





推拿・中国鍼など中国でしか学べないことが  
たくさん学べていい勉強になりました。  
研修中に20歳の誕生日を迎え、  
みんなからサプライズでお祝いしてもらいました  
昼間部2年 吉村 卓真



今回の中国研修で初めて海外に行きました。  
飛行機にもはじめて乗りました。研修の中で1番印  
象に残っていることは、病院研修と食事です。2日  
間の病院研修でいろいろなことを見学し、とても  
いい経験になったと思います。食事は自分が思っ  
ていたよりもおいしいものが多く、いつもよりたく  
さん食べました。ほかに、楽しいことや驚いたこと  
がたくさんあって、研修に行ってきたなと思  
いました。  
昼間部2年 森岡 美稀





中国の技術のすごさに驚きました。実際に首から肩にかけて息を吸うだけで痛みがでて辛かった症状を、中国鍼で20分ほど治療してもらいました。たった1回の治療で、今まで痛くて悩まされていたのが嘘かのように、まったくといっていいほど痛みがなくなったので、鍼の魅力を知りました。私も痛みで悩んでいる人を救える鍼灸師になりたいです。 昼間部 2年 保坂 萌衣



# マカコ

easy  
do dance  
nakatsuchi

明けましておめでとうございます!  
本年もよろしくお願い致します!!

寒い冬が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか?  
年末年始は暴飲暴食に始まり、暴飲暴食に終わる。  
そのたるみきった腹、スマートにしないかい?!

結果にコミットする2019年一発目は…  
「マカコ」をレクチャーしていきます!!  
ド派手に決めるぜ!!

マカコはバック転の方手ずつバージョンで、バック転よりも怖くない♪  
そして、できるとカッコイイ!!

実はブレイクダンスの技でもあり、カポエイラという格闘技の技の1つです。  
なので、真田大先生もできる!! カッコイイ~!!

ただ、油断は禁物!! 怪我をしないように気をつけておこなってください!!  
ということで、レクチャースタート!!



1. しゃがんだ状態
2. 腕をグルッと回します
3. 少し後方に体重を移動させ、片手を着きます (手の向きは体の内側)
4. 着いた手に体重をのせながら、腰を斜め後ろに突き上げて、伸び上がるように床を蹴ります
5. 方手に体重をしっかりのせて反対の手を床に着きに行きます
6. 両手を着いてしっかり体を支え、床を突き放します
7. 体を支え、片足ずつ降りるように足を交叉します
8. 片足着地~!!
9. 両足着地~!!

ポイントは3つ♪

- ① びびらない! 笑
- ② しっかり体を支え、突き放す!
- ③ 最後まで気を抜かない!

練習方法としては、最初は怖いので、横に回りましょう!  
慣れてきたら、徐々に真上に飛び上がり  
真っ直ぐ回れるとカッコイイ!!

まずは柔らかめ床で練習するのをおすすめします!!  
怪我に気をつけましょう!!

## マカコ

練習



# 卒業 実技 試験 B



12月9日、待ちに待った卒業実技試験B。  
 3年間の集大成を見せつけるため、夜遅くまで練習に打ち込む日々。  
 出題項目は口頭試問・取穴実技・鍼灸実技の3項目。  
 各60%以上で合格。ほくは、自信に満ち溢れていた。  
 しかし、試験当日いざ試験がはじまるとミスが連発。  
 最後ごみを捨てるどころさえもまちがえる始末。  
 そこからの夜は長く、眠れない日が続いた。  
 ところが、先生方の愛と国家試験への期待も込めて、  
 実技試験はすべて合格！この試験を終え、たくさんの方々への御恩と  
 支えがあり今の自分があることに改めて気づくことができた。  
 これから迎える国家試験に合格し、臨床の現場で活躍することが、  
 今までにいただいた御恩への最大の恩返し。  
 国家試験までもう少し…。精一杯がんばり合格を勝ち取ります。

昼間部3年 山本拓海



# これからの英語

英語講座担当 南 雅子 先生

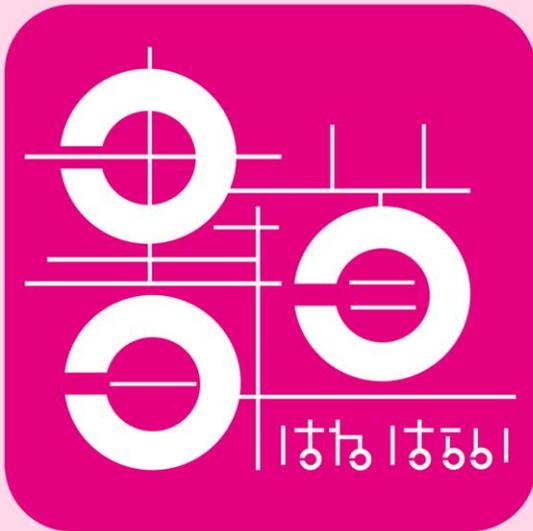


これからの日本の英語がどうなるのかを考える時に、どうしても関係してくることの1つに、2020年度から本格的にスタートする小学校の英語教育のことがあります。なーんだ小学校のことかと思われそうですが、実はこれによって日本人の英語が今後大きくかわっていくだろうと言われています。

2020年度からは、小学3年生から英語教育がスタートします。この期間は体験型学習とされ成績はつきませんが、5、6年生からは、国語・算数・理科・社会に英語が加わって、主要5科目となり成績もつけられることとなります。

現在、中学校で1200程度の英単語を学ぶことになっていますが、2020年度以降は小学校で600-700の英単語を学ぶとされていて、今中学校で学んでいる内容を小学校のうちに学んでしまうという目標をたてています。その上で、2020年度からの中学校の英語は、英語を英語で学ぶというスタイルになり、日本語を使わずに100%英語だけで授業をおこなうことを目指しているそうです。

同時に、AI時代に対応できるようにと、小学校からのプログラミングの授業もはじまります。子供達は大変ねと思われた方、実はこれからそういう教育を受けた人たちとやっていくために、私たちが少しずつ準備がいるのかもしれない。 **Times may change!**



NORIKA FUJIWARA

新年あけましておめでとうございます。

みなさん平成最後の年越しはどのように過ごされましたか？

私はタイに行ってきました^^ 充実した1年の締めくくりになりました！

さて、2019年新しい1年がはじまりましたね！ 今年はいのししの年！

ちなみに私は年女です… 今年みなさんにとってどんな1年にしたいですか？

私のこの1年の目標を漢字1文字で表すなら「覚」です。

「覚」:「感覚」「自覚」「覚悟」「覚醒」。

…自覚や覚悟を持って、みなさんと向き合いたいと思います！

みなさんはこの1年の目標を漢字1文字で表すならなんでしょう?!

新しい1年、ときには猪突猛進してもよいかも知れませんね^^

みなさんにとって幸せな1年になりますように。

本年度もどうぞよろしくお願いいたします。



# フジタ's キッチン

☆節分豆をリメイク！ 白ごま大豆改めバタピー☆



7

どうもみなさま、おはこんばんにちは。  
藤田でございます。

いやはや、月日が過ぎるのははやいもので、もう何回目でしょう、この記事を書かせていただきます。

いやーね。気づいてはいたんです。うすうす。。書く時期がどうしてもかぶりますもので、イベントもかぶってきまして、ネタとしてもかぶりますわね。シーズつごとのイベントってものは、なかなかないものですね。

そんなこんなで今回もいきましようか。今回はバレンタインデーに向けてではなく、2月のイベント「節分」の時に余ったもののリメイク品です。

節分に余るものといえば、もうおわかりですよ!!

そうです。のり！ではなく豆ですね。

世のお父様方、時に一家の柱として、時に鬼として、いつもおつかれさまでございます。

先に言い訳を聞いてください。この記事を書かせていただく時期は、節分から遠いわけでございます、あの福豆というものも節分の時期に売り出すものでございまして…なかったんですよ。大豆。あるのですが、ちがうんですよ。大豆。です。ので、今回はみなさまおなじみのバタピーを使いました。バタピーです！普通に食べてもおいしいバタピーです。ふつうに食べればいいじゃんてとこですが、どうか、今回はご勘弁を…。

では材料(2人前目安)です。

この材料、お気づきでしょうか？  
今回の工程、驚くほど短いです(笑)  
では作り方！

1. 鍋に砂糖・しょう油・水を入れて中火くらいで加熱します。



2. 1.のものがカラメル状になったら豆を加え、からめながら加熱します。  
※焦げないようにだけ注意してください。



3. 全体的になじんだら、クッキングペーパーの上に広げ、熱いうちにゴマをからめます。

※ ゴマがうまくつかないときは電子レンジ(600wで40~50秒ほど)で加熱してください。

4. ひっつかないようにクッキングペーパーの上に広げ、粗熱が取れたらできあがりです。



いかがでしょう。お手軽でございます。今回はクックパッド先生ではなく、新入りのクラシルというアプリに頼りました。クラシルはレシピのページのトップに動画で料理の手順を伝えてくれるので、とても使いやすいです。

いやーね。おいしいですよ。そりゃ。バタピーがおいしいんですよ。ただ、砂糖しょう油のあまじょっぱい感じが、どんな豆でもいい感じにしてくれるはず。ぜひお試しあれ！  
最後に一句。

**すこしずつ オリジナリティー だそうかな**

今回のように少しでも自分の色がだせるよう、精進してまいります。これからも温かい目で見守ってくださいまし。

次回、写真に注目。

いつもとちがうところがあるかも!!(笑)

次回予告入れてみました。(笑)

本年もどうぞ藤田ならびにフジタ's キッチンをよろしくお願い申し上げます。それではごきげんうらわしゅう。



- ・ 福豆 ⇒ バタピー : 50g
- ・ 砂糖 : 20g
- ・ しょう油 : 大さじ1/2
- ・ 水 : 大さじ1
- ・ 白いりごま : 大さじ2 ※黒ゴマでも可





ウチの愛犬の細かな紹介をしていきますね。

まずはうちの長女のさくら子さん11歳の女の子柴犬です。一応豆柴です。豆柴という犬種ではなく小さい固体を表す名前だそうで、通常の柴犬つてのが体高がオス39.5cm、メス36.5cmくらいで、豆柴つてのは成犬時の体高がオスで約34cm以下、メスで約32cm以下くらいのおさめの柴犬をいう

そうです。

ちよつとここで柴犬の基本情報をお伝えしておきます。日本古来の犬種で紀元前400年ごろ、遠ければ紀元前一万年くらい前から日本人のそばにいたのが柴犬で、獵犬として人のそばで動いていたようです。そして、昭和11年には国の天然記念物に指定されています。



### 柴犬の性格

主人に忠実で純朴な性格で勇敢さや利口さ、忍耐強さも兼ね備えています。逆に言えば頑固で神経質な面も持ち合わせています。初対面の人に対してすくしっぽを振って近寄っていくようなタイプの犬ではなく、警戒心が強く主人以外の人間に懐きにくいとされています。

ちなみにうちのさくらさんは超頑固…。でも知らない人に尻尾振って擦り寄っていく外面白いタイプ…。

### 柴犬の特徴

柴犬の毛色は「赤毛」「黒毛」「白毛」「胡麻毛」「虎毛」にわけられるそうです。柴犬の8割が赤毛で1割が黒毛、1割が白毛残りはほんの少数のようです。

ちなみにうちのさくらさんは色白白毛ちゃん?? 柴犬といえば特徴的な尻尾ですが、巻尾・差し尾・太刀尾・薙刀尾など個体によってさまざまあるようです。

最近では柴犬人気が高まっているのでペットショップでよく見ますよね!! そのとき毛色や尻尾に注目して見てみるのもおもしろいかもしれませんよ!!



特別講義  
野の花診療所  
竹中浩司先生

12月15日に鳥取県にある『野の花診療所』で勤められている竹中先生の特別講義があった。終末期医療についての講義とそこでの鍼灸師としてできる仕事についての実技を教えてくださいました。私自身も特別養護老人ホームに勤め、機能訓練の仕事に就かせていただいております。終末期の患者様を診ることがあります。今回、講義いただいた竹中先生の心構えは非常に感銘を受け、今後の仕事に活かせればと思いました。今回ご教授いただいた内容を忘れず、今後も頑張っていきたい!

夜間部3年 中山 真宏

# 武庫川ユリカモマラソン トレーナーブース



10月28日(日)に武庫川河川敷でおこなわれたユリカモマラソンのトレーナーブースのボランティアに参加しました。  
ランナーが走る前後のストレッチ・マッサージ・テーピングをおこないました。  
ケアをするにあたって、技術・知識・コミュニケーション能力の大切さを改めて感じました。参加させていただいて、今の自分になが足りていないのか、これからどうするべきなのかなど、今の自分と向き合うこともできとてもいい体験ができました。ケアをした後の『ありがとう』『軽くなった』ということほがうれしい限りでした。

昼間部3年 熊田 凌大

東洋医療専門学校  
トレーナーブース

東洋医療専門学校  
トレーナーブース



たくさんの拍手とたくさんの  
応援と楽しい時間ありがとう  
ございました！  
最強に楽しかったです！

清水 優子



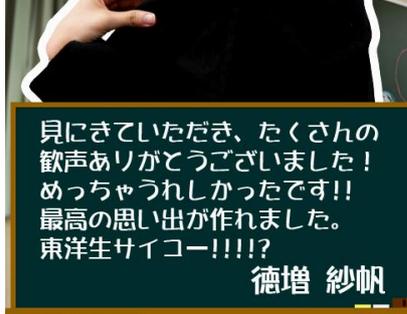
たくさん盛りあげていただき  
ありがとうございました！  
緊張もほぐれ全力で楽しめました！  
お菓子当たった子ごめんね(笑)

仲西 花笑



見に来ていただき、たくさんの  
歓声ありがとうございました！  
めっちゃうれしかったです!!  
最高の思い出が作れました。  
東洋生サイコー!!!!?

徳増 紗帆



# 東洋

# エゾジカ

北海道ではエゾジカの被害がえらいことになってます。農林業の被害は50億円を超えます。

また北海道ではエゾシカの衝突事故が増え続けています。事故にあわないために気をつけたいことなどをご紹介します。

エゾジカと自動車の事故は年間1800件以上、JR北海道で列車の遅延回数は年間2800件以上が発生しています。エゾジカ体格が大型（頭胴長140~180体重90~140Kg）のためエゾジカがフロントガラスを突き破り乗車していた全員が死亡する事故も発生しています。

事故の発生件数は札幌方面で多く、次が道東の釧路方面、旭川方面と続いています。札幌市は市街地とエゾジカの生息する山林が密接している状態のためエゾジカが多く出没します。

エゾジカは群れで行動する習性があり、一頭現れたらその後に数等続く可能性がありますので注意して下さい。

北海道の道は広く直線が続くためどうしてもスピードが出がちです。スピードが出ていると咄嗟のブレーキや回避ができません。北海道でドライブする時は人がいないような場所に危険な巨大生物が潜んでいますので安全運転をお願いします。



**北の国から** **冬**

山口 隆平



最後の学園祭でみんなと踊ることができてたのしかったです！いい思い出になりました??  
新村 瑠花



他学科の生徒さんたちもみにきてくれて、手拍子や歌ってくれたのがめちゃくちゃうれしかったです!!  
岡村 真里子



見に来てくださった方々ありがとうございました。6人プラス中士先生と踊ってHappyでした。いい思い出ができたので満足です~!!!  
森 実佑奈

# 無趣味 Shiori Matsumoto 万歳

そうだ100均いこう  
～年末ダイソー大パトロール～



こんにちは！ 年末でどんどん寒くなってきましたね…。

本当に外に出たくなさすぎて、今回は久々にまた100均パトロールへいきました。最近の100均は本当になんでもそろっている!!!! ついていけない!!!! と思いながら、何か探していると「アロマワックスバー」というものを見つけました。

みなさん知っていますか？ 松本はその場ですぐにgoogle検索しました。アロマワックスバーは、かんたんに言うと火をつかわないアロマキャンドルだそうで、火を使わないから安全・いいニオイ・かわいいみたいなメリットがあるそうです。知らなかった…。ワックス（ロウ）を溶かして好きなドライフラワーなどを乗せてちょっとおしゃれな感じに仕上げます。誰でもかんたんに作れるそうなので、材料を買って実際に作ってみました！



## 【材料】

- ・シリコンモールド  
なければお菓子用のカップなど
- ・ワックス 必須
- ・アロマオイル 好きな香り
- ・ドライフラワー  
なければ造花で代用OK

作り方いきまーす。

- ① ワックスを耐熱容器に入れて湯煎する  
(レンジはちょっと危ないらしい)

## ② 液体になるまでひたすら湯煎



- ③ アロマオイルをお好みの量までシリコンモールドへ
- ④ 周囲が少し固まってきたタイミングで好きなドライフラワーなどを飾りつける(松本は造花とぶどうをぶちこみました)  
※ 流し込んですぐにお花などを入れてしまうと沈んでみえなくなります笑



- ⑤ 室温で30分～1時間ほど放置して固まったら、容器から出す ヒモをとおして完成

材料さえあればかんたんに作れました！ そしてアロマのいいニオイがします！ 松本はとりあえずトイレにぶらさげておきました。このアロマワックスバーは色づけする場合、着色剤やクレヨンなどで色をつけることができます。

自分の好きなデザインで作ることができ、プレゼントなどにもぴったりなんだそうです。

最近の100均はすごい。  
年内にちょっと女子っぽいことでできてよかったです。



# 温泉

オンセニズム

## 玉造温泉

AGURI INOUE

今回訪れたのは大阪から約400キロ離れたところで、島根県松江市にある玉造温泉へ行ってきました。この玉造温泉ですが泉質は弱アルカリ性の塩化物泉で美肌効果があるそう。歴史をひも解くと枕草子にも出てくるぐらい古い歴史を持っています。その歴史から来るものからなのかとても落ち着いた街並みで、小川を隔てて左右に旅館などが建ち並んでいます。

歩いているととても気になってくるのが、そこら中にあるおびただしい数の勾玉さん。これも昔からの有数の生産地だったとこととわかりやすくいいですね。この玉造温泉で次に興味をひくのが街中9ヶ所にあるややおせっかいな看板…。これは意味がよくわかりません…。でも行ってみたらぜひ9ヶ所全制覇してみてください☆ さあこの玉造温泉で入浴させていただいた施設が長生閣さん。入湯料は高めの設定ですが、日によって入湯時間が異なるのでかならずしも行った時間で入れるとは限らないのがこの長生閣さんの魅力ですね！

施設によっては曜日限定であったり時間指定であったりするので、日帰りの場合は行きたい施設をリサーチしてから行くともちがいないと思います。宿泊で行く場合は湯巡り券があり、この券で8ヶ所のお風呂が楽しめます。対象旅館に宿泊した人限定なのと、別に1000円かかります…。日帰りで訪れる際に気をつけておきたいのが、松江市にはしじみで有名な宍道湖がありますが、玉造温泉の温泉街から出ると食事処が激減します(汗) リサーチしながら訪れるようにしてくださいね!!

p.s 弱アルカリ性塩化物泉には角質をとりのぞくクレンジング作用がありますが、すぐ自分の触感でちがいがわかるのはドクターフィッシュ(通称)かなと私は思います。その効果を実感したければ片手ずつで試せばわかるはずですよ!! お試しあれ(・ω・´)b



温泉街入口



温泉街の銅像



源泉



温泉売り場



ややおせっかいな看板

今回の本のテーマ  
 <番外編 ストローク（脳梗塞）の旅>  
 『カラダはすごい!』久坂部羊

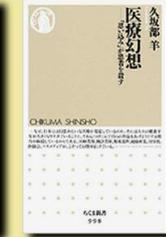
元日から5日までフィリピン、富田江里子さんの貧民のための無料助産院&クリニックで医療ボランティアでした。目的はバイク事故による頸髄損傷で四肢麻痺のミデル君18歳です。前回の訪問で足の動きが出てきて、感覚領域も広がったので再訪、ついでにクリニックです（写真はミデル君と同行の柔道整復師さん）。

その前に富田さんの大家さんの義母が11月に脳梗塞で左半身麻痺というので神経狙って鍼刺激。「マサキ?」というのは「痛い?」という単語。「マサキ?」と言いながら無感の腕・腰・足に響かせます。3日間連続治療で上腕は45度ほど挙上できるように、手は軽く握れるように、膝は曲げられるように、足は抱き抱えて貰えれば一歩出せるように、仰臥位から自分で側臥位になれるようになりました。

鍼って効くのねえ…。その後、ミデル君やら麻痺患者さんばかり続き、神経刺激祭りです（笑）あ、でも手荒くするとダメです。別の鍼灸師さんがミデル君に仙骨刺激して大変なことになりましたから。

今回は脳梗塞の患者さんを用意されていると思っていなくて、脳の中の解剖学の教科書を必死で開く始末です。解剖、大事です!ということで、カラダを理解する本を用意しました。

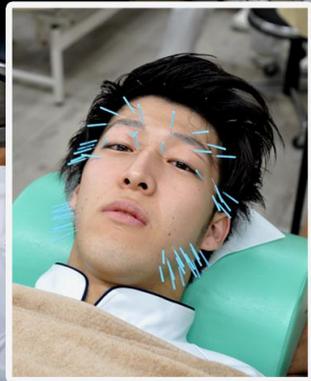
久坂部先生は現役医師で作家、富田さんの講演会でゲストもしてくださいました。読みやすいのでぜひ!



先日、特別顧問の北川先生が3年生を対象にセミナーをしてくださいました。実際にボクは鍼を施術していただきました。短時間ではありましたが、顔が小さくなり僕の奥二重の二重くんがチラリと顔を覗かせるなど、目に見える効果がありすばらしかったです。春から臨床にでる僕たちにはとても興味深い充実した時間になりました。

昼間部3年 加藤 雅也

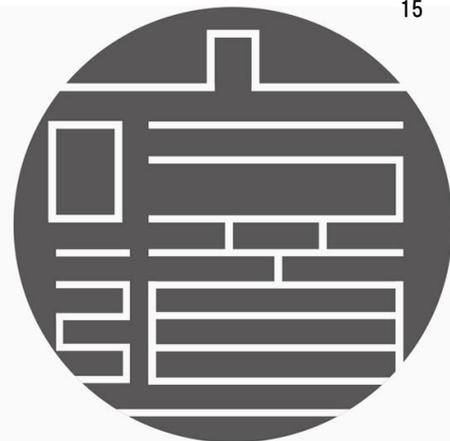
北川毅先生



フェイスブックに興味を持ち始めた樋川です。皆さん、お元気ですか？去年の夏、お灸女子会を開催したときに知り合った方がお店の店長さんで、そのお店のFBが見たくてはじめてみました。機械音痴にはとっても勇気のいる作業ですが、楽しんでおります。

さて、そのお店は「二十四節季」という名前でランチや夜にはワインなどお酒がいただけるのですが、ちょうどこのお店の名に因んだ漢詩があるので紹介します。

しゅんしょう いっくく あたい せんきん はな せいこう あ つき かげ あ  
**春宵一刻 値千金 花に清香有り 月に影有り**  
 かかん ろうだい こえ さいさい しゅうせん いんらく よる ちんちん  
**歌管楼台 声細細 鞦韆院落 夜沈沈**

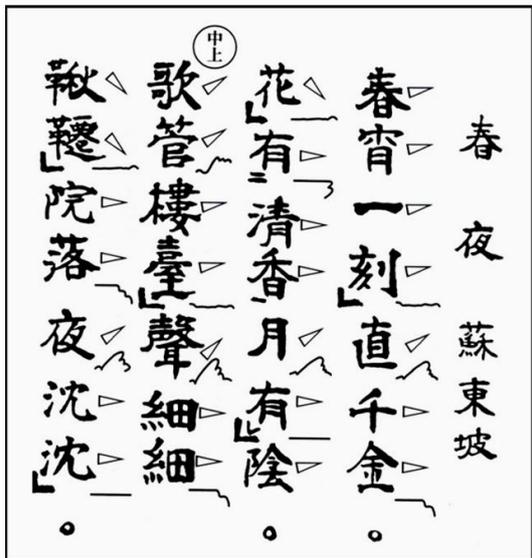


G I N D O  
 M A S A H A Y A S H I

春の宵の一刻は千金の値打ちがあるほど素晴らしい。花は清らかな香りを放ち、月はおぼろにかすんでいる。先ほどまで歌声や笛の音がにぎやかだった高殿からは、名残りを惜むように細々とかすかに聞こえるだけで、乗る人も無くなったぶんこのある中庭に、夜は静かに更けていく。

蘇東坡は北宋の政治家・詩人で父洵と弟轍とともに「唐宋八大家」に数えられ三蘇といわれた名文章家です。当時貴族の邸では寒食という行事があり、陰暦3月の清明節の前後3日間ほどは火を使わない冷たい物を食べる風習がありました。貴族は歌や笛の雅楽を楽しみ、女官は蹴鞠やブランコで遊んだようです。3句目は昼間のにぎやかさが伝わる動的な世界を、4句目は寒くもなく暑くもない春の宵の穏やかな庭の静的な様子をあらわしています。その様子はお祭りの後の名残惜しい、まだ耳の奥で太鼓の音が鳴り響いているような、あの懐かしい感じでしょうか。雅な風景が想像できますね。

二十四節季→立春・雨水・啓蟄・春分・清明・穀雨・立夏・小満・芒種・夏至・小夏・大暑・立秋・処暑・白露・秋分・寒露・霜降・立冬・小雪・大雪・冬至・小寒・大寒 晴明は春分から十五日目をいいます。



# 大阪府鍼灸師会 淀川地域勉強会

鍼灸治療の  
 骨折および脱臼  
 ⇒ 明確な外傷

2018年11月25日（日）に履正社医療スポーツ専門学校で開催された大阪府鍼灸師会淀川地域勉強会で講師として発表してきました。

初めての外部での発表でものすごく緊張しました。それだけでなく、当日持って行く予定の自分のパソコンが前日の夜中に動作停止（ヤバい）、夜中のため担当の先生に連絡もできず、あたふたしながら夜を過ごしました。

当日の朝に連絡したが、つながらない。本当にどうしようかと思いましたが、なんとか連絡がとれて無事に発表することができました。こんな機会はもうないかも知れませんが、次に発表する時にはどんなことがあってもだいじょうぶなようにしておこうと思います。

# goto.lecture

# 平成30年度 特別講演会

## 筋鍼法

恒例の年に1度の講演会が12月2日に開催されました。今年度の演者は南京中医薬大学教授劉農虞先生。中国では経済発展にともない国民の健康志向が進んでおり、なかでも鍼灸のように歴史ある「無毒で安全性の高い」治療法が特に歓迎されています。こういった情勢に応じて、中医学鍼灸医学の研究も盛んになり、いろんな新しい治療法が次から次へと誕生しています。

なかでも特に注目されている治療法の1つがこの「筋鍼法」です。筋鍼法の発明者である南京中医薬大学教授劉農虞先生が、自らその理論と実技を披露してくださいました。

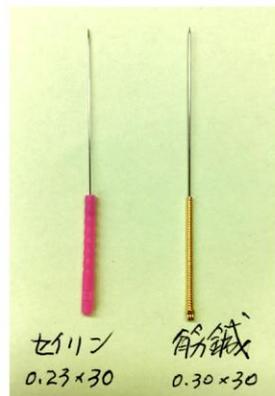
実際に先生の実技を見てみると、ポイントがいくつかあります。

1. 鍼管の使用 中国では基本的に鍼管を使わないですが、この筋鍼法は鍼管がついている特製の「筋鍼」を使用します。
2. 浅く刺鍼 切皮後に横刺で皮下の浅い筋膜層にアプローチします。痛みはほとんど感じません
3. 痛む部位の上下の反応点（硬結やくぼみ）を探し取穴
4. 即効性 講演中に先生の治療を受けた数名すべてその場で痛みが消えました。そしてほとんどが鍼一本のみの使用。痛みが生じる疾患の多くは病位が筋にあるが、現在の多くの治療は筋肉層で調整しており、これが痛みの治療効果がよくない原因ではないか、ということでした。

使用する筋鍼は一律0.3×30mmの鍼で、ふつうの中国鍼より鍼柄が少し短め、鍼尖は若干円やかなものでした。日本セイリンの30mmの鍼では0.25×30mmのもので代用できるかと思われま。興味のある方はぜひお試しください。



南京中医薬大学  
劉農虞





みなさん、こんにちは。正月太りがとまらないしのかです。年末年始で立派なお腹をたくわえました\(^o^)/

ところで最近、モデルさんがジムで筋力トレーニングしている写真をSNSにアップしたり、「お尻トレーニング」なんかも流行っていますね。私も3年程続けてジムに通っていますが、体重・体脂肪率ほぼ変動なし。維持しているといったら聞こえはいいですが、そろそろバキバキに割れた腹筋がみたい！ それには有酸素運動をして体脂肪率を減らす必要がありますが、有酸素運動はしんどい。。みなさんも楽しく続けられる有酸素運動がいいですよ！ ということで！いつもお世話になっている『ひまわり鍼灸整骨院&トレーニングスタジオソレイユ』さんで昨年からボクササイズをはじめまし

た！ボクシングなんてやったことがないですが、ゴリゴリマッチョでメロン肩の脇田峻寛トレーナーから手取り足取りカラダの使い方を教えてもらって、アッパーもそれっぽい？フォームで撃てるようになりました。

ストレス発散しながら有酸素運動ができるボクササイズ☆今後も続けていきたいと思います。そして、今年の目標は、腹筋をバキバキに割ります！まずはたくわえたお腹を減らしていこうと思います。



# ガラビ通信

サナダ

## サハラ砂漠 モロッコ



「世界三大がっかり」や「世界三大美女の国」など、旅行者のあいだで総意をもって語り継がれるランキングの1つに「世界三大うざい国」というものがある。その不名誉な国にランクインしているのがインドとエジプト、そしてモロッコだ。どのあたりが「うざい」のか。おそらく「なれなれしい・ひっこい・がめつい」の度合いが強い国だ。ちなみに3カ国のなかでもインドがぶっちぎりだ。ただ誤解なきよういっておくが、あくまでも旅行者にからんでくる連中が「うざい」のであって、どの国も一般の人たちはきわめて親切だ。

さて、インドやエジプトはもう何年も前に訪問済みだがついには昨年11月、わたしにとって最後の「うざい国」となるモロッコにいった。先にそのあたりの結論をいっておくと、たしかに「うざい」人間はたくさんいて、大揉めトラブル1回、旅行者をなめておちよってくるやつや金銭がらみの詐欺をしかけてくる輩も少なからずいた。旅行慣れしていない人ならころっと騙されるであろう巧妙なしかけにいくつか遭遇したので、もし訪問されるなら心していかれたい。まあインドに比べりゃたいしたこととはなく、想像していたほどではなかった。そのあたりのちょっとした揉めごとを除けば、モロッコはほんとうに魅力的な国だった。

モロッコはアフリカの国といってもマグレブ【北アフリカのアラブ諸国】の1つなので、アフリカというよりは中東の雰囲気に近いと思っていたが、実際はアフリカとアラブがほどよくミックスされており、確かにアフリカの一部であることをいろんな場面で感じた。モロッコ人もアフリカ人としてのアイデンティティをしっかりともっているようだ。

フェズやマラケシュの旧市街【メディナ】は中世の街並みがそのまま残っていてエキゾチック。食事は野菜もたくさんとれて思いのほかおいしい（帰国後にタジン鍋を購入して、さっそくモロッコ料理を作ってみた）。そしてなにより楽しいのがショッピングだ。陶器やバブーシュ、ランプやティーグラスなど、モロッコ雑貨はどれも色とりどりでデザインや模様もかわいく、若い女性にもたいへん人気らしい。一部の「うざい」やつらと対照的に、衣服も食器も食べ物も建物も遺跡も、モロッコは「カワイイ天国」だ。

しかし、モロッコ最大の魅力はなんつーでも大自然。なかでもやはりサハラ砂漠がハイライトだ。どこまでもどこまでも続くオレンジ色の砂漠は、月並みだが「死ぬまでに一度は見るべき絶景」のひとつだ。「ついに来たサハラ砂漠…」とことばを失ってしまったが、よく考えたらエジプトでみたピラミッドはサハラ砂漠にあり、25年以上前に訪問済みだった。そう、サハラはアメリカ合衆国と同じくらいの面積からなる広大な大砂漠だ。しかし、砂がオレンジ色で美しい、いかにもサハラ！な風景はここモロッコでみられる。

メルズーガという村からラクダに乗っていき野営地で1泊。さらにオレンジに染まる夕日のサハラ、星いっぱい夜のサハラ、朝日が昇る朝のサハラに、昼間は徒歩でサハラを散歩と、サハラを堪能した。

メルズーガからマラケシュへはバスで移動したが、このルートは途中アトラス山脈という4000m級の山越えがあり、なんとここは雪景色が広がっている。砂漠の村をでてしばらく荒野が続き、ところどころオアシスや村があり、やがてアトラス山脈の雪山、下って荒野、そして都会なマラケシュと、風景がダイナミックに変化する。モロッコすげーとただただ感動するばかりだ。



一言で言うとこの「1111」はお金を動かす日である。そして1日で動かす金額は年々上昇し、2018年はなんと6兆円にも達した。おそらく世界でも前代未聞だろう。そもそもこの「1111」はなんの日なのか。なんの意味もっているのか。それは11月11日のことで、中国では「光棍節」と呼ばれている。「光棍」ということばはシングルでパートナーのいない独身男性を意味する俗語である。「1111」が「独身の日」となったのが1990年代の大学キャンパスからはやり出したもので、公式の祝日ではない。この名前ができた当初は、ただ男子大学生たちが集まって、娯楽のみで心配もない自由な空間を楽しむ日だったが、時代流れのなにかいつの間にか世界最大のオンライン買い物デーに生まれ変わったのである。



この日を作り上げたのは中国最大のオンラインショッピングサイト・インターネット企業「アリババ」である。その創始者であるジャック・マー（馬雲）さんは1からスタートし、ネット時代の波に乗って、一躍アジアの億万長者（財産アジア1位、世界18位）に変身したのである。もちろん、ジャック・マーさんはふつうの頭脳の間人ではなく、すごい才能の持ち主である。彼はスタートのとき日本ソフトバンクの元祖である孫正義さんの支援を受けたことがある。2000年に孫会長は20社の新興IT企業経営者と面談し、1社の持ち時間はわずか10分だったが、創業間もないアリババは売り上げがほぼゼロで赤字の会社だったのに、孫会長は5分ほど話しただけでジャック・マーに投資を即決した。記事によるとこんなやりとりがあったという。

馬：「1億か2億円でいいです」  
孫：「そう言うな。20億円は受け取ってほしい。お金は邪魔にならないだろう」



事業計画書を見たわけでもなく、「動物的に匂いを感じた」「目つきで決めた」孫会長はそう言った。

ジャック・マーさんはこども時代勉強嫌いのガキ大将だった。特に数学は苦手であ最初の大学受験では1点しか取れないという惨状だった。3度目の受験でやっと杭州師範大学に合格した。しかし彼は英語が堪能で将棋がうまい、太極拳の名人とも言われる。すごい戦略頭脳の持ち主だった。さすがの孫会長は「伯樂（中国周代の歴史人物 馬を見分ける名人）」の目をもつ。



「1111」ネットセールをはじめた2009年はわずか27社の参加で、取引額0.52億元（約8.8億円）から急速に成長し、2016年は約2兆円、2017年は3兆4000億円、2018は約6兆円（およそ2009年の3200倍）に達した。これはどういう数字なのか。

2017年のこの1日の数字は日本の楽天市場の1年間売上の約80%、ヤマダ電機年間売り上げの約2倍に相当する。さすがのジャック・マー馬雲さん、ビジネスの「太極」も強い。



### 危機一髪

新発売  
ブラックホールパンツ  
使用方法  
しっかりと履く

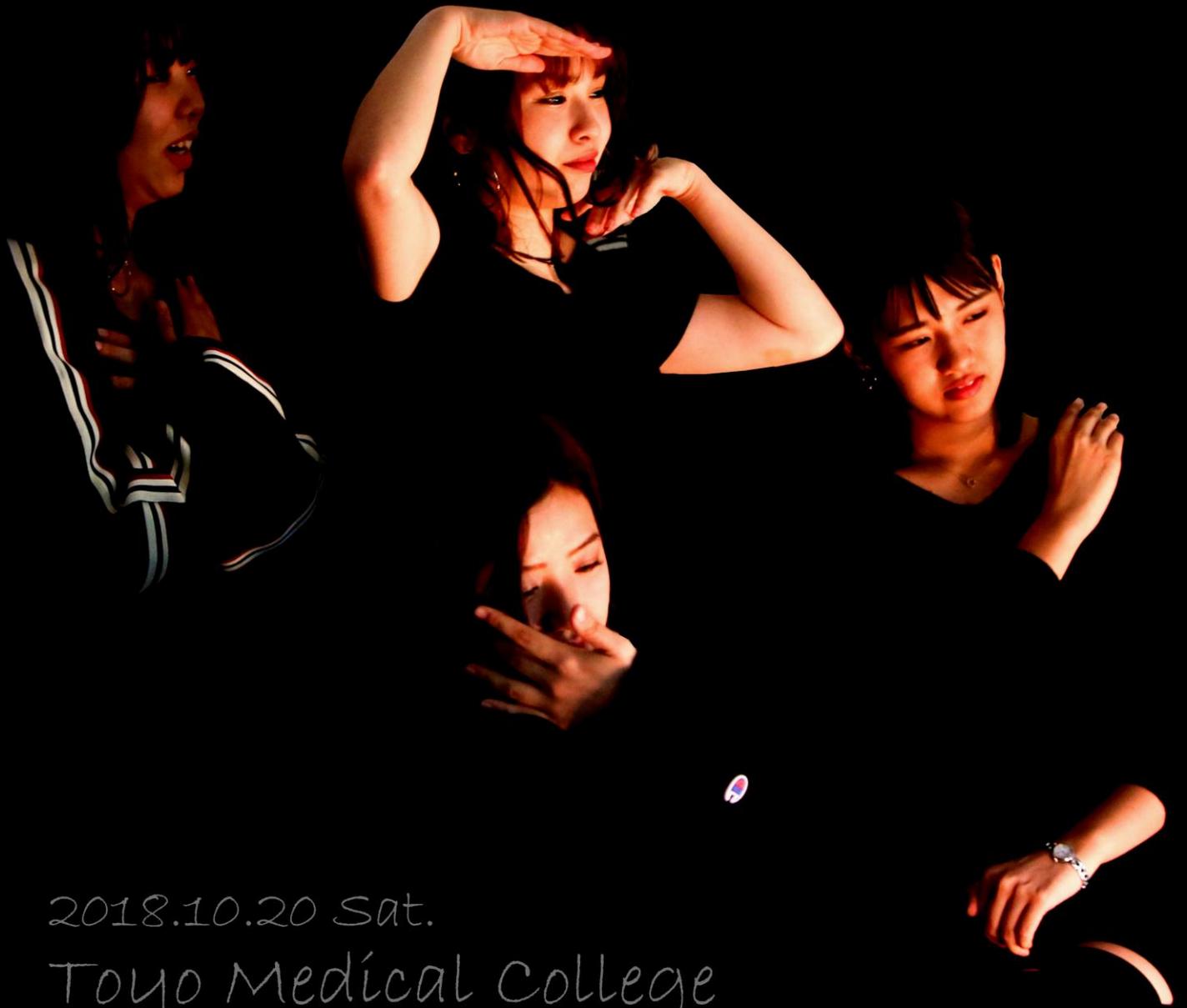
交力果  
あなたから出る不要ものをしっかりと吸収します

今日はBHPを履いてるから大丈夫だ

ヤバイもよおしてきた。BHP履いてるからここで出してしまえ!

うわ〜壊れてた〜

# School Festival



2018.10.20 Sat.

Toyo Medical College



# 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。