

成田の将来と日本の未来を見据えて撃つ！
そんなあなたにホットな話題をお送りする
最先端オピニオン紙

成田シティジャーナル

発行 ネットハウス
〒286-0044千葉県成田市不動ヶ岡1958
TEL 0476-24-6777 FAX 0476-24-6778
http://www.naritacity.com
成田市、佐倉市、印西市、富里市、佐原市、酒々井町、栄町、小林、安食、大栄町、多古町、栗源町、横芝町、松尾町、芝山町、下総町、神崎町
発行部数 181,000部

目標がなければ生きていけない！

ホノルルマラソンを越えて、マラソンドリームは東京へと羽ばたく...

38歳にしてシドニーFCで活躍している人気サッカー選手、カズこと三浦和義選手が先日テレビインタビューで、何故いつも一生懸命になってトップを目指しているのかという質問に対し「目標がなければ生きていけない！」と、情熱を込めて語りました。目標がある所には、チャレンジ精神と心の鼓動に伴い、新たな感動を体験する大きなチャンスが訪れます。目標を掲げて取り組む典型的なスポーツの一例としてマラソンがあります。一般から参加するランナーにとっては、とにかく42kmを走破することが一番の目標となりますが、上を目指すランナーにとっては、時間との勝負が重い負担として押し掛かってきます。1秒でも早く走るために自分の限界に挑戦するという過酷な戦いだからこそ、マラソンでは常に「目標」を掲げて練習することが大切です。

2007年、東京マラソン開催決定！

つい先日、石原東京都知事が「東京マラソン」を2007年に開催し、世界的なマラソン大会にしたい旨を表明しました。これはまさにランナーにとって朗報です。いつか東京を走りたいと考えていた筆者にとって、大勢のサポーターから沿道で声援を受けながら、自分の生まれ故郷を走り抜けることは夢のような話です。これまで多くのランナーはいくらレースに出場したくても、東京で開催される国際マラソンはオリンピック選手並みに参加資格のハードルが高すぎる為、男女共にあきらめざるを得ませんでした。ところがこの「東京マラソン」の開催によって、一挙に一般ランナーにも「東京を走る」門戸が大きく開かれることになったのです。

東京マラソンが開催される時点で筆者の年齢は50歳。マラソンの世界ではきちんと規則正しい生活をしてトレーニングを積み、まだまだ走れる年齢であるからこそ、楽しみながら走ってゴールしたい、と思うこの頃です。と言っても社会人にとっ

て走る時間を見つけるのは簡単ではなく、気がつくと、運動しないで2-3日過ぎていることが少なくありません。そこで秘策の登場です。都内の移動ではタクシーや電車を使わず、走ることにしたのです。池袋から渋谷なら山手通りを走って40分、電車に乗って途中を歩いたり待っていたりするより、走った方がずっと早く目的地に辿り着くことができます。築地から飯田橋へ抜けるルートは特に快適であり、銀座の繁華街から皇居の外堀を駆け抜ければ、素晴らしい景色を肌で感じながら目的地に到達することができます。無論、到着時は汗だくなのが唯一の欠点ですが...そして週末は時折20-30km走りこんで、脚力を増し加えていくことしました。

これらのトレーニングが功を奏したのか、本年度の成田ハーフマラソンでは目標の1時間30分を達成し、フルマラソンでは確実に3時間10分台で走れるという自信をつけました。次なる目標はホノルルマラソンにて女優の長谷川理恵に勝ち、会社で陸上部の結成を実現、そして2006年3月のロスアンジェルスマラソンでは2万5千人中、トップ500に入り、2007年には東京マラソンに出場することです。「目標」は定まりました。

突然の怪我に悩まされる苦悩の日々

ところがホノルルマラソンの10日前、それまで絶好調であった自分の足に突然のごとく異変がおきました。軽く練習がてら走り始めた直後、左足を前に踏み込んだ時に足の裏に激痛を覚えたのです。あまりの痛みによりその時は走るのをすぐにやめ、1日休養して様子を見ることにしました。ところがその後一向に回復することはなく、次第に歩く時にも痛みが生じるようになっていました。早速、整形外科医を尋ねて診察を受けてみると、心配していた疲労骨折ではなく、単に足底の不均衡な地面への当たりからくる筋肉の炎症、ということで鎮痛剤と足底のパッドを頂きました。また、

走りすぎと、扁平足に起因する足底筋膜炎という診断も受け、靴底に入れるインソールの改良をすることになりましたが、これは時間がかかることがわかり、レースにはとうてい間に合いません。それ故レース直前の5日間は全く走ることができず、その間ホノルルへの参加断念を真剣に考えさせられました。

しかしどうしても諦めきれないため、最後の手段としてキネシオテーピング協会のクリニックを訪ねることにしました。アポ無しで駆け込んだのですが、著名な加瀬院長とお会いすることができ、左足の脚力が右に比べてずっと落ちていること、足底の筋肉が緩んでいること、そしてこれら一連の問題が以前から痛めていた左膝の靭帯にも起因している、足全体にねじれが生じているという診断を受けました。そこで左足を中心にテープを足底から腰まで何箇所も貼って頂き、最後に一言「これで走れると思うよ」と言って頂きました。その晩、6日ぶりに恐る恐る走ったところ、今までとは違った感触で久しぶりに5kmをさほど痛みなしに走破できたのです。これで再び、ホノルルを走る勇気が湧いてきました！

長谷川理恵を見かけて緊張が走る！

例年のごとく、ロスアンジェルスで仕事をした後に帰国の途上でホノルルを走るというプランで旅する。3泊4日の強行スケジュールです。ロスに着くと早速、怪我のために走れなかった分を取り戻す為に、軽く15km程走り込みました。ところがこの練習中に足底の痛みが再び生じたのです。長距離の走破に不安をつらせたまま、ホノルルへと向かうことになりました。今年はワイキキビーチのアラモアナ側、一番端にあるレナサンスホテルに宿泊です。チェックインした直後、エレベータ脇にて著名な女子ランナーである谷川真理選手を目撃し、マラソンのボルテージが上がり始めました。また隣のホテルにふらりと散歩がてら行ってみると、

今度は長谷川理恵がいるではないですか。彼女はテレビや雑誌から想像するよりずっと背が高く、体も鍛えられていました。打倒長谷川理恵を掲げて練習してきた筆者ではありますが、想像以上の肉体美を目の当たりにし、これは大和魂を奮起しなければ勝てない、と引き締まる思いに駆られたのです。マラソンの前夜、ホテルの野外ジャクジーにば、神様、痛みがおきませんように...と足をもみほぐしながら祈り求めている自分の姿がありました。

膝と腹の激痛に襲われる恐怖

今回の目標は3時間15分。長谷川理恵がおそらく16-7分台で走ることを想定し、1マイルごとに7分20秒台で走るプランをたてました。また左の足底を痛みから守るために、道路がやや左側に傾斜している面を走り、外側から踏み込むようにして前に出す左足ができるだけ地面に対してフラットに当たるように工夫しました。更に医師が処方した鎮痛剤をダブルの量で飲みほし、痛みにも備えたのです。花火が「ドドン！」と打ち上げられると同時に、レースが幕を開けました。

思いのほか足底の痛みは殆ど無いままに最初の数マイルを走り抜け「これならいける！」と快適に走り始めたのもつかの間、7マイル地点で、突然左膝の内側に激痛が走ったのです。あり得ない！と心の中で叫びつつも、数分おきに連続して生じた痛みに慣れてしまいました。傾斜している道路脇を走り続けて足底をかばった為、今度は膝の内側にストレスがかかってしまったのです。このまま斜面を走り続けては膝の激痛が悪化するだけに思われたので、苦渋の決断ではありましたが、あえて道の中央で平らな箇所を走り、足底をさすりとまたたく間に膝の痛みが軽減し、幸いにも足底の痛みもぶり返すことなく、少しずつ自信をもってスピードを回復していくことができたのです。

ところが15マイル地点で更なる難関が待ち構えていました。マラソン中に脇腹が痛くなるとい、今までに経験したことのないアクシデントに見舞われてしまったのです。足の痛みは我

慢してでも走り続ける心の準備がありました。脇腹にはあえなく負けてしまい、徐々にスピードが落ちてくるのが手に取るようにわかりました。そして1マイル7分20秒台をほぼ守ってきたペースが一気に8分近くまで落ちていくのを腕時計で見ながら、危機感をつららせていったのです。

その時「絶対に負けられない試合がある！」という大好きな全日本サッカーの合言葉が心の中に蘇ってきました。これまでつらい練習を耐え忍び、ここまで頑張ってきた、あと残り10マイルでゴールだ！と考えれば、腹痛がなんだ、膝痛がなんだ、絶対に負けられない」と心が奮い立ち、わき腹を押さえながらも懸命に走り続けたのです。幸いにも20マイル地点では腹痛が和らぎ、目標ペースを取り戻しながら、最後はダイヤモンドヘッドの頂上からワイキキビーチのゴールに向かって一気に走り下り、ゴールストレッチは全力疾走です。そして7回目のフルマラソンにして初めて大きな笑顔でゴールすることができました。

長谷川理恵に圧勝、次の目標は！

結果は当初の目標よりも9分遅い3時間24分。しかしホノルルという大変起伏の多い難しいコースながら、2ヶ月前のシカゴで更新した自己ベストを再度更新したことには大満足です。しかも当初から目標に掲げたホノルルマラソントップ500番以内も見事に実現。そして長谷川理恵には途中で負けを覚悟してしまいましたが、彼女が不調だったこともあり、結果として圧勝でした。レース直後に彼女を抜いた後、そのまま追いつかれずにゴールできたのです。足の怪我により棄権さえ考えていた自分にとって、正に快挙としか言いようがありません。感謝！当初の目標をほぼ達成することの良かったこと、尽くめのホノルルマラソンでしたが、この勢いを継続して2006年3月のロスマラソンに臨むことができれば、2007年2月、東京のゴールが見えてきます。その日まで3000kmは練習で走らなければならないのかと思うと、これこそ目標がなければ考えることさえできない、とてつもなく長い道のりです。

(文 中島尚彦)

世界の片隅から

— 私のラクダー 5 井上 健



国連のオフィスの前で

前は、私がソマリアで飼っていたラクダのダアリを何とか乗り回そうと調教を始めた話でしたが、今回はその続きです。

ダアリのベビーシッターは、天井からぶら下がってダアリに乗るといった練習をその後何日も続けたようです。ある日、私が野原で草を食べているダアリを見に行くと「いいか見ていろよ」といってダアリの後ろから近づき、いきなりダアリの背中にジャンプして飛び乗ったのです。びっくりしたダアリは、男を乗せていきなり走り出しました。彼も必死でしたがみついていたが、30メートルくらいが限界で、ぱつと飛び降りてしまいました。これが、ダアリが人を乗せて歩いたというよりも走った)最初です。しかしいくらなんでも、

あんなふうに後ろから立っているダアリに飛び乗るなんて芸当は、私にはできそうもありません。やはりラクダには座ってもらわなくてはなりません。

それから私はダアリを座らせる練習を始めました。「ハーツ」止声をかけながらダアリの手綱を下に引き、ひざを折らせるのです。ラクダを観察したことのある方ならご存知と思いますが、ラクダは座るときにはまず前足の両膝をほぼ同時に折って前かがみになり、それから後ろ足も上手に畳み込むように折ってべたっと正座するのです。立ち上がるときはその逆です。はっきり言ってダアリは、気立てはいいけれど頭のほうはそれほどよくありません。覚えさせるのは根気がいります。しかし私も仕事以外は他にすることがない

毎日ですから、せつせとダアリを仕込みました。するとやがて私の命令を聞き分け、座れといえば座り、立てといえど立つようになりました。日本語ではなく、どれど「ハーツ」の一言と手綱さばきです。ここまで来ると、よし、いよいよ乗るときが来たと思いました。とはいえ、急に暴れだしたら振り落とされるのは目に見えていますから、かなりどきどきでした。それでも意を決し、座っているダアリにやさしく声をかけ、ソマリア人の友人たちに手綱を握ってもらい、ダアリの背中をまたぎました。まだ子ラクダですから、座っているダアリの背中をまたげるのです。そしてダアリのこぶにつかまりながらそろそろと腰をおろしました。私が80キロ近い体重をかけてもダアリは動きません。そこでダアリに立ち上がるように命じました。すると突然がくと体が前倒しになりあわててこぶにしがみつきました。ダアリが後ろ足を伸ばしたのです。そしてすぐに前足を伸ばしました。前かがみになっていた体は、水平になり、

私はダアリに乗っていました。まったく暴れませんでした。やった、と思いました。観客も歓声を上げました。それから手綱を引いてもらいながらそろそろと歩き始めました。いい気分でした。ダアリを買ってから3ヶ月でついにダアリに乗ったのです。

それからの毎日は、楽しくて仕方がありませんでした。乗れば乗るほどダアリと私の一体感は深まり、私の言うことを聞くようになりました。最初のうちは、立たせたのはいいけれども少しも歩いてくれなかったり、歩き出したら今度は止まらずにあせったりしたこともありましたが、やがて私はダアリを意のままに乗りこなせるようになりました。鞍は付けず、くつわもしません。頭から首にかけて巻きつけた縄一本だけで、こぶにつかまり、両足でダアリの腹を締め付けてバランスをとるのです。ラクダは驚いたときしか走りませんから、乗馬のような技術がなくても乗れるのです。徒歩より少し早いくらいのペースでひたすら歩き続けます(次回に続く)

成田グルメ NAVI

第6回

成田の美味しい居酒屋 Part2
居酒屋のイチオシ、北海

成田駅界隈の居酒屋では、駅から徒歩2分、メリキュールホテル前の北海がイチオシだ。小ぶりの居酒屋だが、これぞまさに隠れた穴場と言える。まず特筆すべきはオーナーの器量と腕自慢の料理。成田で単身赴任をしているサラリーマンの方々に是非とも美味しい家庭の味を提供したい、という一心でここまでやってきただけあって、メニューの7割は家庭料理。北海道の旬な食材をベースにした料理だけでなく、魚介類料理、野菜料理、肉料理、揚げ物、サラダ等、何と130品ものメニューが満載。これらの料理がどれも美味しく、居酒屋でありながら食通が集まってくるのもうなずける！

さらば「本日のおすすめ料理」には毎日5品の新たな料理が登場、これが訪れる客の大きな楽しみになっている。本日はまず鮪の串カツがお通しとして登場。良心的なご馳走である。そして今日のおすすめから「豆腐と肉のピリ辛みそ煮」を即座にゲット。マーボー豆腐を長ネギ仕込の和風仕上にあつらえた新鮮な味が面白い。また誰もが納得する自信作として、ねぎだこやほっけがある。北海ならではの美味を堪能すれば、今宵も熟睡できることは間違いない。

総合評価★★★★★



居酒屋 北海 TEL 0476-22-0962

くらしを考える

第20回

ウォームビズで省エネを
一成果があったクールビズ

地球温暖化防止を目的に昨年6月環境省は省エネを推進するためにクールビズを推奨しました。クールビズを取り入れた企業は69%にのぼり自治体では95%が導入したとの事です。大平内閣時代「省エネルック」と名づけて半袖背広の着用を勧め国会議員が率先して着るということがありましたが、一般には半袖背広の新調への戸惑いやあまり「かっこいい」とは映らなかったのか、一時的なもので終わりました。

環境省によると「クールビズ」とは室温28度のオフィスで快適に過ごすためのノーネクタイ、ノー上着ファッションが基本で、

「夏を快適に過ごすための新しいビジネススタイル」と定義しています。環境にも優しく、エアコンで寒がる女性にも優しい日本の夏の新しいスタイルというわけです。クールビズの結果は当初の目的どおり電力の削減効果が全国で2億1千キロワットに達したということでも電気事業連合会調)これをCO₂に換算すると7.9万トンの削減に相当するということです。

そこで引き続き環境省は冬のオフィスを暖かく快適に過ごすウォームビズの働きかけをしています。暖房時の室温を20℃に設定し、暖房に頼らず暖かく働きやすいスタイルを提唱するものです。寒いときは重ね着をしたり首周りを暖かにするためハイネックやマフラーをつけたり、足元の冷えは靴下を2枚にするとか、ハイソックスにしたりと

工夫すれば高い暖房温度ではなくても快適な生活が送れると思います。家庭でもガンガン暖房の効いた部屋で半袖シャツ1枚で居るような生活から、寒いからこそ出来る楽しい冬の過ごし方を工夫してウォームビズを暮らしの中でも広げてみましょう。クールビズ、ウォームビズとも省エネに心がけCO₂の削減が目的ですが、省エネは家庭負担も軽くなりまさに一石二鳥です。消費生活コンサルタント 桐原照子

倉庫整理用
中古パレット
無料でさしあげます
数に限りがありますのでお早め!
JR 京成 成田駅そば
物流部 担当: 伊能
株サウンドハウス
0476-22-9338

逸品主義

プライス & クオリティーはかく語りき

極上のリラックスタイムをお届けします。

BASIXのリクライニングチェア

おしゃれなデザインと色がリラックスムードを漂わせる、豪華な本革のリクライニングチェア。その柔らかな手触り、座り心地、ゆっくりと足が伸ばせるアウトマンとの組み合わせは、あなたに極上のリラックスタイムをお届けします。プライスからは想像できないクオリティーの高さを全身でお試しください。

DESIGNED
BASIX
SIMPLICITY



RC10
35,800円

張地色: アイボリー、ブラック、ブラウン、グレイ
脚部色: ナチュラル(アイボリー/ブラウン/グレイ)ブラック(ブラック)
リクライニング最大傾度: 158度
幅79cm 奥行110cm 高さ100cm(チェア)
座面高 46cm
幅48cm 奥行40cm 高さ40cm(アウトマン)
本革仕様、組立式、中国製



158°リクライニング



360°回転

158度までの角度調節が簡単にできます。

360度自由に回転するので、テレビを見たりちよっとリモコンを取ったりするのに便利です。



RC7 29,800円

張地色: アイボリー、ブラック、ブラウン、グレイ
脚部色: ナチュラル(アイボリー/ブラウン/グレイ)ブラック(ブラック)
リクライニング最大傾度: 158度
幅66cm 奥行116cm 高さ102cm(チェア)
座面高 47cm
幅46cm 奥行42cm 高さ42cm(アウトマン)
本革仕様、組立式、中国製



RC3 19,800円

張地色: アイボリー、ブラック、ブラウン、グレイ
脚部色: ナチュラル(アイボリー/ブラウン/グレイ)ブラック(ブラック)
リクライニング最大傾度: 158度
幅74cm 奥行114cm 高さ101cm(チェア)
座面高 44cm
幅48cm 奥行40cm 高さ39cm(アウトマン)
本革仕様、組立式、中国製

快適ウォールシステム

この価格でウォールシステムがひと揃い。更に気持ちいい部屋が実現します。



Tvilum-Scanbirk

48033 39,800円

CD50枚収納
左/右開閉選択可能ガラス扉
色: ベーシ、チェリー、メープル
幅246cm 奥行43/48cm
高さ192cm
108kg
プリント化粧板
組立式
デンマーク製



48010 15,500円

扉/引き出し各1
CD40枚収納
色: ベーシ、ホワイト
幅135cm 奥行30/40cm
高さ183cm 54kg
プリント化粧板
組立式
デンマーク製

※価格は全て税込み価格で表示されています。

最低価格 マネーバック 保証付

サウンドハウスの看板がある建物の1階がファニチャーハウスショールームです
ファニチャーハウスショールーム
至近原
R51
至千葉

株式会社 **ファニチャーハウス** 平 日10:00~19:00 日祝日 休業
〒286-0044 千葉県成田市不動ヶ岡1958 TEL 0476-24-5111
http://www.furniturehouse.co.jp FAX 0476-24-5112

とってもロハスなアンチエイジング

第2回

～ロハスの時代背景～

同志社大学アンチエイジングリサーチセンター教授 米井嘉一

人間が健康に生きてゆくために必要なもの。それはきれいな空気と水、そして安全な食べ物です。空気も水も土も汚れ果ててしまえば、健康なハッピーライフが遠のいてしまうでしょう。1990年代になって、国や大企業は深刻な環境汚染の問題に対して、ようやく国際的に取り組むようになり、企業人や研究者の間で、自然をいつくしみ、その偉大なる恩恵を将来にわたり持続的に享受してゆこうという考えが芽生えてきました。宇宙船地球号の考え方あり、稀少動植物の絶滅を防ぐ、種の多様性を守る、地球温暖化を防ぐ、有機減農薬運動など、大なり小なりの様々な運動が地域や国や地球規模で行われるようになりました。

このような時代背景の中で、一般の人たちに何が出来るのか、一般企業として何が出来るのか。一人一人のライフスタイルが、LOHAS=Lifestyles of Health and Sustainabilityという名の下に集まってきたのだと思います。健康長寿と生活の質(QOL)の向上を目的としてアンチエイジングは基本的には医学であるので、ロハスという文化的ムーブ

メントとまったくイコールというわけではありません。しかしアンチエイジング医療では生活習慣の改善の要素が多く、ロハスの目指すライフスタイルと共通する部分が多いのは確かです。

前回紹介した(NPO)ローハスクラブでは、①環境家計簿-暮らしのCO2チェック、②ロハス環境の森プロジェクト、③ロハスエコツーリズムをテーマに取り上げています。環境家計簿-暮らしのCO2チェックとは、地球温暖化の原因となるCO2の排出を、家庭で「環境家計簿」をつけて、草の根レベルでCO2排出量削減に協力しようというものです。ロハス環境の森プロジェクトとは、先ほどと同じくCO2排出量を減らすために、森林で植樹活動を行う運動です。ロハスエコツーリズムでは、国内外の森林や里山へのエコツアー、風力発電の見学や温泉療法の体験などを目指しています。これらの運動は環境医学の観点からも理にかなっているため、多くの人たちがこのような問題に関心を寄せ、限りある地球資源を守るためのライフスタイル改善運動に参画して欲しいと思います。

PROFILE



著者プロフィール：米井 嘉一（よねい よしかず）
1958年東京生まれ。慶應義塾大学医学部卒。日本鋼管病院内科・人間ドック脳室長を経て、現在、同志社大学アンチエイジングリサーチセンター教授、(株)サウンドハウス産業医。Anti Aging Medicine (抗加齢医学)の伝道師としてテレビ、ラジオ、雑誌等で活動中。
(<http://www.yonei-labo.com/>)

「成田シティージャーナル」に関するご意見、ご感想、ご要望、バックナンバーご希望の方、その他なんでも、皆さんの声をお待ちしております。連絡は下記まで。
電話：0476-24-6777 電子メール：comment@naritacity.com
バックナンバーが全部見られる！表も写真もカラーで表示！ <http://www.naritacity.com/>

未病を治す

横山 瑞生



横山 瑞生 (よこやま ずいしょう)

自分の健康は自分で守る

第15回

晩秋から冬になると、寒気と共に、日本列島の太平洋側は空気がひどく乾燥します。生物の多くは、一定の温かさと、水や湿り気の中で元気に過ごしています。ところが寒気こそ活発になる生物、いや病原体があります。流行性感冒を引き起す病原体、それはインフルエンザウイルスです。感冒は風邪とも言われます。風邪は五臓の一つである肺を冒します。

東洋医学で蔵象という言葉をよく耳にします。「蔵象」とは臓腑に対する、生理及び病理学を指すと考えられます。

肺の蔵象を調べてみると、肺は「氣ヲ主ル」、「皮毛ニ合ス」、「鼻ニ通ズ」、「大腸ト表裏ト為ス」と中国の古医書に記されています。これを分かり易く、現代日本語にしてみましょう。

“氣ヲ主ル”とは呼吸のこと。大気中の酸素(清氣)を体内に取り入れ、体内で発生した二酸化炭素(炭酸ガス-濁氣)を体外に排泄します。“皮毛ニ合ス”とは、肺と皮膚とが緊密な関係を持っているということ。前回で記した通り、外邪である風邪などは人体の最も表面の皮膚から侵入します。人体が強靭であれば、外邪を決して受け入れません。感染しても発病はしないで済みます。現在でいう免疫作用に当るでしょうか。“鼻ニ通ズ”とは、肺に迎え入れ、あるいは送り出す空気は鼻の竅があつたればこそ、ということ。 “大腸ト表裏ト為ス”とはどういうことでしょうか。肺は臓(中身に詰まった臓器)にして最も上に位置し、大腸は腑(中が空洞の臓器)にして最下位に在ります。陰陽とか表裏というときは、

相互に対立しながらも同時に依存し合わなければその存在価値がない、という関係を中国哲学では説いているのです。

古人の智慧には感服します。外邪は皮膚から体内に侵入すると考え、皮膚を鍛える、つまり寒気の中で乾布摩擦をして皮膚を頑丈にすれば、病邪になるかも知れない外邪を撥ね返すこととなります。

東洋医学では、感染→発病にならない養生が「最も重要」であると、最古の医学書の第一篇の巻頭に記されています。インフルエンザに罹らないためには、睡眠・栄養・過労にならないよう留意し、外界の気象に従い、衣服を合せることが肝腎ですね。

PROFILE

1939年 茨城県常陸大宮市に生れる。
1964年 東京高等鍼灸学校卒業。在学中から大塚敬節氏に師事し漢方を学ぶ、後小川晴通氏に師事し鍼灸を学ぶ。
1971年 中国医学研究協会設立に参画。
1973年 中華医学会の招聘で訪中、鍼麻酔、耳鍼療法など我国に最初に紹介した1人。現在、日本東洋医学会会員、日中医療普及協会会長、新宿鍼灸師会会長、日本ホリスティック医学協会常任理事、一本堂鍼灸療院院長などの傍ら国内外の後進の指導に当たる。

著書『カラー版鍼灸解剖図』最新中医針灸穴掛図』針灸経穴辞典』針灸寄穴辞典』アレルギーはツボで治る』耳針療法掛図』ほか多数。

連絡先 東京都新宿区本塩町10 四谷エースビル101
一本堂横山鍼灸療院 電話 03 3359)6693 FAX 03 5379)8901

業務多忙につき緊急募集
物流梱包/音響営業スタッフ

◆物流◆
出荷梱包作業
倉庫整理軽作業
元気できれいな好きな女性スタッフも活躍中

◆音響営業◆
インターネット電話営業
ノルマ・飛び込み一切なし
音響・楽器に興味のある方歓迎

＜資格＞男女不問、年齢18歳以上
PCでのキーボード操作可能な方
＜営業時間＞平日 10:00～19:00
土曜日12:00～17:00
＜休日＞日曜、祝日、隔週休2日
＜給与＞正社員：半卒優待、面接時給与相談、あなたの頑張りに応じて、年4回の昇給チャンス有！
パート：時給900円～1,200円(週4日、1日5時間以上勤務できる方)
＜待遇＞各種社会保険、駐車場完備、海外研修、社宅有(ライオンズマンション)

①履歴書(写真貼付)
②志願書(自己PR等)
以上の書類を下記アドレスまでMail、または郵送してください。
job@soundhouse.co.jp

技術・サポート
WEB・広告
海外業務
経理

明るく電話対応できる方歓迎

音響機器・楽器国内最大の販売店！
サウンドハウス (株)サウンドハウス
〒286-0044 成田市不動ヶ岡1838 (JR京成成田駅より徒歩15分R51号) まずホームページをご覧ください。 (全館禁煙)
TEL 0476-22-9338 <http://www.soundhouse.co.jp/>

成田の温泉 **大和の湯** 〒286-0841 千葉県成田市大竹1630
TEL 0476-28-8111 FAX 0476-28-8112 <http://www.yamatonoyu.com>

あけましておめでとうございます！
旧年中は全館リニューアル後も大好評いただき、多数のご来場、誠にありがとうございました。本年もどうぞ変わらぬご愛顧のほどお願い申し上げます。
大和の湯 スタッフ一同

天然温泉
営業時間 午前10:00～午後10:00
フロアスタッフ募集中!!

和風ダイニングあじ彩
和を極めた今月の逸品
京芋の煎りだし
別名「海老芋」と呼ばれる京芋は冬を代表する京の伝統野菜の一つで、味にコクがあるのが特徴です。この京芋に予め味を煮合せ、片栗粉をつけて油で揚げたものに出汁をかけていただくのが「煎りだし」で、肴では「煮物」として供されます。食材を活かした味わい深い一品です。

謹んで新春のお喜びを申し上げます。
あじ彩では、自然の恵みである旬の食材をふんだんに取り入れ、料理の基本に沿って工夫しながら調理することで、素材の旨さを最大限に引き出すことに努めています。何れも真心を込めて作りあげた料理を、お客様が目で見、舌で味わって頂ける場を見ることが、スタッフ一同の願いであり、最大の喜びです。

総料理長 齋藤 渉

大人のリゾート
自分のための上質な時間を楽しむ大人の空間です。小学生未満のお子様はご遠慮ください。

スパ&フィットネス
日中で疲れた心と身体を自然の中で解きほぐす、選び抜かれた極上のリラクゼーションをお楽しみください。

全館禁煙
貴の興味での体と心の癒しを求めて、全館禁煙を実施しています。喫煙所はありませんので予めご了承ください。

和風ダイニングあじ彩
極上の和風空間にて四季の彩り、本物を知る大人だけが味わえる一流シェフの技でご堪能ください。

大和の湯 成田温泉
上野口交差点より徒歩18分
成田駅より徒歩10分
成田駅前バス停より徒歩5分