき秋はかなしき③
「たな」ともいう

▼正解者の中から抽選の上、
左記の五名様に生ローヤルゼリ
ー・軟カプセル、一〇名様にイ
ラスト・ゴルフ・ルールブック、
二〇名様にグリーン・ダイアリ
ーをそれぞれ贈呈します。

ヘローヤルゼリー・軟カプセル
◆東京都◆大野美紀子・水谷清
・伊藤祥子 ◆埼玉県◆森裕
◆千葉県◆塚原文夫
ヘイラスト・ルールブック
◆東京都◆安倍建治・栗原省三・
利根川哲夫 ◆埼玉県◆山崎久
枝・堀江久 ◆神奈川県◆増田
雅子・林孝靖 ◆栃木県◆石田
トシ子・篠宮弘一・高木敬子
◆グリーン・ダイアリー
◆東京都◆鈴木昌男・竹内健一・
井出是正・上野義雄・田中秀一
◆埼玉県◆田中由美子・長谷
川とし子 ◆千葉県◆羽根田正
之 ◆神奈川県◆石原秀郎・渡
部光正・関野京栄・今西英一・
福島功 ◆栃木県◆大内勇・関
場時子・星野泰子・石川行夫
◆新潟県◆中村清二 ◆福島県
◆吉田公 ◆茨城県◆高沢英雄

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、私は約一ヵ月間で世界十カ国を駆け歩いて来た。そのとき私なりに感じ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グレ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ってくる。町全体がレークサイド・ガーデン

ン(湖畔庭園都市)と呼ばれるにふさわしい感じは機上ですでに味わうことができた。山と湖の丘の上にあるドルダーグ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。街は奇麗で塵一つなく整然としている。街路樹の緑、色とりどりの草花、街頭の花売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。鏡のようなルツェルン湖。そしてルツェルン市の美しい市街を抜けてウエ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る、一面、タンポポの花で黄色く塗りつぶされている。

グングン登る登山電車。もうずいぶん高く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れのアイガー。壁が迫ってくる。いくつ

かの雪のトンネルをくぐって終点。ここは海拔四、〇〇〇メートルで空気が薄いせいだ階段を登るのがきつい。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



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

ように迫ってくる。車内では時折耳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髄を味わ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に立派だった。

シュツットガルト(西ドイツ)の空港より高価な宝石の陳列で名高いというホルツハイムの博物館を見学してバーテンバーテンという街にいた。ここは欧州でも有名な保養地で温泉もある。古い街でどっしりとした重量感を漂わせている。ホテル

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

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っていた。日の丸の旗も見えたのでてつきり国際会議場かと思っただけと国際的ルーレット賭博場であつた。入場料約二、〇〇〇円也。

全館金ピカの宮殿の中で二〇〇組以上のギャンブラーが台を囲んでいる様は正に壮観である。

ホーエンバーデン城



西ドイツ、バーデン公園。ミニゴルフ場に興じる人たち

に登る。一〇二年に完成したというこのお城、うっそう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、工業の揺籃としてドイツ民族とは切っても切れないつながりがある。その沿岸は緑の丘、ブドウ畑、古城などがあり、両岸に汽車が走っている。有名なローレライの巨岩があるが日本の山国に育ったものにはさほどのことはいない。



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だから必要なしとの答えだった。古都ハイデルベルグまで小一時間、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っとりとしている。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。カード式になっている。カードを順々に繰っていけば良い。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参観してホテルに落ち着く。

フランクフルトは西ドイツ有数の商業と金融の町であるが、第二次大戦中は連合軍の猛爆を受け半分以上を破壊され、その後近代的建築によって街の状態は変化したとのこと。なるほど今まで歩いた欧州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/富士御殿ゴルフ倶楽部/アスレティッククラブ V.V.I

台湾大会決勝

鈴木行徳氏が優勝

バ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（ベストクロス）

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、ヨーロッパ招待をかけたサーキット・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、バンコック大会（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）がそれぞれ優勝した。

●バンコック第一回大会

優勝 岡安 秀夫

準優勝 永吉 美芳（ベストクロス）

第三位 岩城 康雄

第四位 川村 広次



バンコック第1回大会。キャディさんといっしょに

第五位 吉沢 徹治
ブリー賞 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

ベストクロス 堀 逸彦

ブリー賞 高尾 森

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バンコック決勝大会（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



バンコック第2回大会のスナップ

バンコック第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・ツアーで、毎月一回世界の一流コースで予選ラウンド、三カ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か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。

●韓国大会（3泊4日）

ブレイ費込み総費用 ￥90,000

●台湾大会（3泊4日）

ブレイ費込み総費用 ￥125,000

●バンコック大会（3泊4日）

● プレイ費込み総費用 ¥160,000
● ハワイ大会 (4泊6日)
● プレイ費込み総費用 ¥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 聡子

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 倉重 正夫

ベスグロ 福田 穂

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

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) }

プ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カントリークラブ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 二〇〇円(旧五〇〇円)

● キャディフィー (1R) 八〇〇円(変更なし)

● メンバー 一〇〇〇円(旧八〇〇円)

● ビジター 一〇〇〇円(旧八〇〇円)

年会費納入のご案内

45鹿沼カントリー倶楽部
鹿沼72カントリークラブ

過般お知らせいたしました通り、45鹿沼カントリー倶楽部では昨年十二月七日開催の理事会にて左記のように年会費が改訂されました。

また鹿沼72カントリークラブでは、十二月二十一日開催の理事会にて51年度より年会費をお納めいただくことに決定されましたので重ねてお知らせ申し上げます。

なお、年会費請求年度は

45鹿沼CC 毎年1月1日〜12月31日

鹿沼72CC 毎年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月中旬に郵送させていただきます。

請求額は左記の通りです。

45鹿沼CC年会費

個人正会員 二〇,〇〇〇円(旧一五,〇〇〇円)

法人正会員(一名) 二〇,〇〇〇円(旧一五,〇〇〇円)

個人平日会員 二〇,〇〇〇円(旧一五,〇〇〇円)

個人平日会員 二〇,〇〇〇円(旧一五,〇〇〇円)

法人平日会員(一名) 二〇,〇〇〇円(旧一五,〇〇〇円)

△ 地方会員(正・平日とも) 一五,〇〇〇円(旧一〇,〇〇〇円)

六,〇〇〇円(改訂なし)

△ 海外会員(正・平日とも) 三〇,〇〇〇円(改訂なし)

鹿沼72CC年会費

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

△ 海外会員(正・平日とも) 三〇,〇〇〇円

△ 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。さかのぼっての適用は事務上受け付け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ご請求くださればご送付いたします。

5月のゴールデンウィーク

4日(火)は営業、6日(木)が休業

45鹿沼カントリー倶楽部

45鹿沼CCでは本年5月のゴールデンウィークの営業日・休業日を左記の通り規定しております。

● 5月2日(日) 営業

● 5月3日(月) 憲法記念日 営業

● 5月4日(火) 営業

● 5月5日(水) 休子の日 休業

● 5月6日(木) 休業



●アダムとイブ

「アダムとイブ」の物語をテレビで見ながら、妻（心の中で）「イブってしあわせな女だったのね。だって、夫が浮気をする心配がまったくないんですもの……」夫（心の中で）「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、相手がいないんだからな」

●かまれた?

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、しかめつっらの父親が「ほんとうだよ、おまえ。とくに女にとっては……ね」

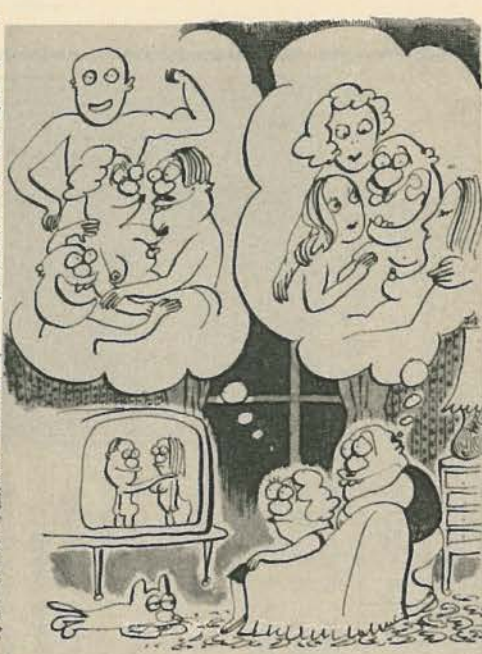
●最大の美点

ラブ・ホテルのベッドで「ねえ、あたしのどこが気に入ったの。顔?」「いや」「スタイル?」「いや」「じゃあ、声?」「いや」

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

●オアイコ

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、



●女と妻の間

「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ヌと結婚して半年たったある晩

「イタリア男のつて、もつと大きいって聞いてたのに……」

ローマ見物にやって来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、

「ジョージ・サイズ」の口もかくやの「ジョージ・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……

ゲッソリした顔でなじみのバーへやってきた。さっそく悪友連中が「やあ、ジャン、しあわせにやってるんだろうな」

「だって、おまえ、カトリヌは、客間では貴婦人、寝室では娼婦という理想の女な

「んだらう?」

「そこだよ、オレが間違っていたのは……」

「というところ?」

「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ってことさ」

●レベルの問題

かねがね

「オレの指は、ゴールド・フィンガー」さ。女なんて、オレの指先にかかったら、アツという間に天国行きよ」と、その「黄金の指」を誇っていたフランクが、百万長者の未亡人ともおぼしき豪勢な身なりのレディとひよんなことから知り合い、ベッド・イン。

ところがこのレディ、フランクがいかに「ゴールド・フィンガー」の秘術をつくしても、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。このレディ、鼻先でフンと笑って

「わたしはね、ゴールド・ぐらいじゃ満足しないの。『ダイヤモンドモンド』か何かでなければね」





「ホノ薬の妹密おや」

Zig Zag Zig Zag Zig Zag

イモリのはなし

「ホレ薬」の秘密はカルシウム源?

「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か。

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。イモリはカン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壺に入れ、七〇〇度の高熱

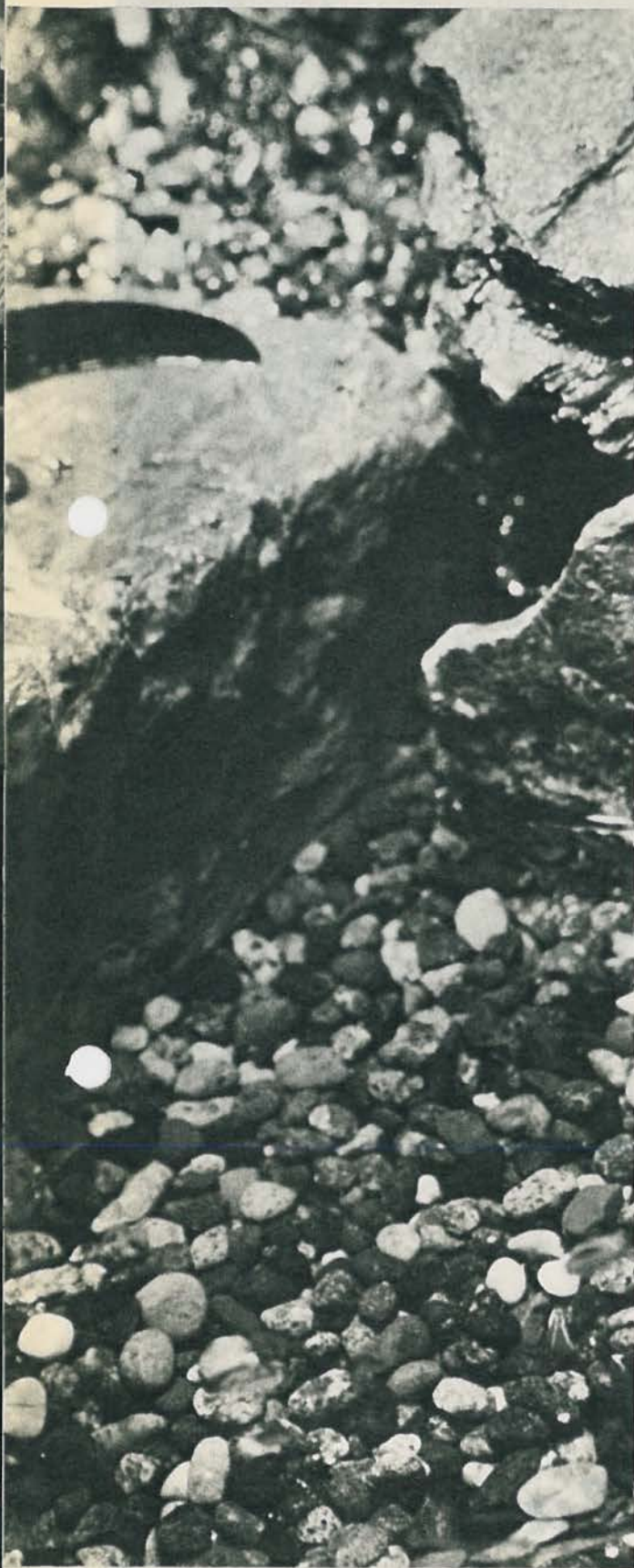
で蒸し焼きにし、炭化寸前に火を止めるが、この製法に効果の秘密があるようだ。つまり「黒焼き」は動物の全体食であり、骨もそのまま残っている。カルシウムの補給になる。カルシウムは病気を引き起こす原因である酸性体質を、弱アルカリ性に改善する。

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った娘も、カルシウム不足から起こ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に、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、ひとつためしてみたいかがが。

写真・大高成元







盆栽は“世界のZEKOU”

中村是好さん(俳優)



MY LIFE

“ZEKOU NAKAMURA”明治氣質がまぎまぎ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おもて。

「米の飯を食べている日本人だけが盆栽の趣味がわかる人種と思っていたのに、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。ワタクシボンサイイエ、ナニモイイエデス。イイエっていうのはできないという意味なんです。笑っちゃわるいけどおもしろいでしょ」

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っている。日本はもちろん海外の雑誌のインタビュ、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わけ、だから元気にすめわたくしは空気の純生を吸っているわけ、だから元気なんです」

わず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大樹の風格を表わす。

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



欧州ではフォグランプはもとより、ヘッドランプも明るいヨーソ球ランプに変わりつつあり、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し世界各国に輸出しています。ヘッドランプは国産・外車(丸型)ともと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も最高。シビエをお選びください。

◀下の丸型はシビック専用
はフランス車の純正ヨーソヘッド

仏・シビエ・ノルマ・クラクソン日本総代理店

SSリミテッド

東京都大田区鵜の木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》。



写真左から ¥125,000、¥153,000、¥146,000/定価 ¥198,000

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 ☎(272)2971
大阪市南区堂島橋通2-42 ☎(262)590-7