

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、酒々井町、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

佐倉健康マラソンで元気一杯!

無理をしないで楽しく走ることが健康マラソンの秘訣!

ほふられる子羊が屠場で運命の時を待つ。何故かしらそれが、マラソンのスタートラインで、号砲を待つ選手の有様を象徴しているように思えてなりません。それ程、競技マラソンには苦しみがいっぱい、余程の覚悟が無い限り、そう簡単に挑戦できるものではありません。特に、ここ最近の女子マラソン大会では、レース中に失速し、なお走り続ける選手の姿が全国ネットで幾度となく放映され、感動の余り涙した方も少なくないはず。

マラソンドラマに感動する日本国民

昨年8月の世界陸上では、土佐礼子選手が終盤の見事な追い上げで、銅メダルとオリンピックへの切符を手に入れました。苦しみに堪えながら、歯を食いしばって走っている姿は、大勢の視聴者と沿道の観衆に感動と勇気を与えてくれました。しかしながら、無残にも失速して脱落していく選手の姿も目に付きます。筆者も言葉では言い表すことのできないほどのつらい失速を3度体験したことがあり、失速する選手を見る度に、決して他人ごととは思えず自然と涙してしまいます。

東京国際女子ではトップを走る野口みずき選手に併走していた渋井陽子選手が29kmで失速し、心身共に消耗して惨敗しました。また大阪国際女子マラソンでは、1万mで無敵の女王とも言われていた福土加代子選手が、スタートから堂々とトップを快走していたにもかかわらず、30km過ぎで大失速し、最後は放心状態となってゴール直前で2度も倒れてしまったのです。多くの観衆が、過酷なマラソンドラマの壮絶な最後に絶句したことでしょう。

競技マラソンは体に悪い?

完全燃焼を目指して、自分の持てる限りの力を振り絞り、長時間走り続けるのが競技マラソン選手の宿命です。でもこのような体の酷使は、健康に良いはずがありません。オーバーヒートして走り続けられれば車のエンジンも焼かれて壊れるのと同様に、人間も自分の体を無理強い

すれば、健康を害します。何しろマラソンレースでは、十分に水分や栄養を補給することができないまま、脳神経からは「体のダメージを避ける為にもう走るな!」という赤信号が出て、それを無視してひたすら走り続ける訳ですから、体が壊れて当たり前です。

筆者もこのようなつらいマラソンレースをこれまで13回体験してきましたが、ここ最近アンチエイジングを勉強していることもあり、無理をしすぎるマラソンレースが決して自分の体に良くないことがわかってきました。体の酷使、そして極度の疲労は細胞の酸化をもたらす、老化現象が急速に進むだけでなく、水分の不足から血管に多大なストレスがかかり、血管年齢を押し上げることとなります。つまり無理して走り続けることにより、下手すると自分の寿命を縮めることになりかねないのです!

健康の為に再び、走り始める!

例え競技マラソンが体に悪いとしても、走ることの大切さや否定できません。健康管理上、適度な運動は必須であり、高齢になっても心地良く走り続けることができたら、どんなに素晴らしいでしょうか。日々走り、ストレッチを繰り返すことは、筆者にとっても健康の秘訣です。実際、マラソンレースを止め、走る距離が減ったとたん、体調を崩しやすくなったのです。そして腰痛が生じたり、首や肩のこりが以前にも増してひどくなってしまいました。おまけに体重も増え始め、余分な脂肪がわき腹につき、気持ちが悪くて仕方がありません。

ミニマラソンなら楽しめるのか?

適度に走り続けることはもはや健康維持の為に不可欠と思われ、距離の短いハーフマラソンを走ってみることにしました。昨年11月、成田市で開催された成田POPランの出場は2回目でしたが、ベルリンではハーフを1時間28分台で走った実績があるので、どんなに悪くても同等の28分台で走れるだろうと目論見ました。ところが大会の当日

は気温が上昇し、最初の5kmを18分台と飛ばしすぎたこともあって後半失速し、「もう走りたくない…」と心の中で問答しながら走り続けなければならぬ大変つらい1時間半のレースとなってしまったのです。結果は成田市民50歳以上の部門で準優勝でしたが、記録も1時間30分と冴えません。嫌々ながら走るなら、ハーフマラソンも非健康的であると言わざるを得ません。

ならば、更に距離の短い5kmマラソンならば、ずっと楽に走れるだろうと、2月に東京で開催された目白ロードレースに挑戦してみました。目標はとりあえず、楽しく走って入賞することです。学習院大学の構内にある階段を登りながら目白界隈を3週回って走るコースであり、自らの目標タイムを19分台に設定しました。ところが、長い昇り階段を俊足で駆け上ったとたん疲れきってしまって再度失速し、達成できるはずの記録は遠のき、結局11位という最悪の結果です。自分の無力を思い知らされました。

そこでハードルを更に低くし、もっと参加者の少ない大会で、今度こそは入賞しようと、3月23日、東京八王子で開催された武蔵陵10kmマラソンに参加しました。ところが当日は花粉がひどく、いざ走り始めると、鼻水はでるは、咳き込むは、とにかく走るだけが精一杯という大苦戦です。しかも以前ならば、ここ一番勝負!というつらい局面にくると、「よっしゃ!」、「まだまだ!」と自らを叱咤激励して自分を奮い立たせていたのに、やたら「つらすぎる…」、「こりゃ、体に悪いよ…」と、誘惑じみた思いだけが頭の中を駆け巡るのです。結果として、河川沿いを走るだけのコースで40分を切ることもできず、それでも参加者が少ないこともあって3位に入賞したのがせめてもの慰めでした。

そんな矢先、佐倉市で健康マラソンなるものが開催されることをネットで発見し、早速申し込みすることにしました。いきつくとこ、短距離も長距離も辛さは一緒です。だからこそ、どうせ走

るなら時間との戦いではなく、「健康のために走る」という自分に優しい走りに徹しようと、フルマラソン大会に復帰宣言です。マラソンを止めようと思っただけから半年しか経っていない中、ふと気がつくと、佐倉朝日健康マラソンのスタートラインに立っている自分がいました。

佐倉のコースで花見ラン!

3月30日、大会の当日、気温は10度、天気は曇りという絶好のコンディションです。大会の参加者は総数で5000人を超え、佐倉市内の岩名運動公園から田んぼ、県道、印旛沼沿いを走る著名なコースでは、桜が開花する季節と重なる3月下旬、桜の花を眺めながら散歩道を走る醍醐味を味わうことができます。

さほど練習もせず、体重もややオーバー気味であることも考慮し、とにかく無理をせず、まず楽しく走ることを自分に約束。そして走りながら機会がある度に、沿道で応援してくれる子供達と手を合わせたり、また途中で足が止まっている走者がいたら、激励の言葉をかけようと心に決めました。

9時30分、マラソンがスタートし、久々のレースにワクワク感がつります。まずおかしかったことは、スタート直後にFINISHの垂れ幕が目に入り、「あ、ここで終了」となれば、どんなにかラッキー!と苦笑してしまっただけです。そして走りだして間もなく、40km地点の標識が見えてきたのです。走り始めたばかりなのに、何と誘惑の多いコースなのでしょう。その直後、既に息遣いの荒いランナーが真横を走っていたので声をかけてみると、歳は35、ニコチンのとりすぎで、毎回ハーフを超えないとゼーゼーがとれないということ。ならばタバコを止めればいいのにと、複雑な気持ちになってしまいました。

暫くすると、赤いアフロのかつらを被り、綺麗なフォームで走っている中年のランナーを見つけ、マークしていると、11km地点で突然かつらをはいで、リタイアです。一緒に立ち止まり、「がんばろう!」と大声をかけると、「もう足が痛くて走れない!」と嘆いていました。さらば、45歳のランナーよ!更に15km地点では、見るからに経験豊富な実年ランナーを発見。話しかけると、

呼吸も安定したまま、「大昔、サブスリーを2度、達成したことがあるんだ」と誇らしげに語ってくれました。さすが、30年以上走っているベテランのランナーです。

このコースの最大の欠点は、5kmごとに計測器がないところ。今回は時間を気にせず楽しく走るということを心に決めていましたので、腕時計もつけていません。タイム表示がないマラソンコースは、今まで遭遇したことがなく、自分がどの位のスピードで走っているのか、皆目検討がつかなくなってしまいました。でも「そんなの関係ない!」と、心の中で叫びつつ走り続けるのがまた、「いい感じ!」です。

32km地点を過ぎると、普通ならここから大変な試練が始まるものの、今回はこれまで力を抜いて走っているので余力が十分です。そこで最後の10kmは自分の走りをすることに決め、5m先の地面をひたすら見つめながら、「足を前に、真中に出す」と心の中で言い続けながら走ることに専念です。足は疲れてきていますが、それでもフォームは崩れず、無理なく勢いがついてきました。そして前半、大勢のランナーに抜かれてしまった分、ここからは一挙に挽回です。35km地点を超えると、走るのをあきらめて足を止めるランナーが続出しているのが目につき、一人一人に「がんばれ、ゴールはもう少しだ!」と、檄を飛ばして声をかけると、何人かは反応があり、すぐにまた走り始めました。やっぱり応援は大事です!

残り500mになると競技場が目に入り、ここからはダッシュ!最後は100m程の昇り坂を駆け上って競技場入り、両手を上げて笑顔でゴール!これ程までにレース後半、楽しんで走った記憶はなく、ゴールを切った時点でも、まだまだ走れる余力が残っていたのが不思議な位でした。記録は3時間13分。こういう楽しい走り方、語りあながら走るマラソン大会なら、また走ってみたいくらいです。マラソンには大変な試練がつきものです。しかし、健康的に楽しく走るマラソンレースもあるのだ、ということを実証することが出来たと同時に、走り続ける勇気と信念を佐倉から頂いてきました。(文:中島尚彦)

世界の片隅から

〈第19回〉
民族和解vol.8



井上 健



写真 / 町に来るセルビア人を警備する国連部隊

皆さん既にご承知と思いますが、2月17日にコソボは独立を宣言し、日本政府は1ヵ月後にコソボの独立を承認しました。高村外務大臣の談話は、「我が国は、3月18日付けでコソボ共和国を国家として承認した。コソボ共和国は、国連特使案に沿った国家運営を行う意思を明確にしており、我が国として同国の独立が長期的にこの地域の安定に貢献することを期待している。なお、我が国は、セルビアとは伝統的に友好関係にあり、今般のコソボ共和国の国家承認をもってセルビアとの友好関係が阻害されることは本意ではなく、引き続きセルビアとの友好関係が維持されることを希望する」という簡単なものですが、コソボアルバニア人の独立の意思をとどめることはできない、しかしセルビア人とも引き続き仲良くやって行きたいというもので、第三者的立場にある日本

としては妥当な判断だと思えます。どちらとも仲良くしたい日本としては、アルバニア人とセルビア人が「喧嘩」をやめてくれるのが一番いいのですが、そう簡単に行かないのが民族対立の難しさです。さて、前回まで書いてきたように、私はコソボの真ん中で「喧嘩」の仲裁にエネルギーの大半を注ぎこみましたが、失敗と挫折の連続でした。しかし1年が経ち、ようやく機が熟してきました。改めてアルバニア人とセルビア人の指導者、それに警備を担当しているフランス軍とロシア軍とも相談の上、スケンダライ・セルビツァ市ではなく、ミトロビツァ市で戦後はじめての会談が開かれることになったのです。2000年9月5日、アルバニア人はフランス軍に、セルビア人はロシア軍に警護されてミトロビツァの国連本部にやってきました。最初の

会議は、お互いが顔をあわせるということだけでも十分意義があったわけですから、セルビア人の町への帰還といったような具体的な問題は話題になりませんでした。彼らはもともと同じ市に住む知り合いどうして、1年半前までは話もしていた間柄でしたから、戦後はじめての再会とはいえ、それほど違和感はなかったようでした。セルビア側の代表は、アルバニア人を苦しめた実行犯ではなく、普通の村人だったため、アルバニア人にも受け入れられやすかったようです。また場所が分断都市として知られているミトロビツァ(川を隔てて北側にセルビア人が、南側にアルバニア人が住んでいる)であったため、セルビア人も、多数派のアルバニア人に包囲された少数派という意識を持たずにすんだようでした。こうして民族和解の第一歩が始まりました。しかし、その後も、村に戻ってきた4人のアシュカリ人(アルバニア語を話すジプシーで民族的にはセルビア人でもアルバニア人でもない少数民族)が虐殺されたり、セルビア人の村が襲撃されるという事件が相次ぎ、会談は中断されました。年

が明けた2001年1月になって、ようやくセルビア人代表が市内に戻ってき、て会談が開かれるようになったのです。以来、今日に至るまで両民族の定期的な話し合いは続いているようです。コソボは独立しました。しかし、かつてセルビア人がアルバニア人に対して行ったような、暴力で他民族を追い出すような試みは許されません。両民族は、多数派であれ、少数派であれ、共存してゆくしかないので、それは、民族和解を経た平和的な共存であってほしいものです。日本を含めた国際社会は、まだしばらくの間、彼らを見守っていく必要があるでしょう。

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心を心がけている。

井上 健
(いのうえ けん)

成田の心NAVI 第33回

ネットで大評判の鰻店が成田に有る!
い志ばし

成田界隈でダントツの人気を誇る鰻の有名店が「い志ばし」だ。何しろインターネットの食べログでは成田市レストランのトップに輝く3.78の高得点。ここ最近、おいしい鰻屋が無くなったと言われる成田でも、甚平渡し近くの小さなプレハブ仕立ての店に行けば夢がかなうのか? 店内はたった16席で、大勢の常連客がひしめきあい、人気ぶりが伺える。サービスは多忙なこともあってか、ちょっと無愛想。メニューは壁に貼ってあるだけで、蒲焼

の並は945円、うな重は1155円、上が1365円、特上は1680円だ。早速特上をオーダー。東京で食べられるとびっくり美味しい国産鰻(鹿児島産)の味と比較してみることにした。鰻はタレも大事だが、やはり鰻そのものの味が最重要課題だ。それは箸を入れた瞬間にわかる。特上のサイズはさほど大きくなく、その脂がのった美味しい部分を売りとしているのだろう。その

濃い目の脂ののり方からして台湾産と読んだが、やはりそうであった。そもそも成田界隈では参道も含め、大半の鰻屋は今や、台湾産が殆どだ。でもさすが、い志ばし。ホカホカの柔らかくさっぱりした白身味に仕上がる国産鰻との味の違いは歴然としているが、台湾産としては上出来の味だ。店の雰囲気と合い席を気にしないのであれば、一度行く価値はある。

い志ばし
成田市船方910-1 TEL0476-26-9374

総合評価★★★★☆

まつもとゆきひろの 愛と青春のアコースティックギター

〈第1回〉 運命の出会い

1979年、13歳の私は試験勉強を口実に夜更かしをして深夜ラジオに囁り付いていた。そこから聴こえて来たのはアリスのペーヤんこと堀内孝雄からのメッセージ「モーリス持てば、スーパースターも夢じゃない!」今聞くとなんとも野暮ったいこのセリフも当時は妙に説得力があり、多くの少年達を楽器売り場へと誘いました。地元の駅前名店街で最初に手に入れたのが、Morris W-20。このギターをきっかけにして、その後約30年間、何十本ものギターを手にし、様々な人との出会い、仕事、恋愛、たくさんの喜びと苦難が待ち構えていようとはまだ知るよしありませんでした。



Morris W-20 (1979年製、生産完了) 定価20,000円
表板: スプルース、サイド&バック: トーク
ネック: ナトー、指板&ブリッジ: ローズウッド

まつもとゆきひろ: 成田在住のアコギマニア。自宅には数十本のアコースティックギターがひしめいている。現在も首都圏を中心に全国ライブ活動中。

春はガーデンファニチャーでお庭でホッとひとやすみ。

八角形フォールディングテーブル
GTT032 販売価格 24,800円
●幅120cm・奥行120cm・高さ74cm
●パラソル用穴の直径: 約6cm
●チーク天然木

ラウンドテーブル
GTT034 販売価格 34,800円
●直径120cm・高さ75cm
●パラソル用の穴の直径: 約6cm
●チーク天然木

パラソル
BXP270 販売価格 11,800円
●帆布色: 青 ●パラソル直径: 270cm
●軸の直径: 5cm ●素材: 天然木 / 綿

ガーデンベンチ
GBT021 販売価格 17,800円
●幅110cm・奥行49cm
高さ86cm
●チーク天然木

一箇に座ろう
GBT120 販売価格 17,800円
●幅120cm・奥行48cm
高さ93cm
●チーク天然木

ポタニアスクエアテーブル
GTT031 販売価格 15,800円
●幅70cm・奥行70cm
高さ75cm ●チーク天然木

ガーデンチェア
GCT004 販売価格 17,800円
●幅56cm・奥行49cm
高さ86cm
●チーク天然木

ガーデンチェア
GCT010 販売価格 9,800円
●幅55cm・奥行43cm
高さ100cm・座面46cm
●折りたたみ式
●チーク天然木

バトラートレイ
GAT070 販売価格 8,980円
●幅51cm・奥行36cm・高さ74cm
●折りたたみ式
●チーク天然木

ラウンドポタニアピクニックテーブル
GTT036 販売価格 5,800円
●直径50cm
高さ50cm
●折りたたみ式
●チーク天然木

置き方次第で模様ができる!!
ウッドデッキパネル
BXWA52 販売価格 398円
●縦横30cm・厚さ3cm
●天然木 (無塗装)

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

ファニチャーハウス ショールーム
「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の
ショールームです。

至香取
至千葉
平日 10:00~19:00 日祝日 休業
土曜日 12:00~17:00

日本語の謎をヘブライ語で解き明かす！

誰もが日本語で、日本の国歌として歌ってきた「君が代」。実は日本語だけでなく、西アジアの言語であるヘブライ語でも、そのまま歌うことが出来ます。そしてヘブライ語の意味は、むしろ日本語よりも明瞭でわかりやすく、驚くことに、ユダヤ民族の信仰告白が含まれていたのです。立ち上り、神を讃えよ！神の選民であるシオンの民は、選民として喜べ！人類に救いが訪れ、神の言が成就した。全地あまねく宣べ伝えよ！これが「君が代は、千代に八千代にさざれ石の巖となりて、苔のむすまで」のヘブライ語訳です。既に解説したように、日本語の「さくらさくら」も「君が代」と同様に、ヘブライ語に置き換える事が可能です。このように、日本語で読んでもヘブライ語で読んでも、きちんと意味を持つ詩は少なくありません。

このような詩が複数生まれたいきさつには枕詞と折句の背景が絡んでいたと推測され、そこには2つの言語を自由に使いこなし、言語学に通じている立役者が存在したと考えられます。該当する可能性が一番高い人物が、弘法大師・空海です。大師は遣唐使として中国に渡った際、ネストリウス派のキリスト教を学びました。語学の才能に長けていた大師故、旧約聖書を原語のヘブライ語で読む為に相当勉強されたはずですよ。平安時代において日本語とヘブライ語を自由自在に使いこなし、尚且つヘブライ民族の宗教観を理解しうる人物像は大師以外に無いでしょう。そして2つの言語の見事なコラボレーションが実現したのです。枕詞は万葉集に多用されており、表記通りの読みとは異なる発音で句調を整えたり、連想する事柄に結び付ける言葉の遊びとして、古くは平安時代から活用された技法です。

実は枕詞という言葉自体、ヘブライ語の「מקור」(makor)と「מקור」(katover、カトバ)が組み合わさった「マコーカトバ」がその語源です。前者は「ルーツ」を意味し、後者は「文書」を意味することから、元来の意味は「原文書であったと考えられる文章や唄に織り込む言葉遊びの一種であり、枕詞と同様にその歴史はおおよそ平安時代に遡ります。

これら2つの手法を用いて、一見日本語のようであっても原文はヘブライ語であり、日本語の意味とは異なる主旨の信仰告白が違和感なく、巧みに盛り込まれているハイブリッド型の詩が「君が代」です。弘法大師が、そこまでして日本語の詩とヘブライ語を合体させたのは、単に大師が中国で学んだ聖書の教えが、当時の宗教的指導者らに受け入れられるのが困難であったからだけでは

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 最終回 日本語とヘブライ語のコラボレーション 【第28章】君が代の由来 パート4

ないと考えます。新約聖書のヨハネ書に、「初めに言葉があり...言葉(ロゴス)は神であった」という言葉があります。聖書を学んだ大師にいつしか「言葉」が神であるという認識が芽生え、日本語そのものに神の民の証でもあるヘブライルーツを、ありとあらゆる手段を使って埋め込むのが自らの使命と考えたのではないのでしょうか。そしてロゴスと呼ばれる言葉に神の本質を見出す鍵があることを信ずるに至りました。真言宗、及び真言密教が真言と呼ばれる所以であると推測します。如何にして日本という土壌でロゴスの信仰を布教しようかと考えた末、日本語の内蔵している神の民の言葉、ヘブライ語を内蔵させることを思いつき、言語遊戯として広めていった結果、いつしか上手にヘブライルーツが隠蔽されたのです。 文・中島尚彦

かもねぎの COME ON MUSIC!

74

嬉し恥ずかしテレビ収録

先日「NHKオールディーズ天国 in 八千代」という番組の収録に参加しました。これはNHKがケーブルテレビ向けに行っている、団塊の世代向けのバンド合戦で、司会はなごら健吾、ゲストに尾藤イサオと平山みきという豪華な面々。テレビは初めての経験で、コンテストよりもなごらさんに会いたいという不純な動機で応募いたしました。

朝10時、会場である八千代市民会館に集合。早速リハーサルで、カメラワークの確認から衣装を着けての演奏に午前中からテンションがあがります。今回成田からはビートルズの演奏で有名なKSO2も参加、その他レベルが高いバンドが出場していました。普段は演奏の音量やバランスを気にかけながらやるのですが、加えてインタビューの立ち位置、段取りなど未経験なことばかりで舞いあがってしまいました。

エントリーしたバンドはオールディーズ、グループサウンズ、エルビス・プレスリー(しかも女性!)、CSN&Y風のコーラスグループとバラエティに富んでおり、とても楽しめました。

庄巻は平山みきさんと尾藤イサオさんのコンサート。特に尾藤さんは60歳を超えているとは思えないパフォーマンスで舞台袖で収録待機中の我々も一緒に踊っていました。

どのバンドも社会人なので、なかなか練習の時間が取れず、仕事との兼ね合いもあり、継続していくことの難しさがあると思います。いくら好きでも1日何時間も練習に時間をかけることはできませんから、少ない時間で練習して、効率よく上手になるしかありません。しかしどのバンドも日頃の練習の成果を発揮していました。

この日はベストパフォーマンス賞が1組選ばれるのですが、なんと我々 KING JOE が栄誉ある賞を頂くことができました。メンバー全員、驚きと喜びで胸一杯でした。

残念ながら放送はケーブルテレビのj-comのみですので成田では視聴できませんが、夢は全国放送?でがんばります!



ベストパフォーマンス賞受賞!!

(ギタリスト加茂尚広) 連絡先 0476-24-6777 (ネットハウス)

あなたのPCを 無停電電源装置 UPS 停電から守る!!

無停電電源装置 (停電時にシャットダウンまでの電源確保する装置) ※使用機種によって対応時間は異なります。

●落雷からPCや機材を保護 ●最大20分稼働可能 ●電源管理ソフト付

税込特価 4,980円~

UPS 500II 500VA 税込特価 4,980円	UPS 1200II 1200VA 税込特価 7,980円
UPS 500LX 500VA, LCDディスプレイ搭載 税込特価 6,980円	UPS 1200LX 1200VA, LCDディスプレイ搭載 税込特価 9,980円

株式会社 サウンドハウス TEL 0476-22-9333 FAX 0476-22-9334 www.soundhouse.co.jp

春爛漫!新年度の到来!これからの音楽生活を私たちは応援します!!

店頭品1点限りの特別価格!
498,000円!!!!!!

GP142 カラフルピアノ [22231]
限定価格 498,000円(送料別)
高さ100×幅143×奥行142cm:椅子付
ピアノ担当:望月まで

きたる春のイベントに最適です!
移動に便利な一体収納できる
簡易PAシステム!!

PEAVEY ESCORT 61317
衝撃特価 **54,800円**

ぜ〜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**

カラフルな6色のカラーバリエーション!

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**

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

トランスブルー : 112416	トランスブルー : 112419
トランスグリーン : 112418	トランスグリーン : 112421
トランスレッド : 112417	トランスレッド : 112420
ナチュラル : 94127	ナチュラル : 94130
ブラック : 94128	ブラック : 94131
サンバースト : 94129	サンバースト : 94132

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**

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

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 **9,980円**

PLAYTECH ET-200 9780
小型チューナーの決定版!
マイクも内蔵し、アコースティック?のチューニングにも使えます!

セット内容
ギター、ベース、ギターケース、デジタルチューナー(バンド機能付き)、ストラップ、ケーブル、ピック

ブラック : 9892	サンバースト : 9893	ホワイト : 9894
-------------	---------------	-------------

衝撃特価 **780円**

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

未病を治す

横山 瑞生

第42回

自分の健康は自分で守る

“暑い寒いも彼岸まで”とは実を的を得た慣用句です。いうまでもないでしょうが秋と春の彼岸を指していることは明白です。

春の彼岸がやって来る頃は、あの寒い天候から解き放たれ、梅・桜・桃の花も笑い出します。この時季ともなりますと、冬着から少しずつ春の装いに代わります。冬の間は冷えないようにと心掛けて厚着をし、手袋やマフラーを用いていましたが、それともお別れです。

四月から五月末頃に、多く見られるのが、ねちがい・肩や膝関節の痛みといった症状です。また腰痛も例外ではありません。

寒い間はあまり外出もせず、家にこもりがちでした。暖かくなるにつれて、体を動かすことが増えてきます。家の周りの散歩ばかりではなく、ハイキング、旅行に出かける機会が。しばらくの間、あまり使わなかった筋肉。運動器である筋肉、靭帯、骨格それぞれの運動量が増えたことでトラブルを起します。先に述べたように、頸肩腕部の疼痛、膝関節痛、最も多いのが腰関節部の痛み。腰関節の疾患が原因で引き起こされるところの坐骨神経痛。坐骨神経痛については別稿で記すことにしたいと思います。

まず、頸肩腕部のツボ療法について述べましょう。前にも記しましたが、ツボ療法の特徴は症状のあるところ、つまり局所だけでなく、その部位から遠く離れた所、それとの中間のツボを組み合わせて治療をします。陽陵泉は膝の外側、ズボンの外側の縫い目に当り、グリグリした骨に触れます。解剖用語でいえば腓骨頭といえます。そのやゝ前方に総腓骨神経が通っています。このツボは足の三里と共に大変有要です。全身の筋肉を弛める作用を持っています。

全身どこの痛みでも痛んでいるところは筋肉が縮んでいきます。いうまでもなく、筋の緊張によって、血管も締付けられます。動脈は栄養や酸素、ホルモンを運ぶ道です。静脈は反対に老廃物である二酸化炭素（炭酸ガス）などを心臓、肝臓、腎臓などに運び、結果的には体外に排泄することになります。

筋肉や、血管を弛める陽陵泉を指で刺激しましょう。親指を使って一、二、三とやゝ強い圧を加え、三、二、一というように緩めます。約三分程。肩井というツボは反対側の肩に軽く、手を当て、中指先が触れたところ、同じ要領で指圧をするとよいでしょう。蒸しタオルも有効です。

PROFILE



横山 瑞生 (よこやま ずいしょう)

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〉
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

パノラマに広がる風景と
極上の寿司を一度に楽しむ贅沢。
にぎり(中七かん、一巻き) 1,200円～
板前おまかせ(特上八かん、一巻き、お椀、シャーベット) 3,000円～

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

yamato no yu

成田市大竹1630 TEL 0476-28-8111
大和の湯HP <http://www.yamatonoyu.com>

…営業時間…
AM10:00～PM10:00
入館料 800円
全館禁煙
小学生未満入場不可

至成田空港
至成田市街地

業務拡張! 野毛平工業団地に引っ越しだ!

業績の安定した成田最大級の企業
音響・照明機器の販売実績は国内トップクラス!

- ①営業スタッフ (電話等での接客、ノルマ一切なし)
月収例: 176,000円～350,000円
- ②ショールーム受付スタッフ (勤務週3日～)
時給: 1,000円～1,200円
- ③物流梱包スタッフ (勤務: 週4日～)
月収例: 240,000円～350,000円
- ④海外事務処理スタッフ
月収例: 300,000円～450,000円
- ⑤保育士 / 調理師 (社員向け施設での勤務)

株式会社 サウンドハウス
〒286-0044 千葉県成田市不働ケ岡1958 0476-22-9338
E-mail: job@soundhouse.co.jp WEBアドレス: www.soundhouse.co.jp

福利厚生が自慢です!

!!!充実の福利厚生プログラム!!!

- ★サークル活動支援
マラソン、フットサル、テニス、ダイビングなど様々なサークルを会社が支援!
- ★スポーツ施設割引
テニススクール半額!
フィットネスジム&プール割引有!
- ★託児所割引
会社の指定する託児所を割引利用可能!
- ★医療費援助
お子さんが高校卒業まで医療費を全額負担!
- ★その他・マイホーム支援プログラム、海外別荘無償利用、記念日お祝い...etc

昇給随時、昇給年4回まで可能。
特別賞与有、社保完備。
社宅(ライオンズマンション、戸建有)
天然温泉社員(家族も含む) 無料開放、海外ツアー

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

- ・フロントスタッフ
- ・ホールスタッフ
- ・スパ受付スタッフ

あなたの働く気持ちを応援します! やりがいのあるお仕事です!

時間: 平日/19:00～22:30 時給1,000円
土日祝/ 9:00～22:30 ~1,200円

☆☆☆1日2時間の短時間の勤務可☆☆☆
※その他時間帯もお気軽にご相談下さい。
(上記の曜日&時間帯以外: 時給950円～)

待遇: *交通費一部支給(弊社規定による)*
おいしい料亭のまかない有!
入浴無料、スパ&フィットネス割引有!
昇給随時、各種社会保険、社員寮有、制服貸与
まずはお気軽にお電話またはE-mailください。
面接時に履歴書(写真添付)をご持参ください。

同時募集 清掃スタッフ
マッサージ / エステティシャン

株式会社 フィットネスハウス
〒286-0841 千葉県成田市大竹1630 www.yamatonoyu.com
☎0476-28-8115 E-mail: job@yamatonoyu.com

「成田シティジャーナル」に関するご意見、ご感想、ご要望、その他なんでも、皆さんの声をお待ちしております。
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>