

# AFFLUENT

アフルエント

<https://afflu.jp>

毎日に発見を、人生に豊かさを

2024 Jan.

[YOKOHAMA・SHONAN]

1

老けない身体を目指す

## 腸活 再点検

名医をパーソナルドクターに

PREMIUM GALLERY

TSUWAMONO

—大人の逸品—

山田平安堂／汁椀 白檀

# ホテルのような住空間とおもてなし オーシャンサイドのシニアの住まい



umi

## 葉山うみのホテル サービスレジデンス

ホテル複合施設 住宅型有料老人ホーム



ホテルやファーストクラスの機内食等、様々なシーンで食を支えてきたシェフ提供のお食事が好評。バー&レストランCOCONOMAによるスペシャルディナーも人気。食事制限がある方も、まずはご相談ください。

自分や親の「これからの暮らし」を考えてみませんか  
ホテルのようなシニアの住まい。  
眼下に広がる相模湾を眺めながら、  
充実したセカンドライフを

横浜横須賀道路「逗子IC」から逗葉新道を車で10分。今年6月に開設4周年を迎える「葉山うみのホテル サービスレジデンス」は、より上質で快適な暮らしを追求した、ホテル併設型の住宅型有料老人ホームです。  
隣接したホテルのラウンジや温泉などの一部を利用できるのが魅力の一つで、ご入居者様との面会にホテルを利用するご家族もいらっしゃいます。  
施設は、「ホテルのような住空間とおもてなし」がコンセプト。富士山や江の島、伊豆半島まで見渡せる、最上階にあるオーシャンフロントの

ダイニングスペースと、リビングのようにくつろげる「ブック&アートラウンジ」でリラックスしたひとときをお楽しみください。天然アロマの香りで華やきをもたらし工夫や、ホテルでの研修でホスピタリティを学んだスタッフのきめ細やかな対応などで、ご入居者様の日々の暮らしを支えます。  
また、建物内には訪問介護ステーションとデイサービスを併設し、訪問診療等の医療連携をおこなうことで要介護5の方までご入居可能。入居者様の暮らしを24時間365時間サポート致します。

【葉山うみのホテル サービスレジデンス 物件概要】 所在地／神奈川県三浦郡葉山町堀内251-1 交通／京急線「逗子・葉山」駅または、JR「逗子」駅からバス「清浄寺」下車、徒歩1分 類型／住宅型有料老人ホーム 建物の構造・規模／鉄筋コンクリート造地上6階地下1階建 敷地面積/2,288.12㎡ 延床面積/4,436.24㎡ 土地の権利形態／所有権 建物の権利形態／賃借権 居住の権利形態／利用権方式 利用料の支払い方法／月払い方式 ◎総戸数/全58戸(定員65名) [シングル13.75㎡～15.12㎡、ツイン30.25㎡～32.30㎡] 今回募集戸数/シングル7戸(一般居室) 入居時の要件/概ね65歳以上で要支援または要介護1～5 月額費用/賃料8万2000円～、水道光熱費4万4000円、食料費4万2120円 介護が必要になった場合、在宅サービス利用可 事業主体/シマダリビングパートナーズ(株) 本社所在地/東京都渋谷区代々木3-22-7、新宿クイントビル14階 広告有効期限/2024年年2月29日





## と き 入居者それぞれにとっての“いい時間”を作りたい



夕食後のひとときを、併設するうみのホテルで過ごしてみませんか。見学予約は随時承ります。スタッフ一同お待ちしております。



ホテルでは  
昨秋よりBGM生演奏  
“PLAY on HAYAMA”  
を週末に開催。ハープや  
ウクレレ・フラダンス等  
の音色は心地良く、地域  
の方々からも定評があり  
ます。



施設長 森本 絵美(介護福祉士)  
施設内のサービスだけではなく、  
ご家族やご友人等、様々な人と  
触れ合いたい。オープンし約60  
名の方が暮らすようになり、入居  
者様のニーズや期待がより鮮明  
にみえてきました。



Aタイプ(写真上)、Bタイプ(写真下)

※Bタイプの居室は現在満室となっております。(2023.12.15現在)

プライベートな時間を  
過ごす居室は、ホテルのよ  
うな優雅さと我が家のよ  
うなくつろぎを併せ持つエ  
レガントな明るい部屋。ご  
入居者様にゆつたりとお  
過ごしいただけるよう、解  
放感と快適さ、安全性を  
追求しています。間取り  
は、プライバシーに配慮し  
たコンパクトなAタイプ  
(13・75㎡・15・12㎡)と、  
ご夫婦、親子などはもち  
ろん、一人でも広々ご利用  
いただけるBタイプ(30・  
25㎡・32・30㎡)をご用意。  
※60代・80代の親子で  
ご利用いただけます。  
館内は全室バリアフ  
リー仕様で、各居室には  
大きくて見やすい緊急  
コールボタンを設置。共用  
部分には、お一人ずつご利  
用いただける浴室(個浴)  
の他に、要介護者向けに  
リフト浴もあり、居室フロ  
アの各階にはランドリー  
ルームも備えております。  
当施設は介護保険に  
限らず障害福祉サービス  
ご利用のお客様に関しま  
しても随時ご相談を承って  
おります。

解放感と快適さ、安全性を追求した居室  
コンパクトなAタイプと、  
お二人でご利用が可能なBタイプ

### 資料請求

資料請求はお電話  
またはWEBから!

お電話

WEB

シマダリビングパートナーズ

☎0120-120-788

受付/9:00~18:00

<https://garden-terrace.jp/contact2>  
または右記QRから▶



※いただいた個人情報は、運営者シマダリビングパートナーズよりパンフレットの発送に使用します。ご了承ください。



「葉山うみのホテル  
サービスレジデンス」  
カタログ



### ホテル複合施設 住宅型有料老人ホーム 葉山うみのホテル サービスレジデンス

三浦郡葉山町堀内251-1 (駐車場あり)  
JR横須賀線逗子駅から「葉山一色(海岸通り)」行きで「清浄寺」下車徒歩30秒  
TEL.046-854-9202

事業主体 **SIMADA** シマダリビングパートナーズ株式会社

関連会社: 旭化成ホームズ株式会社



シマダリビングパートナーズ 検索

# AFFLUENT

2024 JAN. 1 Contents

Special 1 老けない身体を目指す

## 05 腸活再点検

Special 2

## 10 名医をパーソナルドクターに

Things

## 14 TSUWAMONO 一大人の逸品—

山田平安堂／汁椀 白檀

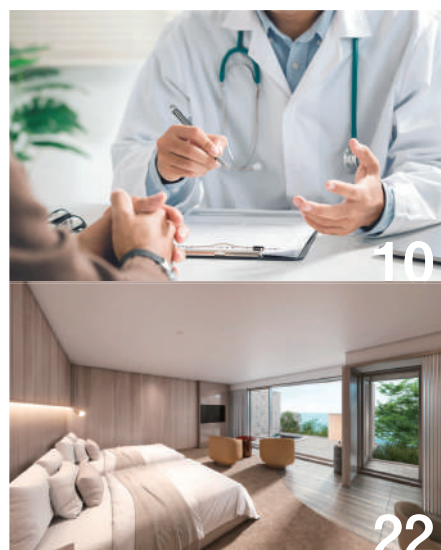
Regular

## 18 PREMIUM GALLERY

Present

## 22 読者プレゼント

ホテルグランバッハ熱海クレッシェンド宿泊券 京都「一善や」の洋菓子など



2024年1月発行

編集・発行／株式会社 産案 横浜

AFFLUENT 横浜湘南版 編集部

〒220-0011 横浜西区高島1-2-5

横浜ゲートタワー3F内 (株)産案

Cover Photo ..... Vector Stall/Shutterstock.com

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  
TEL.03-5652-7166 (平日10:00～18:00)

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・お問い合わせ・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12月18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。

株式会社産案における個人情報の取り扱いについて

◎当社へ個人情報をお預け頂く場合はあらかじめ明記した利用目的のほかに、  
当社からの各種情報のおしらせメール送信、各種サービス・キャンペーンなどに関する  
ご案内、アンケート・調査のお願い、メールマガジンの送信を目的とした範囲  
内に限定して利用する場合があります。

◎提供を行うことが予定される場合や、発送業務を外部に委託する場合は予め  
その旨を自社広告もしくは個人情報取得フォームなどに明記いたします。

◎当社が保有するご本人様の個人情報データについて、利用目的の通知、開  
示、内容の訂正、追加または削除、利用の停止、削除および第三者への提供の  
停止の申し出には適切に対応いたします。

◎当社の個人情報取り扱いに関する苦情・相談その他お問い合わせは、下記  
の窓口までご連絡ください。

◎個人情報保護管理者／株式会社産案 メディア事業部長

◎個人情報に関する苦情・問合せ窓口／株式会社 産案 横浜  
お問合せ TEL.0800-1700-255 (平日10:00～18:00)

公式サイト  
AFFLUENT WEB  
<https://afflu.jp/>



公式Facebook  
@affluenteditor



公式Instagram  
@affluent.premium



公式X (Twitter)  
@affluent\_web



四季折々の懐石料理を  
寛ぎのお部屋食で楽しむ...

◆ アフレント読者限定 ◆

3大特典付き優待宿泊プラン

対象期間：2024年3月31日(日)迄

対象客室：本館・和モダンベッド付き70㎡

特典

- ① 夕食時ワンドリンク
- ② 売店利用券 1,000円 (1人1枚)
- ③ ロクシタンアメニティ付き (1人1組)

2名1室利用/1名

45,375円～

電車/JR湯河原駅からタクシー15分、バス20分 車/小田原から真鶴道路経由約60分



海石

足柄下郡湯河原町宮上776



野口観光グループ

<https://www.tubaki.net/>



都心から一時間半の非日常を味わう  
大人の贅沢旅

湯河原予約センター (受付 10:00～17:00)

☎0570-026-577





ロシアのメチニコフ博士がヨーグルトの  
不老長寿説を唱えてから早1世紀。  
それ以来、腸内細菌に着目した研究が進められ、  
その多様な働きと恩恵が明らかになりつつある。  
腸活で腸内環境を整え、  
いつまでも健康な身体を手に入れよう。

Text\_ENO



老けない  
身体を目指す

# 腸活再点検



## 腸という体内のフロンティア 目に見えない細菌を味方に付ける

全身の健康や脳の働き、老化とも深く関わるという腸内環境。  
その多様なメリットを得るには何をすればよいのか、再確認しよう。

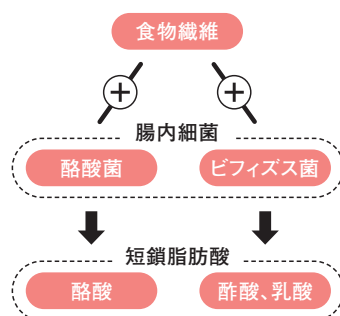
大切なのは腸内細菌の多様性  
餌となる食物繊維の摂取も

私たちの腸内には、目に見えない細菌がひしめき、その数は約100兆個、約10000種類にも上るといいます。普段は意識することのない、これらの小さな生物が、身体のさまざまな不調や病気と関係することから、「腸活」が健康法の一つとして注目されるようになって久しい。一方、腸内細菌の研究は日進月歩で進んでいる。私たちはこれから腸活にどう取り組むべきなのか、アスリートの腸内細菌を研究するAuB株式会社の富士川凛太郎さんに話を聞いた。

「腸活に関する情報は世の中にあふれていますが、私たち研究者の共通認識は、腸内細菌の種類の多さ≠多様性が重要だということ。統計的に腸内細菌の多様性が低い人ほど、アレルギーや不眠など身体に何らかの不調が起きやすいことが分かっています」

日々の健康管理のためには、多種多様な細菌が棲む腸内環境を目指すことが肝心だ。加えて、細菌の餌となる食物繊維を積極的に摂ることも重要だと富士川さんは強調する。

「酪酸菌やビフィズス菌といった有用な腸内細菌は、私たちが日々口にする食物繊維を食べ、増殖する過程でさまざまな代謝物をつくり出しています。腸内細菌が身体に与える良い影響の大半は、この腸内細菌の代謝物によるもので、代表格が短鎖脂



肪酸です。短鎖脂肪酸が腸内で増えると、腸壁の粘膜層を分厚くし、有害物質が体内に侵入するのを防いでくれます。また免疫細胞を刺激して活性化させる働きもあり、新型コロナウイルス感染症の重症化率とも関係があると考えられています」

感染症対策でも心強い味方となってくれるという腸内細菌だが、ただ放っておいては十分に力を発揮することはできない。発酵食品やサプ

AuB株式会社取締役兼  
研究統括責任者

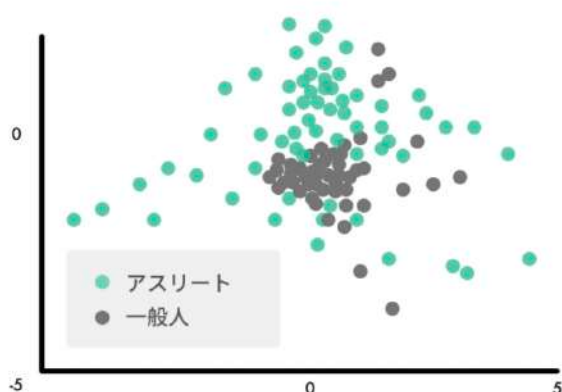
富士川凛太郎さん  
RINTARO FUJIKAWA

サッカー元日本代表の鈴木啓太さんが代表取締役を務めるAuB株式会社の立ち上げから参画し現職に至る。これまで45競技、1000人以上に及ぶアスリートの腸内細菌を研究し、その知見を生かしたサプリメントやサービスの開発にも取り組んでいる。



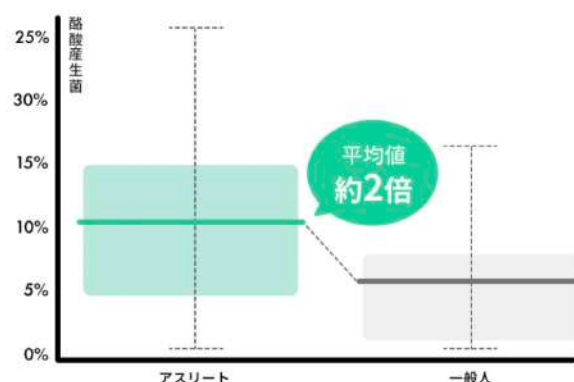


## アスリートと一般人の腸内細菌の種類の比較



### ■ グラフ①

## アスリートと一般人の酪酸菌の量の比較



出典：AuB株式会社



メントで援軍となる細菌を摂り込み、食物繊維で育てる。そのサイクルによって腸内細菌が活発に活動できる環境を整えることが腸活の目的であると富士川さんは話す。

「例えば、ストレスを感じておなかが痛くなったり、便意をもよおしたりするように、腸内環境と脳は影響を及ぼし合っています。腸内環境を整えることは、日々のパフォーマンスを向上させる大きなカギになるわけです」

### 高パフォーマンスを支えるアスリートの腸内環境

それでは理想的な腸内環境とはどのような状態なのだろうか。日々過酷なトレーニングに耐え、大きなブルッシュャーの中で最高のパフォーマンスと結果が求められるアスリートたちの腸内環境をヒントにしたい。

「これまで1000人以上のアスリートの腸内細菌を検査した結果、酪酸菌が一般人のおよそ2倍であることが分かりました(グラフ①)。

同時に腸内細菌の種類が豊富なことも特徴です(グラフ②)。酪酸菌が多い理由は明らかになっていませんが、その特性からアスリートにとって有利に働いていることは間違いありません」と富士川さん。

「アルツハイマー型認知症の原因物質となるアミロイドβは、40代から徐々に脳内に蓄積されていくことが知られていますが、その過程に腸内細菌が関係することが分かっています。40代以降の腸内環境の良し悪しによって、認知症の発症リスクを下げることができるようになるかもしれません」



れません

広く関わることで分  
 かっており、活動的  
 な人ほど積極的に増や  
 したい菌の一つだ。

「酪酸菌は多くの日本人  
 の腸内に棲んでいます  
 が、食品ではぬか漬  
 けや豆腐など、一部  
 の食品にしか含まれて  
 いません。定期的にサ  
 プリメント等  
 で補給し、その餌とな  
 る食物繊維を

川さんは話す。

ス菌を補うことが特  
 に重要だと富士



40〜50代は、加齢に  
 よる不調が現れ始め  
 る年齢でもあるが、腸  
 内でもビフィズス菌  
 の減少という大きな  
 転換点があるという。  
 この世代の腸活では、  
 ヨーグルトやサブリ  
 メントから定期的に  
 ビフィズス菌を補う

いません。定期的にサプリメント等で補給し、その餌となる食物繊維を積極的に摂ることが酪酸菌を増やす近道です。体外から摂取した酪酸菌は、その後腸内に必ずしも定着するわけではありませんが、腸の中で身体の不調を引き起こす細菌の働きを抑え、良い細菌の刺激となります。元から腸内に棲む生え抜きの酪酸菌を育てることも大切ですが、体外からさらに近年の研究で注目されているのは、口腔環境と腸内細菌の関係です。歯周病菌が腸に流れ込んで棲み着いてしまうと、認知症や大腸がんのリスクが上がるという報告があり、定期的な歯科検診や丁寧な歯磨きで、歯周病を予防することも大切です」

また、腸内細菌と若返りの関係に着目した研究も盛んに行われているという。

健康的な腸内環境を整え  
老けない身体を目指す

腸活は日々の体調管理にとどまらず、老化の防止にも効果が期待できるといふ。その代表例は、加齢とともにリスクが高まる認知症だ。

「若いマウスの腸内細菌を年老いたマウスに移植したところ、若返った」という研究結果も挙がっています。腸内細菌をコントロールすること、若々しい身体を保てる日も近いのかもしれない」

# 今日から実践！腸が喜ぶ習慣5選

腸活は、毎日コツコツと続けることが大切だ。  
日々の暮らしの中で気軽にできることから始めよう。

## ① 発酵食品で 腸内細菌を増やす

ヨーグルトや納豆、漬物などさまざまな発酵食品を摂ることで、腸内細菌の多様性を高めることができる。単にヨーグルトと言っても、同じ製品を食べ続けるのではなく、種菌の異なるヨーグルトを選ぶことを心掛けたい。ただしドリンクタイプの中には、多量の砂糖が含まれているものもあるため注意が必要だ。



## ② 食物繊維で 腸内細菌を育てる

摂取した食物繊維は腸内細菌の餌となり、免疫力アップや老化防止が期待できる短鎖脂肪酸をつくり出すエネルギー源となる。特に腸内で栄養が枯渇している朝に、食物繊維を摂るのがおすすめだ。緑黄色野菜や根菜、キノコ、海藻など、できるだけ多様な食品から食物繊維を摂ることを心掛けよう。



## ③ 体温を上げて腸内細菌を活性化

腸内細菌が最も活動的になる温度は37℃だという。身体が冷えやすい冬は特に、身体の熱を逃がさない服装を心掛け、毎日ぬるめの湯船にゆっくり浸かって芯から温まろう。おなかをピンポイントで温めるなら腹巻が有効だ。一日の中で最も体温の下がる朝に、白湯を飲むのもおすすめ。



## ④ 運動して筋肉量を増やす

運動によって体温が上昇するとともに、筋肉量が増えることで体温の源となる熱をより多く発生させることができる。また、運動時に発生する乳酸を再利用することで酪酸菌が増え、筋肉をつくりやすくなる可能性も示されている。筋トレと腸活を表裏一体として取り組むのがよいだろう。



## ⑤ 質の高い睡眠を取る

腸内細菌が活発になるのは、副交感神経が優位にあるとき。睡眠中はノンレム睡眠とレム睡眠を繰り返すが、副交感神経活動が活発になるノンレム睡眠時は、腸内細菌にとってのゴールデンタイムだ。腸内環境を整えることで睡眠を促すホルモン・メラトニンの生成が活発になり、睡眠の質を上げることに繋がる。

## ■ ブリストルスケール（便の状態を判断する世界的な指標）

| BAD      | ① | コロコロ便   |  | 硬くてコロコロの糞糞状の（排便困難な）便                |
|----------|---|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|          | ② | 硬い便     |  | ソーセージ状であるが硬い便                       |
|          | ③ | やや硬い便   |  | 表面にひび割れのあるソーセージ状の便                  |
| GOOD     | ④ | 普通便     |  | 表面がなめらかで軟らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとろろを巻く便 |
|          | ⑤ | やや柔らかい便 |  | はっきりとしたしわのある 軟らかい 半分固形の（容易に排便できる）便  |
|          | ⑥ | 泥状便     |  | 境界がぼやけて、ふにやふにやの不定形の小片便、泥状の便         |
| VERY BAD | ⑦ | 水様便     |  | 水様で、固形物を含まない液体状の便                   |

③～⑤のような黄褐色、バナナ状の便が理想だ。便秘や下痢の場合は、ヨーグルトなどの発酵食品や食物繊維、サプリメントを摂り、腸内環境を整えるビフィズス菌や酪酸菌などを増やすと良い。

昨今は腸内の目に見えない細菌を可視化できるサービスもある。これから腸活を始める人はもちろん、すでに取り組んでいる人も、自分の現在の腸内環境を知ることが腸活に大いに役立つだろう。

腸内細菌が活発に代謝できる環境を整える秘訣として、富士川さんは次の三つを挙げる。

- ① 菌を摂る
- ② 菌を育てる
- ③ 菌を守る

「食事やサプリメントから多様な細菌を摂り、食物繊維で育てる。さらに、菌周病菌などの悪い細菌や冷えから守ることで、理想的な腸内環境を保つことができます。日々の食生活や生活習慣の中で、腸内細菌に意識を向けてみてください。腸内環境に男女差はあまりありませんが、食生活などによって大きな差が付きま

す。新年会や歓送迎会など酒席が増える時期は、おつまみの選び方に工夫を。肉よりも魚、そして食物繊維の摂れる野菜をたくさん食べるようにすると良いでしょう」

また、便やおならは腸内環境を知る手がかりになるという。

「便やおならから卵の腐ったような匂いがする場合、タンパク質を摂り過ぎていたり可能性が高いです。このように、腸内は硫黄系のガスや臓器に負担となる毒素を排出する細菌が優位となり、身体に良い細菌が劣勢の状態にあります」

便の形や色も現在の腸内環境をチェックする大きな指標だ。左記の「ブリストルスケール」を参考に、日々の便を目視し、腸の変化を見落とさないようにしよう。



# 自分スタイルで腸と向き合おう 腸活に役立つサービス&アプリ

腸活は一日にしてならず。しかし、腸のことにまで気が回らない日もあるだろう。そんな忙しい人の強い味方となるサービスやスマホアプリが続々と登場している。ライフスタイルに合わせて取り入れれば、腸活を続けていく一助となるに違いない。



## 腸内環境を分析し、 詳細なレポートを提供

AuB  
BENTRE  
2万2,000円（税込）

採便による腸内フローラ検査と3日間の食事記録、食生活・生活習慣のアンケートから、現在の腸内環境を分析。太りやすさや疲労・睡眠など7つの指標から評価し、最適なアドバイスを提供する。

©AuB株式会社 ⑥<https://bentre.jp/auB/>



## 多種類の腸内細菌を 増やせるサプリメント

AuB  
aub BASE aub GROW  
各8,140円（税込）

酪酸菌や乳酸菌、ビフィズス菌など30種類以上の菌を配合した「BASE」と、50種類以上の食物由来の原料からなるマルチファイバーミックス「GROW」。お得な定期購入やセット商品も用意される。

©AuB株式会社 ⑥<https://aubstore.com/>



## 自宅でできる 腸内フローラ検査キット

サイキンソー  
Mykinso  
1万9,800円（税込）

自宅で便を採取してポストに投函するだけで、腸内細菌のバランスや主要な細菌の割合など、詳細な腸内環境を報告してくれるサービス。累計検体数10万件以上の豊富なデータから、腸活に役立つコンテンツやレシピも提供。

©株式会社サイキンソー  
⑥<https://mykinso.com/>

## 自分の腸内細菌好みに カスタマイズできるグラノーラ

カルビー  
Body Granola  
腸内フローラ検査キット1万780円（税込）、  
Body Granola3,780円（税込）／月＋送料

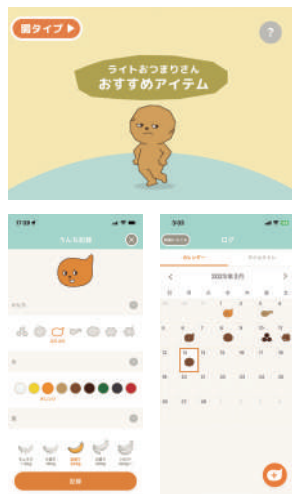
採便してポスト投函し、腸内細菌のバランスをチェック。その結果に応じて、自分の腸内細菌好みにカスタマイズしたグラノーラ（1ヶ月分20食）を届けてくれるサービス。ドライフルーツたっぷり＆サクサク食感のグラノーラには、細菌の餌となる素材を配合。おいしく腸活を続けたい人におすすめだ。

©カルビー株式会社  
⑥<https://bodygranola.jp/>



## 毎日の観便で 腸内環境をチェック

ウンログ  
ウンログ株式会社による腸活アプリ。便の形や色、量などを選択式で記録することで、日々の腸内環境のコンディションが分かる。便の傾向から、おすすめの腸活食材や商品を紹介してくれる。  
※Android、iPhoneに対応  
©ウンログ株式会社  
⑥<https://unlog.co.jp/>



## 腸内環境を スマホでモニタリング

腸note  
サントリー独自のAI技術により、腸の音から腸内環境を可視化できる世界初のスマホアプリ。スマホを60秒おなかに当てるだけで簡単に腸の状態が把握でき、日々の変化も記録できる。AIによる最適な腸活アドバイスも。  
※iOS14以降のiPhoneのみ対応  
©サントリーホールディングス株式会社  
⑥<https://www.suntory.co.jp/sic/lifestyle-dx/>







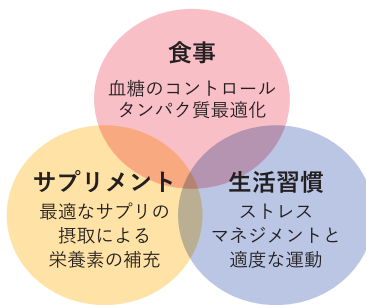
鎌倉駅西口徒歩3分の「シゼンクリニック 鎌倉院」は、鎌倉市旧図書館前に

その人にとって最適な食事や栄養素を知り、それを実践して体の中から整えていく治療法「オーソモレキュラー栄養療法(自費診療)」。

日本では2000年ごろに始まり、今ではあらゆる分野の診療科で応用され世界中で注目されている療法です。

シゼン クリニック鎌倉院では、この治療法でさまざまな肌の不調を抱える人に対応。今回はその有用性について野崎院長に解説してもらいました。

## 薬に頼らず体の内面から健康へアプローチ 「オーソモレキュラー栄養療法」



体内に必要な栄養素を調整し、内面から健康的に改善していく医療アプローチ

血液検査(約90項目)を用いて一般的な健康診断よりも詳細に分析を行い、ミネラル、ビタミンなど、栄養素の過不足を総合的に評価する「オーソモレキュラー栄養療法」。問診により、患者さんの自覚症状、生活習慣などをチェックし、あらゆるデータ解析で隠れた異常の発見も可能になる栄養療法です。

「オーソモレキュラー栄養療法」は3つの大きな輪(左記)から成り立っています。それが生活習慣改善・食習慣改善・サプリメント摂取です。



院長 野崎 由生

川崎市生まれ。公立福島県立医科大学を卒業後、大学病院やがんセンターなどで皮膚科専門医として経験を積み、抗加齢医学会専門医としての知識を活かし2023年CZEN CLINIC鎌倉院院長に就任。「皮膚科専門医」が美容治療にあたるのも大きな特徴です。

さまざまな体調不良は、実は栄養不足が原因であることも多く、必要な栄養素を補給し、食事習慣や生活習慣を改善することで、人間が本来持っている自然治癒力を高め、病気や症状を改善し、より良い健康状態を導くことが期待できます。

健康診断で問題がなくても、体の中を分子レベルで整えることで、より健康的な生活を送れるようになり、結果的に疾病の予防にもつながります。

栄養不足・栄養障害による不調を改善し、薬に頼らない生活を実現

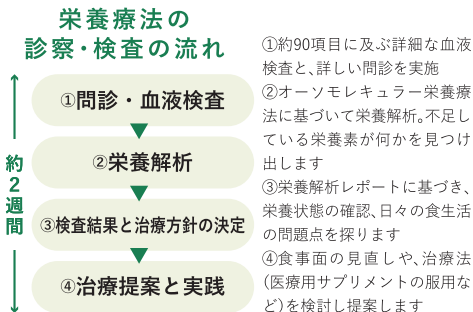
不足している栄養素を把握し、医師のアドバイスのもとでサプリメントなどを効率よく摂取すると、降圧薬などの投薬がいらなくなることもあり、エビデンスに基づいて食生活や生活習慣の

**新導入**

**ほくろ・イボ除去に効果的【エッジワン】**

「エッジワンフラクショナルCO2レーザー(通称エッジワン)」は、皮膚の良性腫瘍や肌質改善に用いる治療機器です。

特にほくろやイボ除去が得意で、組織を瞬間のうちに蒸散。照射した部分の組織のみを除去します。照射した部位は小さなキズができますが、お肌の自己治癒力によって徐々に修復され、修復の際にコラーゲンも増殖するので、傷跡もほとんどなくなります。エッジワンは、治療によって肌の弾力(ハリ)が戻り、肌細胞を内側から若返らせることが可能になります。



改善にむけたアドバイスができます。

その他、疲れやすい人、皮膚疾患の治療がうまくいかない人や、肥満・高血圧・高脂血症の持病を持っているが、薬を減らしたい人、がんなどの大病経験者で、体力を回復し健康になりたい人などにも有用です。

問診・血液検査から結果をお伝えするまでは約2週間程度かかります。当院ではご希望があれば継続的な医療用サプリメントのご提案も実施しています。

取材/S企画 080-3755-7956

美容皮膚科

CZEN CLINIC 鎌倉院

電話 0467-22-7088  
住所 鎌倉市御成町9-26 太田ビル2F  
(鎌倉駅西口徒歩3分)  
休診日 土曜・日曜  
診察時間 10:00~18:00  
URL <https://czenclinic.com/>

おすすめメニュー 初診料2,200円(税込)

【オーソモレキュラー栄養療法】  
オーソモレキュラー療法  
栄養解析血液検査 29,700円(税込)

【エッジワンフラクショナルCO2レーザー】  
ほくろ・いぼ・ニキビ・稗粒腫  
(全額~10個まで) 55,000円(税込)



CZEN CLINIC 鎌倉院 取り扱いサプリ



体に必要なビタミンやミネラルを補う  
**マルチビタミンミネラルX**

携帯しやすい1回分ずつパッケージされた個包装。身体に必要な栄養素をバランスよく補給できます。

30包  
5,853円(税込)



## 一生付き合っていくものだから 無症状だからこそ！ 将来を見据えた眼科予防を

糖尿病網膜症は、糖尿病腎症・神経障害とともに糖尿病の3大合併症のひとつで、悪化すると最悪の場合、眼底出血や網膜剥離を伴って失明に至るケースも。進行の程度により大きく初期から三段階に分類され、ある程度進行してしまうと、レーザー治療やさらには手術を必要とすることもあります。

**老眼でも疲労でもない。糖尿病から密かに進行する「糖尿病網膜症」**  
糖尿病になると全身の血管にダメージが起きるのですが、目の網膜にある血管にも傷がつき、血液成分が漏れて眼底に出血や白斑、浮腫などが生じて進行し視力が低下します。緑内障同様、初期は気づきにくく、視力が落ちても老眼や眼精疲労と誤って眼科受診をしないまま、悪化進行してしまうことがあります。

緑内障は、眼底にある網膜の視神経にダメージが起きて、視野（見える範囲）が欠けていく病気です。初期は視野障害があってもまったく自覚していない人がほとんどですが、実は40歳以上の20人に1人は緑内障と言われていると。自覚症状を感じたら、それは初期ではありません。初期には症状がない人がほとんど。ひとたび傷ついてしまった視神経は、残念ながら回復

が、そうなる前にとにかく糖尿病の適切なコントロールが大切です。糖尿病の患者さんは、年に1回は眼科を受診して網膜症の検査を受けることが推奨されています。これは、早く網膜症を見つけて適切な治療を行うことで、視力低下や失明が起きるのを防ぐためです。

**緑内障「視野が欠ける自覚症状」があったらもう初期ではない！**  
日本緑内障学会では、世界緑内障週間（3月11日、17日）に合わせて「ライトアップグリーン運動」を展開。江の島シーキャンドルも同時に緑色にライトアップされるので注目してください。

糖尿病網膜症や緑内障は眼底検査が必要です。眼底検査は、視力検査だけでは気づけない病気を早期発見してくれる大切な検査です。症状がなくても、40歳を過ぎたらしっかり受けましょう。眼底検査は、健診以外でも「目が赤くなった」「目がかすむ」など目の症状があれば検査を受けることができます。

日本人の失明の二大原因は、糖尿病網膜症と緑内障。近年この2つが大きな問題になっています。両疾患とも、その症状が自覚されないうちに進行し、自覚症状が現れたときには、すでに失明の危機に瀕した状態であることもあります。「失明しないためには、病気に対する知識を深めると同時に、日頃から目に関心を持ち、定期的に眼底検査を受けるべき」と語るのは藤川眼科の院長で、藤沢市医師会眼科医会会長でもある藤川英津子先生。今号では「無症状だからこそ考えたい、将来を見据えた眼科予防対策」についてインタビュー。

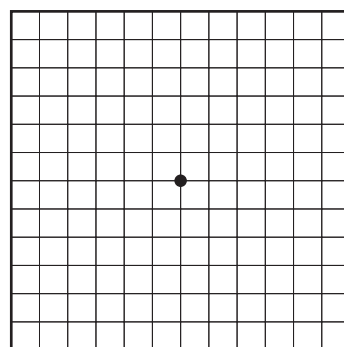


藤沢市医師会眼科医会会長  
医学博士・眼科専門医 藤川 英津子  
東京慈恵会医科大学卒、東京慈恵会医科大学眼科勤務を経て平成12年藤川眼科開院

「眼の病気は自覚症状がなかったり、自覚症状と「一致しない」ことがよくあります。認知症予防には感覚器の機能低下を防ぐことがとても大切だといわれています。人生100年時代、いつまでも健康でいるために目の健康には気を遣ってください」

### 自宅でできるセルフチェック

#### 眼の疾患の早期発見に 「アムスラーチャート」



- ① 目から30cm位チェックシートをはなす（メガネはかけたまふ）
- ② 片目ずつ、格子の中央の黒点を見る
- ③ 線がゆがむ、中心が見えない、一部が欠けて見えるなど、見え方がおかしいなどの症状があったらすぐに眼科へ

取材/S企画 080-3755-7956

眼科一般・小児眼科

藤川眼科

電話 0466-82-3015

住所 藤沢市立石1-2-3（小田急江ノ島線善行駅徒歩7分）

休診日 木曜・日曜・祝日

URL <https://www.fujikawaganka.jp>

◆予約制（電話）



| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00～12:00  | ● | ● | ● | / | ● | ● | / |
| 14:00～17:00 | ● | ★ | ● | / | ● | / | / |

★：火曜午後は往診のみ







「ミズキデンタル第2オフィス・インプラント横浜」待合室。  
コンセプトは患者さんに優しい心地よい癒しの空間



1. 水木信之理事長と水木ゆき菜先生
2. 先進的デジタル設備・機器の導入による精密な検査と正確な診断を実施
3. 徹底した衛生管理を行った手術室では、コンピューター支援による低侵襲ガイドドサージェリーを実施

横浜駅西口から徒歩4分。医療法人社団信和会は、岡野町交差点近くに専門性の高い2つのクリニックを運営。2023年9月には「患者さんが選ぶおすすめインプラント歯科医院ランキング」で全国第2位・神奈川県第1位に選ばれました(株)メディカルネット(インプラントネット)調べ。

「ミズキデンタル第2オフィス・インプラント横浜」ではインプラント治療中心に診察。「ミズキデンタルオフィス」では、水木ゆき菜先生(歯学博士、昭和大学大学院歯学研究科美容歯科学修了、日本歯科保存学会認定医、日本顎顔面美容医療協会認定医)が中心となって、審美治療、3Dデジタルマウスピース矯正、歯周病・歯周再生治療などの一般歯科治療を行っています。

## デジタル化による先進的インプラント治療と予防歯科 心地よく安心感のあるホスピタリティ医療の両軸を実現

**切開しない負担の少ないインプラント手術**  
今年開院20周年となるミズキデンタルオフィスの理事長で、医学博士の水木信之先生は、横浜市立大学医学部臨床教授なども歴任してきた口腔外科とインプラントの専門医。「デジタルコンピューター制御の先進的医療機器を導入した治療」と「患者さんに寄り添った心地よく安心感のあるホスピタリティ医療」の両軸が理念です。

「歯科用デジタルCTと口腔内スキャナーで精密な検査と正確な診断を実施。インプラント治療では、コンピューター支援によるデジタル解析を行ない、正確で低侵襲なガイドドサージェリーによる安全・安心なインプラント埋入手術を実施。これが当院の目指す患者さんに優しいフリップレス(切開しない)手術であり、ほとんど出血しない、腫れない、痛みのない、短時間の低侵襲手術を実現しています」と水木理事長。

**DX化による新しい形の予防歯科の提供**  
360度、隅々まで自分の口の中を見ることができるよう「口腔内スキャナー」は、どの部分にどんなケアが足りないかはつきりわかるため、治療後の確実なメインテナンス・予防歯科が実現可能に。「新しい形のDX化を用いた予防歯科にも力を入れています。患者さんのスマホなどにデータを飛ばすことができるので、その画像を見ながら継続したセルフケアも可能になります」と水木理事長。

また、一人一人の患者さんに対し、カウンセリングによる十分なコミュニケーションを心がけることにも力を入れ、インプラント治療について知



理事長・医学博士 水木 信之

横浜市立大学大学院医学研究科顎顔面口腔機能制御学 客員准教授。日本歯科大学附属病院口腔インプラント診療科 臨床講師。公益社団法人日本口腔外科学会 専門医・指導医。公益社団法人日本口腔インプラント学会 専門医。公益社団法人日本顎顔面インプラント学会 指導医。国際口腔インプラント会議 理事・認定ドクター。一般社団法人日本デジタル歯科学会 副理事長・専門医。日本補完代替医療学会 理事 認定学識医

### 理事長 著書紹介

納得のいく治療を受けるために  
知っておきたい「インプラント」

インプラントを考えている人に。治療を受ける前に知っておきたい基礎知識から、デジタルテクノロジーを用いた最新の治療法まで徹底解説。

紀伊国屋書店Kinoppy、BookLife、BOOK☆WALKERなどで販売  
1210円(電子書籍)



NHK出版

いという希望に添えて、インプラント無料講演会(診断会)を定期的に実施しています。

入れ歯・歯周病でお困りの方に…

### <インプラント無料講演会(診断会)>

1/20(土)、2/24(土)、3/16(土)  
15:00~17:30

個別相談も随時実施中(要予約)  
場所:ミズキデンタル第2オフィス・インプラント横浜

※申込は下記電話か、希望参加日、名前、電話番号、参加人数を明記してFAX:045-534-4060へ



過去の講演会の様子

患者さんが選ぶおすすめ  
インプラント歯科医院ランキング

全国 第2位  
神奈川県 第1位

2023年11月時点(株)メディカルネット(インプラントネット)調べ ※アクセス数、口コミの評価数など独自の評価項目を数値化し、月単位で集計して決定

取材/S企画 080-3755-7956

歯科・歯科口腔外科・小児歯科・矯正歯科

医療法人社団信和会 ミズキデンタルオフィス

電話 045-410-4818

住所 横浜市西区南幸2-12-5 ニッセイ第5ビル3F

医療法人社団信和会 ミズキデンタル第2オフィス・インプラント横浜

電話 045-306-7548

住所 横浜市西区岡野1-12-17 ニッセイビル5F

URL <https://shika-implant.jp/>



診療時間

<ミズキデンタルオフィス>

【月曜~金曜】9:30~13:30/15:00~19:00

【土曜・日曜】9:30~13:30/14:30~18:30

休診日 祝日

<ミズキデンタル第2オフィス・インプラント横浜>

【月曜・火曜・金曜】9:30~13:30/15:00~19:00

【水曜】9:30~13:30 【土曜】9:30~13:30/14:30~18:30

休診日 木曜・日曜・祝日





# 東証上場3周年迎え さらなる夢の舞台へ

## 歯科DX実現 3要素



### 医療情報セキュリティを構築



### さまざまな業務を統合・一元管理



### 手袋を外さず音声で電子カルテ作成

## Hi Dental Spirit AI-Voice



## 工芸美を日常使いに昇華させた美しい汁椀

味噌汁などの汁ものに頻繁に使用する「汁椀」。近年は手入れが簡単なプラスチック製や陶器製を好む人もいるが、古くから日本人に愛され続けてきた美しい漆器をおすすめしたい。

今回紹介する汁椀は、宮内庁御用達を賜り、現在も外務省を通して各国の大使館などにも納め、国内外に漆器の素晴らしさを伝え続けている「山田平安堂」の逸品だ。

創業者である山田孝之助は、京都の漆器屋で修行したのち、その魅力を広めようと1919年に東京に出店。その後、若い人にも漆器の良さを伝えたいとの思いから、伝統を大切にしつつ現代のライフスタイルにも合うオリジナリティー溢れる漆器を数々生み出してきた。なかでも中国の古い漆器に見られる技法「白檀塗り」に着目した「白檀」シリーズは、今から30年ほど前、1人のデザイナーの提案によって始まったものなのだという。当時は文様を描くためだけに使用していた白檀塗りだが、金

箔やアルミ箔を貼った上から漆を塗ることで独特な美しい餡色を活かすデザインに昇華させた。また、白檀と黒を市松模様で描くことでコントラストが生まれ、華やかでありながら落ち着いた雰囲気を作り出している。この美しいデザインを生み出すため、職人達は箔が欠けたりムラにならないよう細心の注意を払い、一つひとつ丁寧に手作業で仕上げる。そんな白檀を始めとした同社が取り組む「工芸美の再定義」が評価され、2016年には日本ギフト大賞プレミアム賞を受賞している。

漆器は伝統工芸品のイメージから扱いが難しいと思われるが、通常の食器同様スポンジと洗剤で手入れが可能、かつ耐久性、耐水性、断熱性、そして防腐性が高いので、気軽に日常使いしやすいアイテムだ。またこの白檀は、経年により下の箔が少しずつ透けてくるため、変化を味わえるのも魅力。お正月などの特別な時だけでなく、ぜひ毎日の食卓で楽しんでほしい。

©漆器 山田平安堂 ©03-3464-5541 @<https://www.yamada-heiando.jp/>



山田平安堂  
汁椀 白檀

¥13,750 (税込)

TSUWA  
MONO

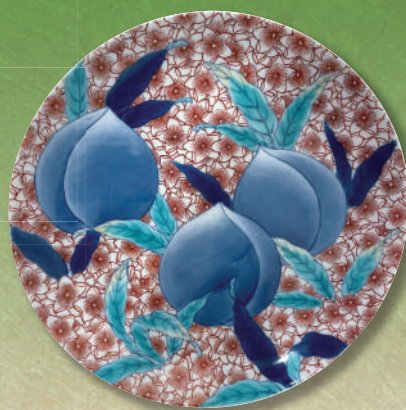
大人の逸品

Photographs\_HIDE NOGATA.





# ご所蔵の美術品 高価買取 いたします



中国骨董・日本画・洋画・刀剣  
茶道具・陶芸 有名作家の作品等

## 特に高く買います

経験豊富な専門スタッフにより正確な鑑定評価にて買取させていただきます。

ご相談や買取に関して全て秘密厳守いたします



日本芸術院会員・文化功労者・文化勲章・官中歌会召人 書：奥田元宋画伯

美術品の買取販売を行っております宝古堂美術と申します。  
ご所蔵の美術品は眠っておりますか。小社ではお客様の大切な美術品・諸道具等の品々を、経験豊富な専門スタッフにより正確な鑑定評価にて買取させていただきます。絵画・掛軸・茶道具・陶磁器・刀剣・書画などのご整理の際は是非お任せください。お客様の絶対の秘密を厳守し、ご納得いく価格にて即金買取させていただきます。お気軽にご来店、お電話でのご相談をお待ちしております。



株式会社 宝古堂美術

お問合せ

**0120-127-888**

※ご来店になる際は事前にご予約下さい。

商標登録証 登録第4258084号／東京都公安委員会許可番号 第303299601777号

代官山本店 目黒区上目黒1-1-6

☎03-3792-0008

世田谷店 世田谷区上馬4-16-11

☎03-5486-0008

高井戸店 杉並区高井戸東4-3-12

☎03-5370-0008

銀座店 中央区銀座8-18-6 二葉ビル5F

☎03-5148-3223

京都二条城店 京都市上京区左馬松町782-2

☎075-801-3311

HPからもお問合せ  
いただけます





# 受講生募集中！ 学べる講座も 学ぶ理由も 100以上

## 神奈川大学の 生涯学習講座



KUポートスクエアは、2021年に新設されたみなとみらいキャンパスに所在し、「人」と「知」が交流する拠点として、さまざまなテーマ、関心、課題のもと、地域・社会とつながることを目的とする「ソーシャルコモンズ」にあります。「ソーシャルコモンズ」には、演習室のほか、異文化交流の場であるグローバルラウンジや、観光ラウンジ、3Dプリンター等を利用したモノづくり体験できるファブラボや、図書館、カフェ、広場などの施設が設けられ、誰もが利用できます。



### 死の体験旅行®

「死の体験旅行®」は、ホスピスなどで死に関わる仕事を持つ方に死にゆく人の気持ちを少しでも理解してもらおうと、欧米で作成されたと言われているプログラムです。患者が体験する喪失感・苦しみ・悲しみを疑似体験することは、深い悲嘆を抱えた患者や家族と接する際に役立つとともに、本当の自分と向き合う大切な時間にもなります。自分にとって「生と死」とは何か？ 本当に大切にしていることは何か？ 死の体験旅行を通して考えていきます。

■日 時：2/21（水） ■時 間：18:30～20:30（全1回）  
■受講料：4,500 円 ■講 師：なごみ庵 住職／ファシリテーター 浦上 哲也



### パティシエが講師！アレルギーに配慮したお菓子作り（保護者対象）

「卵」「乳」「小麦」はお菓子に使われている代表的な材料となりますが、アレルギー原料の1つでもあります。今回の講座ではパティシエが講師となり、前半はお菓子アレルギーについて講義し、後半はみなとみらいキャンパス21階にある「アクティブキッチン」にて実際にお菓子の作り方をご紹介し、実際に試食いただきます。

■日 時：2/10（土） ■時 間：13:00～15:00（全1回）  
■受講料：1,000 円 ■講 師：橋本 浩則



### 常民文化研究を語るー常民文化ミュージアムへいたる道

日本常民文化研究所は1921年に創設され、1982年大学の付置研究所となっても民具の収集・分類、古文書の収集・整理など日本常民社会の多様な領域を対象とし独創的業績を上げてきました。このたびその研究成果を公開するため博物館相当施設「常民文化ミュージアム」として展示室をリニューアルしました。本講座では展示テーマを中心に、これまでの共同研究の成果を担当の所員がお話しします。また最終週には会場を横浜キャンパスに移し、学芸員による「常民文化ミュージアム」の展示解説およびバックヤードツアーを行います。

■日 時：2/13（火）～3/19（火） ■時 間：10:30～12:00（全6回）  
■受講料：10,500 円 ■講 師：神奈川大学 経営学部 教授 泉水 英計 他



学びたいことがきっと見つかる！

みなとみらい駅から徒歩6分、新高島駅から徒歩4分の好アクセス！

講座申込や詳細は専用ホームページから  
(<https://www.ku-portsquare.jp/>)

KU ポートスクエア

検索



話す・書く・読む・聴く・考える 5技能が身につく英語塾



# J PREP

J PREP は応用言語学の知見を取り入れ、年齢特性に合った英語教育を提供します。

生徒一人ひとりの学習目標に沿った多彩なプログラムで、日本で学びながら世界に通ずる英語力を養成します。



## J PREP 斉藤塾 J PREP Scholars

英語塾

【対象】小5～高3

英語初学者から東大受験、  
海外進学まで英語の総合力を養成

J PREP



240109\_M\_yk\_tp\_J

## J PREP Kids

子ども英語塾

【対象】小1～小4

専用アプリで自宅学習、  
教室で先生と学ぶ、楽しい英語学習

J PREP  
KIDS



240109\_M\_yk\_tp\_K



2024年開催

# 1/6<sub>(土)</sub>

J PREP 斉藤塾 ・ J PREP Scholars ・ J PREP Kids

新年度

# 入塾説明会

2024年度 新学期3月開講

## 申込受付中

お席には限りがございます。お早めにお申し込みください。

## あざみ野校

あざみ野駅 徒歩3分

神奈川県横浜市青葉区新石川1-9-1 真澄スクエアビル2F

2024年3月 新規開校



## 横浜校

横浜駅西口 ジョイナス地下街  
南12出口 徒歩3分

横浜市神奈川区鶴屋町3-33-2  
横浜鶴屋町ビル6F



自由が丘 / 渋谷 / 四谷 / 吉祥寺 / 2024年3月 新規開校 茗荷谷 / 2024年5月以降 新規開校 三田

■ 開講コースは校舎によって異なります。

入塾をご希望の方は当塾ホームページ専用フォームよりご予約の上、説明会にご参加ください。 [jprep Q](https://jprep.jp/) <https://jprep.jp/> 050-6861-5155





説明会では、活動風景を陸上から見学するので、子どもたちのイキイキとした姿や潮風を受けて海上を走る様子が見られます。

## 地元湘南の海で 潮風を受けて走ろう

「江ノ島ちよっとヨットビーチクラブ」は、セーリング・サーフィン・SUPなど多彩なマリンスポーツを通じて、子どもたちの成長を育むカリキュラムを実施しています。

4歳からはじめられる「キッズ」、小学生から大学生まで幅広いメンバーと活動する「ジュニア」まで。活動は土・日曜が中心。会費は定

額制で年会費無料月何回でも参加可能。(キッズ:4,125円/ジュニア:11,550円※税込) 定期的に行われるレースへの参加をはじめ、世界大会参加による国際交流などを行います。マリンスポーツを楽しみながら、自然の厳しさを体験することで「強い心」「強い体」「強い友情」を育てていきます。



### INFORMATION

#### 2024年度 新規メンバー募集

《開催日時》1/13(土)～3/10(日)の土日開催。

- キッズ(土)10時～12時  
(日)13時～15時
- ジュニア(土)13時～15時  
(日)10時～12時

4歳からの「キッズクラブ」では、ライフジャケットを着用し水に慣れることから始め、海、ヨットと体験していきます。参加無料・詳細は下記HPで確認を。

湘南海洋教育スポーツ振興協会 江ノ島ちよっとヨットビーチクラブ

☎050-2018-3946 電話受付時間10:00～17:00

④藤沢市片瀬海岸1-12-4 小田急線片瀬江ノ島駅徒歩3分

<https://www.coco-bea.com/explain>

湘南海洋教育スポーツ



会場となる葉山国際カンツリー倶楽部は横浜横須賀道路・逗子ICより8km。電車の場合、JR逗子駅よりクラブバスが運行しています。

## 2/19(月)開催 ゴルフコンペ「Lien杯」参加者募集

湘南の地域情報紙Lien(リアン)編集部主催のゴルフコンペが2月19日(月)されます。

会場は、湘南・葉山の丘に広がる風光明媚な「葉山国際カンツリー倶楽部」。大会は東京湾や房総半島が一望できる「ダイヤモンドコース」を利用。高低差を活かした豪快なショットが楽しめるコースで

す。優勝者の賞品は高級ホテルのペア宿泊券。その他多数の豪華賞品を用意しています。もちろん、もれなく参加賞も!

1人での参加も大歓迎。事前の視察プレーも特別料金で受け付けています。予約は先着順、定員になり次第終了します。詳細は下記イベントサイトで確認を。



### INFORMATION

#### 1人での参加もOK 定員40人

《開催日時》2024年2月19日(月)  
7:45集合(7:45受け付け開始)  
8:26スタート→ダイヤモンドコース

●組数:10組(7分間隔) / 競技方式:新ベリア方式 ●参加費:18,000円/1人(1R4Bセルフ、飲食別、税込) ※プレー後のパーティーはありません ●会場:葉山国際カンツリー倶楽部 三浦郡葉山町木古庭1043-1  
※写真は賞品イメージ

Lien編集部 コンペ事務局

☎0800-1700-255 (電話受付時間 平日10:00～16:00)

④東京都中央区日本橋蛸殻町1-16-8 水天宮平和ビル2F

<https://lien-web.net/lien-cup-golf/>

Lien杯







1



2



3

1.個室からは、日本庭園を眺めながら食事を楽しめる。2.旬の食材を使った椀物。  
3.料理長厳選の季節の会席（ディナー／全9品）21,900円～（税・サ込）



SHERATON  
Yokohama Bay Hotel & Towers



料理長 宮山 裕伴

2004年に「木の花」にて料理人としてのキャリアをスタート。「木の花」一筋に日本料理を極め、2018年副料理長に就任。料理長の片腕を担いながらさらに腕を磨いたのち、2023年9月に新料理長に就任。

横浜駅西口1分。横浜ベイシェラトンホテル&タワーズの8階に、駅前の喧騒からは想像もつかない静謐な時間の流れる異空間がある。2022年9月に全面改装を経て生まれ変わった「日本料理 木の花」だ。エレベーターを降りて真っ先に目に入るのが、神奈川を代表する丹沢山系の景勝地を表現した情緒あふれる日本庭園。「庭屋一如」庭と建物は一つの如し、を体現する様々なタイプの個室が用意されており、祝い事や接待での会食にも喜ばれる上質な空間が広がる。

開業以来25年にわたり、心を込めたおもてなしと、食材の魅力を最大限に引き出した伝統の日本料理によって愛されてきた「木の花」。昨年、宮山裕伴氏が新料理長に就任し、先代より受け継いだ和食の神髄を守りつつ、新たな息吹を吹き込んだ繊細かつ色彩豊かな料理で、多くのゲストを魅了している。伝統的な会席料理のほかにも、鉄板焼個室では会席料理とA5ランクの銘柄和牛を使用した鉄板焼の饗宴を楽しんだり、天ぷらカウンターでは職人の技を目前に舌鼓を打ったりと、エンターテインメント性の高い食体験も魅力。ぜひ大切な人とともに、和の心を随所に感じられる温かなおもてなしと、ここぞしか味わえない特別な料理の数々を堪能してはいかがだろうか。

横浜の喧騒を忘れる異空間で  
和の神髄を極めた美食に酔いしれる

## 日本料理「木の花」

☎045-411-1188（ホテルレストラン総合予約）

◎神奈川県横浜市西区北幸1-3-23

横浜ベイシェラトンホテル&タワーズ8F

◎横浜駅西口より徒歩1分

◎ランチ 11:30～16:00

（土・日祝 11:00～16:30）

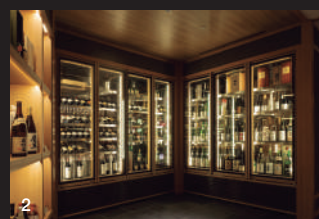
ディナー 17:30～22:00

（日祝 21:00まで）

※天ぷらカウンターのみの（月・火は定休）  
ランチ～15:00まで



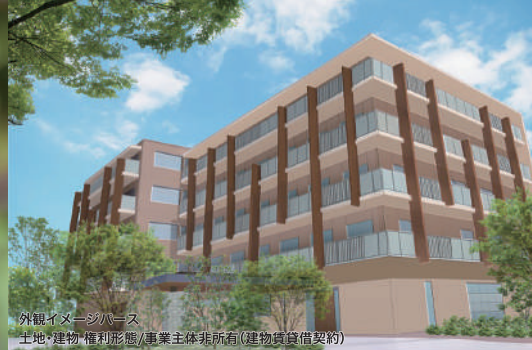
1



2

1.鉄板焼個室「山吹」。店内には洋個室6室、和個室4室なども用意されている。 2.日本酒「十四代」やワイン「オーパスワン」など、選りすぐりの美酒を100種類以上取り揃えるセラー





街と生きる、家族とつながるひとりじゃない安心感

介護付有料老人ホーム(一般型)申請予定

## サニーステージ北鎌倉

令和6年4月  
新規開設



### 安心の医療体制

看護師が常駐し、協力医療機関と連携。みなさまの生活を医療面からサポート。



### 機能訓練とレクリエーション

日常生活の自立度を高めるためのリハビリや頭も身体も元気になるレクリエーションを日々実施。



●定員/全室個室100名・100室●事業主体/株式会社小俣組 神奈川県横浜市南区新川町5-28●「大船駅」より1.2km●「北鎌倉駅」より1km●「大船駅東口交通広場」より江ノ電バス高野台行きで「勤労会館前」より150m徒歩2分●「大船駅東口交通広場」より江ノ電バス鎌倉駅行きで「小坂小学校前」より240m徒歩3分

資料請求はお電話またはWEBから！

お電話

**☎0800-1700-255**

受付/10:00~17:00(祝日を除く月~金曜)  
【企画・運営・受付代行】株式会社 産案

WEB

二次元コードから  
資料請求フォームへ







売却・賃貸どちらも三井のリハウスにお任せください



## 横浜ベイエリアセンター

キッズスペース完備

駐車場完備



フリーコール

**0120-977-117**

〒220-0011 横浜市西区高島1丁目1-2

横浜三井ビルディング3F

MAIL. yokohama-bay@rehouse.co.jp

### ACCESS

JR・私鉄各線「横浜」駅東口より徒歩5分

みなとみらい線「新高島」駅徒歩2分・

「みなとみらい」駅徒歩11分

## 馬車道センター

キッズスペース完備

駐車場完備



フリーコール

**0120-504-262**

〒231-0003 横浜市中区北仲通5-57-2

KITANAKA BRICK&WHITE 2F

MAIL. bashamichi@rehouse.co.jp

### ACCESS

みなとみらい線「馬車道」駅2a出口直結徒歩1分

JR京浜東北・根岸線・横浜市営地下鉄ブルーライン

「桜木町」駅徒歩8分



## ホテルグランバツハ熱海クレッシェンド 「露天風呂付ツイン」ペア宿泊券 (1泊2食付)

相模湾を望む伊豆山の標高361mに位置する同ホテル。「森の邸宅」を思わせる落ち着いた佇まいは、“隠れ家”的存在として人気を集める。昨年12月には更なる快適性と癒しを追求し、客室をリニューアル。静謐な空間と、富士山麓で採れる旬の食材を使った「熱海キューイジュー」が堪能できる癒しのオーベルジュへと進化した。館内には大浴場のほか、トリートメントルームも完備。全客室に露天風呂またはビューバスも備わり、疲れた心身を癒す。極上の休日を味わって。

宿泊券利用期限：2024年8月31日(土)迄 ※除外日あり

① 0557-82-1717

② 静岡県熱海市伊豆山1048-4

③ JR熱海駅より車で約15分

④ <https://www.grandbach.co.jp/atami/index.html>



1組  
2名様



1. 露天風呂付ツイン客室。熱海の砂浜をイメージしたサンドベージュが落ち着く空間を演出。2. ロビーでは、毎日ピアノの生演奏がゲストを迎える。3. 夕食は、“farm-to-table”の考え方で地元食材をふんだんに使ったフレンチ「熱海キューイジュー」。

2

8名様



## 京のこころを贈る洋菓子 一善や 「干柿と胡桃と無花果のミルフィーユ」 (6個入り)

「京都のこころを込めた洋菓子を作りたい」との思いから京都・北白川で誕生した、創業30年の洋菓子店「一善や」。フラッグシップ商品である「干柿と胡桃と無花果のミルフィーユ」は、国産無花果や干柿、胡桃、ホワイトとビターのチョコレートという5素材の異なる食感と、シンプルな素材の美味しさを五感で味わえる逸品。オンラインショップでは風呂敷包みも可能で、贈り物にもおすすめです。

価格：3,801円(税込) ※要冷蔵、賞味期限は製造日より冷蔵21日

京のこころを贈る洋菓子 一善や

① 075-701-8110(京都本店)

② <https://ichizenya.com/>

# Present

AFFLUENT 2024 January

読者の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。

5名様



3

## リフランス

### 「2WAY ネックカバー(7016)」

疲労回復ウェアブランド「リフランス」の大ヒット商品をリニューアルし生まれた「2WAY ネックカバー(7016)」。目の下から首まわりをすっぽりと覆うネックウォーマーで、睡眠時に乾燥しやすい肌や喉を優しくカバー。繊維にコーティングされた天然鉱物の発する微弱な遠赤外線が副交感神経に作用し、筋肉の緊張をほぐして血流を促すことで、疲労回復や安眠へと導く。首・肩のコリに悩む人にもおすすめ。

価格：6,600円(税込) サイズ：フリー(縦32cm×横26cm)  
※カラーは選べません。

株式会社HLコーポレーション

① 0120-900-674(平日10:00~18:00)

② <https://lifrance.jp/>

## ヘックスクラッド

### 「ハイブリッドフライパン(20cm)」

日本初上陸の米国発キッチンウェアブランド「ヘックスクラッド」。メインプロダクトの「ハイブリッドフライパン」は、ステンレスの性能、鋳鉄の高い耐久性、ノンスティックの利便性を融合した特許技術「ハイブリッド・テクノロジー」により、焦げ付くことなく美しい焼き目を付けられる。ミシュランシェフも認める高い性能を備えながら、家庭でのお手入れも簡単なうえ、IH・ガス火対応、オーブンでも使用OKと使いやすさ抜群だ。

価格：14,500円(税込)

HexClad Japan株式会社 ① <https://hexclad.co.jp/>

4

2名様



下記URLまたは左記QRからご応募ください。

[https://afflu.jp/present-yokohama\\_shonan/](https://afflu.jp/present-yokohama_shonan/)

※締め切りは2024年2月4日(日)

※プレゼント応募は(株)affluentにて承ります。





#### ティーブレイクアフタヌーンティー

伝統的な英国式ティースタンドでなく、青磁のお重で供され、ホテル自慢のコーヒーとの相性は抜群。落ち着いた大人のブレイクタイムにおすすめだ。



#### 1日10名 限定メニュー

|               |                  |
|---------------|------------------|
| 【スイーツ】        | 【セイボリー】          |
| レアチーズムースケーキ   | ルージュバーガー         |
| マカロンフリーズ      | キャロットラペ          |
| マドレーヌ         | スティックパイ          |
| 季節のゼリー        | クリームチーズディップ      |
| プチシュークリーム     | 【ドリンク】           |
| スコーン(プレーン・紅茶) | コーヒー、紅茶(HOT/ICE) |
| クリーム、ジャム      | ※ドリンクはお替り自由      |
| クッキー          | 飲みかえ可            |

## 珈琲好きにすすめたい クラシカルなアフタヌーンティー

鎌倉七里ヶ浜、相模湾を望むなだらかな丘に位置する鎌倉プリンスホテルの「ラウンジ あじさい」はゆったりとした時を過ごすことができる。

こだわりのドリンクとともに楽しみたいのが、1日10名限定のクラシカルな「ティーブレイクアフタヌーンティー」。

スイーツを中心に、甘いものが苦手な人も楽しめるセイボリーも充実しているので軽いランチとして楽しめる。ゆったりとした空間でコーヒーの香りを愉しみながら特別な時間を過ごしてみては。

### 鎌倉プリンスホテル ラウンジ あじさい 「ティーブレイクアフタヌーンティー」

期間：2024年3月31日(日)まで

時間：11:30A.M.～2:30P.M.(ラストオーダー2:00P.M.)

料金：1名さま 一般 ￥4,000

SEIBU PRINCE CLUB会員さま ￥3,800

電話予約：0467-32-1111

(受付時間：10:00A.M.～5:00P.M.)



とくにおすすめしたいのがこだわりのコーヒー。1杯ずつハンドドリップで提供される。窓際の席は自然に囲まれているような落ち着いた空間。

※表示料金には消費税が含まれております。別途会計時にサービス料(13%)を加算させていただきます。※テイクアウトは承っておりません。※SEIBU PRINCE CLUB会員さま料金でご利用のお客さまは他割引との併用はできません。※仕入れ状況によりメニュー内容が変更になる場合がございます。※写真はイメージです。



心を整えて、  
「今ここ」にいる  
自分へと目を向ける。



## 多くの著名企業が導入する マインドフルネス「坐禅プログラム」

Flying Monk(フライングモンク)は長い歴史を持つ  
禅の思想・手法と、マインドフルネスの考え方を融合し、  
組織の心の健康のために考案されたサービスです。  
歴史的な手法と科学的に裏付けられた坐禅プログラムを、  
オフィスやオンライン、またはお寺であらゆるニーズに合わせて実施。  
いつでもお寺の坐禅会の体験を。



**Flying Monk**

☎0465-46-8038 10:00 ~ 17:00(平日)  
神奈川県小田原市城山3-1-29 臨済宗大徳寺派 願修寺



イベント  
開催



小田原城  
御城印の  
特典付き

## お城でマインドフルネス瞑想

地上38.7メートル、小田原城天守閣最上階の特別な空間で  
日常を忘れゆっくりと自分に向き合う時間をお過ごしください。

開催日時 1/27<sup>+</sup>、2/10<sup>+</sup>、3/9<sup>+</sup>、3/30<sup>+</sup>  
7:00 ~ 8:30(約90分)

会場 小田原城天守閣最上階フロア  
会料金 ¥5,000(税込)/1名 2名以上の参加¥3,500(税込)/1名  
定員 15名/各日 ※ご参加は18歳以上から



申込は二次元コード  
もしくは小田原市  
観光協会へお電話を

主催・問い合わせ 一般社団法人小田原市観光協会 ☎0465-20-4192

■当日は小田原城天守閣入口(階段下)に開始時刻の10分前(6:50)までにご集合ください。■小田原城天守閣内はエレベーターがございませんので予めご了承ください。■天守閣最上階フロアは暖房完備です。■悪天候等で中止または内容が変更される場合があります。