

東洋



TOYO HALO-HALO TIMES

ハロハロ通信





1週間の海外研修に行って、ふだん見られないことを間近で見られたり、どれもいい経験で、観光もとても楽しくて充実した1週間を過ごせました。参加してよかったです！

2年生 昼間部 河村 朋佳



热烈欢迎  
日本东洋医疗专门学  
校师生学习  
交流团！



鍼灸講座

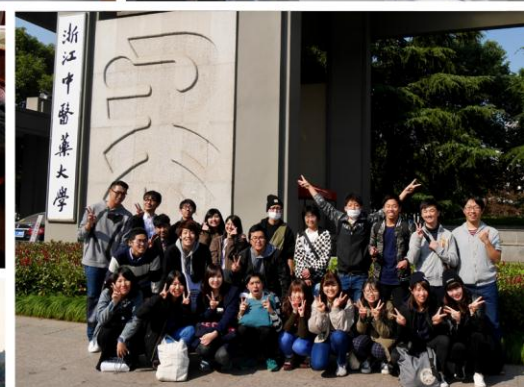
大学施設見学

河坊街



約1週間中国へ行ってきて、病院・大学内の見学をさせていただきました。いろいろとはじめて見るものが多かったので楽しかったです。中国は思っているほど悪い国ではなかったので、行ってよかったと思いました。  
P.S なんやかんや日本が1番  
2年生 夜間部 工川 令央那





**世界遺産 西湖!**



中国研修に行って、中国の鍼灸を学ぶことができてよかったと思った。吸い玉やカツサなどを勉強して日本でも使えることがたくさんあってよかったと思うし、もっと鍼灸の勉強をしないという意欲にもなった。

中国研修中に赤松の誕生日も迎えられて祝うこともできてよかったし、ドッキリもできてよかったと思った。 2年生 昼間部 加藤 詢也

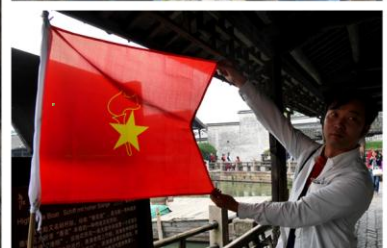




烏鎮!



文明家庭  
烏鎮鎮委、政府



大家好! (みなさんこんにちは) 11月6日~11日の6日間海外研修で中国に行ってきました!! 初海外で中国...不安しありませんでしたがいざ出発!!!!

中国のビルの高さと鳴りっぱなしのクラクション、りんごを食べながら歩く人には驚きました。運転手さんは技術と勇気で運転しているそうです (笑)

大学の構内見学や病院見学・特別講座などでは通訳さんを通して直接先生に質問できるのですごく勉強になることばかりでした! 観光もたくさん行って、夜は点呼前にスーパーに行ったり中国を満喫しました。道端で被り物を売ってたおじさんに値切りまくって夜間部お揃いでパンダとハスキーの被り物を夜間部のパパが買ってくれました! 今でも大切に持ってます (▽▽)

この6日間とても濃い時間になりました。本当に行ってよかったです\(^o^)/ そしてとりあえず無事に帰ってこれてよかった (笑)

2年生 夜間部 岩切 百花



上海! 上海! 上海!

## やさしい日本語

英語講座担当 南 雅子 先生

「やさしい日本語」を知っていますか？ もともとは阪神大震災をきっかけに、災害発生時に外国人が適切な行動がとれるように考え出されました。当時情報発信を英語で提供をしましたが、英語がわからない外国人が多く、それぞれの母語での対応も大変だったそうです。

そこで 2020 年の東京オリンピックパラリンピックにむけて、多言語対応の手段の1つとして、いつも使っている日本語よりもかんたんでわかりやすい「やさしい日本語」を広げていこうという動きがはじまっています。すでに多くの自治体でも、ホームページに「やさしい日本語」でのお知らせのページができており、看板などの表示もわかりやすいことばに変えていく動きが広がっています。この取り組みの一環として、日本在住の外国人に対してだけでなく、海外からの旅行者との会話にも「やさしい日本語」を使っておもてなしが推奨されています。

「やさしい日本語」は、一つの文を短くしてかんたんにする。難しいことばや曖昧な表現は使わない。敬語は使わないで「です」「ます」「してください」形をつかうなど…相手に伝わりやすさがポイントです。

国際化が進む日本で在日外国人や観光客とのコミュニケーションにも、さまざまな場面で「やさしい日本語」がこれからますます注目を集めていくと思います。

Best wishes!





みなさん、こんにちは。最近トレーニングで汗をかきにくくなったためか、無性に汗をかきたい衝動に駆られています。岩盤浴ブームが再来しつつあるのでしょうか。

先日、会議のため東京に行く機会をいただきましたので、東京駅から少しだけ足を伸ばして、思い出巡礼の旅(ランチ)をしてきました。今回訪れた思い出場所は「御茶ノ水」。通称「茶水」。じつは私が二十代前半のころ、1年間ほど過ごした土地です。

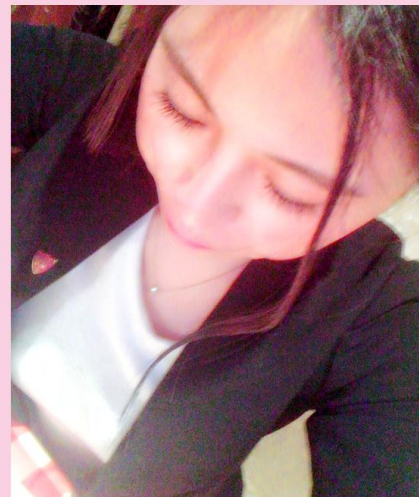


御茶ノ水駅を下り、自動販売機で飲み物を買おうとしたところ、お茶と水しかない。お茶の水だから？ まさかそんなベタな(笑)。2014年に110周年を迎えていたらしく、「御茶ノ水」だけにお茶と水の自動販売機は駅員さんのアイデアで設置されたそうです。

駅の改札をぬけると、右手に医科大学が聳え立ち、左手には、ギター・フルート・バイオリン…楽器のお店が立ち並び、ちょっと路地を入るとむせ返るような古紙の香り。茶水は、楽器と古本屋の町として有名なんですよ。楽器屋も古本屋も入ったことがないですが、懐かしい雰囲気、当時の思い出を思い出しセンチメンタルな気分を味わうことができました。



ペスカトーレがスーツについてしまったので少し萎えましたが、今度はゆっくりと思い出に浸りに訪れようと思います。



# 大阪マラソン

みんなでかける虹。



大阪マラソンのボランティアに参加して、実際の患者さんと接することができたのが一番の経験です。活動内容は呼び込み・問診・ベッドメイキングでしたが、ふだん自分たちではできない、患者さんと接するという貴重な機会をもつことができました。

改めて人と接していくにはコミュニケーションが大切だと気づきました。今回参加させていただき、ふだんできないことを経験でき、知識・技術だけでなく今後鍼灸師として働く上で大切なことを多く経験できたことはとても自分自身ためになったし、やりがいのあるボランティアでした。



2年生 昼間部 熊田凌大



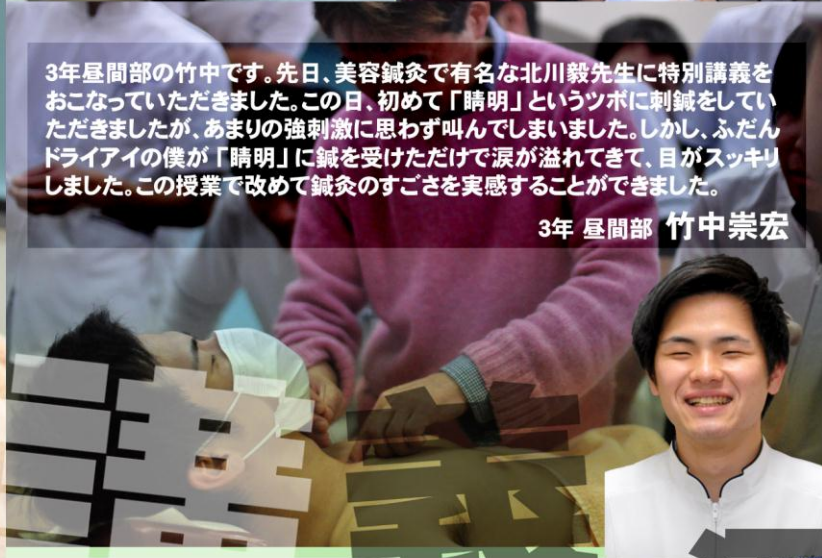
# ボランティア





3年昼間部の竹中です。先日、美容鍼灸で有名な北川毅先生に特別講義をおこなっていただきました。この日、初めて「睛明」というツボに刺鍼をしていただきましたが、あまりの強刺激に思わず叫んでしまいました。しかし、ふだんドライアイの僕が「睛明」に鍼を受けただけで涙が溢れてきて、目がスッキリしました。この授業で改めて鍼灸のすごさを実感することができました。

3年 昼間部 竹中崇宏



漢方のイメージは、時代劇などに出てくる昔の苦だけの薬。というものでしたが、この講義で人間の本来持つ自然治癒力と免疫力を高め、回復させるものであり、西洋医学の薬剤を使用できない場合や、検査で異常が認められない場合でも服用できることがわかり、興味を湧きました。また、その人に合わせて量や種類を調合できることから、もっと知りたいと思いました。

小児鍼の体験では大人の利達でも体感すると、とても気持ち良く、血行が良くなりました。言葉を話せない赤ちゃんの声を聴き(状態を見て)、辛さを癒せる優しい鍼だと思いました。

近代医学が日々発展してきている今でも、このように同じ漢方である鍼灸や按摩を組み合わせた事で、より良い治療が出来る東洋医学の素晴らしさを改めて感じる事が出来ました。それと同時に、これらを今学べていることに嬉しさも感じています。



1年生 昼間部 阪口 真唯





みなさまあけましておめでとございます！

日々趣味深いがもはや趣味となっています。そろそろなにか継続してできるものを…と考え、今回たどり着いたのが「楽器」です！ふだん音楽はけっこう好きで聴くのですが、楽器とはあまり縁がなく、音楽の知識も小学校の音楽の授業で習う程度のものでした。

ご存知の通り私は手がめっちゃ小さいので、弦楽器は向いていないもはや鍵盤なんかもってのほかだと思っていました。なのでドラムにしようか迷ったのですが、家で練習できるものがないといいと思い、これからはじめる楽器はベースに決めました！（結局弦楽器）ベースは地味なイメージがあると思いますが音楽には欠かせない存在で、低音を担当する楽器です。まだ全然知識がないのでなにもえらそうに語れませんが、けっこう前からひそかに興味をもっていました。

やるぞと決まればもう買ってしまうおう！ということで、早速島村楽器へ。なにもわからないので店員さんに丸投げ。とりあえずプレジジョンベースとジャズベースがあることはわかったのですが、どっちでもいいやんと思ったので、東京事変のベースリスト亀田誠治さんも使用していたとい

うYAMAHAのBBシリーズというモデルのわりとリーズナブルなものに即決（完全にデザインとアーティストで決めました）。なかなかデカイ買い物です。誕生日でも給料日でもなんでもない日にとんでもない衝動買い。音楽教本とあわせて購入し、はや3ヶ月ほぼ毎日おうちで練習しています。1ヶ月ぐらいい曲は弾けるようになりました。最近では便利なYoutubeをみながら勉強しています。ベースは基本単音で弾いていくので、指が短くても開けばけっこうきます！1つ誤算だったのはベースがでかすぎることですね…。写真見てもたらわらかかと思いますが、私の身体体の半分以上ベースです。そして重い。ギターと重量感が全然違います。立って弾いてたら肩こりがえげつないです。そろそろ独学に限界を感じたので、今度音楽教室に行くことにします。

趣味昇つかるやん！無趣味万歳終わるやん！で自分で思いましたが、それはそれ、これはこれで無趣味万歳これからはいろいろなやりやっています。

2018年もどうぞよろしくお願い致します。

# ブロンクス

What's up!?  
冬まっしぐらな今日このごろ、風邪やインフルエンザ・  
ノロウイルスなんかも流行りだす時期ですね…

寒い冬は身体を動かすに限る！  
寒さなんて踊ってふっ飛ばしちゃえ！！

ということで、今回のステップは「ブロンクス」！  
動きもシンプルで、身体もほかほかに温まるやつです♪

ブレイクダンスのステップですが、ブレイクダンサーは学校や職場に  
行く時はこのステップを踏みながら移動するとかしないとか…



やり方をレクチャーしていきます！

肩幅に足を広げるのが基本姿勢

1. 右足を外側に上げる
2. 右膝を曲げ外から内に巻き込むように回す
3. 回した右足をそのまま外側に向けて蹴る
4. 蹴った右足を左足の近くにつき足を入れ替え、  
左足を外側にあげる
5. 左足を外から内に巻き込むように回す
6. 回した左足をそのまま外側に蹴る
7. 足を入れ替えて繰り返す

ポイントは2つ！

- ・足を外側に蹴る時に少し跳ねてリズムをとろう！
- ・蹴る時に身体も蹴る方向に少し向けるようにしてみよう！

慣れてきたら音楽に合わせてやってみてね！  
レッツダンス！また次回！！





12月に実施されました。  
卒業がかかった試験だったので、  
定期試験とはまた一つ違った  
雰囲気でもとても緊張しましたが、  
先生方がとても優しく接してく  
れたので、少しは緊張がほぐれ  
ました。自分が足りない部分を  
言ってもらえたのでそこを改善  
しようと思った試験でした。

3年生 昼間部 津森 大生

今回の本

## 『満足』を『感動』に変えるサービスマインド』(漫画ですよ)

先日、研修生の鍼を受ける時にぱっさりタオルをかけられてちょっとびっくりしました。「雑!(><:)」…愛しい恋人や家族、友達がうたた寝をしていて起こさないように、そっと上着をかけるようにできたらいいなあ。患者さんはよく言われます。「〇〇院で物みたいに扱われた。」言葉や表情以外で様々なことが伝わるんです。

震災時のCMに「心は見えないけれど心遣いは見える」とありました。授業では極悪人でも偽善者でもいいから、電車で妊婦さんに譲るのがいい人!とよく叫んでいますね。人の中身は見えないので、自分に自信がなくても、性格が悪くてもいいじゃないですか、相手に必要なことを考えて行動できれば(自分は相当腹黒いと思っています。笑)。

京大総長の山極寿一先生はゴリラの世界的研究者で、危険な野生の地に何度も赴いています。違法のブッシュミート(貴重な野生動物のお肉)の調査で市場に入る時

には、一番悪そうな人をボディガードに雇ったりもするそうです。大事なものは「味方も敵も作らないこと」。味方の敵は敵になるからです。誰に対してもフェアに、相手の立場を考えて接するのは生き延びる知恵なんですね。

鍼灸師1年生でも誰かのために行動できることはたくさんあります!



マノエマノ鍼灸院の阪上あい先生に特別講義を受けました。  
患者様に対する接し方やタオルのかけ方、美容鍼灸を学ばせていただきました。  
施術を受けた子の顔半分がリフトアップされて二重ができていました(笑)  
治療家として必要な心遣いを学ぶことができ、次の春就職した先で活かしていこうと思います。

3年生 昼間部  
前川 朋花



先生

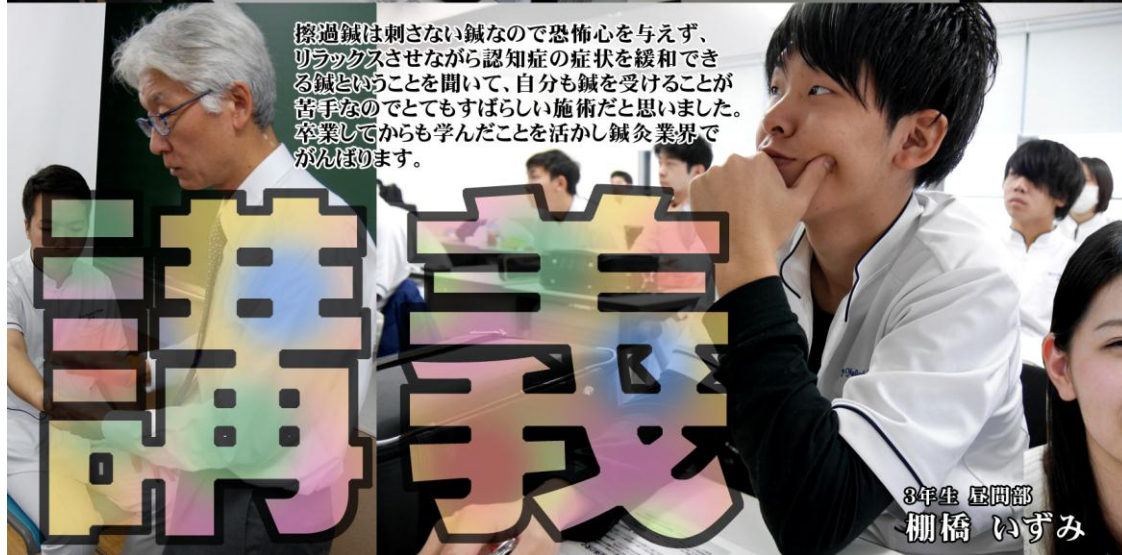
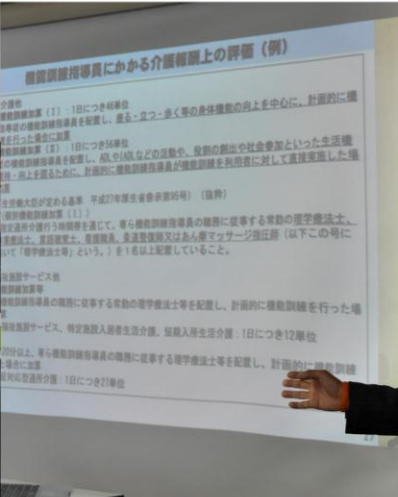


私はモデルになり、実際に先生方の施術を受けました。  
施術を受ける前は肌が乾燥していてカサカサしている感じがありましたが、  
受けた後は乾燥が気にならなくなり肌がモチモチしているように感じました。  
顔を洗顔してもらっているときは、今までにない感覚で、「泡でマッサージさ  
れている」感じで、洗顔されているというのを忘れてしまうくらいでした。  
受けた鍼は、すぐ浅く刺して痛くなく驚きました。私は鍼を刺すとき、  
鍼管から出ている鍼の部分全部入れてしまいましたが、先生は鍼を刺す  
深さを自由自在に操れてすごいいいと思いました。  
とてもいい体験をさせてもらったので、  
これからは肌に気をつけようと思いました。

2年生 屋間部  
石田美寿希

美容鍼灸は、顔に鍼を刺すだけじゃない方法があり、体の内側から治して  
いくことにより根本から美しくなることが大事だと  
いうことを学びました。美容鍼灸に対して見る目  
が変わり、興味を持ちました。

2年生 屋間部  
清水 優子



擦過鍼は刺さない鍼なので恐怖心を与えず、  
リラックスさせながら認知症の症状を緩和でき  
る鍼ということを知り、自分も鍼を受けることが  
苦手なのでとても素晴らしい施術だと思いました。  
卒業してから学んだことを活かし鍼灸業界で  
がんばります。

3年生 屋間部  
棚橋 いずみ

NUPTSE  
7879m

EVELEST  
8848m

LHOTSE  
8516m

昨年末から正月にかけて、娘と2人で久しぶりにネパールに行ってきた。一番の目的は「世界の屋根」ヒマラヤ山脈を見る、というか娘に見せるためだ。わたし自身はこれまでネパール・インド・パキスタンから何度か見たことがあってはじめてではなかったが、今回は飛行機から俯瞰でヒマラヤをじっくり眺めることができるようスケジュールを組んだ。こちらはカトマンズ発着のフライトで少々見たことがあるくらいなので、はじめてに近い。



チベット

ラサ

ལ་ས་གྲོང་ཁྱེར་

1回目のヒマラヤン・チャンスは、カトマンズ行きのフライトだ。中国経由ではいるとちょうどヒマラヤ上空を通過するので、キャリアは成都経由でカトマンにむかう四川航空にした。成都発カトマン行きのフライトは、ヒマラヤを望む風景もさ

成都発カトマン行きのフライトは、ヒマラヤを望む風景もさることながら、チベットの省都ラサを経由する点も大きな魅力である。現在チベットへの外国人の入域は大きく制限されており、パーミットが必要な上に情勢により入域できるかどうか流動的であるため、非常に訪問が困難なエリアとなっている。

もちろんラサでは空港の外に出ることは許されず、空港内で出国手続きをおこなうだけだが、それでもものすごく感激した。ラサの標高は富士山とほぼ同じなので、少しうろろしているだけで息が切れてくる。

ラサのグンガ空港を発ってすぐはボタラ宮がみえるかとじっとみつめていたが、残念ながらラサ市街はまるで見えなかった。しばらくすると雪山がちらほらとみえはじめ、いよいよヒマラヤの上空にさしかかる。飛行機の座席は右側だと世界最高峰のエベレスト、左側だと第3のカンチェンジュンガがみえると予測し、もちろん右側に席をとった。ため息がでるような美しい雪山の風景が続くなか、機長の



「現在エベレストが右手にみえてきました」というアナウンスがはいり、乗客が一斉に右に移動して少し機体がぐらついた。客室乗務員がもどるよう促したが、そらそうなるだろう。エベレストは登りたいと思ったことは一度もないが、御姿を拝むことができて感無量だぜ。

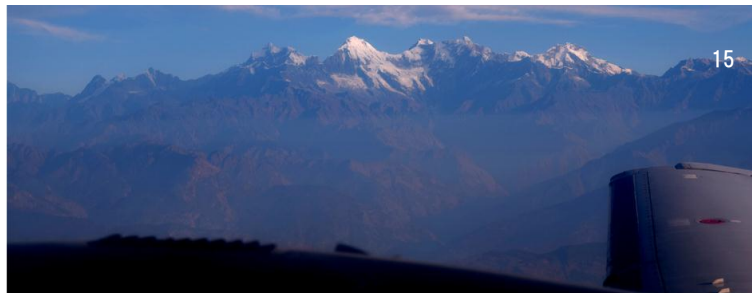
## ネパール カトマンズ→ポカラ

続いてのヒマラヤを望むチャンスは、カトマンズ発ポカラ行きのフライトになる。この2つの町は、バスで行くとかつては10時間以上、今でも8時間かかるのに、飛行機ならわずか25分の移動になる。バックパッカーの御名において、これまではバスしか利用したことがないが、今回は時間の制限を考えて飛行機を利用することにした。バスなら1000円もしないが、飛行機は1万4000円ほど。料金はバカ高いが、マウンテンフライトのツアーに参加せずともヒマラヤの絶景を拝めるのが唯一の救いわけだ。

ちなみに、ラサからカトマン到着後にそのままポカラまで飛んで、さらに同日中にトレッキングをする予定をしていたが、ラサからのフライトが2時間以上遅れて乗り遅れてしまった。とりあえず交渉して、翌日のフライトに乗せてもらえることになったが、予定がずいぶん狂ってカトマンに一泊することになったことはお伝えしておきたい。



キャリアはイエティ航空という、名前も機体もかわいらしい航空会社で、こちらのフライトはヒマラヤの南側を山々に平行して飛んでいくため、ずっと右側にヒマラヤを望むことができる。が、やはり25分はあっという間で、しかも前日のフライトにくらべるとダイナミックさにちと欠けるものだった。



15



ネパール

## ダンプス トレッキング

ポカラの町からはヒマラヤがよく見えるが、少し高いところに登るとさらに美しく見えるため、できればトレッキングをおこなったほうがいい。もっとも気軽なトレッキングの代表がこのダンプストレッキングで、ポカラからバスやタクシーで30分ほど、そこから90分も登ればダンプス村に到着するという、トレッキングというには少々恥ずかしいくらいの気軽さだ。とはいえ、高低差が600mほどあるので実はけっこうきついコースでもある。のどかな村の風景をぬけてみえるヒマラヤの風景は意外なほど迫力で、1泊すれば日の入りから夜明け、日中まで移り変わる表情を楽しむことができる。



ダンプスを下山してノーダラという場所に行き、そこから歩いて数時間ほどポカラ方面にもどると、サランコットという絶景ポイントに到着。トレッキングに行く時間や体力のない人でも、ここからのヒマラヤ・パノラマ・ビューは十分満足のいくものだ。



最後に、今回全5ヶ所のヒマラヤ絶景ポイントを体験した娘のことばを紹介して終わりにしたい。

**どこがどうすごいのか、さっぱりわからん。**  
親の心子知らず、という話でした。



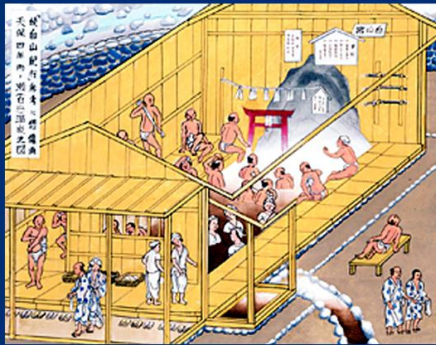
今回は私事により、どこへも行けておりません…。すみません。そこでみなさんも知っているようで知らないような温泉について触れてみたいと思います。

早速ですがクイズ!!!

1. 日本の文献で温泉に関する内容が出てきた時代は？  
(古事記・日本書紀の時代です)
2. 以前にも紹介した日本三古湯とは？
3. 温泉地には必ず活火山が存在する？ (これだけ〇×で)



3つ出題しましたが、パーフェクトな人はいましたか?? 古来温泉のイメージといえば、病氣や怪我を治すためのものとして崇められていたそうで、今でいう湯治に当たるわけですね。近年ではその治効がかなり解明されつつあり、体内温度を上げることにより体の抵抗力が強くなると言われています。癌細胞なんかも42℃で死滅していくのは有名な話かと思いますが、アトピー性皮膚炎も皮膚に繁殖する細菌を温泉に入ることによって死滅させる効果があるとのこと。日本は医療の力もさることながら、お風呂という習慣があることから長寿大国になったといってもいいかもしれません。



また温泉にもさまざまな入浴法が存在します。まずもっともオーソドックスな『全身浴』。温泉地に行ったりすると大抵足湯があったりするかと思いますが『部分浴』。地域限定である一風変わった『特殊』な入浴方法。全身浴といってもみなさんが連想されるのは座位浴でほかに浅い浴槽に横たわるように入る寝湯などもあります。部分浴はたまにスーパー銭湯でも目にされる方はいるかも知れませんが、滝のように打たれるうたせ湯や湯治でも行われたりするかぶり湯などがあります。特殊なものとしては一番イメージしやすいのは砂風呂でしょうか？ 砂に全身を埋め、砂の圧力とともに湧出してくる温泉に入浴する方法です。実際に浸かるだけが温泉ではない。飲泉と言って飲む温泉も存在したりさまざまな楽しみ方があります。体のリフレッシュにもいい温泉。みなさんも次回温泉に行かれる際にはさまざまな方法で温泉を堪能されてはいかがでしょうか？ ただし酸性泉での頭のかぶり湯には気をつけてください！ ロや目に入れてしまうと… (笑)



温泉トリビア  
AGURI INOUE

#### クイズの答え

1. 奈良時代
2. 白浜温泉 (和歌山)  
道後温泉 (愛媛)  
有馬温泉 (兵庫)
3. ×



かぶり湯

## 冬至

本日は冬至でございます。1年の中で一番昼が短く、夜が長い日です。古来から1年の節目としていろいろな風習があります。有名なところだと「ゆず湯」ですね。ゆずの実をお風呂に入れて、ももとは運を呼びこむ前に厄払いするための禊 (みそぎ) だと考えられています。昔は毎日入浴しませんでしたから一陽来復のために身を清めるのも道理で、現代でも新年や大切な儀式に際して入浴する風習があります。冬が旬の柚子は香りも強く、強い香りのもとには邪気がおこらないという考えもありました。端午の節句の菖蒲湯も同様です。また、柚子は実るまでに長い年月がかかるので、長年の苦勞が実りますようにとの願いも込められています。

北海道ではゆず湯もちろん入りますが、南瓜と小豆のいとこ煮を食べる風習があります。冬至は陰陽でいうところの陰極まる日になります。なので、

陽気を補うために南瓜を食べようという風習が広まりました。北海道ではそこに+邪気を払うといわれる小豆をいれて運気を運び込もうということになります。作り方はいたってシンプルで、水煮をした小豆と南瓜をいっしょに煮て、砂糖と醤油で味つけをし、味を馴染ませたら完成です。

お菓子にもピッタリなので、寒いこの時期に陽気を補って冬を乗り切りましょう。



美shin novacell

動画e-ラーニングサイト

ノバセル

検索



美容鍼灸編では  
基礎から応用まで  
プロの現場で使える技術が学べます!

novacell



平成29年 東洋医療専門学校 鍼灸師学科

# 特別講演会

2017年  
11/23 (木)

## 基礎から学ぶ 臍鍼療法

— 神関穴周囲への刺鍼による実践的鍼療法 —

演者 宣麗華先生

午前の部 10:30~12:30 臍鍼療法メソッド — オスロウ理論

午後の部 13:30~16:30 臍鍼療法テクニック — 針灸から治療まで

東洋医療専門学校

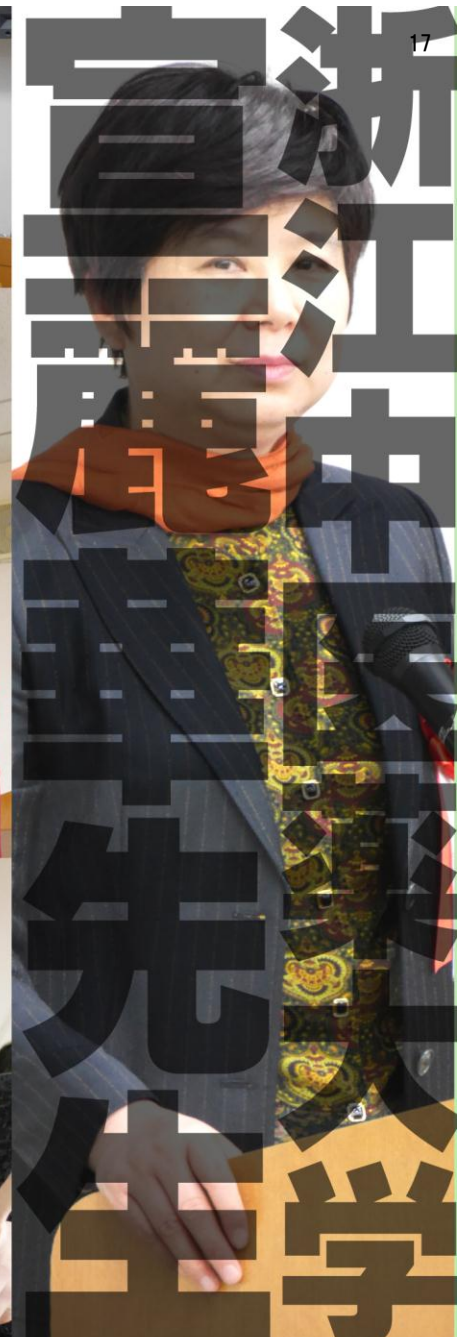


11月23日(木) 特別講演会に参加しました。  
授業では禁鍼穴と習っていた神関に鍼をするなんてと最初は思っていました。易学や八卦などまだ習っていないこともありましたが、わかりやすく教えていただき、学校の授業の内容だけでは治療は難しいのではないかと感じました。

後半の実技では実際にデモ役として臍鍼を受けました。実演の前に「男は痛みに弱い」といわれ、どれくらい痛いのかドキドキしていましたが、想像より痛くなかったです(若干の痛みはありましたが)。

今回特別講演会を受けてみて、ふだん学校で学ぶことだけでも治療をすることはできるけれど、知識と技術があればもっと可能性は広がるので、もっと勉強してどんなことでも対応できる鍼灸師になりたいと思いました。

1年生 夜間部 森 雄樹



# 中国 見聞

孫 杰



紅：正義感・骨のある人物・忠臣  
 黒：謹厳実直で勇猛な人物  
 黄：策略家・凶悪  
 緑：強暴で邪悪  
 紫：温和な人物で忠臣  
 白：邪悪で危険な人物  
 青：短気で気性が激しい人物  
 金・銀：神や仏・妖怪など人間にはない力を持っている

## 中国の不思議な劇 変面

私の診療所にずっと通っている芦屋に住む1人の社長さんがいます。この何年間か、いつも中国のお正月「春節」の際、かならず神戸の南京町に「変面」を見に行きます。治療に来たとき「不思議だなー、何遍見ても全然わからない…」と興味津々に語ってくれます。実際私はテレビやインターネットでしか見たことがなく、直接鑑賞したことはありません。確かに見た人たちはだれでも「すごい」「不思議」と言います。

それでは「変面」とはいったいどんな劇でしょうか。中国各地でみられる伝統劇の1つであり、特に四川省に伝わる「川劇」が有名です。役者の顔は中国の「京劇」とよく似た模様で、演劇中顔の前に手を当てた瞬間、あるいは顔をちょっと振った瞬間に顔譜が変わります。次から次へと怒りや恐れ・絶望などの喜怒哀楽を表現し、変貌のスピードは驚くほど早く、人々は魅了されます。その瞬間に変わる顔譜はどんなものか、どのような仕組みかは「一子相伝」の「秘伝」とされます。日本で撮影してスローモーションで分析しても謎のままです。一説によると、その「謎の技」は薄い絹地に顔を描き、何重にも貼り重ね、それぞれに糸をつないでおいで目立たないようにし衣服の中などを通し、動作にあわせてはがしていくとのことです。また、色のついた粉を顔面に吹きかけるなどの方法もあるそうです。どんな方法にしても習得するにはかんたんなことではありません。その顔譜は多彩で、色がちがいでどういう役かも見当がつきます。



左の写真は、真田先生が持っている『変面』おもちゃの写真です。1つのおもちゃで4つの顔に変えられます。

チャンスがあればぜひ一度本物を見てみましょう。

## フジタ's キッチン

☆お手軽 チョコタルト☆

はいどーも、みなさまおはこんばんにちは一。おなじみ藤田です。今回の記事を書いている12月はまだ坊主でした。絶賛、髪型迷走中です。たぶんまた坊主になることでしょう。

はい。そんなことより!! またまたバレンタインという日が来ましたね!! 今回のチョコタルトはみな様のお宅にかならずあるものでできちゃいます。今回もまたまた包丁の出番はございません!! ほんとにかんたんでおいしいですよ!! ♪

では、材料!



市販のタルト生地6号：1枚  
 板チョコ：150~180g [板チョコ3~4枚]  
 生クリーム：200ml  
 溶き卵：Mサイズ1個分  
 [飾り用☆アラザン・ミックスチョコ・粉糖等適量]

タルト生地がないですか??  
 買ってください… (笑)

では作り方☆

1. ボールに生クリームを入れ湯煎で温める
2. 温めた生クリームにチョコを細かく割り入れ、混ぜながら溶かす

3. チョコが溶けたら、溶き卵を少しずつ入れて混ぜる  
全体が混ざったら型に流し込む



4. タルト生地に入れ180℃のオーブンで20分焼く (少し柔らかくても冷やすと固まります)



どうでしょうか?? かんたんすぎますか?? それくらいの方がつくるでしょう??

なんでもそうですがやっぱり場数ですよ!!! 慣れが大事になります!! ☆

え??? 料理をするのかですか?? わたくしは致しませんが… わたくしがしてしまうとほら…ね… 時間が倍以上かかりますもんで。仕事は分担しております。

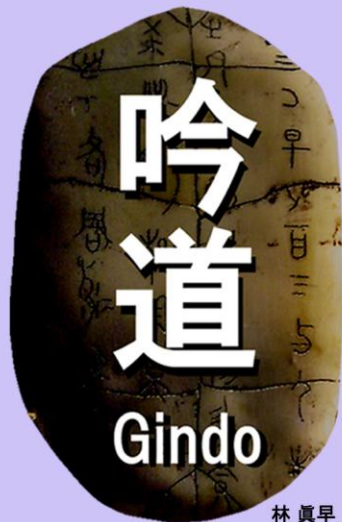
今回も最後に一句

**オーブンは トースターとは 違います**

みなさまご周知とは思いますが、トースターでクッキーやケーキは焼けませんね。オーブンがほしい今日のごろ。今回のものもトースターでごまかして作ってます。ギブミ——オーブン。

それではみなさまごきげんうるわしゅう。





林 眞早

年末にプリンターが壊れ、  
なんだかバタバタの年越しを  
した樋川です。みなさん、お  
元氣ですか？

今年の目標も去年に引き続  
き断捨離ですが「体を動かす」  
も付け加えました。年始は冬  
休み中の長男に付き合いスト  
リートサッカーを体験しまし  
たが、やっぱり体を動かすこ  
とは気持ちがいいですね。技  
を一生懸命教えてもらっても  
5回くらいゆっくり見て説明を  
聞かないと理解できない、体  
がついてこない…。でも、決  
まると息子に褒めてもらえる  
のが結構うれしくて、今年は

「ちょっとすごいやん！ かあちゃん！」を目指そうと思います。

そして12月10日に高槻市立現代劇場で開催された「全国指導者  
級吟士権者決定吟詩大会」に長男を連れて行きました。今回は準  
師範の部第3会場から各3名が勝ち進み、9名で決勝吟がおこなわ  
れました。吟題も律詩に変わるので相当時間がかかりました(絶  
句の大体2倍)。ただ、全国から集まるので飛行機で帰られる方  
のことを考えて19時過ぎにはすべて終わりました。それでも遅い  
ぐらいですね。最寄りの駅からの帰りは自転車なので、後ろに息  
子を、前かごに楯を積んで22時に帰宅しました。そう！ 楯をも  
らいました！ 9人中6位！ 初めて決勝に残れたものの、やっぱり  
もうちょっと大きいものをもらって息子に見せたかったあ～。  
これが本当の気持ちです。まだまだできることがあるはず、もっ  
とうまくなりたい！ と思いました。今年も嫌がられながらも連れ  
て行こうと思っています。

今回は決勝で吟じた「荒城月夜の曲を聞く」を紹介します。

栄枯盛衰は一場の夢 相思恩讐悉く塵煙  
星移り物換わるは刹那の事 歲月恩讐逝きて還らず  
史編読み続く興亡の跡 弔涙幾回か几前に灑ぐ  
今夜荒城月夜の曲 哀愁切切として當年を憶う

栄枯盛衰はほんの瞬間の一夜の夢のようにはないもので、敵味方  
にわかれて戦ったことなども今はすべて塵や煙のように消え去ってし  
まった。長い歳月に起こったそれらのことは、瞬間のできごとであり、歳  
月はあわただしく過ぎ去って還ってこない。過去の興亡の跡を史書で  
読み続けているうちに往時が偲ばれ、幾たびとなく涙が机上に落ちる  
のである。そして今宵、この「荒城の月」の名曲を聞きながら、ひとしお  
迫る哀愁に、ことさら当時のことを思い浮かべるのである。

水野豊洲が滝廉太郎の名曲「荒城の月」を聞いて、栄枯盛衰の  
はかなさを詠じた漢詩です。荒城の月は小学校で習った記憶があり  
ますが「春高樓の花の宴～♪…」そのあとがまったく出てきま  
せん。4番まであったのさえ覚えていませんでした。なんだかこ  
とも悲しくなるようなメロディーで、歌いたくなるような曲じ  
やないなあと思っていた記憶があります。ただ、中学校の音楽の  
先生が男性で、オペラ歌手としても活動されていて、はじめてみ  
んなの前でオペラを披露してくださったのが「荒城の月」でした。  
体育館に響き渡る低い声で、お腹の芯が揺れるような感覚があり  
ました。歌詞は頭に入っていないけれど、涙が出たのを覚えてい  
ます。まだま

だ感情をこめ  
て吟じること  
は難しいです  
が、声を出す  
ことばかり考  
えず詩の内容も  
何度も勉強し  
て理解しない  
といけな  
いですね。

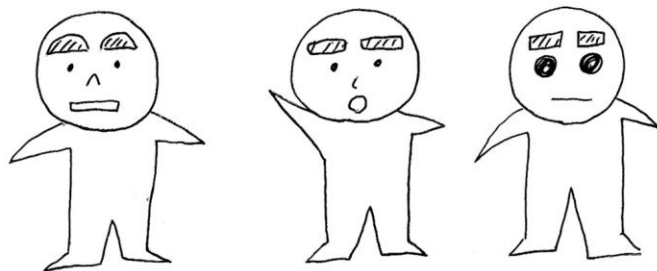
開荒城月夜曲 水野豊洲  
榮枯盛衰一場夢  
相思恩讐悉く塵煙  
星移物換刹那事  
歲月恩讐逝還  
史編讀續興亡跡  
弔涙幾回灑几前  
今夜荒城月夜曲  
哀愁切切憶當年

開荒城月夜曲 水野豊洲



## みんなの夢

彼らは妖精!!



彼は小さい!!  
身長はたいたい  
357cm



彼らを見ると  
幸せが訪れる



彼らを肩に  
のせると  
ポックリいける

彼らは妖精  
ユロホッ7リ



# **名鉄観光** **MEITETSU WORLD TRAVEL, INC.**

**梅田支店** 大阪市北区堂山町3-3 10階

電話(06)6311-6621 FAX(06)6311-6657 担当 横山・中沢

**海外** 視察旅行・研修旅行・見本市ツアー **国内** 各種学会イベント手配・合宿  
 幅広くお取扱しております。