

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

# 成田シティージャーナル

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、香取市、山武市、船橋市、習志野市、八千代市、四街道市、浦々、井野、栄町、小林、安良、多古町、機芝光町、芝山町、神崎町  
発行部数: 390,000部

## アンチエイジングの旅 **最終編**

自然に老いることを前向きに受け止めることがアンチエイジングの真髄!

2007年、アンチエイジングがブレイクしました。「若さと美貌」を看板に掲げているだけに、新聞、雑誌やテレビも含め、各種メディアの注目度は高く、アンチエイジングのブームは一過性のものではなさそうです。筆者にとっても2007年は、アンチエイジングの必要性を真剣に考え始めた元年でした。それ以前に抗加齢の治療を受けたことはありますが、当初は少しでも以前の元気を取り戻すことができればという単なる興味本位の動機がきっかけでした。ところが年月が経ち、50歳という年齢を境に、それまで体験したことのない老化現象が現れ始め、日増しに老いていく体の変化と共に、アンチエイジングの必要性について再考する良い機会を得られました。

### 避けることのできぬ老化現象

ショッキングなことに昨年、目の前の文字がぼやけて見えないという一大事に遭遇しました。原因は歳と共にレンズの役割を担う水晶体が硬化してしまい、ピントを合わせる機能が低下してしまう老眼です。これまでずっと、両眼共に1.5という視力を誇っていただけに、近くのものが見えなくなる老眼には大層困り果てました。レストランに行けばメニューが読めず、ドアに付いているテンキーさえもぼやけて見えず、8と3の見分けがつかなくなったのです。またある日、自分の後ろ姿を鏡で見ると、後頭部の地肌がテカテカと光っていることに気が付きました。「いつの間にか毛が抜け始めている！」そんな危機感にかられ、育毛にも本腰をいれて取り組むようになりました。頭髪に対してこれまで何も気にかけなかったことを反省し、スキンケアに毎日、数分の時間をかけるようになりました。すると、それまでの抜け毛は見るからに細く、貧弱であったのに、ケア後は、抜け毛が単に少なくなっただけでなく、短く、太くなってきたのです。体はいたわり、ケアをすべきものなのだと、つくづく感じさせられました。体そのものに関しては、マラ

ソンへ本格的に取り組み、筋力トレーニングを定期的に行っていたこともあり、筋肉が以前とは見違えるように鍛えられていました。また、久々に腹筋が割れて見えてきたことも嬉しかったのですが、顔のシワだけは増え続けていくことを避けられませんでした。特に額のシワは、そこに刻まれていく線が日増しに長く、深くなり、とても気になりました。いくらマッサージをしようが、顔を洗顔しようが、一向に改善できません。

更に気になることに、ここ最近、精力の衰えを一気に感じ始めたのです。また幼い頃、銭湯に通いながら、何でおいしいちゃんの大事な袋は、だらんと垂れ下がっているの不思議に思っていたものですが、ふと気がつくといつの間にか、自分の大事な部分も垂れ下がっているのではないですか。しかも陰茎の形そのものまでが変形し始めたのです。

最先端のアンチエイジングの知恵を駆使しても、これらの老化現象には勝ち目がないでしょう。食い止めることができない老化現象に対しては、必死にアンチエイジングの処方箋を投じ、無駄な抵抗を繰り返して悩むよりも、どうせ老いていく体なら、あっさり割り切ってその現実を受け入れ、むしろ老いていくと共に豊かになる心喜び、人生を感謝の気持ちを持ってしんだ方がよいように思えてきました。

### アンチエイジングで寿命が縮まる?

アンチエイジングがここまで話題となる根底には、どうやら若さと美貌に対するコンプレックスが現代社会にあり、それをマスメディアが更に煽り立てているように思えてなりません。真の健康体を求めて生活習慣を改善することが大事であるにも関わらず、昨今の美容整形のように、ひたすら見かけの美しさだけを追い求めることは問題です。自然に老いていくことの美しさに気がつかず、ひたすら若さと美貌を追い求める余り、その不満が却って精神的な負担とならないか心配です。アンチエイジングの理想は高いため、それを気にする余り、いつの間

か越えることのできないハードルを掲げてしまい、多くの人にストレスを与えてしまうのです。その結果、長寿を目指すはずのアンチエイジングが、いつの間にかアンチ・アンチエイジングとなり、寿命を短縮してしまうような気がしてなりません。

「正常な老化は仕方ないと受け止めることも大事」であるとアンチエイジングは教えていますが、果たして正常な老化現象は「仕方ない」と諦めることでしょうか? アンチエイジングの権威でもある米井先生によると、抗加齢医学とは、「健康な人のさらなる健康を指導する医療」であり、老化を「予防・治療可能な病気」と捉えることにより、生活態度を総合的に見直し、老化を進行させる活性酸素を減らすことにスポットを当てています。その根底にはいつまでも若くあり、老いたくないという気持ちの表れがあります。ところが現実問題として、老化のスピードを遅くさせることはできても、人間は誰しも老いていくことに変わりありません。人間は生き物であり、日々、老いていくのが当たり前なものですから、むしろその現実を前向きに受け止め、心豊かに老いることの素晴らしさを体験すべきではないでしょうか。

### 老いていくことの楽しさと美しさを知る!

オーストラリアのシドニーという美しい港町の郊外に、会社の役員を務めながら人生をフルにエンジョイしている60代の夫婦がいます。親しい知人でもあり、時折、仕事で彼らの家を訪ねることがあります。そこはシドニーから車で1時間程離れた所にあり、湖を見下ろすことのできる小さな一軒家です。既に子供達も結婚して家を離れ、静かなたたずまいで2人だけの生活を送っていますが、天気の良い日は決まって、森に面しているバルコニーでゆっくりと夕食を楽しむことにしているそうです。そして彼らが食事をする時には、森からオウムやリス等の動物達が毎晩訪れ、動物に囲まれながら食事を楽しんでいるのです。

彼らの結婚生活について、夫の口癖は決まっています。Every year is better than the last! 「毎年、前の年よりもっと素晴らしい!」。そして妻はそれに応えるかのごとく、He is finally the man I want him to be! 「夫は自分が望んでいた通りの人よ!」と語ります。それ程2人の絆は強く、仲が良いのです。羨ましい限りですが、彼らの幸せの秘訣は、お互いの心のつながりに重きをおき、自然と動物を愛し、今、与えられている自分の環境で満足していることです。人間を幸せにする一番の秘訣は心であり、まず心の中が満たされていなければ、いくら表面をつくらせても幸福感を味わうことはできません。そして人間関係と自然を大事にするからこそ、年をとると共に、人生の楽しみが倍増していくような醍醐味に恵まれるのではないのでしょうか。

アンチエイジングにも、まず、そのような心持ちを大切にすることを取り入れなければ、様々な努力が台無しになってしまいます。例えば、せつかくの休日、大自然に囲まれた天然温泉に行く機会があれば、山々を散歩し、自然の空気を思いっきり吸い、その後、温泉につかりながらくつろぐのが、今も昔も変わらない健康方法でしょう。ところが自然の恩恵は目もくれず、日中から人工のスパでフェイシャルやマッサージ等の施術に時間を費やせばかりいては、大切なものを見失ってしまうことにもなりかねません。行き着くところ、アンチエイジングが本来の目的を達成する為には、心の豊かさを大切にすることが不可欠ではないでしょうか。

### 抗加齢は心の治癒から始まる!

アンチエイジングは、老化するスピードを最小限に抑えながら、心豊かに人生を楽しむ秘訣を教えています。それをオプティマル・ヘルスと言い、それはまず、ありのままの自分を見つめ、今日という日を感じて楽しむことから始まります。だからこそ、単なる見かけにこだわる余り、多額の費用をつぎこみ、不安な気持ちで様々な治療を受けるよりも、食生活に気をつけながら美味しいものを感謝して食べ、適度な運動を楽しみ、心地よい音楽に酔いしれ、睡眠を十分にとること

が大事です。それだけでアンチエイジングの教えの殆どが達成できることを経験則から学びました。これらの殆どはお金のかかることではなく、単に本人の強い決意と努力が必要なだけです。自分の人生を縮めるのも、延命させるのも、全て自分の生活習慣にかかっているということです。

その上で、もし自分の心に時間とゆとりがあり、経済的にも恵まれていれば、様々な美容療法の成果を楽しむことができるでしょう。但し、元から何らかの肉体コンプレックスを持っているならば、まずその悩みから開放されるための癒しが必要に留意する必要があります。そして無理な目標を立てることがないようにしなければなりません。どんな治療を受けたとしても、いずれ身体はまた老いていくからです。またホルモン治療の成果についても、もっとオープンに意見交換がなされるべきです。その為には、既に治療を受けたことのある大勢の医者達が、まず自らの体験を公表し、医学的にそれらのデータを分析する必要があります。大勢の運動選手だけがドーピングで捕まり、その事実を公表する時代はもう終焉を迎えなければなりません。運動選手の薬物疑惑など、氷山の一角にすぎないからです。

アンチエイジングの基本はシンプルです。それは人間が元気に長寿を達成する為の健康管理方法であり、その為の生活習慣の改革を教えています。そして、今、できることから少しずつ始め、日々、人生を健康的に楽しむ方法を学んでいくことが大切です。また、アンチエイジングの実践に伴い、元来の目的である長寿を実現する為には、正しい精神論が不可欠です。行き着くところ、肉体的には健康に生き長らえることを目指し、同時に精神面においても成長し、肉体が老いるにつれて、より一層心が豊かになり、生きていることの素晴らしさを喜びという、双方の掛け合わせが大切です。老いていくことの必然性をポジティブに受け止めながらも、肉体の老化が最小限に食止められ、日々健康で、笑顔をもって楽しめる理想のライフスタイルが、筆者が学んだアンチエイジングの真髄です。

(文: 中島尚彦)

# 世界の片隅から

〈第16回〉  
コソボの年越し



井上 健



写真 / 市役所前のお店

皆様、新年、明けましておめでとうございます。前回まで書いてきたコソボにおける民族和解のプロセスはまだ継続中ですが、今回は新年ですので、コソボにおける年越しの話を書きます。コソボ戦争が起きたのは1999年の春でしたが、セルビア民兵によるアルバニア人襲撃とそれに対するNATOによるセルビア軍施設への空爆によって、コソボ全土が壊滅的な打撃を受けました。そういう状況下で8月にコソボに赴任した私が、越冬対策と市役所の再建に全力を傾注したことはこれまで書いてきたとおりです。12月に入ると本格的な冬が到来し、氷点下10度くらいの本当に寒い毎日が始まりました。それでも大晦日の夜に年越しのパーティを市役所の前で開かないかと提案してみました。おりしも時は1999年から2000年の大台に代わる、いわゆるミレニウム(1000年に

一度の年代わり)でした。最初のうちは、冬は寒いから家で家族とのんびり過ごしたほうがいいよという意見もありましたが、今年はアルバニア人の解放の年だから、みんなで集まって騒ごうということで盛り上がり、市民総出で年越しのパーティを開くことが決まりました。とはいえ、予算がありません。「市長」であった私は、2000年だからせめて2000ドルくらいを市の予算から出したいが、そんな大金はないので、何とか予備費の200ドルでやってくれと頼みました。今から考えてもむちゃくちゃな話だったと思います。ところが、どこの国民でも同じなのでしょうが、一度盛り上がると皆がエネルギーと知恵を出し合い、話はどんどんまとまっていきました。予算の一部は、屋外用の大型スピーカーを借りることにあてられ、残りは市役所前の広場の電飾の

ために使うことになりました。ところが、普通の電球は一個30円くらいなのですが、色が付いていると50円くらいします。そこで彼らは、普通の白い電球を買って、それを薄めたペンキに浸けて赤や青や黄色の電球を作ったのです。かくして市役所前広場にはそれはきれいな電飾がつき、人目を引くようになりました。それから、街の商店に掛け合い、売れ残りの品をただで景品として提供してもらい、無料の宝くじをすることにしました。私もポケットマネーでラジカセを買って、市長賞として提供しました。さらに、日本人国連ボランティアが集まり、温かいスープの無料配布をするということにもなりました。そして12月31日の夜が来ました。町と外をつなぐ道が遮断されるほどの大雪になりましたが、市役所の前には、千人を超す老若男女が集まってきました。そして手作りの照明と音楽にあわせて歌ったり踊ったり騒いだりしていました。過ぎ行く1000年とコソボの歴史に思いをはせ、解放の喜びをそれぞれが味わっているようでした。2000年午前零時に向けてのカウントダウンが始まると、興

奮はますます高まり、新たなミレニウムが始まるといっせいに銃声が鳴り響きました。コソボ解放軍の元兵士たちが、興奮して実弾を次々と空に向けて撃ち始めたのです。空に向けて撃っても弾は必ず同じスピードで地上に落ちてきますし、それが運悪く人に当たればひとたまりもありません。とはいえ、盛り上がった人々は気にすることもなく、騒ぎまくっていました。幸い、誰も流れ弾に当たらなかったようですが、主催者としては、内心、肝を冷やしました。とにかく、凍てつく寒さと大雪の中をコソボのアルバニア人と騒ぎまくって迎えたお正月は、生涯忘れられない年越しとなりました。

**PROFILE**

1957年東京生まれ。早稲田大学政経学部在学中に400日間世界一周の一人旅をし、国際協力の道に志す。卒業後、イギリスのサセックス大学開発研究所に留学、開発学修士号取得。その後、国際公務員としてワシントン(世界銀行)、トリニダード・トバゴ(国連開発計画)、タイ(国連カンボジア道支援室)、カンボジア(国連カンボジア暫定統治機構)、ソマリア(国連ソマリア活動)、スイスとドイツ(国連ボランティア計画)、コソボ(国連コソボ暫定統治機構)、東京(アジア生産性機構)に勤務し、現在は東ティモールの国連統合ミッションでガバナンス部長を務める。専門は、国際開発協力、人道支援、平和維持・構築など国際協力業務一般。好奇心が旺盛で、世界各地を訪ねて、何でも食べ飲み人々と交流することが大好き。これまで住んだ国は12カ国、訪れた国は80ヶ国あり。毎週必ず何かひとつ生まれてはじめての経験をする事を心がけている。

**井上 健**  
(いのうえ けん)

**成田の心 NAVI**  
第30回  
美郷台にある一軒家の激安フレンチ  
ビストロコパン

美郷台の裏通りに、小奇麗な一軒家のフレンチ・レストラン、ビストロコパンがある。ここで夕食を楽しむことにした。こじんまりとしたアットホームな雰囲気が心地良く、テーブルセッティングも合格。まずグラスワインの値段を見てびっくり。なんと赤白共に315円。グラスシャンパンは420円。そしてフレンチのコースメニューといえば、魚料理で1800円から、肉料理のセットでも上限が3000円。全てが驚きの価格だ。また千葉県産金賞受賞豚ロー

スもあるのが嬉しい。今日のスペシャルはアイナメということで、魚コースをオーダーすることにした。まずコースのサラダは当たり障りのないごく普通のサラダにフレンチ系ドレッシング。パンは焼きたての美味しいパン。但しバター・カオリブオイルどちらでも結構ですと最初からお願いしたものの、結局どちらも出ず、そのまま食べることになったのはマイ

ナス。更に気まづかったのがメインのアイナメだ。小骨が殆ど残ったままソテーで出てきたため、小さく口にいれても、口の中が骨だらけ。骨を口からとるのに必死で、とんだ骨折損である。しかし、ついでに口にした千葉県産の豚ローは大変美味しく頂くことができた。たまたま新人の調理人が魚のさばき方を取り違えたと信じたい。

**ビストロコパン**  
成田市美郷台1-7-10 TEL0476-23-5582

総合評価★★★★☆

**料理長 斎藤 渉の直伝レシピ**  
【第11回】しめさば

●料理長より一言…  
スーパーなどでおろしてもらえば、手間が省け調理が簡単です。

①三枚におろし、腹骨を指でさぐりながら、骨抜き等で頭側に向けて抜き取ります。

②両面が隠れるほどに塩をまぶし、ざるにのせて40～60分おきます。時間は身の厚さ、脂ののり加減で調節。水洗いして塩を流し、水気をふき取ります。

③さばをバットに並べ、酢をかぶるくらい注ぎます。

途中で上下を返し、20～20分おいて身をしめます④。昆布5cm角か昆布茶大さじ1を入れると、うまみが増します。

④薄皮をむきます。頭側の端を少しむき、身を軽く押え、尾にむけてはがし取りします。

⑤間に切れ目を入れながら、8mm厚さに切り

⑥、辛子醤油でいただきます。

**材料 (4人分)**  
さば……………1尾  
塩……………適量  
酢……………適量  
大根・青じし・にんじん・ラディッシュ…各適量  
練り辛子……………適量

④ 酢でしめる時間は、お好みで  
さばは鮮度が落ちやすいので、出来るだけ新鮮なものをすくすく三枚におろし、塩、酢の順に洗って腐敗を防ぎます。酢に浸す時間は好みで、20分です。表面から1mmくらいまで色が変わり、2時間おくと中まで色が変わります。

⑥ 切れ目を入れて食べやすく  
しめさば、かつおのたたきなど、皮を残したまま刺し身にするものは、中央に身の厚さの1/3まで切れ目を入れます。これを8重作りといい、皮が食べやすく、醤油のなじみもよくなります。

**天然の素材を生かしたアジア雑貨**

DESIGNED BASIX SIMPLICITY

<p><b>トレイ</b></p> <p>AZT017 販売価格 6,980円 58W×94H×30Dcm、インドネシア製 チーク、銅</p> <p>AZT004 販売価格 1,780円 42W×15H×34Dcm、インドネシア製 天然木</p> <p>AZT001 販売価格 3,800円 大：52W×6H×36.5D cm 小：46W×6H×31D cm インドネシア製、バンブー</p> <p>AZT023 販売価格 12,800円 幅35cm 長さ35cm 高さ20cm、インドネシア製 ニヤトー天然木、シェル</p>	<p><b>キャンドルホルダー</b></p> <p>ALC001 販売価格 2,800円</p> <p>ALC002 販売価格 980円 直径16cm 高さ6.5cm タイ製、マンゴーウッド/ガラス</p> <p>BLC023 販売価格 1,400円 小：9W×4H×6Dcm 中：15W×7H×6Dcm 大：20W×10.5H×6Dcm タイ製、マンゴーウッド</p>	<p><b>フラワーベース</b></p> <p>AZV001 販売価格 12,800円 直径最大37cm、高さ46.5cm タイ製、マンゴーウッド</p> <p>AZV024 販売価格 5,800円 直径25cm 高さ36cm タイ製、マンゴーウッド</p> <p>AZV010 販売価格 1,580円 17.5W×16H×4.5D cm インドネシア製 天然木/ガラス</p> <p>BVW050 販売価格 1,400円 直径16cm 高さ16cm、タイ製、マンゴーウッド</p>	<p><b>ボックス</b></p> <p>AZT003 販売価格 1,800円 25W×25H×25D cm インドネシア製、藤</p> <p>AAW030 販売価格 5,500円 25W×22.5H×25Dcm インドネシア製 チーク天然木</p> <p>AZB024 販売価格 5,800円 15W×25.5H×15Dcm インドネシア製 ニヤトー天然木</p>	<p><b>スタンディングランプ</b></p> <p>ALS005 販売価格 17,800円 幅19cm 高さ116cm チーク天然木</p> <p>BLS002 販売価格 8,000円 幅19cm 奥行24cm 高さ92cm ウォーターヒヤシンス(天然木)</p> <p>BLS004 販売価格 8,000円 幅19cm 奥行24cm 高さ92cm</p> <p>BLS003 販売価格 8,000円 幅19cm 奥行24cm 高さ92cm</p>
---	--	--	--	--

株式会社 ファニチャーハウス  
〒286-0044 千葉県成田市不動ヶ岡1958  
http://www.furniturehouse.co.jp  
TEL0476-24-5111 FAX0476-24-5112  
カタログ無料送付いたします

平日 10:00～19:00 日祝日 休業  
土曜 12:00～17:00

至佐原 R51  
至千葉

日本語の謎をヘブライ語で解き明かす!

君が代のメロディーは、明治維新の開国と共に、イギリス軍の楽長より、国歌の必要性を指摘されたことを発端とし、それから10年余りの月日を経て、最終的には宮内省雅楽課にて曲が定められました。その際、日本人の音感に馴染みやすい雅楽という日本固有の音楽に基づいて作曲されたメロディーが選ばれ、また歌詞については「蓬莱山」と呼ばれる琵琶歌に含

まれる「君が代」が選定されました。その歌詞の歴史は延喜五年、今からおよそ千数十年前に編纂された「古今和歌集」の巻七賀歌巻頭歌に遡ります。そこには「題知らず」「読人知らず」と書かれている通り、当初から歌の題も作者も不明でした。ところが、古今和歌集では「わが君は」と始まる初句が、何故かその直後和漢朗詠集に載った時には、「君が代」に変えられていたのです。民衆の間に歌い継がれていくうちに変化し、という説もありますが、おそらく何らかの意図があって作者の意思が働き、いつしか修正されたものと考えられます。そして「君が代」は、様々なお祭りの行事でも歌われるようになり、舟唄や祭り唄としても広まりました。

庶民から愛されるべき国歌「君が代」ではありますが、一種の違和感を感じることができ、本来の意味がどちらかは不透明なままです。また代々々に渡る繁栄を言い表す為に使われた「昔のむすまで」という独特の表現が、果たして「天皇の御代」の永続性を語るにふさわしい言葉の響きがあるかどうか疑問です。更に「千代」が何故「センダイ」ではなく「チヨ」と発音され、その続きの「八千代」が「万代」ではなく、何故「ヤチヨ」と発音されるに至ったのでしょうか。驚くことに、これらの疑問を解く鍵がユダヤにありました。つまり、これまで解説した民謡や「いろは歌」のように、一見日本語で書かれた「君が代」にも、ヘブライ語で読み通せる二重の意味が秘められていたのです。日本語とヘブライ語を巧みにブレンドさせ、そのヘブライルーツを芸術的に日本語に隠蔽した張本人こそ、日本が誇る聖人、弘法大師に他なりません。

文・中島尚彦

日本とユダヤのハーモニー

「君が代」に秘められたユダヤルーツ  
「第25章」君が代の由来 パート1

日本の国歌である「君が代」については、長年、賛否両論が飛び交うものの、基本的に誰もが幼い頃から幾度と無くその歌詞を口ずさみ、親しんできた歌であることに変わりありません。特にオリンピック競技や日本代表のサッカー試合等、昨今のスポーツにおいて、若者の間でも自国に誇りを持ち、国歌を斉唱する姿は、今や決して珍しくありません。

君が代のメロディーは、明治維新の開国と共に、イギリス軍の楽長より、国歌の必要性を指摘されたことを発端とし、それから10年余りの月日を経て、最終的には宮内省雅楽課にて曲が定められました。その際、日本人の音感に馴染みやすい雅楽という日本固有の音楽に基づいて作曲されたメロディーが選ばれ、また歌詞については「蓬莱山」と呼ばれる琵琶歌に含

まれる「君が代」が選定されました。その歌詞の歴史は延喜五年、今からおよそ千数十年前に編纂された「古今和歌集」の巻七賀歌巻頭歌に遡ります。そこには「題知らず」「読人知らず」と書かれている通り、当初から歌の題も作者も不明でした。ところが、古今和歌集では「わが君は」と始まる初句が、何故かその直後和漢朗詠集に載った時には、「君が代」に変えられていたのです。民衆の間に歌い継がれていくうちに変化し、という説もありますが、おそらく何らかの意図があって作者の意思が働き、いつしか修正されたものと考えられます。そして「君が代」は、様々なお祭りの行事でも歌われるようになり、舟唄や祭り唄としても広まりました。

庶民から愛されるべき国歌「君が代」ではありますが、一種の違和感を感じることができ、本来の意味がどちらかは不透明なままです。また代々々に渡る繁栄を言い表す為に使われた「昔のむすまで」という独特の表現が、果たして「天皇の御代」の永続性を語るにふさわしい言葉の響きがあるかどうか疑問です。更に「千代」が何故「センダイ」ではなく「チヨ」と発音され、その続きの「八千代」が「万代」ではなく、何故「ヤチヨ」と発音されるに至ったのでしょうか。驚くことに、これらの疑問を解く鍵がユダヤにありました。つまり、これまで解説した民謡や「いろは歌」のように、一見日本語で書かれた「君が代」にも、ヘブライ語で読み通せる二重の意味が秘められていたのです。日本語とヘブライ語を巧みにブレンドさせ、そのヘブライルーツを芸術的に日本語に隠蔽した張本人こそ、日本が誇る聖人、弘法大師に他なりません。

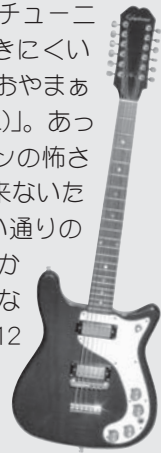
文・中島尚彦

かもねぎの  
COME ON MUSIC!

71

新しいギターがまた来ました。

悪い虫が騒ぎましたー。またもやギターをゲットしてしまいました。今回はネットオークションで交換という方法で、物は1966年製 EPIPHONE WILSHIRE 12弦という珍品中の珍品。エレキの12弦はこれで2本目。正直ほとんど出番はないんですが、まあこれがコレクター魂でしょうか。本当にいい買い物をした！と喜んでチューニングしていると、やたら弦高が高い。弾きにくいなーと思ってネックを見ているとなんと「おやまあネックがずれていますよ〜(滝口順平風に)」。あっちゃーと思いました。ネットオークションの怖さはここにあります。現品を見る事が出来ないため先方が問題なしと思っても、自分の思い通りのものかわかりません。普通なら「不良品つかまされたー、交換してくれ」ということになるのですが、そもそも WILSHIREの12弦ギターなんて珍しいギターを返品したところで代替りのものがあるわけなし、修理して使うことにしました。



修理はネックの接着をはがして再度接着しなおすものでちょっと値段と手間がかかりますが仕方ない。12弦ギターはただでさえ弦の数が多く、テンションもきついため弦を張りっぱなしにしておく、すぐネックが反ってしまいます。人間も同じ姿勢を長時間続けていると体の骨がゆがんでくるものですがギターも同じ。ギター用のストレッチではないですが適度に弦を緩め、湿度と温度のバランスをとることが理想、まるで女性のお肌のようなのです。

思えばバブルの頃 1990年代初頭は円高の影響もあってアメリカ中のギターが日本に集まってくるような時代でした。10数年経て時代も変わり、今ではネットオークションで海を越えてピンテージギターを入手することが出来るようになりました。こうしてネット時代の恩恵に感謝しつつ背伸びをする今日この頃です。

(ギタリスト加茂尚広) 連絡先 0476-24-6777(ネットハウス)

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 **株式会社サウンドハウス**  
TEL 0476-22-9338 (物流部/担当:長谷部)

あけましておめでとうございます! 2008年魅力的な価格で豊富な商品を取り揃えてお待ちしております!

**PEAVEY ESCORT 81517**  
衝撃特価 **54,800円**

2WAYスピーカー  
パワードミキサー  
マイク

新年の贈りものに  
便利なPAセット!

カラフルな6色のカラーバリエーション! **新色登場!**

アコースティックギター **PLAYTECH D4**  
衝撃特価 **5,980円**

エレクトリックアコースティックギター **PLAYTECH D7E**  
衝撃特価 **8,980円**

3バンドEQ付き  
リアンプ搭載!

トランスブルー	:112416	トランスブルー	:112416
トランスグリーン	:112418	トランスレッド	:112417
トランスレッド	:112417	ナチュラル	:94127
ナチュラル	:94127	ブラック	:94128
ブラック	:94128	サンバースト	:94129
サンバースト	:94129		

最高のサウンドが手に入る  
最強のギターセット!

**PLAYTECH PLAYPACK**  
衝撃特価 **9,800円**

全3色

- ブラック :9892
- サンバースト :9893
- ホワイト :9893

セット内容  
ギターアンプ  
ギターケース  
デジタルチューナー  
(外ローム機能付き)  
ストラップ  
ケーブル  
ピック

ゼ〜んぶ揃ってなんと、**29,800円!**  
ドラム本体、シンバル、イス、スティックetc.  
必要なものが  
全てそろってSET!!

カラーは  
全14色

**ZDS3000 CUSTOM**  
衝撃特価 **29,800円**

待望のPLAYTECHベースアンプ遂に登場!

**JAMMER BASS 35**  
100556  
衝撃特価 **12,800円**  
35W

**JAMMER BASS 80**  
100557  
衝撃特価 **15,800円**  
80W

**PLAYTECH**より  
ウクレレ新登場!!

**PTUK-140**  
94320  
バイナップシェイプ  
衝撃特価 **4,800円**

**PTUK-150**  
94319  
コンサートタイプ  
衝撃特価 **4,800円**

**TOCA SDVR7**  
79638  
衝撃特価 **5,480円**

お鈴  
300  
衝撃特価 **3,800円**

ベル  
221  
衝撃特価 **1,800円**

**Pearl River** ピアノ用椅子  
(すべて高低調整ができます)

おすすめ  
人気の定額!!  
コンパクトで人気の  
ベビーグランド!  
**450AZ1** 2312  
40W×42D  
X43-53hcm  
衝撃特価 **12,800円**

**PEARL RIVER GP142D** マホガニー/2275  
衝撃特価 **598,000円**

ピアノ調律承ります。  
お気軽にご相談下さい。

**S500AW**  
黒/2321  
マホガニー/2322  
衝撃特価 **11,800円**

優雅な  
猫脚

**株式会社サウンドハウス** TEL 0476-22-9333 FAX 0476-22-9334  
〒286-0044 千葉県成田市不動ヶ岡1958 日祝日 休業  
営業時間 平日10:00~19:00 土曜12:00~17:00 http://www.soundhouse.co.jp

サウンドハウス  
ショールーム  
日赤病院  
隣

最新総合カタログ  
**HOT MENU**  
vol.14  
無料送付いたします。

# 未病を治す

横山 瑞生

第39回

自分の健康は自分で守る

中国の古典から、我国に伝えられた語句が慣用語に使われているものは、枚挙に遑がありません。例えば「失敗は成功のもと」とか「禍を転じて福となす」という言葉は多くの人々によく知られるところです。

“月日は百代の過客にして、行きかふ年も又旅人なり…。三里に灸するより、松島の月まず心にかかりて、住める方は人に譲り…”。また、“四十以後の人、身に灸を加へて、三里をやかされば、上氣のことあり。必ず灸すべし”。

この二つの“ ”でくくった文章は、それぞれ、松尾芭蕉の紀行文『奥の細道』の序文の一部と兼好法師の筆による徒然草の第四百八十八段の件です。

芭蕉は江戸、隅田川の辺りに居を構え、奥明方面への旅を志し、見知らぬ地に望みと不安をなまぜにした氣持を記しています。兼好法師は、四十歳を越えたら健康を保つためには、灸をすえてと、養生の心得をうたっています。

三里というツボは手と足に在ります。特に“足の三里”はツボとして最高。というのは、どんな病氣や症状に対しても、優れた効果を発揮するからです。

上に挙げた、古典の文豪も“三里”について、その著作の中に登場するのも偶然と言うより、必然と言うべきかと思われまます。

三里について、もう少し詳しく説明しましょう。足の三里はひざの下の外側。スポンの縫い目に当たるところ、そこに丸い骨頭が触れます。その前で足首を動かしますと筋肉が浮き沈みする、ここが足の三里です。もちろん、左右の足に在ります。

ツボの刺激の仕方には、指圧・灸・鍼などがあります。読者の皆さんは指圧か灸法が利用できます。

最近灸をすえても、やけどをしない“もぐさ”を薬局で求めることができます。この灸法は間接灸といひます。ほかに灸と皮膚との間に紙やスライスした生姜、大根、ニンニク、またびわの葉を置く方法もあります。夏は三つ、冬には五つほど一ヶ所のツボに施灸すればよいでしょう。

因みに、足の三里は先に記しました通り、胃・腸の急・慢性炎、胃腸の潰瘍などの消火器系疾患、運動器、循環器、皮膚、泌尿・生殖器・精神・神経系と多岐にわたる治療に用いられます。

冒頭にあげた古典の文章は“予防・養生に心掛よ”と受け取れましよう。

## PROFILE



横山 瑞生 (よこやま りいしょう)

1939年 茨城県常陸大宮市に生れる。  
1964年 東京医療専門学校卒業、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。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。

著訳書 『カラー版鍼灸解剖図』『最新中医針灸穴位掛図』『針灸経穴辞典』『針灸膏穴辞典』『アレルギーはツボで治る』『耳針療法掛図』ほか多数。

〈連絡先〉

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

**冬の間賞とワインを楽しむ会**  
和食と国産ワインの競演をご堪能ください。

期日: **1月25日(金) 開催!**

大和の湯・あじ彩より、日頃のご愛顧に感謝を込めてサッポロワインより、ワインアドバイザー江川次郎氏を招き、「第7回 季節の日本食と国産ワインを楽しむ会」を開催します。先着12名様限定です!

時間: 午後 5:00~  
会費: 7,000円  
定員: 12名様(先着順)  
※お申込はお早めにフロントまで

試飲ワインリスト  
・岡山マスカットアレキサンドリア  
・ブチグランポレール山梨甲州穂坂収穫  
・グランポレール長野古里ぶどう園 シャルドネ 2005  
・グランポレールキュベセクション白  
・グランポレールキュベセクション赤  
・グランポレール長野古里ぶどう園 メルロー 2004

あじ彩

**悠久の時の流れを静かにきざむ大人のリゾート**  
毎日の疲れた心と身体を解きほぐす大人のリゾート「大和の湯」! 天然温泉&スパで最高のリラックスタイムを。

**食** を楽しみながら美しい自然を満喫。“逸品の和食”と“新鮮な素材を活かした鮎”が楽しめます。

**湯** に身をゆだね、自然の中で心身の疲れを解きほぐす。悠久の一時をお過ごしください。

**快** 適なプライベート空間で最高のエステと最新のフィットネスをご満喫ください。

大和の湯 成田の命泉  
AM10:00~PM10:00 入館料 800円  
全館禁煙 小学生未満入場不可  
成田市大竹1630 TEL 0476-28-8111  
大和の湯HP <http://www.yamatonoyu.com>

**正社員募集 (パートも可能)**

募集職種: 物流梱包、海外業務、音響営業

物流梱包: 商品の梱包、倉庫管理。未経験者大歓迎!

海外業務: 海外取引先とのEメール、電話のやりとり、翻訳等。

音響営業: 電話等でお客様と接する仕事です。ノルマ一切なし!

運動手・保育士募集!!! その他職種も大募集中!

時間: 平日/10:00~19:00 土曜日/12:00~17:00 (実働8H、早出、残業有)

休日: 日曜、祝日、隔週土曜日。夏期・年末年始休日。

資格: 18歳から。学歴、性別不問。パートは週4日以上。

給与: 正社員/月給 **176,000円~380,000円**  
パート/時給 **860円~1,200円**  
年4回まで見直し有、経験・年齢を考慮します。

会社概要  
創立: 1993年  
資本金: 2億7千5百万円  
現在従業員数: 100名  
平均年齢: 34才  
平均年収: 420万円

応募方法 ①履歴書(写真添付)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。

音響機器・楽器・照明の総合デパート **サウンドハウス** TEL 0476-22-9338 [担当] 採用係  
<http://www.soundhouse.co.jp> E-mail: [job@soundhouse.co.jp](mailto:job@soundhouse.co.jp) (全館禁煙)

**募集職種** 受付カウンター・清掃スタッフ  
短時間勤務OK! 土日祝日、時給増!  
配膳スタッフ  
マッサージ/エステティシャン

時間: 7:30~22:30の間で応じます。(応相談、短時間可)  
仕事: 店内での接客・サービス及び清掃業務。人と接するのが好きでな方(未経験者でも大歓迎)  
資格: 16歳~65歳まで  
給与: 社員/月給 **176,000円~400,000円**  
パート/時給 **850円~1,200円**  
平均時給 **900円以上!!!** 能力に応じて応相談  
[経験に応じて考慮します。年末年始勤務優遇あり]  
見習い期間あり、土日祝日: 時給増  
待遇: 各種社会保険、社員寮有、制服貸与

応募は電話連絡の上、①履歴書(写真添付)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。

極上の“和”モダンの温泉リゾートで働きませんか? 天然温泉 スパ施設

株式会社 **フィットネスハウス** [www.yamatonoyu.com](http://www.yamatonoyu.com)  
〒286-0044 千葉県成田市大竹1630 (JR・成田線下総松崎駅より徒歩15分)  
TEL: **0476-28-8115** E-mail: [job@yamatonoyu.com](mailto:job@yamatonoyu.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>