

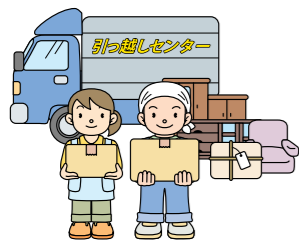


～引っ越しの思い出～



印藤 晴子

3月はお引っ越しの季節ですね。卒業、就職、転職…。仲の良い人たちや慣れ親しんだ場所から離れることは寂しくもあり、不安でもあります。でも、その先の世界で経験できることは、何にも代えがたい財産となります。この春、お引っ越しをされる皆さんに幸多かれと祈りつつ…スタッフに引っ越しの思い出を聞いてみました。



私はひとり暮らしの経験がなく、嫁ぐまでずっと実家で暮らしていました。結婚して新居に移る日、実家に主人が迎えに来てくれたのですが、私は新生活を始める嬉しさと、慣れ親しんだ家や家族から離れる寂しさで、すごく複雑な心境になりました。車の中でこっそり泣いたのを覚えています。あれから16年。今やこの家がいちばん居心地のよい場所になりました。



東 恵美

— 昨年12月に大野城市の新居に引っ越したのですが、引っ越し当日に大雪に見舞われました。業者のトラックが雪道を登れず、私の車もご近所のスーパーに停めさせてもらう始末。地元の方も「数年ぶりの大雪」と驚くなか、なんとか作業を続け、夕方6時完了予定の引っ越しが深夜1時までかかりました…呪われているかと(涙)。でも、初日に洗礼があったおかげで、雪道対策は万全にしました。備えあれば憂いなしですね。



重富 幸治郎

結婚してから、3～4年間隔で引っ越しをしました。主人の転職や親の介護など理由は様々ですが、5～6回は移ったような気がします。引っ越しで家具を動かす時だけ、タンスの裏側を掃除していました。5年前にマンションを購入してからは、まだ一度もタンスの裏を見ていません。そろそろスゴイことに(汗)。でもこの先、タンスを動かす予定もなく…こういうのって、どうすればいいんでしょう(苦笑)。



実松 千恵子

20代の頃は引っ越しすることが多かったですね。引っ越しが決まるたびに、必ず友人たちが送別会をしてくれたのですが、送別会が続いて荷物がまとめられず、引っ越し当日に必死で荷づくりをした経験があります。おかげで今でも、引っ越し当日に飛行機に乗り遅れる夢を見てうなされるほどです。今の家にも愛着が生まれてきましたし、もうあまり引っ越しはしたくないと思う今日この頃です。



沖 知美

沖知美のひと言韓国語

沖です。先月に引き続き、韓国旅行に必要なと思われるセリフをご紹介します。「トイレ」は韓国語でファジャンシル、「どこ」はオディ。「ですか？」と尋ねる時は、エヨの語尾を上げるのがポイントです。ちなみに韓国の一般的なトイレには、使用後のトイレトーパーを入れるバケツが備え付けてあります。未だになじめません…(汗)。

「トイレはどこですか？」

화장실은 어디예요?

ファジャンシル (トイレ) ン (は) オディ (どこ) エヨ (ですか)

月刊 つばさ



あなたと、あなたのお店を訪れるお客様の健康のために、お役に立てたら幸せです。

2012年3月号

成功者と失敗者の条件

皆様、健やかにお過ごしのことと思います。先日、桜の木に固いつぼみを見つけました。まだ肌寒いけれど、春はそこまで来ているのですね。

さて、最近インターネット上で「成功者と失敗者の条件」と題した12項目を読んだのですが、そこには共通した傾向があるように思えました。例えば、成功者の条件が「失敗も成功につなげる」「できる方法を考える」「可能性に挑戦し続ける」のに対し、失敗者は「失敗を恐れて何もしない」「できない理由が先に出る」「不可能だ無理だと考える」…つまり、最初の一步を踏み出さないというわけです。

あなたの周りに、自分で自分にブレーキをかけている人はいませんか？実は私も会社を始めたばかりの頃は、完璧主義のせいで随分苦しみました。すべてがきちんとしてないと先に進めませんでした。でも、しばらくして「完璧ばかり求めていると、世の中の動きに間に合わない」ことに気づき、「まずは走り出して、修正をかけながらベストを尽くせばいい」と思うようになりました。未熟なままでも走り出したら、お客様から様々な反応がいただけるようになり、それが励みになって、今日まで走り続けてこられたような気がします。だから、弊社のスタッフにもよく言うんです。「完璧にしてから始めようなんて、時間をもったいないことをしないで、始めてから成長していこう」って。

成功者と失敗者が招く結果の差は大きいですが、どちらになるかは実はほんの少しの差ではないでしょうか？それは「最初の一步を踏み出す勇気があるかどうか」だと思います。



株式会社ORTIC
代表取締役

印藤 晴子

エラスチン&コラーゲンに、嬉しい報告が寄せられています！

昨年11月に発売され、2012年2月から店頭販売も始まったエラスチン&コラーゲン『シルキスタ』。ご購入いただいた方々から、すでに多くの体験談が寄せられています。今回はその一部をご紹介します。

なぜ、エラスチン&コラーゲンかというところ…。

コラーゲンもエラスチンも繊維状のタンパク質で、ワイヤーのようなコラーゲンを、ゴムのようなエラスチンが束ねることで、皮膚や靭帯・血管壁などにハリと弾力をもたせています。コラーゲンとエラスチンは体内に50:1の割合で存在しますが、どちらも加齢とともに減少します。しかし、コラーゲンだけを補っても、肌にはシワが増え、血管も弾力をなくして危険です。コラーゲンとエラスチンを一緒に摂ることで、肌や血管にハリと弾力がよみがえるのです。

喜ばれる理由は、即効性にあるようです。

『シルキスタ』は、コラーゲンとエラスチンを体内に存在する割合とほぼ同比率の50:1で配合しています。さらに、シミなどの糖化を防ぐ紫菊花、みずみずしさを保つヒアルロン酸、潤いを保つセラミド、くすみを抑えるL-シスチンの4つの美容成分を配合しました。その結果、肌への効果は速く現れるようで、シワ・たるみ・乾燥などでお悩みだった方から「効果があった」との嬉しい報告が寄せられています。

実感の声を続々と！

『シルキスタ』を夜2包、朝1包飲んで、2日目から肌効果が現れました。以前からスウェーデン製の高価なサプリメントを飲んでいて、肌のツルツル感は得ることはできていたのですが、『シルキスタ』を飲むようになって、肌がキメ細かく、白くなり、くすみもなくなって透明感が出てきました。その結果、ファンデーションのトーンが1段階上がりました。顔のたるみも引き締まってきましたし、爪にもツヤが出てきました。化粧の量が減り、肌への負担が軽くなったことを考えると、コストパフォーマンスに優れていると思います。 ハタノ様(45歳)



飲み始めて3日ぐらいで、自分でも「以前より肌の手触りがいいみたい」とか「シワが薄くなってきたかも」と感じていました。でも、久しぶりに会った母から「肌がバカバカしてる！新しい美容法でも始めた？」と言われたんです。人の目にも違いがわかるんだと思うと嬉しかったですね。私の場合、目元のシワが確実になくなってきました。手放せなかった目元美容液がいらないくらいです。これからの変化も楽しみです！ 原野様(38歳)



毎日、朝1包、夜1包飲んでます。飲み始めて感じたのは、朝起きた時に、肌がしっとりしていることです。冬の時期は空気が乾燥しているので、肌もカサカサするのですが、『シルキスタ』を飲んでいるからではないでしょうか、いつもと全然違います。以前から膝や股関節に痛みがあったのも、楽になりました。これからも『シルキスタ』はいただいていくつもりです。 川井田様(71歳)



※本文中に出てくる商品の名称は通販ブランド「心美寿有夢」の商品名です。



それ、ウソです

丸山寛之

第52回

冷酒への熱い反論

冷やが良くないというのが間違いであることは、洋酒がすべて冷やであり、ビールも冷やして飲むことでもわかるでしょう。数秒で食道を走り下って胃に入りますと、数分間で体温の三十七度に調整されてしまいますから、何度であろうとちっとも差はないわけです。(石垣純二著『常識のウソ』=文藝春秋)

石垣純二氏といえば、医師免許をもつ厚生官僚から日本最初の「医学評論家」となり、面白くてわかりやすい医学・医療の解説者として知られた人である。

上の引用文は、「肉食短命、菜食長命はウソ」「コメよりパンが良いはウソ」「お茶は色を黒くするのはウソ」など、さまざまな「常識のウソ」を論じた本の、「冷酒は胃によし」と題された一文の中の一節である。「各地を講演旅行していて男性からよく聞かれる質問が、『冷やはからだによくないそうですね』というものです」と、始まり、「実はこれは二百五十年昔、貝原益軒先生がその『養生訓』で日本中にひろげたトンデモナイ迷信の一つです。その巻三に『酒は夏月も温なるべし、冷酒は脾胃をやぶる』とあります。それがずっと口から耳へ、耳から口へと口伝され、今日なんとなく信じこまされているわけです」と、続き、上記の結論に至る。

これに真っ向から反論するのが、川嶋朗・東京女子医大付属青山自然医療研究所クリニック所長。「冷えは万病の元」についての詳しい話のなかで、先生が、「とにかく、まずは冷たいものをやめる、極力、避けるところから始めるべきです。こういって、口の中に入れてあっためてから体の中に入れば同じではないかという人がいますが、それは違います。体はつながっていますから、口の中にポンと入れた瞬間、胃

丸山寛之 プロフィール

医療ジャーナリスト。NPO法人日本医学ジャーナリスト協会会員。1932年、鹿児島県生まれ。新聞記者、医学雑誌編集者を経て医療ライター。1960年代初めから面接取材した医師・医学者は優に1000名を超える。著書=「がんはいい病気」(マキノ出版)「読むサプリ」(明拓出版)「この酔狂な医者たち」(草思社)「ビジネスマン元氣術」(日本マンパワー出版)など。雑誌「壮快」に「名医が聞く」連載中。Webサイトに「健康1日1話」<http://www.maru-san.info/> を開設。毎日更新している。



腸はたちまち収縮して血液を減らすのです」と話した。

そこで、聞き手(丸山)が、「かつて医師で医学評論家の石垣純二さんが、冷や酒が体によくないというのはウソだ。冷酒だろうが、冷たいビールだろうが、数秒で食道を通過して胃に入ると、数分間で体温の37度になるのだから……」

と断言して、説得力あるなと思ったのですが」と聞いたのに対して、先生は、こう答えている。「それこそ、臓器別医療、体の全体を診ないで、個々の臓器だけを診ようとする今の西洋医学の考え方です。人の体は全部つながっていて、口にもものが入ると、その情報を脳は瞬間的に感知し、腸が反応する。当然です。脳と腸はつながっているのですから。ですから、冷え症を治すには、まず冷たいものをとらない。次は火を通す。それでもダメなら最後は食材を考える。食物には、温める食材、冷える食材があります。例えば、夏野菜は体を冷やしますから、できるだけ火を通したほうがいいし、最終的にはとらないほうがいいということになります」(雑誌『壮快』2006年1月号「名医に聞く」より)

むろん、これは冷え症を治すための心得であって、そうではない頑健な体の持ち主が冷酒を愛飲するのは、まあ、よいのではないだろうか。飲み過ぎさえしなければ。

もともと、なぜ「冷酒が胃によい」のかの理由としては、石垣さんも、「いんちきなおかみが二級酒を特級といつわって出すとき、熱カンにするのでもわかるとおり、冷酒の方がよく味覚を刺激し、のどごしのデリケートな味をよく伝えることは事実です」と述べるにとどまっている。

