

あまでうす

散歩をフランス語で「プロムナード」という。ムソルグスキーが作曲した組曲『展覧会の絵』の曲中で、絵から絵へと歩く間をプロムナードと呼ぶことからわかる。ある小説家がこんなことを書いています。「散歩という言葉は、最初からあったのではない。近代になって西洋から入ってきたものだ」と。その近代とは、いつの時代かというところ、明治になってからである。明治の文豪といわれた人達の間では、散歩が日常的に楽しまれていたようだ。幸田露伴は、散歩を

している人達を観察し、あれこれ推理をしていたという。国木田独歩は、散歩を兼ねて釣りをしていたと書いています。また、森鷗外や夏目漱石、田山花袋などを読むと、その行間から散歩する様子が目に浮かんでくる小説もある。これは希望的観測ではあるが、『明治村』の住民として、明治の文豪たちのいでたちで、中折れ帽をかぶり、手にはステッキを持ち、下駄を響かせて歩いてきた時代に想いを馳せながら、明治を闊歩したいものである。リタイアしてから天気の良い日は、近くにある池の周囲一

五キロを、春は桜、秋は紅葉と、季節の中を通り過ぎてゆく感じ、左廻り（半時計廻り）で歩いている。なかには右廻り（時計廻り）で歩いている人もいます。果たして、この違いは何だろうかと思つたことがある。すれ違ふ人に、「どうして右廻りで歩くのですか？」とも訊けなしい。そこでものは試しと、一度だけ右廻りで歩いたことがある。しかし、からだのバランスが取れず、妙な違和感を持つため、後にも先にもこれっきりと、二度と廻る気はしなかつた。

腕時計や掛時計のなかには、逆回転をする機種もあることだし、今まで通り慣れ親しんだ左廻りで歩いている。また、こんな楽しみ方もある。市の行事の一環として、年に数回、市内にある史跡を巡るウォーキング大会が開催されている。以前、『市長と歩く伊能忠敬の道』という企画があり参加をした。これは、江戸時代に伊能忠敬が、うとう峠から中山道鶴沼宿までを測量したデータを基に、当時どどのくらい誤差が出たのかを、実際に歩いて調べるのである。

三十名を三班に分け、出発地とうとう峠の駐車場で、二十六・五メートルを普段の歩幅で歩数を測定します。数えてみると三十二歩でした。先ほどの距離を歩数で割ると歩幅が出ます。それを基に、歩いた数をメモしながら、市長と一緒に歩きまわす。途中、史跡のある所では、ボランティアの説明を聴き、約二時間をかけて鶴沼宿に到着しました。さて、その結果はこうなりました。歩数、伊能二八八七歩、自分二七六八歩。歩いた距離、伊能一九九三メートル、自分二二九七メートル。歩数は少ないが、距離が多いのは、当時との地形の差なのか……

風地蔵新聞

第154号

発行 編集 風地蔵 白石 美帆 〒503-0922 岐阜県大垣市馬場町85 感想・エッセイ・俳句・おちまご七歌りて 短歌便り

夏休み

大橋 美紀

今朝、いつものように犬の散歩に出掛けた。お宮さんをお参りし、角を曲がった時、いつもこの時間には聞こえるはずのない子どもの声が聞こえてきた。すぐに子どもの姿を見つけた。手にカードを持って、子、首からぶら下げている子。あつそうかあ 今日から夏休み。そしてラジオ体操なんだ。子どもが学校を卒業してから、いつから夏休み

なのか、わからなくなっています。ふつと小学生の頃を思い出しました。宿題はたくさんあるのですが、夏休みが来るのが本当に楽しみでした。ずっと遊んでいられるという単純な思いから、いざ、始まる。まずいつも学校へ行く時間よりも30分早起きしてのラジオ体操。今は、8月の10日くらいまで終わるのですが、私の頃は、8月31日まで土曜日も日曜日も休みがないラジオ体操に、毎朝6時15分に家を出ました。

眠い目をこすり、顔も洗わず毎朝体操。子どもの人数も多く、父兄の方が3人はいました。ダラダラの間、皆とお宮さんで遊び始める。お腹が空いてきたから家に帰るの毎日。宿題は今もある、夏の友、自由研究、読書感想文、他1作品でした。初めは、ぜんぶをお盆までに終わらせてあとはゆつくりといっぱい遊ぶという決意で、頑張るのですが、夏休みは、子ども向けのアニメが次々とやっていて、5日間

ぐらいいは気持ちよくやるのですが、体操に行き、テレビを見て、お昼を食べると、学校のプールに行くので、帰ってくるのとクタクタで寝てしまう。そんな夏休みになっていってしまった。毎年夏休みでした。そうなる、29日頃は大変。1日には提出しないといけない宿題です。体操から帰り、朝食を食べて宿題、夜も宿題、なんとか終わるのでありますが、その時毎回思うのが、来年はちゃんと早めに終わらせよう。反省はするのですが、卒業するまで、同じような夏休みでした。私の子どもも、私と同じような夏休み。始業式の前は、2

時3時まで宿題をやっていた息子でした。そして毎年息子たちと言っていた言葉が、「だから遊んでばかりいないで早めに宿題をやっておかないからでしょ。」と、まるで昔の自分に言っているような。(笑) これから長い夏休みです。親さんは、毎日のお昼ご飯作りに子どものお世話にと大変でしょうね。私も自分が子どもの時は、夏休みがもうすぐだと思いと嬉しくて仕方が無かったので、親になつて子どもがもうすぐ夏休みだと思つくと、とても憂鬱だったことを思い出しました。皆さんはどんな夏休みでしたか。



ちよつと立ち話

中野さんのコンサート大勢の美男・美女が（意見には個人差があります）集まり楽しい時間を過ごしました。私的には青春の鬱苦しい（うつくしい）時間が過ぎて行きました。又のコンサートを楽しみにしています。（古堅さん）

風地蔵新聞「あまでうす」を楽しみに読ませて頂いています。（黒川温泉和楽さん）

私も食品衛生の講習会に2度出席しました。梅雨時期は1年を通してより一層気をつけたいといけません。私たち風地蔵では、手洗いはもちろん、食品の管理や使い方に関するさいほど十分に気をつけてお客様に提供してまいります。この講習会後はスタッフみんなでもう一度勉強会をしております。原先生からまちゼミの時のカツオを頂きました。カツオのタタキはよく食べますが、お刺身は初め

てでした。生のカツオは生臭いというイメージがありました。このカツオは生臭くなくとても美味しくカツオのイメージが変まりました。私も手作りは大好きです。食べてくれる人のことを考えた、使ってくれた人のことを考えたとき、本当に出来上がったとき嬉しうたり途中が一番楽しいです。これから生まれてくるベビちゃんに何か手作りで作るのでもいいと思います。今日中野さんが是非にと、風地蔵新聞の「コマ」を書いてくださいました。読ませて頂いて、改めて中野さんの気持ち、歌への思いを感じることが出来ました。ありがとうございました。（おくはし）

でも必要な物ですし、大變なのは分かりません。けど赤ちゃんが生まれたらもつと大變ですよ。私は最近、モリンガ茶とこののを飲んでいます。食品衛生には昨年参加しました。毎年同じ内容も出てきます。新しいのも同じ内容が一番重要なことかもしれないです。中野さんコンサートありがとうございます。また、お願い致します。熊本地震から3ヶ月以上が経ちますが、避難所生活を送っている方が、まだ何千人とみえると新聞で読みました。大きな力とはなかなかないですが、小さな小さなことでも力になれるなら声をかけて下さい。（原）

中野さんフアンの一人として、早く次やって下さい。奥田さん、風地蔵でもぜひセミナーをお願いしたいです。1回だけお客様の舞台を観させてもらいました。（鎌澤）

エステのセミナーを読んだ、技術を習得したホヤホヤの原先生に、ぜひやって頂きたい！と思うのは私だけではないだろう。大橋さんの子どもの頃、活発な宮崎駿のアニメに出てくるような女の子をイメージしてました。あたしの夏休みかあゝ。かいてみようかな。食品衛生、注意していても、菌は入り込む隙間を狙う繁殖力の強い生物です。たつた数分で人を危険に陥れる。私たち、人の口へものを提供するものは、神経質なくらいでちようど良いのかもしれない。中野さんの歌声をたくさんの人に聞いてもらいたいと、強い思いでスタッフ全員が動いた結果、常連のお客様の気持ちにビ

食品衛生責任者講習会II

鎌澤 宣子

風地蔵で気をつけたいといけないことは、サルモネラ菌による食中毒が一番になります。なぜなら、サンドイッチに使う鶏卵にサルモネラ菌がついていることが多いからです。

生は使わない、加熱不十分も原因になります。そのためには、「つけない」手や調理器具をよく洗浄消毒すること。食肉類と、野菜類などを同じ調理器具で取り扱わない。「やっつける」中心まで十分加熱する。

中心温度が75℃、1分以上、または63℃30分以上。野菜もキュウリを使っています。風地蔵では、今年初めて、お庭でキュウリを育てて、朝とれたものをサンドイッチに使っています。栽培している時点で汚染されていることもあると、社長から聞きました。

まわりの草、草ぼうぼうだと、そこに菌が繁殖、また葉も枯れてくると病気になっ

しいキュウリに育て、安心して安全にサンドイッチに使っていきたいと思います。本題に戻します。栽培や、運送などの課程で、様々な病原微生物が付着、また調理加工過程で、手指や、調理器具からの2次汚染も気をつけないといけない点です。だからこそ、前回書いたように手洗いや消毒を十分に営業しているお店だけではなくて、家庭でも必要なことだと思

います。大切な家族を守るのも、私たち主婦（主夫）の仕事だと思

から安心ではありません。保存状態や、保存期間も重要です。野菜の汚染予防のポイントも、「持ち込まない」衛生害虫、異物混入、腐敗、異臭などないか、点検、異常なものを使用しない。

「増やさない」専用の清潔な容器に入れ替える。10℃前後で保存、（冷凍は15℃以下）。調理後は、清潔な容器に入れ、清潔なふたで覆う。「取り除く」調理前の洗浄は、流水で3回以上水洗い、中性洗剤で洗い、流水で十分すすぐ。「やっつける」必要に応じて、次亜塩素

酸ナトリウムなどで、殺菌後、流水で十分すすぎ、水を切る。「つけない」専用のまな板、包丁でカット。またそれらの道具は、洗浄消毒をして使う。

サラダなど加熱しないで食べる食品や加

# エステのセミナー

## 原 由里子

風地蔵というお店は、カフェ&九州の和雑貨が中心ですが、もう一つの顔があります。それは「エステ」です。ローズオブローズという名前でを行っています。

エステは エステティシャンである店長と私がお手入れをやっています。技術のテクニクや、使っている業務用や、店販用の化粧品品の講習会を、大阪が本社の業者のラフォーレという会社で行っています。女性専門のエステティックサロンで、現在、フェイシャルとボディを行っています。ボディはセルライトに働きかけ、頭から足の先までのリンパを流すリンパドレナージュが主な技術法です。

フェイシャルは、いくつもの技術がありますが、その中の一つ、顔筋リフティング「プロフリフト」という技術を、7月の始めに2日間、大阪のラフォーレ本社のセミナーを受けてきました。

大垣から米原まではJRで行き、米原から新幹線に乗り換えて大阪に向かいます。2日間の研修なので、大阪に泊まりです。荷物が多いので、晴れたことに感謝しました。9時頃には新大阪に着きました。さいごに私が大阪本社のセミナーに行ったのが、2011年の2月だったので、5年半ぶりの研修です。

新大阪から地下鉄で2駅。5分も経たないうちに駅に着きました。5年ぶりなので、本社ビルが一瞬分からなくなり、どこかなと探しました。けどすぐ、ビルが見えました。今回の内容は、とにかくしわとたるみに重点を置いたお手入れです。今回の参加人数は3名。ひとは大阪から、ひとは福岡からの参加で、二人はエステサロンを営んでいるようです。

10時になり、研修が始まりました。1日目のスケジュールは12時まで顔のハリについてと、プロフリフトのコンセプト、製品説明。休憩を挟んで、13時から30分は、プロフリフトのトリートメントの流れについて。表情筋について。それから17時まで

は、相モデルトレーニングです。

一人足りないのです、モデルさんを用意して頂き、はじまりました。私がモデルさんと当たるので、逆にありがたいと思いました。

最初に、マリアギャランの歴史から始まりました。マリア・ギャランの哲学として、「肌は部位によって異なるニーズがあり、モザイクのように寄せ集まっている。」「ゾーン別にオーダーメイドのトリートメントが必要である。」という言葉を残しています。

マリア・ギャランの化粧品は、ネットやデパートでは売らないそうです。その理由は、サロンで、その人の肌のことを熟知してものが直接、手渡しで売らるためだそうです。

プロフリフトのお手入れは、2009年に日本で発売されました。この頃、顔筋マッサージが流行りました。でもそのほとんどが、痛みを伴うお手入れだったそうです。

そこで、プロフリフトのお手入れは、まったく痛くなく、寝てしまうくらいに気持ちが良い、マッサージで、今日まで続いています。

目が覚めて、鏡を見たら、目がパッチリと大きくなって、法令線が短くなる、浅くなる、見た目、10年前の顔に戻っていました。

だから！プロフリフトの技法は、現在、世界中で人気のお手入れだそうです。

フランス式、顔筋マッサージで、肌の奥の顔筋を一つ一つ動かして、顔筋からハリを与えます。お顔には、30の筋肉があり、表情筋はしゃぶしゃぶのお肉のような薄さだそうです。表情によって、使う筋肉が違ってくるので、使わない筋肉は体の筋肉と一緒に、衰えます。表情筋が、細く、弱くなる

と、肌のたるみやしわが生まれる原因になります。そして、バンテージで輪郭を整えて、肌の内側と外側に働き、ハリを素早くアップします。肌は3段階で、ハリと弾力が低下していきます。一つは、肌の水分不足です。

これによって、肌のなめらかさやキメ、ふっくら感がなくなり、肌表面に細いシワが目立つようになります。

二つ目は、ヒアルロン酸が存在している表皮と、コラーゲンやエラスチンが存在している真皮の老化。この表皮と真皮の間に、エネルギー交換をしている基底膜というのがあり、両面テープのようにびったりくっついているのが理想的ですが、薄くなったり、くっつかなくなると、皮膚の組織が弱くなって、張りが低下していきます。

三つめは、肌の基盤構造の崩壊です。コラーゲンやエラスチンが少なくなったり、緩くなったり、プチッと切れたりすると、ハリ・弾力が低下し、しわやたるみが現れます。恐ろしい！！

そんなことにならないために、肌の基盤の構築と、顔筋を強化する必要があります。その両方を可能にしてくれるのが、プロフリフト技法の施術です。

顔筋マッサージは、指圧をしたあと、筋肉を動かす前の準備運動をしてから、筋肉を実際に動かす運動をします。そのあとに、お顔のリンパを

流し、引き締めるマスクをしたあとさらに、リフトアップするバンテージをします。

プロフリフトのコンセプトのあと、お手入れで使用する製品の説明があり、昼食になりました。

昼食は、会場歩いてすぐの、その日泊まるホテルの一階にあるカフェのランチを頂きました。

3年前に出来たばかりの新しいホテルで、海外の利用者さんも多く、周辺のホテルが二つつぶれたのもあり、なかなか予約が取れないそうです。昼食も終わり、13時から、プロフリフトのお手入れの流れと表情筋についてです。

お手入れの流れは、クレンジングをしたあと、古い角質を取り除きます。その後、マッサージをしてバンテージをして肌を整えていきます。

お手入れの前に、お客様が気になる肌トラブルや、部位を聞いていきます。

このお手入れは、マッサージを まず、半顔だけ行います。

鏡を見て頂くと、どれだけ引き上がったかが一目で分かります。お客様の気になる部

位のマッサージを少しだけ多めに行うと、効果がわかりやすくなります。

そして、残りの半顔を行います。

13時30分から、相モデルトレーニングで、顔筋マッサージのみを行いました。プロフリフトのお手入れで、一番難しい技術になります。ちゃんと筋肉をつかんでマッサージが出来るかです。

なので、一日目のトレーニングは、顔の筋肉を覚えて、マッサージの手順を覚えるというこのようです。実際に顔筋マッサージをしてみると、指の位置が上に行き過ぎたり、動きが速くなったりと、細かくチェックが入り難いです。

顔筋マッサージは、20分くらいで終わるんですが、参加者3人、初めてするので、マッサージだけで、三時間半かけて、念入りに行いました。17時になり、一日目の研修は終了しました。このあと、特別に18時から研修を願っているんですが、二日目のセミナーも含めて、次号に書かせて頂きます。つづく。

## 秘技

相変わらず草野球をやっている。23歳から始めて、ずっと同じチーム。今45歳なので人生の半分は草野球をしていることになる。

リーグ戦で年間1,2回しか勝たないチームが、何故か開幕から5連勝。珍事としか言いようがない。高校野球でエースだった20代の子は一度も投げず、全部自分が完投勝利。

何故だか、打たれない。以前と変えたことはひとつ。「相手バッターの顔を良く見ること」

ピッチング以外のコトも、とにかく相手の顔を良く見ることにしている。仕事、家族、近所の人、宅配便の人、テレビの中の人、犬とか。。。

たぶんだけど、自分だけかもしれないけど、秘技だと思う。

庭師 奥田良樹