### いやしのひととき

平成23年

7

月号

今月のごあいさつ

~ちよだにっき~

存じます。ご理解頂ければ幸いにせて頂きます。ご理解頂ければ幸いにく、上着非着用のクールビズを実施さく夏の電力不足の懸念に対応するべ今夏の電力不足の懸念に対応するべ

さて、以前からご要望頂いておりまさて、以前からご要望頂いておりまなりによず。 した『プラチナ積立くん』が今月から スタート致します。リスク分散の観点 から実物資産として注目を集める貴 から実物資産として注目を集める貴 さらに希少性が高く、用途も異なり ます。詳しくはリニューアルしたホーム ズンズ・レポート』 をご参照下さい。

## ですか?



九段坂」

来です。

・地下鉄「九段下」駅の交差点から江戸城北の丸地下鉄「九段下」駅の交差点から江戸城北の次に設って九段になった長屋を建て、江町があり、飯田坂とも呼ばれていました。宝永年町があり、飯田坂とも呼ばれていました。宝永年下時代の初めに出来たもので当時は坂の隣に飯田戸時代の初めに出来たもので当時は坂の隣に飯田戸城のお花畑の役人を置いたのが「九段坂」の由いまです。

ます。

で想像するしかないですが、なんとも風情があり名だったようです。今はその名残もありませんの紹の連山も眺められたので月見の名所としても有総の連山も眺められたので月見の名所としても有橋、浅草、本所はもちろん、房総半島の安房や上すた、その坂を上った「九段坂上」からは日本また、その坂を上った「九段坂上」からは日本

あるかもしれませんよ。皆様もこの坂を歩いてみると何か新しい発見が

### 足 算

方をご紹介します。 今回も我が家に合っ たLED電球の選び 明かりの好みは人 大好評です。

■明かりの色で選ぶ

す。 LED 電球の 明か がガラリと変わりま りの色タイプはメー よって部屋の雰囲気 それぞれ。照明の色に

ニックの「エバーレッズ」には温かみを まで白熱電球を使用していた場合は 感じる「電球色相当」、すっきり明るい カーによりますが、たとえばパナソ 違和感がないようです た場合は「昼光色相当」に取り替えると 「電球色相当」に、蛍光灯を使用してい 「昼光色相当」の二種類があります。今

を使い分けるのもおすすめです。 います。さらに、同じ空間でもコーナー やリビングには「電球色相当」が向いて によって「電球色相当」と「昼光色相当 また、くつろぎ感を演出したい寝室

## ■光の角度と場所で選ぶ

節

LED電球が 電効果の高い

が登場しました。全方向タイプは空間 でしたが、パナソニックから全方向(配 ングなどに最適です 全体を明るくしたいリビングやダイニ 光角約300度)に明るいLED電球 角の狭さ(光が部屋全体に広がらない) LED電球最大のデメリットは配光

おすすめです。 明るさが必要な廊下や階段、またはト イトやスポットライト、間接照明にも イレなどに最適です。さらにダウンラ (配光角約120度)は、手元や足元に 従来からある下方向に明るいタイプ





配光角の違いによる光の広がり方のイメ-

運命というも 人にはどうしても選べない それはあなたが選ぶもの。 でもそれにどう向き合うか、 0) があります。

軟禁を繰り返される過酷 アウンサンスーチーさん。 禁から自由の身となった に及んだ三度目の自宅軟 昨年11月、7年5ヶ月

なぜでしょう。あるインタビューで 美しく、毅然とした態度で 生きることができるのは な運命の中でも誇り高く、

く、私はそれを『選んだ』と言おう と思っています」 「(運命を)受け入れたのではな こう答えています

いかとスーチーさんは言いま・17 か、それはあなたが選ぶものではな ない。けれど、それにどう向き合う できないし、それを選ぶこともでき というものがある。誰もそれを予期 す。スーチーさん自身、ミャン 人にはどうしても選べない運命

> く巻き入下! に巻き込まれることを「自ら選ん だ」のです。 く巻き込まれた」のではなく、それ

だからです。 ンマー (ビルマ) 民主化に向けて闘 ともできます。しかし、どちらを選 ともできるし、「これは私自身が乗 い続けています。それが彼女の選択 しょう。スーチーさんは今でもミャ ぶかで人生の質は大きく変わるで り越えていく課題だ」と行動するこ 「なんて不幸な出来事だ」と嘆くこ 自分に災難が降りかかったとき、



さ

4

## 毎日

### ススメ

# あかりでこころを癒す

香りで心身を癒す「アロマテラピー」のように、お気に入りのあかいでリラックスする「ライトテラピー」が注目されています。なかでも密かなブームになっているのが、ち電を兼ねたキャンドルによるライトテラピーです。

きます。けれど、不規則な動きはそらぎ)」による効果だそうです。規則らぎ)」による効果だそうです。規則らぎ)」による効果だそうです。規則らぎ)」による効果だそうです。規則らぎ)」による効果だそうです。規則

「ゆらぎ」のうちの一つです。てください。それが「ゆらぎ」です。てください。それが「ゆらぎ」です。

「1/fゆらぎ」は自然界の様々な場面に見られます。小川のせせらな場面に見られます。小川のせせらぎ、そよ風、木漏れ日、太陽の光、ぎ、そよ風、木漏れ日、太陽の光、 
もそうです。実は、人間の鼓動も 
「1/fゆらぎ」が生体に快感を 
の中にいると心地良さを感じるの 
は、「1/fゆらぎ」が生体に快感を 
は、「1/fゆらぎ」が生体に

されているからなのでしょう。てくるのは、あの不規則な揺れに癒らぎ」。電車に乗るとつい眠くなっちなみに電車の揺れも「1/fゆ

ゆらぎと香りの両方でダブルの癒 湯に好きなアロマを垂らせば、炎の 的な空間に変わります。お風呂のお 火をともすと、見慣れた浴室が幻想 定した場所にキャンドルを置いて でみませんか。お湯がかからない安 ルの炎だけでバスタイムを楽しん もってこいなのがバスタイムです。 ドルを使ったライトテラピーに **ち着かせてくれます。そんなキャン** ムを刻み、見ている人のこころを落 ゆれる炎は「1/fゆらぎ」のリズ 同じ理由です。ゆらゆらと不規則に し効果が得られます。 お風呂の照明を消して、キャンド キャンドルの炎に癒されるのも

さらに幻想的な雰囲気を演出しさらに幻想的な雰囲気を演出したいなら、お風呂専用のキャンドルやアロフローティングキャンドルやアロマキャンドルなどは、より高いヒーマキャンドルなどは、より高いヒーも考えず、ゆれる炎をただ見つめる。 ちょっとしたことですが、きっ

しょう。と贅沢なひとときが約束されるで

本的に見せるので、表情をいきいきを楽しんでみる。これも節電の夏にを楽しんでみる。これも節電の夏にを楽しんでみる。これも節電の夏にを楽しんでみる。これも節電の夏にかさわしい過ごし方かもしれます。



### 回外の

## 重要造形民俗文化財

高千穂の夜神楽

た

宫崎県西臼杵郡高千穂

天照大神が天岩戸にお隠れになった 楽」として国の重要無形民俗文化財 伝承される夜神楽は、「高千穂の夜神 際、岩戸の前で天鈿女命(あめのうず に指定されています。その始まりは、 崎県高千穂。この高千穂に古くから パワースポットとしても人気の宮

能として伝わっています 月上旬にかけて、全部で三十三番の られています。毎年十一月末から二 めのみこと)が舞ったことだと伝え を祈願する舞もあり、秀れた民俗芸 天照大神の岩戸開きですが五穀豊穣 家)で夜を徹して舞われます。主題は 神楽があちこちの神楽宿(おもに民

を選び、約1時間に縮めたダイジェ 三十三番の中から一般ウケする四番 楽を楽しめるのが、通称「観光神楽」。 神楽の時期以外でも高千穂の夜神

> スト版です。とはいえ舞っているの 出かけください シーズン中は混み合うので早めにお してある以外は本番と同じです。 は本物の「ほしゃ」たちで、短く編集 【場所】高千穂神社境内の神楽殿 【拝観料】一人500円 【時間】夜8時から約1時間 観光神楽は年中無休です。 観光



高千穂の夜神楽

### 選びを重視する人が増えているそう する靴の専門家です。 に補正を加えて足の形に合わせたり 足にぴったりな一足を選んだり、靴 フィッター」。既製靴の中から本人の です。そこで活躍するのが「シュー の影響もあり、自分の足に合った靴 健康ブームやウォーキングブーム

た働き方ができそうです。 得すると講座などの講師もできるの ドがあります。バチェラー以上を取 で仕事の幅が広がり、さらに充実し リー(初級)」「バチェラー(上級)」 「マスター(修士)」の三つのグレー シューフィッターには、「プライマ

は、靴店やシューズメーカーでの実 シューフィッターの資格を取るに

## 就職に有利な資格

# シューフィッター

務経験が3年以上必要です。さらに、 回・大阪年2回) 講・修了します。修了条件は \*在宅で解答した問題集の回 \*3日間のスクーリング(東京年3 「シューフィッター養成講座」を受 「足と靴と健康協議会(FHA)」の

法のようです。 チャレンジするのが順当な方 アを積み、それから資格取得に ら靴の専門家としてのキャリ \*足型(50人分)の審査に合格 チェックシート(10人分)提出 \*フィッティングトライアル 答率が60%以上 まずは靴店などで働きなが

