

アフルエント

AFFLUENT

<https://afflu.jp>

毎日に発見を、人生に豊かさを

2024 Mar.
[CHIBA]

3

人と人とのつながりを広げる 雑談力を磨く



至福の旅時間
Blissful travel time
勝浦市／鶴原館

自然を身近に感じて心を豊かに
インドアグリーンで
暮しに彩りを

AFFLUENTからの
プレゼント

Special 1 人と人とのつながりを広げる

05 雑談力を磨く

Special 2 自然を身近に感じて心を豊かに

14 インドアグリーンで暮らしに彩りを

Present

03 AFFLUENTからのプレゼント

News

04 ANTENNA
ガイドマジ

Trip

12 至福の旅時間

勝浦市／鶴原温泉 磯香の湯宿 鶴原館

Local

20 日本を巡る

京都府伊根町／伊根の舟屋

Regular

21 PREMIUM GALLERY

2024年3月発行

Publisher ... 細谷佳津年 Designer 上甲達也

Producer 上西和紀 松本健司

Chief Editor 寺本 忍

Cover Photo JOJOSTUDIO/Shutterstock.com

編集・発行／株式会社地域新聞社

〒276-0020 千葉県八千代市勝田台北1-11-16

VH勝田台ビル5F

編集協力／株式会社affluent

広告掲載・チラシ折込・誌面内容のお問合せ

☎ 0120-152-337 (平日10:00～17:00)

配布に関するお問合せ

☎ 0120-124-034 (平日10:00～18:00)

配布に関するご連絡・お問合せ・送付停止については、右記QRからもご連絡いただけます。

※広告内に記載されている価格表示は「税抜」、「税別」または「広告内の価格は全て税抜価格です」等の表示がない場合は全て税込価格となります。

※掲載情報は2024年2月16日時点のものです。ご利用の際には事前に最新の情報をご確認ください。

本誌掲載記事の無断転載を固く禁じます。



株式会社地域新聞社における個人情報の取り扱いについて

◎お預かりした個人情報は株式会社地域新聞社が管理し、プレゼントの発送およびアンケート集計を目的として利用いたします。◎お預かりした個人情報は、ご本人様の同意なく第三者に提供することはありません。ただし、法令などにより個人情報の提供を求められた場合は除きます。◎プレゼントの発送を外部に委託する場合があります。◎個人情報を預けたいことはご本人様の任意ですが、必要事項に不足がありますと、あらかじめ明示した利用目的に対応するご本人様のご要望にお応え出来ない場合があります。◎当社が保有する応募者ご本人様の個人データについて、利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加又は削除、利用の停止、消去及び第三者への提供の停止、第三者への提供記録の開示のお申し出には適切に対応いたします。ただし必要に応じて、追加書類の提出を伴う厳正な本人確認への協力をお願いする場合があります。あらかじめご了承ください。◎当社が保有する個人情報の漏洩が発生した場合には、個人情報保護委員会に報告し、漏洩した情報のご本人様に通知を行います。

◎個人情報保護管理者／株式会社地域新聞社 人事総務部

◎個人情報に関する苦情・問合せ窓口／株式会社地域新聞社
お問合せ ☎ 0120-152-337(平日10:00～17:00)

公式サイト

AFFLUENT WEB

<https://afflu.jp/>



公式Facebook

@affluent.fb



公式Instagram

@affluentinsta



公式X(Twitter)

@affluent_x



謹んで地震災害のお見舞いを申し上げます

令和6年1月に発生しました、石川県能登地方を震源とする

地震により被害を受けられた皆様に、心よりお見舞い申し上げます。 株式会社地域新聞社

AFFLUENTから、災害義援金についてのお知らせ

「令和6年能登半島地震災害義援金(石川県、富山県、新潟県、福井県)」について、お知らせいたします。義援金受付の詳細は、右記日本赤十字様のホームページにてご確認ください。

■日本赤十字社 公式ホームページ

<https://www.jrc.or.jp/>



■日本赤十字社 令和6年能登半島地震災害義援金

(石川県、富山県、新潟県、福井県)

日本赤十字社 能登半島義援金



※受付期間：2024年
12月27日(金)まで

1



1組
2名様

1.開放的な空間のジュニアスイート。大きな窓からは横浜の夜景が望める。2.就寝前には窓際のカウチソファで癒しのひと時を。3.朝食は、クラブラウンジまたはレストラン「コンパス」の「神奈川朝食」どちらかを選ぶ。ともにbuffet形式。



横浜ベイシェラトン ホテル&タワーズ 「クラブフロア ジュニアスイート」 ペア宿泊券(1泊朝食付)

世界72ヶ国、440を超える「シェラトン」ブランドの上質なホスピタリティでゲストを迎える同ホテル。横浜の中心地に位置しながら、市内で最も広い贅沢なリビング空間やミネラルウォーター級の浄水を採用したシャワー・洗面など、極上の快適さを備える客室も魅力だ。特に高層階の「シェラトンクラブフロア」は、ナチュラルでアースコンシャスな心地よい空間がゲストを癒すほか、同フロア宿泊者専用のラウンジも用意されており、ファーストクラスの横浜滞在が叶う。

宿泊券利用期限：2024年11月28日(木)迄 ※除外日あり

☎045-411-1111

📍神奈川県横浜市西区北幸1-3-23

🚶横浜駅西口より徒歩1分

🌐<https://ybsht.sotetsu-hotels.com/>

2

3名様

Present

AFFLUENT 2024 March

皆様に感謝の気持ちを込めて
編集部がセレクトした“とっておき”をプレゼント。

3



2名様

AMEN スターリングシルバーブレスレット 「BRN004」

イタリアのジュエリーブランド「AMEN」。2003年に設立後、高いコストパフォーマンスとデザイン性が支持を集め、イタリア国内だけで自社ブティック約30店舗、取扱店1200店舗で販売される人気ブランドに成長。メンズラインが充実しているほか、ユニセックスデザインも多く、パートナーとお揃いで身につけられる。今回は、シンプルで合わせやすい、スターリングシルバーとレザーのブレスレットをプレゼント。

価格：20,900円(税込) サイズ：L (20.5cm)

イーキュー株式会社

✉info@eqco.jp

🌐<https://www.amencollection.jp/>

meliordesign 「STARTER SET(4枚組)」

水ですすぐだけで汚れも細菌も落とせる食器「meliordesign」。特殊な表面改質技術により、汚れと皿の間に水が入り込むことで汚れが浮かび上がり、落ちにくい汚れも洗剤無しで落とせる。洗剤による環境汚染を防げるうえ、洗い物の工程を短縮することで手荒れも軽減。うつ伏せにしても空気が通過する設計で、自然乾燥時間は通常磁器皿の1/3まで短縮されるなど、その使い心地はまさに感動もの。ぜひ体感して。

価格：13,970円(税込) 内容：深皿 直径240×H38mm、深皿M 直径147.5×H40mm、プレートM 直径195.5×H21mm、ポウルS 直径121×H63.5mm /電子レンジ対応、オープン不可

株式会社DG TAKANO 🌐<https://meliordesign.com/>

mottole「温度調節機能付き ドリップケトル MTL-K022」

インテリアに馴染むシンプルなデザインのmottole「温度調節機能付きドリップケトル MTL-K022」は、38～100℃まで1℃単位で温度設定が可能で、低温の白湯から高温のカップ麺用まで様々な適温に対応。10分間隔で保温時間の設定も可能で、最大60分まで保温できるのも嬉しい。その他にも、オートオフ機能や空焚き防止など、使いやすさを追求した機能が充実。日常のワンシーンをスマートに演出してくれるケトルだ。

価格：9,900円(税込)

ライフオンプロダクツ株式会社

☎0570-080856(平日10:00～17:00)

🌐<https://mottole.jp/>

3名様

4



下記URLまたは左記QRからご応募ください。

<https://afflu.jp/present-chiba/>

※締め切りは2024年3月31日(日)

※プレゼント応募は(株)affluentにて承ります。



写真の「バジジョ/120,000円(税込)」はヒールの高さ6cm設計。ヒールアップシューズなのにそうと分からない洗練されたデザインが魅力。



1



2

1.贅沢な本革のヒールアップスニーカーも種類が豊富。2.これからの季節はローファーを爽やかに履きたい。



1



2



3

1.ビジネスや結婚式、パーティーなどのフォーマルなシーンにも適した「ストラネオ」120,000円(税込)。
2.注文を受けてからイタリアの熟練職人が一つひとつ丁寧に手作業で製作して、約3週間でお届けする。
3.ハイアーシューズで脚長スタイルの完成。目線が高まり優雅な気分を味わえる。



ANTENNA

イタリア発、ファッションの概念を変える一足

スタイルを美しく魅せる ヒールアップの高級靴

以

前は「背が低い人が履く靴」だったヒールアップ

シューズ(シークレットシューズ)が、今、最新のファッショ

ンアイテムとして注目されているのをご存知だろうか。履くだけ

で腰の位置が上がって、姿勢も良くなることから、おしゃれ

な海外セレブや富裕層たちがこぞってファッションに取り入れ

ているのだ。もはや「背が低い人が履く靴」というネガティブ

なイメージは薄れ、長身のユーザーも多数利用。今では複数の

ハイブランドから商品がリリースされるほどの注目のアイテム

となっている。

なかでも、イタリアの高級靴ブランドとして100年以上の

歴史を持つ「ガイドマジ」が新たに生み出した「ハイアー

シューズ」は、ヒール高に見えない洗練されたデザインが秀逸

で、「スタイルをより美しく魅

せる高級靴」として、今や世界

100を超える国と地域で販売

されている。

柔らかく美しい最上級本革フ

ルグレンレザーを使ったその

靴は、熟練職人たちのハンドメ

イドで一つひとつ細部まで精巧

に作られており、人間工学に基

づいた中敷きにより、ヒール高

でありながらも快適な履き心地

を実現。長く履くことで革が馴

染み、より快適に履くことがで

きる。デザインはドレスシュー

ズやローファー、スニーカー、

ブーツなど約500種類もの豊

富なモデルが揃うため、その魅

力を知った人は2足目、3足目

とリピート買いをするそうだ。

さり気なくスタイルが良くな

ることで好印象を与え、なおか

つ自信や気持ちまで高めてくれ

る「ガイドマジ」のハイアー

シューズ。この春の要チェック

アイテムだ。

特典

公式オンライン
ショップ利用限定 **5,000円割引**

クーポンコード **24345**

購入時のフォームに上記コードを入力ください。
2024年5月31日(金)まで有効

GUIDOMAGGI (ガイドマジ)

☎03-6686-3892(平日9:00~18:00)

🌐 <https://www.guidomaggi.jp/>



雑談は、情報交換よりも
お互いを知ることの方が
重要だと思う?

話す時、
失敗を隠さず、
チャーミングな
自虐ネタも話す?

話を聞く時は、
黙って聞くのではなく、
しばしば
相づちを打つ?

い、
から話す?

雑談の時は、
できるだけ相手と
目を合わせる
ようにしている?

雑談の時は、
クールに対応するより、
気持ちのこもった
反応をする?

話す時、
一気に話をしないで、
相手の反応を
見ながら話す?

人と人とのつながりを広げる 雑談力を磨く

日常的なコミュニケーションや人間関係の中で
潤滑油となってくれるのが雑談だ。
誰とでも気軽に話せて打ち解けることができれば、
ストレスなく人間関係を築くことができる。
ビジネスシーンでも、ちょっとした雑談から
新たなアイデアが生まれることが多い。
多くのメリットを持つ雑談力に磨きを掛けよう。

Text_ENO.

相手と目が
合ったらすぐに、
にっこりと
笑顔がつけれる?

話す時、
失敗を隠さず、
チャーミングな
自虐ネタも話す?

あなたの話は
どちらかというと、
知識よりも
エピソードが多い?

話す時、
一気に話をしないで、
相手の反応を
見ながら話す?

の話は

話を聞く時は、
黙って聞くのではなく、

話す時、
一気に話を

雑談がうまい人には

多くの人やチャンスが集まる

活用しないのはもったいない

あなたの周囲に「あの人と話していると楽しい」「なぜか話しかけたくなる」「ずっと話していたい」と思う人がいたら、その人は雑談の達人だ。
雑談力を磨くコツを、コミュニケーションの専門家・野口敏さんに伝授してもらおう。



話し方教室TALK&トーク主宰

野口 敏さん

SATOSHI NOGUCHI

「今日習った人が今日うまくなる」をモットーに、東京、大阪、ZOOMでコミュニケーション講座を開催し、全国から参加者が絶えない。シリーズ累計120万部を突破した『誰とでも15分以上 会話がとぎれない! 話し方66のルール』(すばる舎)をはじめ、著書多数。
話し方教室TALK&トーク
<http://www.e-0874.net/>



雑談とは相手と信頼関係を結ぶためのツール

「好かれる人、信頼される人は、たいてい雑談がうまい人。誰とでもすぐに打ち解けて話ができるようになる」と、行動範囲がグンと広がり、たくさんの人やチャンスが集まってくる」と野口敏さんは強調する。

そもそも、雑談とは何だろうか。

「雑談は、会話の入り口。話し

相手とのコミュニケーションを促進させ、信頼関係を結ぶためのツールです」

雑談力を磨けば、プライベートでは豊かな人間関係を築くことができる。ビジネスシーンでは、ふとした会話からアイデアが生まれ、チャンスにつながることも多いそうだ。

しかし、中には雑談に苦手意識を持つ人がいる。そんな人は、どうすればよいのか。

「雑談とは本来、難しいもので



ビジネスマンに
オススメの著書

『またすぐに!
会いたくなる人の
話し方』

三笠書房
1,540円(税込)



最新刊
話しかけるのが
苦手な人に

『人の輪の中に
スツと入れる
話し方』

三笠書房
1,540円(税込)

あなたの雑談力をチェック!

自分に当てはまる項目にチェックを入れよう。

- あなたの話はどちらかというと、知識よりもエピソードが多い
- 話す時、一気に話をしないで、相手の反応を見ながら話す
- 話す時、失敗を隠さず、チャーム的な自虐ネタも話す
- 話を聞く時は、理解するより、相手の感情を読み取ろうとする
- 話を聞く時は、黙って聞くのではなく、しばしば相づちを打つ
- 雑談の時は、クールに対応するより、気持ちのこもった反応をする
- 雑談の時は、できるだけ相手と目を合わせるようにしている
- 相手と目が合ったらすぐに、にっこりと笑顔が作れる
- 雑談は、情報交換よりもお互いを知ることの方が重要だと思う
- 雑談は、時事ネタより自分や相手に関する話が盛り上がると思う

チェックの数を確認したら、右の野口さんからのアドバイスを確認しよう。

野口さんからのアドバイス

チェックが
5個以下

ちょっと雑談力不足

親しい人とは話せるけれど、初対面の相手や大勢の人がいる中ではうまく話せなかったり、どうにも会話が空回りしたりするタイプ。今回の記事で紹介した雑談のコツを身に付けて、より豊かな人間関係を築いてください。

チェックが
6~9個

雑談力はまだまだ伸びしろあり

雑談がそこそこ得意で人付き合いがうまいタイプ。人の懐に飛び込むワザや世代が違う人とも会話を盛り上げるコツを身に付ければ、さらに行動範囲が広がって出会いも豊かになっていくでしょう。

チェックが
10個

もはや雑談力は達人級

誰とでもすぐに打ち解けてスムーズに会話ができるタイプ。あなたの周りは、さわやかで気持ちのよい雰囲気満ちているのでは。自然にたくさんの人やチャンスが集まってくることでしょう。



雑談は人と人をつなぎ、新たな人間関係を築く

はありません。なぜなら、あなたが体験し、感じたことを表現すればよいからです。雑談が得意でないと感じている人も、ちょっとしたポイントさえ押さえれば、すぐに上達しますよ」

スキルアップの第一歩は、自分が「伝える」ことより、相手の気持ちを理解して、共感することだという。

「雑談を、うんちくや知識をひけらかすことだと誤解している人がいます。しかし、それだけでは会話が長続きしませんし、話も広がっていきません。あなたの話から私はこう感じた、自分自身の言葉で話すことが大切です」

感情をキャッチボールして互いの距離をグッと縮める

「雑談では、言葉とともに、お互いの感情をキャッチボールして伝え合うことが、とても重要です」と野口さんは力説する。人は誰しも、自分の話に共感してもらえると、相手に好意を抱くようになるからだ。温かい心のもったキャッチボールを繰り返すことで、距離がグッと縮まり、親近感が高まっていくという。

こうして気持ちが通じ合うと、脳内で幸せな気分になるホルモンが分泌され、ストレスが減り、メンタルが整うメリット

も得られるそう。

自分ネタを盛り込みながら頭の中に映像が浮かぶように

「雑談を、天気や時事ネタなどから始める人は多いですが、特に親しくない人が相手だと話はずばみに終わりがちです。そんな時には、ほんの少しの自分ネタ、や、チャーム的な自虐ネタ、など、自分自身の人柄がにじみ出るエピソードを付け加えると、相手はあなたのことをもっと知りたいと思うようになり、会話が弾みます」と野口さん。

「ただし、一方的にまくしたてるのはNG。ポイントはセンテンスを短く、そして、間(ま)をおきながら話すことを心掛けてください」

この二つを意識すると、聞いている人は頭の中で話のシーンを映像化しやすくなるという。「想像力が刺激されると、次から次へと話のネタが湧いてくるもの。話し方のお手本は、落語家です」

確かに、落語の名人の話の聞いていると、町並みや登場人物が、まるで映画を観ているように頭に浮かんでくる。

一方、話を聞く時にもコツがあるという。

「聞き上手の人は、ひたすら傾聴するのではなく、話をしている

る人に共感しながら感情を込めた相づちを打ちます。相づちは「へー」「えー」「おおー」など、シンプルなものでもOKです。これによって、話し手と聞き手の脳の一部を同時に働かせるスイッチが入り、お互いの感情を理解し、共感し合い、信頼できるようになるのです」

シンプルな言葉の相づちであれば、どんな反応を返そうかと考える必要もないので、これならハードルも低くすぐに実践できそう。

雑談力を高めるカギは自分をオープンにする心構え

人見知りや内気な性格の人はどうしたらよいだろう。「しっかりと顔を上げることを心掛けてみましょう。まずは自分の顔を見てもらうことが人間関係の始まりです。それだけで相手から声がかかります。自分から話しかけるのが苦手なら、相手から話しかけやすくなるよう振る舞いましょう。顔を見せ、視線を合わせれば、無理なくよい関係が作れます」と野口さんは助言する。

人とよい関係を作るコツは、他人に壁を作らないこと。雑談力を高める最大のカギは、まずは自分自身をオープンにする心構えにあるということだろう。

日々の暮らしでの雑談ポイント

友人・知人、夫婦、親子など、プライベートの場でも雑談は大切なコミュニケーションツール。
気持ちの触れ合いを大切に、温かな人間関係を築こう。

scene 3

長時間、親しくない親戚と
一緒にいなくてはならない

point

相手が話しやすそうな話題に
少しの“自分ネタ”を

この場面でも「共通の知人」はよい話題だ。例えば法事であれば、故人。「とても野鳥の好きな人でいつも山に行っていましたね」「よく将棋の相手をしてもらいました」など具体的なエピソードをあげると、話しやすくなるだろう。天気や季節の話は万人に共通の話題だが、それだけではなかなか話が続きません。そこに「私は暑がりなので5月に入ったら冷房をつけてしまうんです」といったほんの少しの“自分ネタ”を加えると、相手も「えーっ、私は7月まではクーラーはつけないと決めてますよ」などと雑談がふくらみやすくなる。



scene 2

妻に「あなたは話を聞いてくれない」
と言われてしまう

point

しっかりリアクションし
気持ちを受け止めて

ちゃんと聞いているつもりなのに「話を聞いてくれない」と言われるのは、心のあたる反応をしていないから。まずはしっかりリアクションを。例えば、「職場で同僚にいやなことを言われた。どうしたらよいと思う？」といった愚痴が出たら、絶対に否定しないこと。「君にも問題があるのでは」などと言ったら、もう口をきいてもらえない。「上司に相談したらよい」と単なる正論を返すのもダメ。妻は解決策を求めているのではなく、気持ちを吐き出したいだけの可能性が高いので、「それは大変だね」など、思いを受け止めることから始めよう。



scene 1

配偶者の実家で
会話が途切れて沈黙が……

point

共通の知人(妻)の話をするれば
会話が盛り上がる

こういう時の話題のセオリーは、「共通の知人」。この場合は、妻の話をするればよい。失敗がないのは、まずほめること。具体的に、「彼女はメキシコ料理がうまくて、この前作ってくれたトルティーヤは絶品でした！」などと言うと会話が広がりそう。そうすれば妻の親も「メキシコ料理?? そんな料理を作るなんて、全然知らなかった!」と言うかもしれない。

打ち解けた関係であれば「ただ、最近はそのソースの辛味が増えてきて、なかなかハードになってきています(笑)」など冗談めかしてもOK。



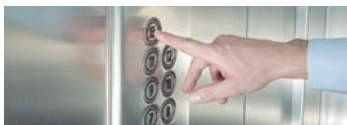
scene 6

マンションのエレベーターで
知らない住人と乗り合わせた時

point

何らかの声掛けや
あいさつを試みる

気まずい雰囲気になるのは、双方が思い切り相手を拒絶する雰囲気を出しているから。後から乗り込んだら、「こんにちは」と軽くあいさつをしよう。すると相手はあいさつや会釈を返してくれるだろう。これだけでエレベーターの中が随分穏やかな雰囲気になる。知らない人と一緒に乗り込む時は「何階ですか」と声を掛けるのもよい。逆に「何階ですか」と聞かれたら「〇階です。ありがとうございます」と返そう。間違っても知らん顔で自分の階のボタンだけを押すようなことがないように。



scene 5

趣味のサークルにどうしても
苦手な人がいる

point

無理に会話せず、
必要最低限の会話で済ませる

人は“苦手”という感情を持つことはよくないことだと無意識に決めつけている。たまには嫌悪感や苦手意識を持つ自分を許してもよいのではないだろうか。どうしても話さなくてはならない時は、無理せず、必要最低限の会話だけして、その場を立ち去るなどしてもよいだろう。これも一つの雑談のスキルだ。



scene 4

初めての集まりに参加する時
緊張してしまう

point

まずはスタート時間より早めに
会場に着くこと

時間ギリギリに会場に着くと、すでに人の輪ができてしまっていて、話に入りにくい状況になってしまう。できれば集合時間の15分くらい前に会場に入って、しっかり顔を上げ、集まってくる人たちに視線を向ける。すると、自然に目が合う人が出てくるので、「こんにちは」「こんばんは」と明るく声を掛けよう。



ビジネスシーンでの雑談ポイント

ビジネスシーンでの雑談はアイスブレイクとして大いに活用できる。

本題に入る前の時間がギクシャクした雰囲気にならないよう、シーン別の対処法を紹介する。

scene 3

同僚が極端に無口で
コミュニケーションが取れない

point

相手の気持ちをくんで
段階を踏んで会話する

本当に口が重い人は「できれば放っておいてほしい」と思っていることが多いので、はじめのうちは「午後から雨が降るらしいから、傘が必要だね」など、簡単なことだけ話してさっと切り上げる、を繰り返してみよう。

話しかけても困った顔をしなくなったら、自分に関わるエピソードを話してみるのはどうだろう。例えばお互い子どもを持つ父親同士だったら「大学生の娘が、なんで学生には有休がないのって言うんだよ。パパはあるのに不公平だって。こんな時、どう答えたらよいと思う?」とか。



scene 2

若い社員に何を話せばよいのか
分からない

point

チャーミングな自虐ネタを話せば
相手の好感度がアップすることも

失敗談を話すとめられる、と思っている人は多い。しかししたいの人は人生のエピソードの半分は失敗や至らなかったことが占めている。失敗談を話せばエピソードが2倍になるのだから、語らないのはもったいない。自虐ネタをチャーミングに披露すれば、好感度も上がるかもしれない。例えば「僕はこれまで断固として発熱タイツをはかなかったんだけど、ある日はいてみたら、これが実に気持ちよい。一体今まで僕は何と戦っていたのだろう」……こんな話をすれば、相手の緊張感も和らいで、会話しやすい雰囲気が生まれやすくなる。



scene 1

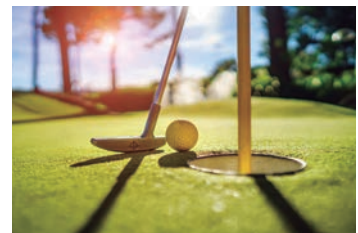
自分の知らない話題だと
会話に興味を持ってない

point

相手を主人公にして
そのシーンを想像してみる

例えば、知識も興味もないゴルフの話になったら、相手を主人公にして、どのように楽しんでいるのか、頭の中で映像化してみるのがよいだろう。何をきっかけに始めたのか、どこで道具をそろえるのか、何時頃に出発するのか、家族は見送ってくれるのか、ゴルフ場にはおいしい食べ物はあるのか……。シーンを思い浮かべるだけでなく、相手の気持ちまで想像してみると、質問してみたいことが浮かんでくるのでは。

つまらないと思っていた上司の話でも、想像して聞けば、少しは気持ちが分かって面白くなるかもしれない。



topic

もう何を話せばよいのか悩まない! 話のネタのみつけ方

毎日のちょっとした感情を書きとめよう

雑談のネタは自分のエピソード。エピソードには感情が伴う。誰でも毎日「ちょっとムツとした」「ちょっと悲しかった」「ちょっとうれしかった」という感情が湧き上がる瞬間がある。「中の人と目が合ったのに、エレベーターが目の

前で閉まった」「職場がフリーアドレスになったら、部下が誰も自分の隣に座らない」「今日は一度も赤信号に引っかからなかった」……。そんなちょっとした気持ちを書きとめておくと、雑談ネタとして思い出しやすくなるのでおすすめです。

“毎日していること”は話のネタの宝庫

毎日あなたがやっていることの中には、話のネタが眠っている。例えば「朝起きる」だけでも「毎朝ものすごく眠い」「目覚まし時計が鳴る前に目が覚める」「愛犬が起きてくれる」「朝起きてすぐに揚げ物が食べたいくなる」など、ちょっとした自分ネタを話題にすれば、よい雑談が始まる。

初めての経験をするチャンスは逃さない

驚くような経験でなくてもよい。一見ムダに見えることでも、面白がって行動を起こしてみよう。新発売のお菓子を買ってみる、知らない駅で降りて商店街を歩いてみる、初めての店に入ってみるなど、ちょっと気になって試してみたことから新しい話のネタが生まれるかもしれない。

scene 4

パーティーの自己紹介で、
どうしたら印象付けられるか

point

肩書ではなく
エピソードが心に残る

あなたがどんなキャラクターなのかよく分かる自己紹介こそが印象に残る。職業や年齢、出身地といった肩書だけの自己紹介は、すぐ忘れられてしまう。あなたがどんなことを体験し、何を感じたかなど、人柄や暮らしぶりが分かるエピソードがよい。例えばこんな自己紹介はどうだろう。「私は家族4人と1匹の犬と暮らしています。この犬がどうも私のことを自分より目下だと思っているらしく、家に帰るとすごい勢いで吠えてきたりして。そういうわけで、家では“5番目の男”って呼ばれています」



自由と自立を重視
潤い溢れるシニアライフがかなう

敬老園サントール千葉

施設で安心した老後を送りたいけれど
自由な暮らしも手放したくない。
豊かな暮らしも、もしものときの備えも安心な
「敬老園サントール千葉」なら
そんな希望もかなえてくれる。

大網街道沿いにある介護付有料老人ホーム「敬老園サントール千葉」。9階建てと5階建ての2棟からなり、元気なうちはもちろん、介護が必要な状態となっても居住可能な終身利用型の施設だ。JR千葉駅からのバス便は1日200本以上、徒歩圏内には医療機関やスーパー、コンビニがあるなど便利な立地も魅力の一つ。

ここでのテーマは「自由」と「自立」。入居者とスタッフが談笑を交わすロビーを見回すと、皆しっかりとした足取りでかくしゃくとした印象を受ける。「ひとくちに要支援・要介護といっても一人一人状況は異なります。認定基準を考慮しつつ、できることはなるべく自身でやっていたら、そうすることが、『自由』に歩いてお出かけし、『自立』した生活につながる」と考えています」と施設の担当者。実際に入居者の多くは、買い物や遊びに出かけたり料理を作ったりと、一般的な住宅で暮らすのと同じ感覚で日々過ごしているそうです。

とはいえ、身体機能の衰えや認知症など年を重ねれば心配事もある。「敬



①高層階からの見晴らしも抜群。②一人用の居室。キッチンや洗濯機置き場完備で収納もたっぷり。③日当たり良好な中庭。散歩の他、ランニングに励む人も

④

入居時の費用

令和3年4月1日現在(単位:万円)

タイプ	専有面積 ベランダ含む (㎡)	前払金
1人入居	50.54	921~3,438
	47.93	873~3,261
2人入居	61.33	1,117~4,172
	58.57	1,067~3,985
介護保険給付対象外一時金(税込)		198
想定負担期間(要介護状態の想定負担期間)		5年

※入居時年齢に応じた前払金となります。

毎月の利用料

令和5年10月1日現在(単位:円)

要介護度	①管理費	②食費	③水道光熱費	④介護保険負担	⑤その他の費用	⑥合計
一般居室	1人入居	110,000	74,580	下記③参照	下記④参照	184,580+ ③+④+⑤
	2人入居	165,000	149,160		下記⑤参照	314,160+ ③+④+⑤

③水道光熱費
一般居室の電気、水道料金及び電話代は別途、実費負担していただきます。

④介護保険の利用者負担
入居後に介護を必要とされるようになった方には、施設内で特定施設入居者生活介護等サービスを提供します。この場合、要支援・要介護度に応じて介護保険給付の利用者負担分をお支払いいただきます。

⑤その他の費用
自立者・要介護者等に対する個別的な選択による個別的サービスの費用、オムツ代、医療費、処方薬代、理美容料金、その他。

老園サントール千葉」では、介護スタッフやケアマネジャーとの面談を定期的に行い、すぐに異変に気づけるような体制も万全。さらに、毎朝毎夕、独自のプログラムを取り入れた介護予防体操を通して、普段から体を動かすような働きかけもしている。

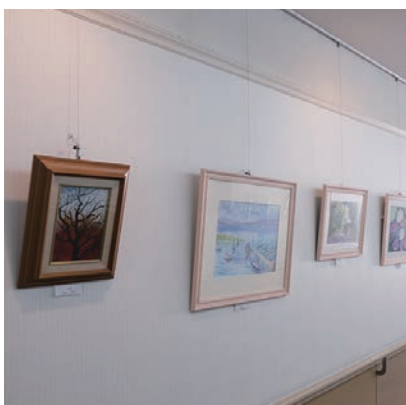
また、「長く元気に暮らすためには機能訓練が大切」という考えの下、自立型の施設としてはめづらしく、作業療法士も常勤。リハビリが必要な人への個別訓練の他、歩き方の指導、健康に関するセミナーなどを実施して入居者のQOL（生活の質）向上をサポートする。

暮らしに潤いをもたらすレクやイベントも多数。麻雀などが楽しめる娯楽室、ビリヤードルーム、カラオケができる音楽室、陶芸や書道に勤しむアトリエと共用施設が充実しており、趣味を存分に謳歌できる。これらの施設は、居住エリアから離れたロビーや食堂と同じフロアにあるため、必然的に歩数が増えるのも元気でいられる秘訣なのかもしれない。前述の健康長寿ミニセミナー、映画鑑賞会など定期開催のイベントも好評だ。

国有施設として平成7年に開業、平成22年から宗教法人阿弥陀寺が経営を受け継いだ同施設。長年育まれた信頼から、親が暮らした居室に子が入居するケースもあるという。施設職員や介護スタッフら、その道のプロフェッショナルに見守られながら、健やかに自分のペースで自分らしく。そして、いつか介護が必要となったときでも安心して住み続けられる。「敬老園サントール千葉」はまさに理想の終の棲家といえる。



ビリヤードはシニアに人気の趣味の一つ



絵画や写真など入居者の作品を展示



健康維持の強い味方・温水プール



もしものときでも安心の手厚いサポート

24時間見守り体制

スタッフが24時間体制で来訪者を確認するなど防犯にも努める。各居室には、緊急ボタンや生活リズムセンサーを備え、何かあればすぐにスタッフが駆けつけられる体制も整う。

医療・介護面もしっかり

健康相談と訪問診療、看護職員の夜間勤務（一部夜間オンコール体制）もあり。協力医療機関のJCHO千葉病院が隣接し、通院面も安心。また、介護が必要となった際には当施設のケアマネジャーが介護計画を作成。適切な介護が受けられる。



介護専用室



特殊浴槽



敬老園
サントール千葉

事業主体：宗教法人 阿弥陀寺

資料請求・ご見学のお申込み・お問合せ

0120-652-310

サントール千葉入居相談室
(平日9時～18時)

千葉県千葉市中央区仁戸名町682-70

santer-chiba

検索

kamino@tiara.ocn.ne.jp

https://santer-chiba.com

入居のご相談・お問合せはフリーダイヤル・メールにて承っております。



【千葉県有料老人ホーム設置運営指導指針による類型及び表示事項】●類型/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)■表示事項●居住の権利形態/利用権方式●利用料の支払方式/全額前払い方式●入居時の要件/入居時自立●介護保険/千葉県指定介護保険特定施設(一般型特定施設)千葉県指定介護予防特定施設●居室区分/相部屋あり(2人居室)●一般型特定施設である有料老人ホームの介護にかかわる職員体制/2:1以上●介護保険事業所番号/特定施設入居者生活介護事業所 千葉県指定第1270102948号 介護予防特定施設入居者生活介護事業所 千葉県指定第1270102948号■施設概要●所在地/千葉県千葉市中央区仁戸名町682番70号●交通/千葉駅東口下車、千葉中央バス2番乗り場より鎌取駅・菅田駅・大宮団地・リハビリセンター行で「千葉東病院」下車停留所より約6m●敷地面積/6,991.50㎡●延床面積/10,884.50㎡●一般居室総数/96戸●構造・規模/鉄筋コンクリート造(高層1号棟:地上9階地下1階建)(低層2号棟:地上5階建)、他フロント、ロビー、ラウンジ、メールコーナー、大ホール、多目的ホール、和室、温水プール、プレイルーム、アトリエ、屋上菜園、ヘアサロン、ゲストルーム、トランクルーム、健康管理室、ケアサロン、自動販売機、コインランドリー、中庭、庭園遊歩道、駐車場●一般居室面積/40.03㎡～49.99㎡●竣工/平成6年12月●有料老人ホーム事業の開始日/平成22年10月●権利形態/事業者が自ら土地・建物所有●管理運営/宗教法人 阿弥陀寺●入居一時金の返還金制度/あり●協力医療機関/地域医療機能推進機構(JCHO)(診療科目:一般内科、消化器内科、消化器外科、糖尿病内科、大腸肛門外科、循環器内科、心臓血管外科、移植外科、呼吸器内科、腎臓内科、泌尿器科、整形外科、形成外科、眼科、耳鼻咽喉科、皮膚科/協力科目:診療科目と同じ)、協力内容:健康相談のための嘱託医師派遣(週2回)、千葉市特定健康診査、他の医療機関への紹介●医療法人グリーンエッセンス古狭はまクリニック(診療科目:心療内科、精神/協力科目:診療科目と同じ、協力内容:訪問診療、通所ケア)●医療法人社団精樹会さくらホームクリニック(診療科目:内科、神経内科、老年内科/協力科目:診療科目と同じ)、協力内容:訪問診療、終末期の在宅診療●医療法人社団夢双会千葉駅前スタークリニック(診療科目:総合内科、皮膚科、精神科/協力科目:診療科目と同じ)、協力内容:訪問診療、終末期の在宅診療●石渡歯科医院、協力内容:訪問歯科診療、歯科検診、口腔内衛生の指導等●介護に係る職員体制/週40時間換算で常勤介護職員12.6人(中、自立者対応1.0人)、看護職員3.9人(中、自立者対応1.0人)、夜間(16:30時～09:30時)、最少時は介護職員1名(平均1.5名)※看護職員:常勤3名、非常勤3名●設置者からの契約解除/入居に際して虚偽の説明を行う等不正手段により入居したとき。月払い利用者その他の支払いを正当な理由なく、3か月以上遅滞したとき。入居契約第3条4項の規定に違反したとき。入居契約第19条第1項または同第2項の規定に違反したとき。入居者の行動が他の入居者または設置者の役職員の生命・身体・健康・財産(設置者の財産を含む)に危害を及ぼし、ないはその危害の切迫した恐れがあり、かつ有料老人ホームにおける通常の介護方法及び接遇方法でこれを防止することができないとき等、設置者から契約を解除することがあります。●広告有効期限/令和6年9月末日



至福の旅時間

Blissful travel time

景勝地・鵜原理想郷の
歴史と共に歩んできた老舗旅館

勝浦市／鵜原温泉 磯香の湯宿

鵜原館

photographs TOMOAKI HORI.



全10室の客室はモダンなインテリアで統一され、どの部屋もゆったり快適。
写真の部屋は「山百合」



鵜原理想郷・手羽女平（たおやめだいら）からの眺望



洞窟風呂



(左) 食事は、個室・半個室の食事処で。夕食は、酒菜、お造り、家喜物、炊合せ、洋皿、揚げ物、酢肴、パ料理、デザートからなる懐石料理。同館の目の前にある鵜原漁港から届く新鮮な魚介類を使用した創作メニューに舌鼓を打とう。(右) 宿泊客が自由に使えるガーデンテラスからは大パノラマの眺めが楽しめる。フロントに用意されたサービスのコーヒーや、アルコール類をオーダーしてくつろぐのもおすすめです。

④千葉県勝浦市鵜原998
①0470-76-0521
②2名1泊2食付き 4万6,000円～
③<https://ubarakan.com/>

勝浦市鵜原の海岸沿いに広がる「鵜原理想郷」。一帯は太平洋の荒波の浸食により生み出されたリアス海岸で、入り江と岬が入り組む複雑な地形に木々が豊かに茂り、県内屈指の景勝地として知られている。大正末期に活躍した実業家の後藤杉久氏は、この地を別荘地として開発することを計画。実現を夢見て「理想郷」と名付けた。その鵜原理想郷の玄関口が「鵜原温泉 磯香の湯宿 鵜原館」。別荘開発の事務所のような役割を担っていた建物を、1924年に旅館として開業。その後、杉久氏の

弟で現オーナーの祖父が経営を引き継いだ。第2次大戦中には軍の兵舎に利用されるなどさまざまな歴史を経て、来年の秋にちょうど100周年を迎える老舗旅館だ。太平洋を見下ろす高台に佇む宿は、まず壮大なロケーションに圧倒される。夕暮れ時には茜色に染まる水平線、陽が沈めば満天の星。鳥の声や木々のざわめき、遠くから聞こえる潮騒に耳をすませば、日常からの解放を実感できるだろう。山の起伏を利用して建てられた本館・南館・西館の3棟からなる建物。

敷地内には、吊り橋やトンネルがあり、冒険気分での探索も楽しい。趣向を凝らした4種の天然温泉も魅力的。中でも、狭いトンネルを抜けて向かう「トンネル風呂」（右ページ写真）と、高窓を仰ぐように湯船につかる「洞窟風呂」は、ごつごつとした岩肌の手彫りの跡が見られる珍しい風呂だ。実は、トンネル風呂は隣接した別荘に生活用水を通すためのトンネルを、洞窟風呂は旧日本軍が掘り広げた貯水槽を、それぞれ蘇らせたもの。窓の外に広がる絶景も相まって、秘湯を訪れたような胸が

高まる空間となっている。財界人や文化人が愛した鵜原理想郷に抱かれながら、代々紡がれてきた「おもてなしの心」に触れ、100年の年月に思いを馳せては。





INDOOR
GREEN

自然を身近に感じて心を豊かに インドアグリーンで 暮らしに彩りを

室内で植物を楽しむインドアグリーン。効果的に取り入れれば
メリットもいろいろ。選び方や手入れのポイントをマスターして
ワンランク上のインテリアを目指しては。

photographs_TOMOAKI HORI



農園野菜などが味わえるカフェも併設

「全ての人を楽しめる植物の楽園」
をコンセプトにしたグリーンライ
フスタイル専門店。多種多様な植
物と、花器や鉢などの雑貨を扱う。
自宅やオフィス、店舗のスタイリ
ングも手がける。

the Farm UNIVERSAL CHIBA

◎千葉県千葉市稲毛区長沼原町731-17

フレ소가稲毛センターコート内

◎043-497-4187

◎<https://the-farm.jp/chiba/>

教えてくれたのは

the Farm UNIVERSAL CHIBA

バイヤー 北澤 阿子さん



手入れの容易さ だけでなく 「好き」という 直感も大切

ここ数年、インテリアとして観葉植物を取り入れる人が増えている。その魅力を the Farm UNIVERSITY 北澤さんに尋ねると、「部屋のバイヤー・北澤さんに尋ねると、「部屋の中という生活スペースで、身近に緑を感じられることが第一です」と教えてくれた。枝を伸ばしたり新芽をつけたりと生命力にあふれるグリーン。そんな姿を見て気持ちがやわらいだという経験は誰にでもあるのでは。視界に占める緑の割合（緑視率）が高まるほど、人は安らぎを感じやすくなるといわれ、特に緑視率が10〜15%の環境下では集中力がアップ。観葉植物を部屋やオフィスに置くことで、在宅ワーク時や出勤時のパフォーマンス向上にもつながるのだ。さらに、室内の空気清浄や調湿といった効果も期待できる。グリーンは見た目・機能ともに居心地の良い空間づくりに欠かせないアイテムといえるだろう。

とはいえ、ビギナーは何を選べばいいのか分からないもの。「植物によって育ちやすい環境はさまざま。水やりの頻度が少ないなど手間のかからない植物もあります」と北澤さん。だが、「難しく考えず、直感でビビッと来た植物を選ぶのが個人的にはおすすめです」と続ける。自分が気に入った植物なら愛着も湧き、手入れにも精が出る。愛情を注ぐことですくすくと育つ姿を見られるのも、インドアグリーンの楽しみの一つだ。

手入れのコツ

観葉植物を取り扱う上で、
初心者が覚えておきたいポイントを伝授。

毎日の「葉水」で乾燥防止

自然の中では朝露やスコールによって葉の表面が湿ることで、乾燥を防いだり汚れを落としたりしている。そのため、室内では霧吹きで葉の裏表に水を吹きかける「葉水」を1日1回は行いたい。



水やりの頻度は自生地をヒントに

種類によって異なるが水やりは毎日しなくてOK。表面の土の乾き具合が一つの目安に。自生地が湿地帯か乾燥帯かによってもタイミングは変わるので、購入時にスタッフに確認しておく安心。



虫が心配ならマルチング

室内に土を持ち込むと虫の発生が心配という人も多い。実は土から湧くのではなく、外部からの侵入が原因。土の表面を麻布やココヤシファイバーなどで覆うこと（マルチング）で予防できる。



植え替えのペースは2、3年に1度

植物は成長するにつれて鉢の中でどんどん根を張る。すると、土がやせて元気がなくなる、根腐れを起こすなどのトラブルに。2、3年に1度はひとまわり大きい鉢に植え替えるのが鉄則だ。



サーキュレーターで空気を循環

植物が元気に育つためには風通しも重要なポイント。気候の良い日は窓を開けて換気したり、サーキュレーターを使って部屋の空気を循環させたりしよう。ただし風が直接当たらないよう注意。



室内でも自然光が入る場所がベスト

植物の光合成には光が不可欠。室内なら「自然光が差し込む窓辺」が理想の置き場所。ただし、植物は生育環境に順応する力もあるので様子を見ながら置き場所を決めるのも手。





idea
01 樹形の異なる植物を
組み合わせる

上に枝を伸ばすもの、横に枝を伸ばすものと樹形のタイプもさまざま。背の高い植物の足元に、背の低い植物を置くなど、異なるタイプを組み合わせることでバランス良く飾れる。



idea
02 エアプランツを
気軽に飾る

中南米産のエアプランツは空気中の水分で育つ植物。乾燥に強いので初心者でも扱いやすく、フックなどで壁にかけたり流木と合わせたりとオブジェ感覚で楽しめる。

idea
03 葉色の濃淡、
模様でメリハリをつける

色が濃いものや薄いもの、斑入り（模様）のものなど、葉の色合いも種類によって異なる。違った雰囲気の葉を組み合わせることで、一つ一つのグリーンが際立つように。



インテリアに上手く取り入れる
5つのアイデア
部屋にグリーンをセンス良く飾るのは意外と難しい。
初心者でもマネしやすい
アイデアやヒントを教えてください。

idea
04 吊るして楽しむ

天井などから吊るして楽しむ「ハンギンググリーン」は、小さい子どもやベッドのいる家庭におすすめ。つる性植物や枝垂れるように成長する植物が適している。



idea
05 鉢をコーディネートする

鉢の選び方もポイント。素材やデザインによって部屋に置いた時の印象がガラリと変わる。複数の植物を飾る場合は、鉢もじっくり吟味してコーディネートしたい。





ガジュマル



比較的育てやすく人気のガジュマル。盆栽仕立てにした写真の商品は、小さいながらも樹形的美しさに職人技が光る傑作。(盆栽ガジュマル／販売価格8万5,000円)

人と差をつけたいなら 個性派グリーン

個性豊かなおすすめの植物を
北澤さんがチョイス。
まずは、部屋の主役となる
お気に入りのひと鉢を選ぼう。

パキポディウム・ グラキリス

マダガスカル原産の塊根植物「パキポディウム・グラキリス」。ユニークなフォルムはもちろん、木肌のなめらかさやシワの入り方などは見れば見るほど味わい深い。写真の商品は推定樹齢500年。(パキポディウム・グラキリス／販売価格200万円)



肉厚で小判型の葉が特徴の「パンダガジュマル」。写真の商品は、接ぎ木して育成した大型サイズ。幹の形も面白い。(パンダガジュマル／販売価格12万円※鉢は別売2万8,000円)

シェフレラ

約70年前に八丈島で防風林として多く植えられた「シェフレラ」。写真の商品は渦を巻いたような荒々しい樹形が特徴で、自然の中で作られた唯一無二の姿が美しい。(シェフレラ／販売価格100万円)

ファグラエアベルテロアナ

ハワイ原産で白くて香りの良い花が咲く「ファグラエアベルテロアナ」。花はレイフラワーとしても用いられるほどハワイでは一般的な植物だが、国内での流通数はまだ少ない。(ファグラエアベルテロアナ／販売価格12万円)



ストーリーのある植物を迎える

「the Farm UNIVERSAL CHIBA」をはじめ専門店の中には、園芸市場から仕入れた一般的な植物だけでなく、国内外の生産者から直接買い付けた希少性の高い植物を取り扱う所も。それぞれの植物が持つ歴史や生産者の思いといったストーリーを知った上で手に取った植物は、自身にとって世界に一つだけの宝物になるはず。

※価格は全て税込み
※商品は1月撮影時のもの。店頭にない場合があります

スキ。と暮らそう

GARDEN FURNITURE

の

ある暮らし

日中は多忙な家主のために夜に夫婦でくつろげる空間を演出。室内から見ても景観を損なわない照明プランにより、植樹、屋外家具全てが暮らしを彩るインテリアに。



庭で過ごすひとときが
家時間をより豊かに

ガーデンファニチャーとは、屋外用の家具のこと。日本ではまだなじみがないかもしれないが、欧州諸国をはじめとする海外では自宅の庭に家具を置いてくつろぐことはポピュラーな文化といえる。例えばウッドデッキ。そこにソファやテーブルがあるだけで、読書をしたりお茶を飲んだりと居心地の良い空間に様変わりする。

雨風にさらされ、ほこりや紫外線の影響も受けやすい屋外で使うガーデンファニチャーの特徴は、耐久性に優れている点。紫外線や潮風に強いポリエチレンファイバー、撥水性や吸水性に優れたファブリック、木材ならば堅強なチーク材など使用環境に応じて適した素材が使われているものがほとんどだ。

新たなライフスタイルを
提唱 「KAGUNIWA」

外で使うものだからこそ、品質保証やサポートが万全の信頼できるメーカーのものを選びたい。ガーデンファニチャーを取り入れた庭造りを提案する「KAGUNIWA」では、特に厳しい基準をクリアした上質な海外メーカー品のみを扱う。ただ家具を配置するのではなく、敷地を生かしたレイアウト、照明やグリーンとのコーディネートなど外空間をトータルプロデュースしてくれるのが強み。いち早く日本でガーデンファニチャーに着目した同社ならではの豊富な商品知識と柔軟なアイデアで、アジアリゾート風、日本庭園風など幅広いテイストをカバー。敷地の形状や予算に応じたプランで、施主のイメージを形にすることを得意としている。



RAUCORD ELBA SOFA 2Seat



アジアリゾートを思わせる人工ラタンソファ。
座り心地もグッド

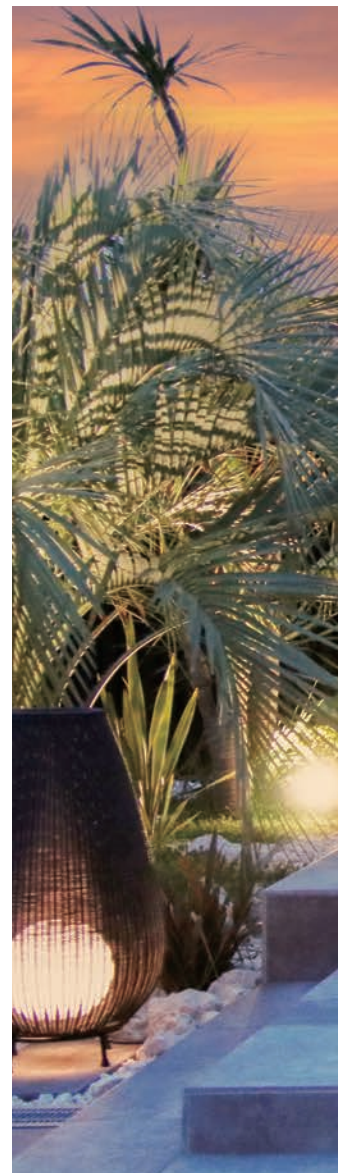
参考価格 本体120,000円 クッション80,000円



EcoSmart Fire Ghost

手軽さと安全性に優れた
バイオエタノールを
燃料とした暖炉

参考価格
462,000円



[corporate info]

株式会社ボックスウッド 千葉県柏市北柏1-8-3

TEL.04-7165-0701 受付/9:00~18:00(定休日/祝日)

KAGUNIWA

<https://kaguniwa.jp/>



KAGUNIWA
Garden Furniture

※ガーデンファニチャー販売の売上の一部を森林保護・動物保護などの活動団体に寄付しています。

夫婦の語らいの場として、静かなワーキングスペースとして、自分を解き放つリラクゼーション空間として…。ガーデンファニチャーのある庭は、まるで第二のリビングのよう。あなたの暮らしをより一層豊かにしてくれるに違いない。



京都府伊根町 伊根の舟屋

海と山の狭小地に建つ舟屋群。他に類を見ない独特な町並みを残す伊根湾で、海と共に生きる人々の暮らしを垣間見る。

伊根町観光案内所

④ 京都府与謝郡伊根町字平田491
 ① 0772-32-0277
 ③ 9:00~17:00 ⑤ 年末年始
 ※「舟屋ガイドとめぐる、まるごと伊根体験ツアー」は5日前までに要予約。詳細は伊根町観光協会HPへ



先人たちの知恵と団結が育んだ

江戸時代から続く、海に浮かぶまち

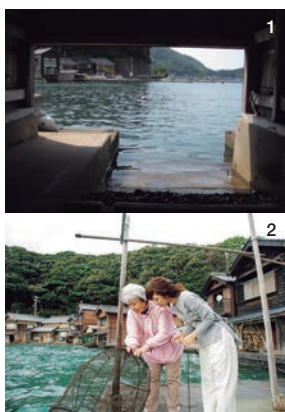


adigosts / PIXTA (ピクスタ)

京

都・丹後半島の北端に位置する伊根町。年中穏やかで満干の差が小さい伊根湾には、まるで海に浮かんでいるかのような「舟屋」と呼ばれる建屋が約230軒建ち並んでいる。家屋のようだが、舟屋はあくまで漁師の仕事場。一階は船のガレージや漁具置き場、二階は離れとして使用され、主な生活拠点は近くに母屋を構えている人が多い。集落には田畑がほとんどない一方で、伊根湾の漁業は古くから盛んだった。湾を囲むように並ぶ舟屋からは常に海全体が見渡せる。湾に大物の獲物が入れば人々が駆け付け、追込みや捕獲など総動員で作業に取り掛かった。つまりこの美しい舟屋の風景は、この地の人々が一致団結して暮らしてきた証でもあるのだ。今もなお、舟屋は生活の場。マナーを守って見学したい。

1. 舟屋内部。1階には海から直接船を入れられるスロープが設けられ、海水が2mほど入り込む構造。2. 舟屋ガイドツアーも人気（要予約※）。舟屋の町並み散策のほか、魚が身近ゆえに魚屋がないという伊根の家庭で行われてきた伝統漁法「もんどり漁」も体験可能。



千葉県内のこだわり米を自宅にお届け おいしく便利に「千産千消」



栽培方法にこだわる千葉県内の農家さんのお米が、農家さんから直接ご自宅に届くサービス。基本的に、毎回異なる農家からお米が届くので、産地や気象条件、栽培方法などによる味わいの違いが楽しめる。また、千葉県で採れた食材を千葉県で消費することは、輸送エネルギーの削減になり環境への負荷も少ないというメリットも。

選べるサイズと頻度

玄米または白米で、3kg・5kg・10kgと3種類のサイズを用意。さらに定期便の頻度は、毎月か隔月かが選べる。家族の人数や食べる量によって、適した内容をチョイスできるのがうれしい。流通経路を短縮する直送便は、おいしいごはんが食べたい人はもちろん、買い物時に重い荷物を持つのが億劫という人にもおすすめ。



ちいき新聞の直送米

@<https://rice.chiikinews.com/>



ちいき新聞 直送米



AFFLUENT

PREMIUM GALLERY

人生を楽しむ大人のための
毎日を豊かにする情報をお届け

人生の彩りに音楽を歌唱レッスンで健康に



楽器演奏から歌唱までの確かな指導に定評がある鳥居音楽教室。歌唱トレーニングは、歌の上達はもちろん、集中力アップ、想像力向上も期待できる。カラオケで美声を披露したい人にも。オンラインレッスン可。

鳥居音楽教室

☎047-468-8873 / 090-2901-7596 ④船橋市習志野台3-17-21 ⑤東葉高速・新京成「北習志野」駅徒歩2分

歌で心身共に漲る自信と喜びを
講師は公益社団法人作曲家協会会員、カラオケ大会審査員。子供ボーカル舞台出演。個人レッスン30分3,500円

鳥居音楽教室 北習志野



昼の部は、コース料理だけでなく、ステーキ御膳・四季の華弁当などのランチメニューも楽しめる



大きな窓からは四季折々の植物が彩る美しい庭園が臨める



三百年の古民家で織りなす非日常的な、 幸せのひととき。

築300年の趣ある「印西市瀬戸の竹内邸」を解体移築、リニューアルを施し、美しい庭園を蘇らせた開放感溢れる古民家レストラン&カフェの「四季の華」。四季の移り変わりを感じる見事な庭園を眺めながら、旬の味わいを生かしたさまざまな和食料理が堪能できる。店内は90席あり、イベントや結婚式、記念日や両家の顔合わせなど大切なシーンやアニバーサリーでの利用に最適。お昼の時間帯からコース料理のオーダー可能。ディナーは5,500円～16,500円(税込)で豪華なコースがいただける。入学・卒業祝い、お祝い事など、ぜひ大切な人と訪れたい。



INFORMATION

カフェタイムの利用も

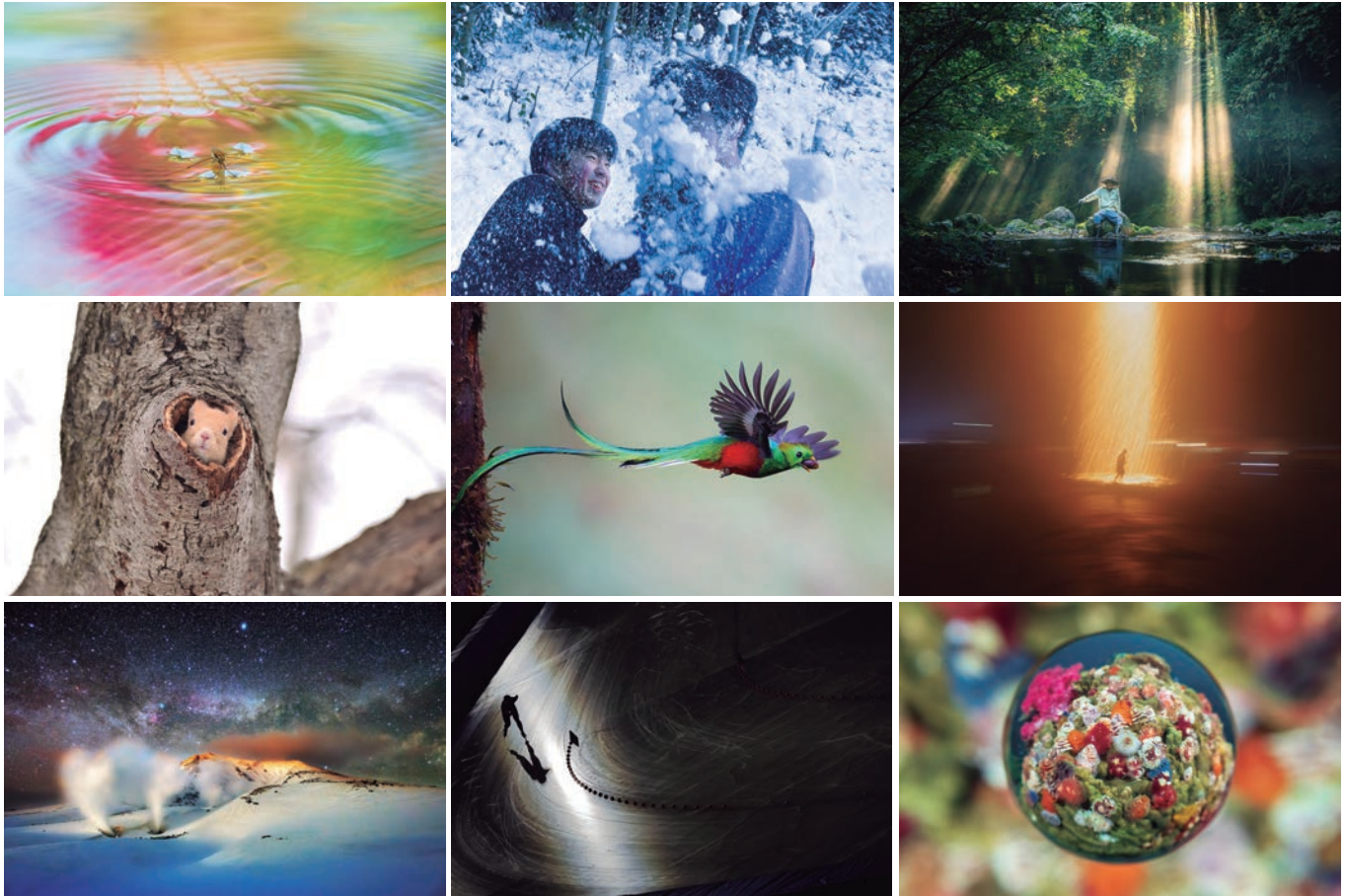
ランチ・ディナーに加えて、カフェとしての利用も可能。日替わりデザート&ドリンクセット(税込1,650円、ランチとセットの場合は税込1,100円)で優雅なカフェタイムを。

四季の華

☎0476-36-4187 ④印西市鎌苅1982 P有 ⑤昼の部 11:30～15:00
夜の部 17:00～22:00 完全予約制 ④火

四季の華 印西





エプソン主催のフォトコンテスト「エプソンフォトグランプリ 2023」入賞作品。

写真の撮影ノウハウから作品づくりまで応援

“エプサイトプレミアム”でスキルアップ 心に残る一枚を撮ろう

撮影した写真をSNSなどで気軽に発信し、楽しめるようになった昨今。もっと素敵な写真を撮りたい、撮影した写真を作品にしたい方もいるだろう。そこで、エプソンが多彩なコンテンツを提供している「エプサイトプレミアム」を紹介したい。

年

年齢を問わず楽しめる趣味として人気の写真。撮影に欠かせないカメラも、今や各メーカーから様々な機能やデザインのものが出回っている。そんなカメラの楽しさに惹かれ、これから始めようと思っている方や、すでにお気に入りの一台を手に入れて、旅先での思い出や日常の記録を楽しんでいる方もいるだろう。

しかし「上手く撮れるか不安」「なんだか思っていたのと違う仕上がりになる」「作品にしてみたいけど、どうしたらよいのかわからない」などのお悩みをお持ちの方もいるのではないだろうか。そんな方におすすめしたいのが、エプソン販売株式会社が運営するサービス「エプサイトプレミアム」だ。カメラメーカーや機種を問わず利用でき、撮り方から写真展への出展まで、写真のあらゆることを学べるコンテンツを提供。様々なレベルの方がチャレンジしやすい内容を用意している。

同サービスでは、大きく分け



て三つのコンテンツが用意されている。まず一つ目は写真撮影や作品作りのノウハウなどをオンラインで学べる動画コンテンツだ。メディアなどでも活躍する著名な写真家が解説するテクニック動画や、エプサイトが厳選した珠玉の動画が約180本見放題となっていて、学びたい内容を何度でも繰り返し自身のペースで見ることができ。また動画は毎月追加されるため、常に新しい発見を得られるのも魅力。

二つ目はオンラインイベントやセミナーへの参加だ。無料と有料コンテンツがあり、プロ写真家による写真講評などの参加型イベントやテクニカルセミナーのほか、美術館とのコラボレーションなど写真を通じて趣味を広げるイベントが毎月実施されている。

そして三つ目は写真展への参加やイベント観覧招待だ。東京有楽町にある「エプソンスクエア丸の内」にあるエプサイトギャラリーでの写真展に自身の作品を応募できるほか、プロの写真家の話を直接聞けるリアルイベントへの参加チャンスもある。左ページにさらに詳しく紹介している。今なら、期間限定で特別入会キャンペーンを実施している。写真をもっと楽しみたい、上達したいという方は、この機会にぜひ利用を検討してみたいかがだろうか。

撮影前から撮影後まで、写真の楽しさ広がる 「エプサイトプレミアム」コンテンツ紹介

「エプサイトプレミアム」は撮影、写真の編集、仕上げなどが学べるだけでなく、コンテスト、写真展など撮影のその先の楽しみまでが充実。

「学ぶ」「楽しむ」「参加する」3つのポイント

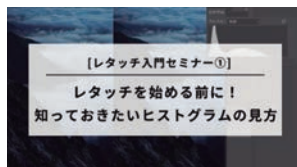
1 写真に関する動画が180本以上見放題

自身のレベルと興味に合わせたオンライン動画を好きな時間に自分のペースで視聴可能。カメラやレンズの選び方、「花」「野鳥」「鉄道」などシチュエーション別の撮り方といったカメラに関することから、撮った写真の調整や作品に仕上げるプリント方法など、他社サイトではあまり紹介されないコンテンツまで幅広く学ぶことができる。

プロ写真家出演の紅葉撮影のコツが学べる動画。その他にもライティングの仕方など撮影時のテクニックを学べる。



レタッチ入門では、写真の明るさを示すヒストグラムの見方から、色合いの調節など、ノウハウをレタッチャー。



モニターとプリントの色合わせのポイントを解説している様子。自宅のプリンターで印刷する際に感じる疑問を解消してくれる。

撮影技術レクチャー以外の オンラインイベント・セミナーも充実

自身が撮影した写真で参加できる「写真講評会」や、名作を知り写真鑑賞の視点を学べる「旅するミュージアム」、写真プリントセミナーなど様々な無料イベントが実施されている。後日アーカイブされるので、当日参加できなくても視聴できるのがうれしい。さらに、「組写真」や「レタッチ」など本格的な表現技術が学べる有料セミナーが10%オフの優待価格に。

利用者の作品を講師が見て、丁寧にアドバイスをしてくれる「おうちで写真講評会」。



エプサイトが全国の写真美術館とコラボし、良質な写真文化や作品解説をお届け。鑑賞スキルアップにも。

写真展参加で他の人から刺激を受けたり、 イベント観覧での楽しみも

エプサイトプレミアム利用者だけが出展できる参加型写真展や、写真家によるリアルトークイベントへの会場観覧招待なども実施（いずれも不定期開催）。



2023年9月初開催のエプサイトプレミアム写真展「感動の一枚」の様子。写真はデータ応募で参加できる。

さらに詳しく知りたい方は [エプサイトプレミアム Q](https://www.epson.jp/seminar/) <https://www.epson.jp/seminar/>

始めるなら今がチャンス!
「エプサイトプレミアム」特別入会キャンペーン

年間利用料 4,400円(税込) ▶ **880円(税込)** ※エプサイトプレミアムを初めてご利用のお客様に限る

クーポンコード: **241afe** 2024年3月5日(火)～3月19日(火) 18:00まで



お申込みはこちら

EKO[®]

JAPAN

DELUXE MIRAGE T sensor bin

デラックスミラージュ T センサービン

美しいステンレスを全体に纏ったデラックスミラージュ T センサービンは、単3電池×4本の省エネ運転ながら、重厚なステンレスのふたを開閉するEKOの技術の高さを証明したセンサー式ゴミ箱です。



ブラックスチール



シルバー

ふたの裏側には
消臭剤を入れるポケットが
ついています。



45ℓの大容量ながら、
アルカリ単3電池4本で
駆動する省電力ゴミ箱



引き出したり、移動に
便利なハンドルつき

