



ヘルス特集

“カゼひき”よ、サヨウナラ その原因と効果的予防法

対談・ミミとリフレッシュ ● ゲスト・大山康晴棋士

人生を“駒”に託した永世王将

世界の有名クラブを斬る

地中海クラブのバカンス哲学



実用特集

「ふるさとの味」  
を手づくりで

11



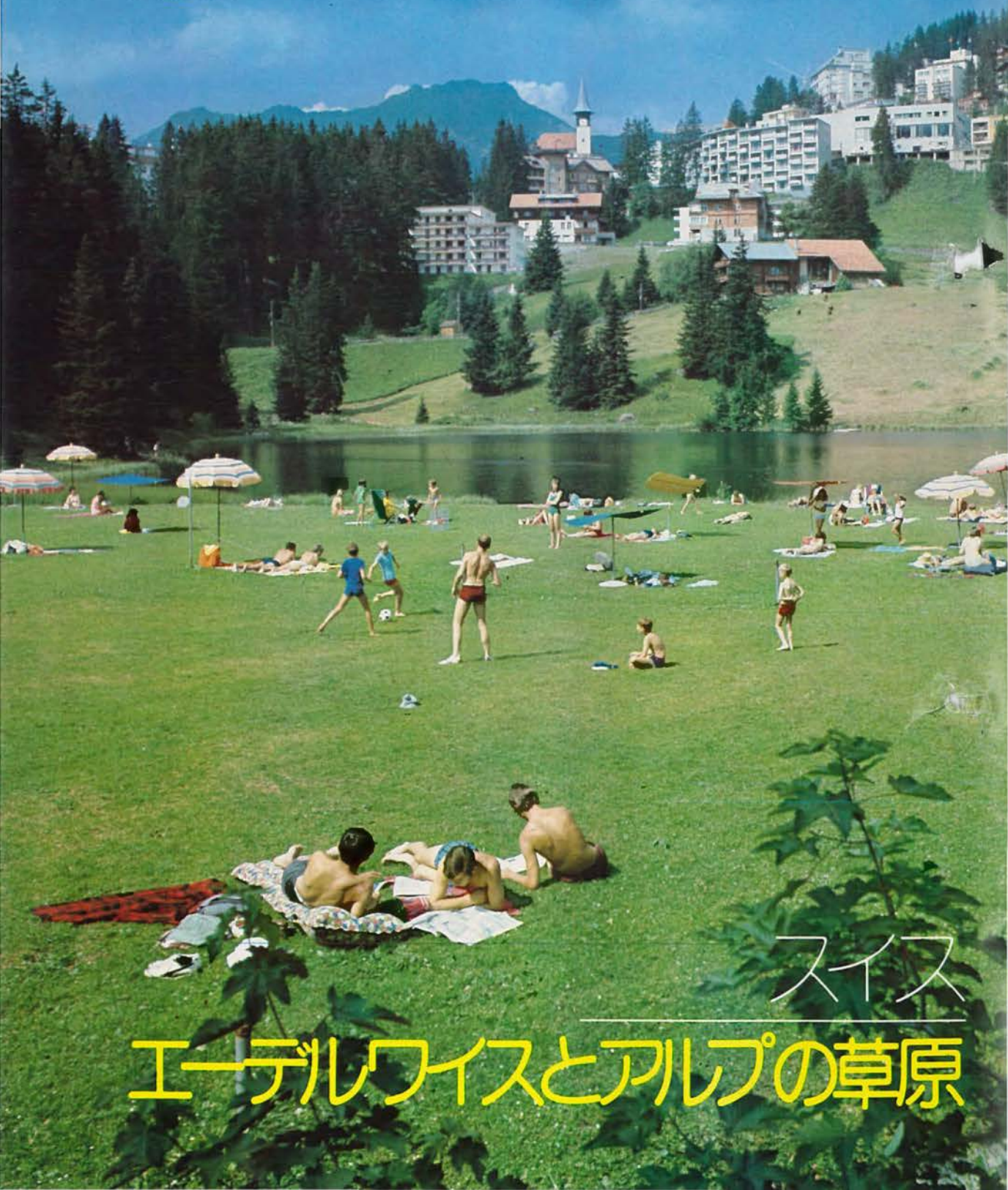
三ツ矢サイダーはアサヒビールの製品です



理屈ぬきです。アサヒは「うまさ爆笑」

キリッと冷たい、あのノド越し、充実感。麦やホップを選びぬき、のびのび醸した芳醇の琥珀色。アサヒは品質一途、うまさをそっくりそのまま抽出してまいります。

**アサヒビール**



スイス

エーデルワイスとアルプの草原



サン・モリッツはグリン地方のリゾート地として世界的にも有名な観光地。サン・モリッツ湖の湖畔には風光明媚なキャンプ場が点在する。

スイスには古い歴史があっても、他のヨーロッパ諸国のように長い歳月にわたって王候貴族が君臨していたという時代がない。シラーの戯曲上?の人物ウィルヘルム・テルが自由の創始者、独立精神のシンボルとして国民から根強い支持を受けていることからみて、また教育の基本は家庭にありといった考え方からみても、古くから自主の尊厳は生活のたてまえになっているといえよう。したがって芸術、文化面にも王朝風的な素地がなく、ドイツ、イタリア、フランス等の影響はあるにせよ、日常生活に根ざし発展してきたものが多い。

今日、経済、文化的には自由、進歩的で、反面、慣習、習俗は保守的というのがスイスに対する共通した見方だ。そうした均衡が上手に保たれていることが、観光立国としても世界から羨望のまなざしで見られているように思える。もちろん峻険なアルプスを中心とした素晴らしい自然景観という財産があつてのことだが、それを大事に開発、維持し、人間との調和をみださなかつたということは、まさに国民性の高さというほかはない。

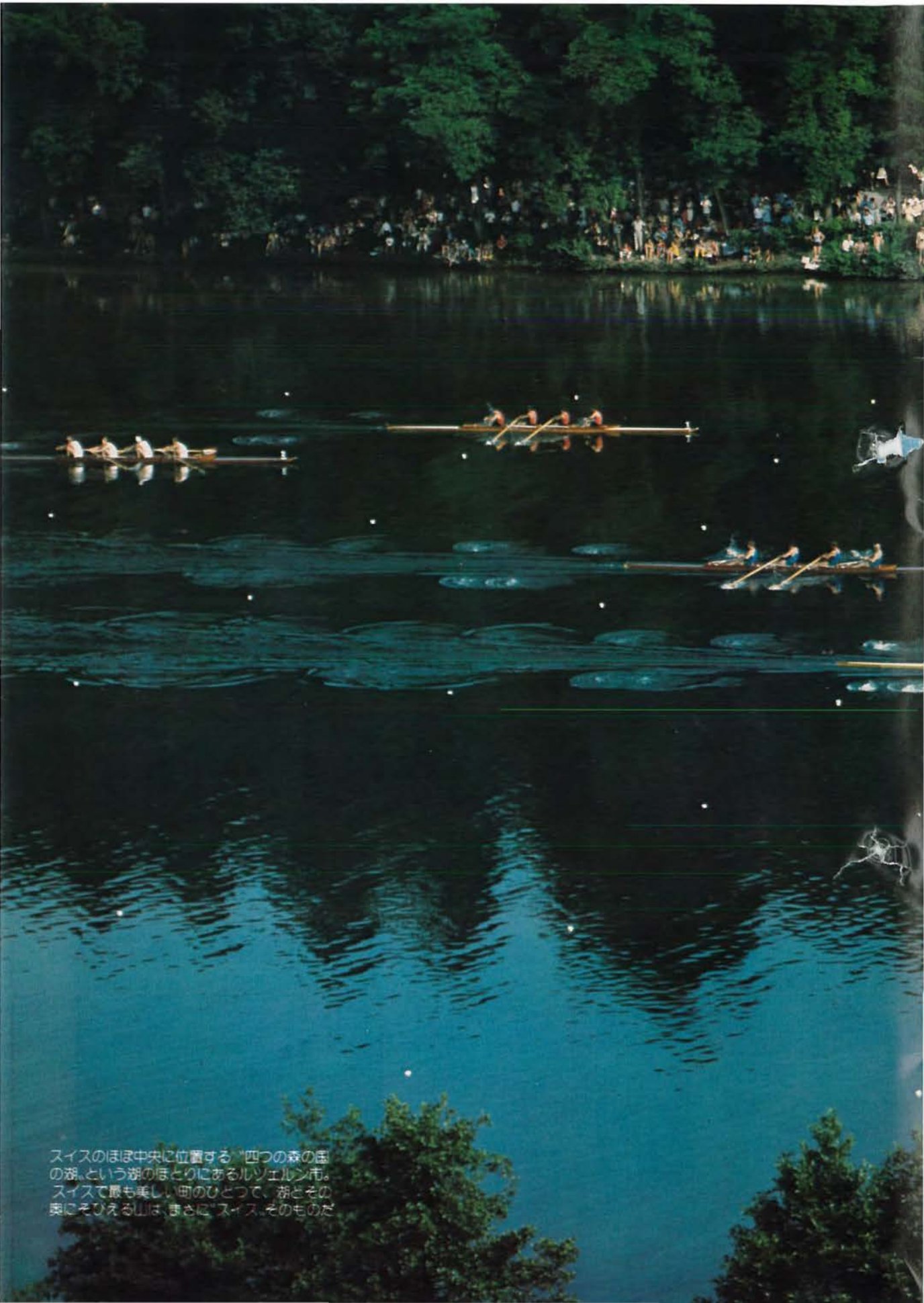
特定な観光地だけでなく、都市や周辺の生活圏にも徹底した『古いものとの調和』を旗じるしに、美しさへの配慮がなされていることがなによりもこの国の姿を物語っている。

かつてヘルマン・ヘッセが帰化し、トーマス・マンやリルケが永住の地としたスイス——。それは単に自然の美しさに恋こが  
れただけではなかつたはずだ。

文・原田雅吉

(写真・スイス大使館)





スイスのほぼ中央に位置する「四つの森の国」の湖。という湖のほとりにあるルツェルン市。スイスで最も美しい町のひとつで、湖とその奥にそびえる山は、まさに「スイス」そのものだ



▲「ベルン州の高地」と名づけられているベルナー・オーバーラントは湖水と森と溪流、アルプの草原、岩壁と氷河の大自然に抱かれた「メルヘンの町」でもある

◀ スイスの東南部、イタリアとオーストリアの国境に近いところにあるダヴォスは、サン・モリッツと肩を並べるウインター・シーズンのリゾート地。細長くのびる町の両サイドは牧草と森林に囲まれ、その上部にスキー場のスロープが延々と広がっている。冬のダヴォスは「白い恋人たち」のかっこうの舞台となる。



Leisure time スイス エーデルワイスとアルプの草原	3
ヘルス特集 “カゼひき”よ、サヨウナラ その原因と効果的予防法	8
シリーズ・対談『ミミとリフレッシュ』大山康晴氏VS木原光知子 人生を“駒”に託した永世王将	14
実用特集 「ふるさとの味」を手づくりで	28
海外レポート●世界の有名クラブを斬る／連載④ 地中海クラブのバカンス哲学 青柳洋次郎	49
職人道／流刑の里で芽吹いた黄八丈 山下めゆさん	38
名車物語④王侯貴族を虜にしたロールスロイス 原田雅吉	24
酒の話④ワインを知ってお国ぶりを知る 沢井慶明	34
ドクター木崎の養生訓 「新・遊びのすすめ」 木崎国嘉	20
旅●マニラ 立花次郎 燃える夕陽と七変化の海	42
食べる健康法②柿の葉 ビタミンCの王様	64
浪越徳治郎の夫婦指圧教室 あなたも素晴らしい脚線美に	62
“株式投資”健康法 香山樞次郎 玉石混淆の“株”の世界	22
易学考●四柱推命からみた宿命星 長嶋監督と巨人の栄枯盛衰 松柏天	60
ルポルタージュ●現代版、井戸端会議は夜のマラソン 青梅市のママさんグループ	55
スタミナ源シリーズ④滋養と強壮に抜群の効果 スッポン	72
点と線 世界駆けある記③ 福島 充	66
マイライフ 研究心で集めた二万四千冊 田辺一鶴(講談家)	74
鹿美術館	36
ZIG ZAG ZIG ZAG ZIG ZAG	27
賞品付クロスワード	59
Conte・コント・こんと	70
あらかると スポーツ・レジャー・タウン&カントリー	48

# カゼひききよ サヨウナラ

## その原因と効果的予防法

たかがカゼぐらいとタカをくくっているご仁でも、いざ、自分がひいてみると、そのうつとうしきに辟易——カゼは職業、年齢、性別、体型、貧富の差に関係なく万人が平等にかかる症状である。これから冬にむかつてカゼひきの多くなる季節だ。おとなが年にひく回数は平均五〜六回という。ごく軽いうちならまだしも、こじらせて思わぬ大病を招く恐れもあるので要注意。そこで今回はカゼの原因と予防の特集を——。

### カゼの大半はウイルスの感染による

昔から、「カゼは万病のもと」とよくいわれている。カゼそのものはたいして重い症状ではないが、カゼをこじらせて肺炎や気管支炎などの恐しい病気をひきおこすことが多いためにいわれたことである。

また、最近ではクーラーの普及で冬だけでなく夏でもカゼをひく人が増えてきている。ではそのカゼをひく原因はいつたどこにあるのだろうか。

カゼの多くは、ウイルスの感染によるが、しかし、そのウイルスは私たちの日常生活の周囲に私たちと一緒に生活している

といってもよい。

だからといって、私たちがいつもいつもカゼをひくわけではない。かぜをひくのは、それだけの条件があるからで、たとえば、からだが疲れていたり、抵抗力がなくなっているときなどがそれ。そういうときは自分で体温の調節がうまくできなくなっているからウイルスに感染されやすいのである。

単に寒いというのがカゼをひく原因ではなく、暖かいところから急に寒いところに出たり、というように急激に温度が変わるところにからだをさらすのが

一番いけないことなのだ。したがって暖冬の年ほどカゼが猛威をふるうのも、日中と夜間の温度差が激しいためである。また、寒暖の差が激しい季節の変わり目、特に春先きにカゼひきが多いのもそのため。

さらに、気温の寒暖とは別に、からだの不調がカゼをひく原因になる。いい例が、胃腸が不調だと、皮膚を走る血管の働きが悪くなり、寒さに対する体温調節がうまくいかなくなってカゼをひきやすくなる。徹夜などの不摂生を続けると、白血球の力が衰え、ウイルスや細菌に対しての抵抗力が弱くなってくるから、当然カゼをひきやすい状態となる。





徹夜マシジャンやふか酒をし

たあとに、よくカゼをひくのはそのためである。またおもしろいことに、おこったり、興奮することが多いと、その作用で分泌されるホルモンのために、皮膚の血管や鼻、のどの血管がちぢみ、抵抗力が弱くなってカゼをひきやすい状態になるということもある。

要するに、カゼは、体力が弱くなったときにウイルスにつけいられてひきおこされる症状といえる。したがって、しょっちゅうカゼをひいている人は、器官や鼻、のどの粘膜が弱い、体力

## カゼで最も恐いのは「二次感染」

一口にカゼといってもいろいろ種類がある。最も多いのはウイルス感染による普通感冒で、全体の四五%を占める。症状としては、おもに鼻に炎症を起こすもので、のどに乾燥感があり、軽いセキやタンといった症状が加わることもある。頭が少し重く、からだも少々だるいが、熱もないことが多く、このカゼならば長くて一週間程度でほとん

に自信を持ってない人に多いということができる。

ど治る。

突然高熱が出るインフルエンザは時として大流行する。五十年前前に世界的に大流行して多くの死者を出した「スペインカゼ」もそれ。

急に高熱が出て、頭痛、腰痛、筋肉痛、関節痛、食欲不振などの激しい症状がおこり、のどの痛みやセキ、また鼻炎などの呼吸器症状がつついてあらわれる。

ひどいときには鼻血、血タンなどが出ることもある。熱は三〜四日で下がり、それと一緒にほかの症状も少しずつよくなるがセキはしばらくあとまで残る。肺炎や気管支炎などをひきおこさなければ一週間くらいでよくなる。

咽頭炎。咽頭痛がおもな症状で、のどが赤く腫れる。ほかに頭痛、食欲不振などの症状、三〜八度くらいの発熱がある。またリンパ腺が腫れて痛いこともある。これにはウイルス性のものと細菌性のものがあり、細菌性のものは咽頭痛は片方だけで、



ほかの自覚症状はないが、心臓弁膜症の原因となるリウマチ熱や腎炎をひきおこすことがあるので十分に注意しなければならぬ。

もつとも、実際にはウイルス

の高熱が四〜五日続く。鼻づまり、セキなどのカゼのおもな症状のほか、眼の痛み、めやに、涙などの結膜炎の症状をひきおこすのが特徴である。また、下痢や腹痛などを併発することも

いては、いくつもの症状をひきおこしたり、また、たとえば普通感冒のようにいくつものウイルスによって発病したりするものである。

それに、おとなと子供でも、その病原となるウイルスはそれぞれ違う。

カゼが万病のもとといわれるゆえん、そして、その症状のなかで一番こわいのも、咽頭炎のところでも述べたように、二次感染である。私たちの口やのどの中には常に病原細菌がいる。ふだんはそれに対する抵抗力があつて病気になるが、ウイルスによって感染されてカゼをひくと、細胞は抵抗力がなくなつて細菌の力が強くなり、続発症をひきおこす——これが二次感染である。

その症状としては、扁桃腺炎、副鼻腔炎、気管支炎、肺炎など、ときには、腎盂炎、胆のう炎などという治りにくくて恐しい病気があげられる。四〜五日しても熱がひかないようだったら、単なるカゼと軽くみないで、続発症（余病）をひきおこしてい

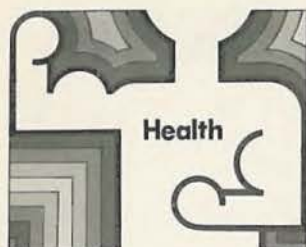


性の咽頭炎に細菌性のそれが二次感染することがあるので、しろうと判断はさけて、すぐに専門医にみてもらうほうがよい。

夏に、プールなどで感染することが多いため俗にプール熱といわれる「頭結膜熱は四〇度も

多く、おもに、子供がかかりやすいカゼである。

これはアデノウイルスというたった一つのウイルスによっておこるが、一種のウイルスが一種の症状しか示さないというのはむしろめずらしいことだ。た



ると思つてすぐに医者にかかるべきだろう。

また、単に咽頭壁の化膿菌が冷たい空気を吸ったりして抵抗力が弱くなっている粘膜から体内に入りこんで鼻水が出たり、クシャミが出たりするカゼをおこすこともある。

## 休養、睡眠、栄養の三原則を心がける

カゼをひいてから、早く治すにはどうしたらよいかをあれこれ思案するよりも、カゼをひかないよう、からだのコンディションを常に考えておくことが一番たいせつなことである。

まず、体力を増強しておくこと。それにはバランスのとれた食事をとることが必要だ。無理、不摂生をして体力を消耗させると白血球の力がにぶくなることは前にも述べた。ウイルスや細菌に対する抵抗は抗体、白血球、組織細胞によるし、それらはほとんどがたんぱく質で構成されている。

だからたんぱく質を充分にとる必要がある（豆腐、チーズ、牛乳、肉、魚）。また、鼻やの

最近では、夏カゼが増えているが、クーラーで室内の温度を下げすぎることが一つの原因と考えられる。

カゼのおもな症状に加えて、腹痛や下痢などの消化器系の疾患がみられるのが夏カゼの特徴である。

どの粘膜を強くして、ウイルスに対する抵抗力を高めるビタミンA（レバー、卵黄、にんじん、



血のめぐりをよくするビタミンE（ごま、小麦胚芽、植物油）、それにカロリウムも充分にとれるような食事がよい。

それに、消化がよいということも必須条件である。胃腸が不調だと皮膚の血行が悪くなつて体温調節がうまくできず、カゼをひきやすい状態になるからである。そして睡眠を十分にとつて疲労を残さないこともたいせつなこと。

また、冬の冷たい外気に耐えられるよう、薄着や乾布まさつ

ピーマン、かぼちゃ、ブロッコリー）、寒さに対する抵抗力をつけるビタミンC（くだもの、柿茶、パセリ、カリフラワー）、

などで日頃から皮膚をきたえておくのも非常によい予防法だといえよう。

ただし、遅くとも夏の終りご

ろから始めなければ効果はうすくなる。それに、これは毎日励行しなければ何の意味もなくなるから、最初はめんどくさくてもがまんして続け、習慣づけるよう心がけたい。

一般に、カゼは鼻カゼよりものどをやられる方が多い。車の排気中の有害刺激物質、タバコなどでのどの粘膜はいためつけられているので、その刺激を緩和するためにも外出の前後にうがいを心がけることが必要。うがいにはウイルスを洗い流す作用もある。消毒が目的ではない



ので、消毒薬でなくても、水でもお茶でも何でもよい。

また、のどや鼻の粘膜は冷たい空気や乾燥に弱いから、空気が乾燥していたり、北風が強くて寒い日だけでもマスクをするとうい。のどや鼻の粘膜を守り

ある程度はカゼを防ぐことができる。

ウイルスはマスクを通り抜けるから意味がないという医者もいるが、カゼをうつす、うつさないは別として、マスクの効用をいま一度見なおしてもよいのではあるまいか。

また、流行期に人ごみをさけるというのもバカにできない予防法のひとつだ。

万一、カゼをひいてしまったときには、この程度のカゼ……とバカにしないで、早く治すことを考えよう。一番のコツは、

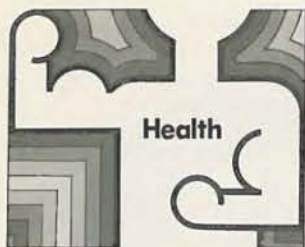
## 芝刈機の総合メーカー

ゴルフ場用大型機から家庭用まであらゆる機種を取揃えております



# (株)土屋機械製作所

本社 東京都江東区森下4~18~5 TEL 03(634)0781代  
工場 東京・足利・高崎  
営業所 東京・大宮・成田・足利・高崎・沼津・仙台・札幌



## ヘルス特集／カゼの原因と効果的予防法

ひどくならないうちに、暖かくしてゆつくり寝ていることである。神経も落ちつくという相乗効果もあり、毎日忙しく働いている私たちにまたとない休養にもなるであろう。熱がある場合は発汗療法がよい。このとき注意することは、汗でぬれた下着をまめに取りかえ、からだを乾いたタオルでよくふくこと。ふとんに汗を吸いやすい木綿のカバーをするのもよい。

また、熱が高くて苦しいときは、体力の消耗もひどく、快復が遅くなるので解熱剤をのむのがよい。しかし乱用はからだのためにかえってよくないから医者にご相談するか、信用のできる薬を効能書きをよく読んで服用する方が安全だ。

熱のある場合は入浴はさけた方がよいが、熱がなく、鼻づまり程度のカゼであればむしろフコで暖まってから湯ざめしないうちに床につくというのも大変



効果のある治療法である。血行をよくし、体を暖めるからである。

タバコを吸うことで、肺の働きが非常に悪くなり、長い間タバコを吸っている人はセキやタンがたくさん出て、慢性気管支炎のような状態になる。カゼの流行期にはタバコをひかえ、またカゼをひいたときには極力タバコをやめた方がよい。

とにかく、本来なら、無理をしてこじらせないかぎり、カゼは自然に治りやすいものなのである。仕事が忙しいからといって無理をせず、二、三日の休みを取って早く治す方が、ご自分のためにも、会社にとってもプラスになるはず。カゼをひいたら休養、睡眠、栄養の三原則を守る事がかんじんだ。

大きく夢みて  
大きく考え  
大きく働く



# 丸 荘 証 券

本 社 東京都中央区日本橋兜町2-10 ☎03-666-7901

営業所 阿佐ヶ谷・佐野・桐生・足利・長野

シリーズ・対談



④

# 人生を「駒」に託した永世王将

ゲスト・大山康晴氏(棋士)VSホステス・木原光知子

九月一日、早朝、大山康晴棋士の心の支えだった祖母秀野さんが、倉敷市西阿知の自宅で一〇一歳の天寿を全うされた。生前、「祖母の歳まで優勝する」と公言していた大山氏。その目標も先ごろ(七月一七日)の棋聖戦に勝って達成した、その矢先の死だった。告別式に出席のため岡山へ向う直前のミミとの対談。淡々と語る大山氏の口ぶりは、棋界入りして三八年の思いが走馬灯のように駆けめぐった一時間半であったようだ。

## 桃太郎の心境と棋士への憧れが道を定めた

木原 ご不幸があったと伺ったんですが……。

大山 祖母です。八七歳と一〇一歳の兄弟が一週間ぐらいの間に続けて亡くなってしまつて……。

木原 一〇一歳ですか。ご長命ですね。

大山 三人兄弟で八五歳が一人残っています。今日、この対談が終るとすぐに岡山へ帰らなくちゃならないのです。

木原 そうですか……。

大山 あなたは岡山のごこなの。

木原 東山という山がありますね、あそこの国際ホテルのもつと上です。根っからの岡山育ちです。何かあると帰ってこい帰ってこいって言われます。

大山 いいですよ、帰りなさい。

木原 この前、先生がお書きになった「人生に勝つ」という本を読ませていただいたんですが、とても読みやすくおもしろかったです。ドラマチックで……。

先生のお生まれになった村は将棋がずいぶん盛んだつたらしいですね。

大山 岡山から倉敷ぐらゐまでは将棋がすごく盛んなところで、昔から将棋の強い人もおるし、私の先生の木見金治郎九段は倉敷の稲荷町の出身なんです。

木原 そうですか。

大山 倉敷から西に行くときが盛んになるんです。

木原 最近、テレビなんかでも棋が盛んのようにですね。母は、テレビを見ながら、おもしろい、碁をやつてみたい、といつてます。

大山 何だつてそうですよ、覚えればおもしろい。私もよくあちこちで言うんですけれども、食わず

ざらいはよくない。なんでもいから、自分でやってみて、悪いものはやめればいいし、いいものは続けられる。

木原 あの本によると、先生は小さいときから将棋が好きで、将棋のほかに何もやらなかったみたい

な感じがするんですが……。

大山 そりゃ、本に書けばそうなるわけで……(笑い)。私が、将棋っておもしろいな、と思ひだしたのは、六つのころに将棋を覚えて、七つのとき、船尾町というところ

に将棋の会があつて、そこでたしか二等になつたんです。近所の人が一等になつて……。すると子供ながらよくやつた、二等より一等のほうがいいだろうというて、賞品を取り換えてくれたんです。

もらった賞品というのが、ホウキとかバケツ、洗面器、チリトリ、そんなもんで、それを父の自転車の荷つけに乗けてもらつて、ち

ようど、子供心に、桃太郎が鬼退治して宝物を積んで帰るような、そんな心境だったです。おとなにまじつて一生懸命やつて、これを

もらえたんだ、どうだ、という気持ち……。これが将棋というものにとりつかれたひとつのきっかけで、もうひとつは、やつぱり七つのとき、倉敷の大原(孫三郎)さん(大原美術館設立者)の別荘で将棋の会があつて、木見先生がこられた。

将棋といえは緑台将棋ぐらゐしか知らなかつたのが、木見先生は紋付の羽織・袴をちゃんとつけて正座してらっしゃう。将棋の先生って立派だなあと、思つて憧れた。このふたつが将棋にとりつかれた

もとじゃないかなと思います。  
木原 私も、小学校のときからス  
ポーツをやってきました。好きだっ  
たんです。

大山 そりゃ、好きでなけりゃ、  
とつても続きっこないです。

木原 ポツと出た大会で一等にな  
って、新聞に自分の名前がいちば  
ん初めに載っていたのがうれしく  
て……。そういうきっかけと、運  
命的な人の出合いと……。考えて  
みれば不思議ですね。

大山 それはあります。自分一人  
では、どんな道であつてもうまく  
なれない。そういう環境と周囲の  
声援と、それに本人が好きでやつ

### どんな世界にでもスターになる人が一人いる

木原 先生は、もし、いまの時代  
だったらプロとしての将棋士にな  
っていたでしょうか。

大山 そうね、なっていたとは思  
いませんけど、もし、なつたとして

大山 康晴氏

岡山県出身。大正二年三月三日生。  
幼少より将棋に親しみ、昭和一〇年、数  
え年一三歳で大阪の木見九段の門下生と  
なる。昭和二三年、二六歳で八段、二七  
年、第一一期名人戦で木村名人を破り名  
人位を獲得。以後、連続五期名人位保持  
により、第五世名人の資格を得る。五  
〇年九月一〇日現在の優勝回数、名人  
戦一八、王将戦一七、一〇段戦八、五位  
戦一二、棋聖戦一二、王座戦七を含めて  
一〇一回。昨年は「永世王将」を名乗る  
ことを許され、まさしく日本将棋界の第  
一人者として、多に活躍中。

ていこうという気持がないと……。  
木原 先生のお父さまも将棋がお  
好きだったわけでしょう？

大山 父が指しているのを私は一  
回も見ることがない。

木原 えっ、そうですか。

大山 親心か知らないけど、私が  
将棋を覚えてから一回も見えていな  
いというのは、おそらく、息子と  
指して負けたいやだと思つたの  
かどうか……。 (笑い)。そばで助  
言はしてくれて、たまにはいいこ  
とを言うから、少しはやるんかな  
と思つたけど、一回もやつたこと  
ないし、やるのを見たこともない  
んです。

も、いまの時代に生まれてきてプ  
ロの社会に入っていたら、ここま  
ではなれなかつたと思います。

木原 どうしてですか。

大山 当時はいろんな社会環境に  
しぼられていたから、まっすぐ行  
く以外にないんです。基礎をつく  
るときに、ひとつの門に打ち込ん  
でいけたのがよかつたです。

木原 大阪に出て木見先生の門を  
叩いたのが一二歳ですか、いまだ  
言えは中学一年です。

大山 あなたなんかも、出てくる  
運命的なものがあつたんですよ。

いちばんいいときに出て、もし、  
自分と同じような環境にあるもの

で、ちよつと優秀な人が先輩にお  
れば、追い抜けないです。やつぱ  
り、自分一人のものじゃなくて、  
周囲の環境もあるんです。スター  
になる人が、だれかいるわけで、  
たまたま、将棋では私だった、と  
いうことです。

木原 木見先生が倉敷の人じゃな  
かつたら、また運命は変わってい  
たかもわからないですね。

大山 そうそう。ただ、私らの仕  
事で大事なことというのは、ひと  
つの記録を長く続けることなんで  
す。私が昭和二七年に名人になつ  
たから、もう二三年たつわけで、  
少なくとも二〇年間はその記録を



続けるくらいでなきゃいけない。  
木原 二〇年ですか。

大山 ひとつの記録をたてるなん  
ていうのは、ベスト・コンディシ  
ョンのときにぶつかれば、出せる  
もんです。のべつ記録を出すとい  
うことはたいへんです。

木原 そうですね……。いちばん  
気をつけていらつしやることは何  
でしょう。

大山 それは健康です。修業中は  
自分の芸に打ち込み、芸をみなが  
くことが必要なんですけど、ある程度  
完成されてくれば、それを持続す  
るためには健康しかありません。ど  
うやって健康を管理するか、どう



すれば仕事のペースを維持するかどうかというのがその人のあり方で、そのふたつがうまくいけばいい記録が出ると思うんです。

木原 健康管理のためにどういふことをなさってるんですか。

大山 この二〇年間、自分の年齢と健康状態で、健康法は意識して変えてきています。

大原 たとえば……？

大山 四〇までは、自分の仕事が順調にいくことが健康法だ、と。

だから、自分の仕事を邪魔すると感じたことは、なるべくやめるようにしました。四〇歳を過ぎてからは、体の衰えをいくらか感じてくるから、頭を使って部屋の中にずっと座っているだけの商売は、

それを続けたんでは早く衰える。少しでも体を使うこととなり、日常生活と逆のことを少しずつとり入れなきゃいけないと思って、そういう方向でやってきたんです。

木原 ゴルフは？

大山 ゴルフは一年前ぐらいからです。快晴の日に外へ出て歩くから、私の商売とはまるっきり反対です。だから、マイナスだと思っ

てやらなかったんです。

しかし、四〇の後半になってくると、そうはいかないと思いはじめ、去年ぐらいから、月に一回ぐらいはゴルフをやるようにしています。

木原 どうですか、なさって。

大山 まあ長生きするためにはいいと思います。ところが、頭を使う、じっとしている商売のものは、そういう面ではあまりプラスにならないです。

木原 そういわれるとむずかしいですね。

大山 部屋の中に閉じこもる商売のものは、外へ出歩くことになる、頭の感覚が変わってくるものです。

それが仕事の面にマイナスにならないきゃいいんだけど、これは結果論だから、やってみなきゃわからないです。

木原 いまのところはマイナスにはなっていないんですか。

大山 このごろはそれどころじゃなくて、将棋連盟の会館づくりのために、金集めのほうが忙しくて……(笑い)。

### スポーツにたとえれば将棋はマラソンと同じ

木原 アルコールはどうですか。

大山 あまり飲まない。ビール一本ぐらい。甘いんでも辛いんでも何でもいんです。食べるもので

きらいなものは、生地の酢だけです。

木原 キジノス!!

大山 生地の酢、ビンにはいった



酸っぱいやつ、あれぐらい酸っぱいものはきらいです。

木原 ああ、酢ですか。

大山 夏ミカンぐらいの酸っぱさならいいんです。あとは肉でも魚でも野菜でも、煮たものでも焼いたものでも、何でもいい。

木原 好ききらいがないことはいいですね。

大山 最近、年をとってあつかましくなったからナンですが、若いころは、料理屋とか旅館へ行って、招待してくれた人が、何が好きですか、何にしましょうかと。「私は何でも食べます。きらいなものありません。好きなものもありません」と、板前さんが「いちばん困るんです。しょうがないから、何かきらいなものをつくろうと思って、卵の加工品をきらいにしたんです。四、五年くらいやっただけで——、うちへ帰れば食べるんですよ。しまいはめんどうくさくなって、そんなこともやめて、何でも食べるんです。木原 われわれは肉体労働者、先生のほうは精神的頭脳労働者のほうなんで……。

大山 だから、木原さんは少し頭

を使うことをしたらいいです。バランスとったほうがいい。

木原 そうなんです。さりとて、頭を使うことはあまり好きじゃないんで、やっぱり、外へ出たいんです。だんなさんにするには、先

生みたいの方がいいそうです。だけれかいい方おられないですか。

大山 さあ、ロクなのはいいから、どうも……。

木原 アッハハハ。試合になると何時間ぐらい座っているんですか。

大山 ふつう、六時間でやっています。一人が六時間、二人で一二時間です。朝一〇時からやると、

昼めし一時間、晩メシ一時間で、一四時間という時間になるわけです。だから、夜、一二時ぐらいまでになるんです。

木原 その間、生理現象は？

大山 それは自由です。将棋というのは、スポーツにたとえればマラソンのような競技じゃないかと思えます。スタートからゴールまで自分のペースを守って、人のこ

## 対局者を見て動けるだけの余裕が必要

木原 で、その時間ずっと正座しているんですか。

大山 だいたいそうです。

木原 ワァー、考えられないですね。私なんかには。

大山 人間はふつう、何かしようというときはサッと座り直します

とに關係なく完走しなけりやいけない。最初、飛ばしすぎるとバテてしまふし、初めにおくると、おいつくのがたいへんだし……。

木原 その配分は、何千回という試合をやってこられていても、なかなかむずかしいでしょう。その勘をつかむのは……。

大山 むずかしいです。自分の体力を消耗する時間と、六時間という持ち時間とのバランスのとり方です。



## 対局者を見て動けるだけの余裕が必要

よ、ね。それと一緒に、座り直す状態が続けばいいんです。形は座

つていても、心を打ち込んでいる場合と、遊んでいる場合とあるんです。外から見れば同じ形だが、それをうまく使い分けることです。大事なものは、将棋の場合、こつち

の状態を相手に見破られないようにしなければいけないということ。どういう心理状態かということを見破られたら、なんぼかつこうをつけていても、内容が伴っていないからダメです。

木原 中には、闘志をむき出しにする方もおられるんでしょう。

大山 カツとなると目が見えなくなる相手もあるし、おだてたら喜んで有頂点になってくれる相手もあるし、だから、相手を見て動けるだけの余裕ができればいいんです。

木原 そうやって先生が思った通りにいくとおもしろいでしょうね。

大山 そうね。大きな試合で、相手が初舞台の場合はどうしても緊張しがちだし、固くなりがちなんです。そういうときに、先輩がジツと座っていると、よけい威圧感を受けられます。だから、そういう相手のときは、つとめて盤の前に座っているんです。それから、

相当慣れてきて、わりあい楽天家の人だったら、少しおだててやると、いい気分になってハイハイとやってくるから、すぐ勝てるんです(笑)。相手をよく見ることは、将棋に限らずどんなことでも一緒だと思うんです。

木原 ほんとうにそうですね。

大山 私らの社会は、いちばん上の人は六〇歳を過ぎててもやっている人がいますが、自分のベストコ



ンディションは二五、六から四二、三歳までで、あとはみんな下りになります。

木原 若い方で、中原誠さん、あの方は何歳ぐらいですか。

大山 二八になったのかな。中原名人のように、若くして強くなる人は、どっか違ったものを持っていますね。

木原 あの方は体も大きくてガツチリしていますね。先生はどのくらいですか。

大山 一六五センチで、体重は、このところ少しやせて七〇キロぐらいです。私は夏太りして、冬やせるんです。

木原 ヘエーッ、かわってますね。大山 対局なんかあっても、自分の年齢と体力によって食べるものを変えていきます。二〇代のころはよく食べました。昼メシでも、ピフテキ・トンカツ・ライスカレーと、それぐらい食べました。

木原 ホーッ。

大山 四〇ぐらいまで、それをやってきました。

木原 四〇まで、それぐらい食べられましたか、たいしたものですね。

木原 いままでにいちばん苦しかった試合は……。

## 敗れた試合ほど数倍も苦しんでいる

大山 私は、試合はいままでに



大山 四〇を過ぎたら、ずいぶん落ちましたよ。でもまあ、ふつうじゃないな。木村名人とか升田九段とか、強くなる人はふつうの人より大食家です。

木原 運動選手なんかでも、食べない人は絶対伸びないっていわれますね。

大山 そうでしょう。運動と頭を使う仕事とは違うけれど、それでも、食べる人でないと伸びないです。それと、好ききらいのある人間もだめです。だから、強くなる人は、味は量にあり、で、うま

いまずいよりは、量があるものを好みます。

四〇〇局ぐらいやってるんです。そういう中で過渡期の試合があるでしょう。タイトルをとったとき

とか、とられたときとか。そういうときの試合じゃないかと思うんだけれど、順調にいつているときはあまり苦しい試合なんかありません。

木原 そうですね。優勝した試合で苦心したとか、苦勞したとか、ありや、うそです。自然に優勝できる

ものです。優勝できないときの試合のほうが、ほんとうは苦勞して

るんです。私らの場合、一局が二日かかるんですが、二日間にわた

って、ああでもない、こうでもないと。何とかならないものだろうかと。

木原 ものすごく苦勞するもんです。負けているときのほうが苦勞する

んです。結果的に失敗するから、世間では、ナニ、おまえは怠けて

いるんだ、ボヤボヤしているんだ、なんていわれるんですが、反対な

んです。木原 ホントに私は、世の中で何がきらいかって、評論家がいちばんきらいです。

大山 あれはアマチュアがいうん

だから、ほんとのことじゃないです。

木原 それで、次の新しい道を教えてくれるならいいけど、悪い

悪いで、ケチオンケチオンにケナすだけですよ。絶対に評論家だけにはなまアと思った。

大山 なまアと思った、なんて、岡山弁だね。ハハハ……。

木原 安心して、すぐポロツと出ちゃうんです(笑い)。

大山 思い出として苦しかったのは昭和三二年ごろです。名人を五

期続けて、ほかのタイトルもほとんど独占していたのが、半年ぐら

いの間に、名人と王将と九段の三つのタイトルを、全部七番勝負な

んだけど、四対二で升田さんにとられたとき。

自分の実力は出しきれないし、結果的に負けるし、反省してみても疑問点が容易にみつからないし、

なんで負けたかわからない。すごく苦しかったです。

## いい道具をもたないといいい仕事はできない

木原 そういえば、私なんかも、調子がいいときは五〇メートルのプールが短く思えたり、軽く泳げるんです。

大山 そういうことはあります。負けるときは相手が大きく見え、勝つときは、相手が大きな体をしていても、小さく見えるもの

です。相手が大きく見えだしたら調子が悪いときで、小さく見えてきたら、シメタもんです。何かに没頭すると、どうしても前かがみになるでしょう。考え込むから、

小さく見えるんです。調子がいいとグツとそり気味になるから、こっちからは大きく見えるんです。

# 高速時代の 安全性を 確実に守る

## PIRELLI



### イタリー製 ピレリー・ラジアルタイヤ チンチュラート

ビートを直角に組み合わせた軽いカーカスのまわりをガッチリ締めつけている強靱なベルト構造/ブレーカーのベルトとラジアルコンビネーションから抜群の路面グリップが生み出されます/ピレリー「ラジアル」タイヤ《チンチュラート》は「すばらしい制動力・抜群の耐熱力・消費燃料の節減」等、ラジアルとしての決定的な特徴を備えています。

—日本総輸入元—

### 株式会社 阿部商会

千代田区神田美土代町 3  
TEL 03 (292) 1336代  
大阪市福島区上福島北 2-4  
TEL 06 (458) 7751  
名古屋市中区小川町 67  
TEL 052 (931) 5361  
仙台市中倉 3丁目17番街区内  
TEL 0222 (95) 4270



木原 相手の心理状態を勝負の計算に入れるのは、むずかしいでしょう。

大山 こっちが相当場かすを踏んで、経験を積んでいて、冷静でなきゃ見えないです。おそらく、水泳のレースのときでも、隣を見てやろう思ったってだめだと思っんです。泳ぎながら、だれがどこにおるかぐらいは敏感に肌で感ずるようでない……。

木原 精神面と肉体面がピシッと合うことは少ないし、それがわかるころには体力に限界がきてしまっんです。将棋では、先生の門をたたく方は多いんでしょう。

大山 それが、水泳でいえば二〇歳になったような人がくるんです。いくらやってもだめだっというんです。一〇歳か一二、三歳ぐらいでやるんないけど、義務教育の関係で、それが終ってから将棋士になりたがる。伸びる時期を過ぎていくから、だめなんです。

木原 棋界で先生を追い越す人が出るのは何十年か先ですよ。一年ごとにポンポン出ることなんか絶対ないです。二〇年に一人も出ればいいほうでしょう。

大山 将棋のほうは二〇年周期で一人ぐらいは出ているんです。

木原 お子さんは……。

大山 四人。男の子二人、女の子二人。子供には全然将棋をやらせていません。親のあとを継がせても親までいかないだろうし、だめだっと思うんで、やらせないです。

木原 好きは好きですか。

大山 勝負は好きです。ゲームごとは何でも知っていますよ。

木原 家じゅうで何かやるとか……。

大山 いちばんやるのはマージャンだね。

木原 えっ、マージャンですか。

大山 将棋とか碁とか、頭を使うゲームは子供がいくらやっても、お父さんには勝てないから、初めからあきらめているでしょう。マージャンなら、多少そこに運が伴うから……。

木原 マージャンも強いでしょう。

大山 どっちかというのと、うまいほうだと思っけど、あれは相当運があるから……。

木原 将棋の駒を彫る人にもやはり、名人といわれる人はいるんですか。

大山 いちばんは材料で、材料がよくないといくらじょうずに彫ってもだめです。ツゲの木がいいん

ですが、いちばんいいのは三宅島あたりでとれるツゲの木です。職人はやっぱり東京です。私はよくあちこちの講演でいうんですが、いいものを持たなきゃ、うまくならないです。将棋でも碁でも、お茶でもお花でも、習字でも、いい道具を持たないといい仕事はできない。

ぜいたくにならん範囲で、三万円のものを買おうとか、ちよつとでもいいものを買おうと上達は早いです。

木原 今日はどうもありがとうございました。岡山出身でもこんなことがないと大山名人にもなかなか会えないですから……。ほんとうに楽しかったです。これから岡山ですが、お気をつけてお出かけください。

(協力) アスレチッククラブV.V.I



## ドクター木崎の養生訓 新・遊びのすすめ④

# 王様もスポーツ好き

木崎 國彦

### スポーツに階級はない

取材のため暑い日本をあとに北ヨーロッパを中心とした旅にでかけました。何しろ貧乏旅行ですから旅費だけは払い込みで、主にスウェーデンで、かつてのテレビ深夜番組の相手役アンナ

・ルーセン嬢、今ではアンナ・シャリン夫人宅への居候でした。取材の主題は「蜜蜂の贈り物——ウアイキングと蜜蜂」、もう一つは「明るく、正しい性教育——若いスウェーデンのママとの性対話」なのです。

到着したのは向うでは白夜の季節、真夜中になっても地平線のところに太陽がある季節で、フランス語ではソレイユ・ド・ミニユイ（真夜中の太陽）、ロシア語ではベリーイ・ノーチ（白夜）、スウェーデンではミット・ナット・ソル（真夜中の太陽）といえます。

私は時差にすっかりテンポを狂わせられてしまつて、はじめの数日は能率が上がりませんでした。七—八時間も時差のある所へ行く場合には、この時差克服に数日を要しますので、スポーツの遠征などは、到着するところというスケジュールは無理なのです。昔のように船旅で時間をかけて行った時と事情がちがうのです。

昼のながい季節で、老若男女が本当に楽しくスポーツに興じているのはまったくうらやまし

い限りでした。どうも日本とは様子がちがうようで、みんなが自分の身体に合ったスポーツを、自分に適当な量、やっているのはまったくほほ笑ましい限りでした。広い土地のせいもありましようが、湖畔の森の小道をかたり年配の人が、自分のペースで走っていたり、湖の中を水しぶきをあげて泳いでいました。ゴルフにしたってかなり上手な人でもほんの数本の古いクラブで楽しんでいきます。

イギリスあたりで、高級クラブセットをいくら生産しても、日本人が一人で何組も買い占めて行くので生産が間に合わないのだそうです。

スポーツには全く階級がなく、だれもかれも自分の好みのスポーツをやっています。飽くまでもやり、楽しむための自主的なスポーツなのが実にうらやましく感じられました。王様一家だつて街や野や海で皆と同じようにスポーツを愛好するわけで、まあ一般人よりは時間的に余裕がある関係からか、国際級の選手も多く、王様や皇太子などがオリンピックのチャンピオンに

なったことも数多いのです。こんなことをいいうと日本ではスポーツの宮様といえはロイヤル・ボックスに開会式の時にやつてきて人の書いた文章を永六輔さんのような読み方で読み、激励なさるか、多くの取まきの中で取材用にスポーツの真似だけをなさるものと思つている人には全く不思議かも知れません。

### 全能力をふりしぼつて

だいたいゴルフだつて、スコアは自分でつけて提出するものを、そのまま相手が信用するといふのですから、スポーツマンには当然のことですが、スポーツつていいなと思ひます。

もし間違つてもスコアをこまかすか、自分に有利に解釈しようものなら、どんな地位の人でも、もうスポーツマンとしては失格なのです。

ラグビー・スクールで、ラグビー・ゲームがはじまつたのは一八二三年でしたが、ながい間、レフリーはなく、試合している当事者が、お互いにルールに従つて支障なく試合ができていたのです。

イギリスでのスポーツの最大行事の一つであるケンブリッジとオックスフォードのボートの試合の時、一方が大差で勝ったのに勝負なしになったことがあります。ちょうどゴールの時に審査員がクラブハウスで酒を飲んでいて、旗を振らなかつたからだ、というから愉快でしょう。

このようにスポーツはスポーツをやる人たちが主体で行なわれ、勝敗にこだわらず、楽しくやります。

しかし、スポーツには全能力をふりしぼってやります。欧米などのスポーツマン（勿論一流スポーツマンやプロ）はタバコをのむ人なんかいません。心臓の冠状動脈を収縮させたり、全身への酸素の供給が悪くなるような、スポーツに悪影響のあることはいっさいやらないというのがスポーツマンの当然の心構えなのです。

日本のプロのゴルフアーク、グリーンでパットの直前にタバコをのみ消すような風景は外国ではみられないのです。

不振のジャイアンツで独り頑張っている王選手が近頃になつ

てタバコをやめたそうですが、当然のこと。シーズン中にタバコを、王ですら吸っていたのは真剣でなかつた証拠です。

### 楽しむためのスポーツを

スポーツでは時間がくればさつさとはじまり、国際試合でも



ーをだれにするか、などに主なエネルギーが費されます。

そして勝って泣き、負けて泣き、多額の費用を応援という行事につかう現状です。

高校野球でも選手にヒーローをつくりあげて大ききわぎをし、優勝したり、準優勝したりする

ない限り、あまり仰々しい行事などはありませんし、スポーツをやる人々を中心に進行するようになっていきます。

日本ではだれに祝辞をのべさせようか、順番は、聖火（会社

の運動会すらこれです）ランナ

とオーブンカーでパレードとは恐れ入った次第です。

野球でもかんじんの試合はそのための、不正確きわまる判定をする露崎球審というふしぎな人物がピエロのように派手な

ジェスチャーで審判をやり、

テレビのニュース・ショーに出演したり、CMにでるというのは審判はあくまで目立たない陰の人であるべきだというルール違反を自分でやっているようなものです。

ああいうものがスポーツではいちばん恥かしい行為だということの模範を示しているようなものだったので。幸いこの人は当分審判をやらせないことになったのは何よりだと思います。

私はよく思うのですが、いちばん楽しかるべきスポーツを世にも哀れな顔付でいやいやさせられている方が改められない限り、日本でのスポーツはお先まっくらだと思えます。スポーツはやらせられてやるものではないのです。それによって何らかの報酬を受けようという考えはすでにあやまつているのです。狭い、といつても上手に使い、時間的に加減すれば国民がこぞってスポーツを楽しめなはずはないのです。

ゴルフなどマナーとエチケットのスポーツを変なまがったものにならないよう、やる人全体が気をつけるべきだと思います。

# 「株式投資」健康法④

東洋経済リサーチセンター 取締役・投資顧問室長 香山 梢次郎

## ●玉石混淆の「株」の世界

株式投資というと、一般には、まだまだ、危険視する向きが少なくない。つい最近、東証一部上場会社の興人という会社が倒産した。資本金六四億九八〇〇万円、従業員三五〇〇人、年間売上高約七〇〇億円の中堅企業だが、関連会社を含めた負債総額は、なんと二〇〇〇億円、もちろん戦後最大の倒産である。

ことし三月、一九八円の高値をつけていた興人の株価は、このころから黒いウワサが流れ、シリ安の一端を辿っていたが、八月二六日付、朝日新聞のスクープとして倒産記事がのった、翌二七日に、五〇円安の五〇円で商いが成立、いまは二五―六円で取引きされている。わずか半年足らずで、八分の一近くになってしまったのだから、一般の人が「君子、危きに近寄らず」と考えるのもムリのないところだ。

だからといって、株式投資が危険きわまりないものと決め込むのは、これまた、愚かな話である。

一〇月号で紹介したように、二〇年間で二〇〇倍近く化したソニーのような輝かしい投資成果もある。グイヤもあれば、石ころもあるところに、株式投資のつきせぬ妙味があるのだ。

株式投資に手をだすことを危険だというのは、一般的にいうと、信用取引のことを指しているのであって、一流の収益成長会社の株主になることは危険ではない。株主になれば、いろいろな楽しみがある。配当を楽しんだり、値上がりを期待したり、会社によっては株主優待（映画観賞券、私鉄優待パスなど）といった余慶もあるほか、増資に応じることによって株数をふやして行くなど、結構、楽しみはあるものだ。

ご承知のように、株価は、毎日めまぐるしく、生き物のように動いている。どこでどのように株の

値段が決まるのか。株式投資に豊富な経験をお持ちの方でも、株式市場の仕組み、ルールを知らずにすましている人が意外に多い。自動車がなぜ動くかを知らなくても運転はできるが、これではほんとうに自分の思うように車は動かさないし、故障や事故に対して安全とはいえない。

財産形成、利殖としての株式投資は、ハイウェイを自動車で走らせるようなもので、目的地へ着くのが早いかわりに、倒産、減配、無配転落、あるいは六価クロムなどの公害発生といった危険や事故が待ちかまえているのを忘れてはならない。大切な財産を運用し、頭脳・若返り健康法としての効用も期待できるのだから、今回を皮切りに株式取引きにもなう仕組みとルールを紹介したい。

## ●株式とはいったい何か

ところで、株式とはいったい何か。この素朴な奥さま方の質問に對して、現に、株式会社にお勤めのサラリーマンご亭主でもサラサラとわかりやすくナットクさせる説明をできる人が、いく人おられるだろうか。

「それはキミ、株式会社の株主たる権利を示すものだ」とおっしゃ

っても、これだけでは、やや物足りないし、単に「株券だよ」と片付けられても、意味は不十分である。

株式のことを英国ではストック、米国ではシェアと呼んでいるがシェアは「分け前」とか、「分担」とかいう意味で、そのシェアを株式と解釈する場合、「会社の全株式資本の分割されたもの」に對する、平等の利害と権利。株式の所有者は法律上、証券によって立証される」ということになっている。これで株式の本質がおわかりいただけたと思うが、さらに補足すると、「株式は、株式会社の資本の一部で、売買のできる有価証券である」とご理解いただきたい。おやじさんが社長、おかみさんが専務といった株式会社を街の食料品店、パチンコ屋などに見かけるが、もちろん、こういう会社の株式は株式投資に関係ない。



# 球趣



 鹿沼72カントリークラブ

Aコース・16番ホール

東北縦貫開発株式会社

コ ー ス 栃木県鹿沼市榎木町1475 ☎(028975)2111代  
会員サービスセンター 東京都中央区京橋2丁目3番16号 ☎ 03(563)1891代



# 王侯貴族を虜にした ロールス・ロイス



1

かつて英国には、赤旗条令<sup>1</sup>なる自動車の通行を規制する立法があった。市内2マイル、効外で4マイルという超スピード制限に加えて、「車輛の前方に赤旗を持った下僕を走らせ、安全を計らねばならない」というものだ。

ロールス・ロイスの創立者のひとりチャールズ・ロールスはそんな時代に早くも自動車の将来性とスポーツ性を認め、馬車に固執してけむたがる保守的な貴族どもを尻目にスピード違反をするなど、かの条令に挑戦<sup>2</sup>。徐々に社会的な有用性を彼等に認識させ条令の改定はもちろん、モータースポーツの基礎づくりまで一気におしすすめてしまった。

英国の青年貴族にありがちな冒険主義的な精神と社会的な地位がそうさせたのだが、ともかく彼のこうした努力がなかったらヨーロッパよりさらに後進国（自動車界）当時はロールスの車も含めてほとんどフランスからの輸入車の汚名はまぬがれなかったであろう。一八〇〇年代末期のことである。さて、ロールス・ロイスのもう一人

の人物ロイス（ヘンリー）は逆境を乗り越えて電機業界で産を成した完全主義者として知られ、やがて自ら求めた自動車の質の悪さを憂い、「ベストカーづくり」への意欲を燃やすはめになった。この二人の出合いはロイスが試



ファントムII 30年の前期、ロンドンのアンチック屋で

作車を作り、さらに改良に改良を重ねた2気筒の自信作をロンドンに持ちこんだ時で、ロールスすぐさま独占販売権の申し入れをしたという。二人のコンビはただちに成立し、一九〇四年に車名をロールス・ロイスと正式に決め、以後「Best car in the world」を旗じるしに次々と4気筒、6気筒の名車を生み出していく。いまも変らぬバルティノンから形どったラジエーター・グリルはずでにこの時代からシンボル化されているのだ。



ファントムIII 30年後期、パリ効外で



2

ロールス・ロイスにとつて画期的な出来ごとはないとんでもない一九〇七年に6気筒エンジンをのせたシルバーゴースト(Silver Ghost)を世に送り出したことだ。ランプや付属品まで銀メッキした文字どおりのシルバー色の車体に、自信に満ちたゴーストエンジン（音の静かなことぞういう）。







このモデルは15000マイルノンストップ走行に、ノントラブルという当時としては信じられない快挙をなしとげ、英国に自動車ありを世界に示したのである。ロールス・ロイス社には当時の状態で保存されているそうだが、最初のモデルは13台しか生産されなかった。一九六五年、日本で開かれた英国博に有名なコレクター、モンターギューが持ちこんでいるのでご覧になられた方もあることと思う。

以来、シルバークロスロード一車種に生産を絞ったロールス・ロイスは一九一三年頃には年産二〇〇台のラインに乗せ、部分的な開発、変更こそあれ、なんと二二年まで続けられた。ここに紹介するモデルは私が英国のアンチック・カー屋で見かけたものだが、ウツドのホイールをのぞいては二〇年前後のものと思われる。ロールス・ロイスは何年か乗るといったん社に戻し、全面的な手入れをするので、部分、部分の年式が異なる場合があり、これも単なるレストア商品ではない。

我が国には大正一〇年に2台のシルバークロスロードが皇室用として輸入されているし、岩崎小弥太郎氏などの名士が愛用されていた記録がある。

ゴーストのあとはトウェンティ（20HP）と呼ばれるシリーズ、ファントムとつづき、着実に超高級車として世界の王侯貴族の足として発展していく。マスケットのスピリット・オブ・エクスタシー（Spirit of Ecstasy）像は一九一二年、先にあげたモンターギューの希望で彼の愛車にとりつけられたときからと言われている。

# 異郷の緑の中で あらたな心のふれあいを

## 鹿沼インターナショナルゴルフサーキットのご案内

サーキット・チャンピオン  
ご夫婦を  
ヨーロッパへご招待



初回金のみにて  
予選ラウンドに  
参加できます

●参加資格——鹿友倶楽部会員（鹿沼グループ各クラブの会員とその家族）および会員の推薦を受けた方



韓国第二回大会が8月16日、烏山カントリークラブで行なわれた。賜杯をめぐる熱戦が繰り広げられ、コースは湧きに湧いた。

予選10位まで決勝大会(海外)へ優待

賞品総額各大会 ¥3,000,000

(各大会100名限定)

大会名	日数	使用コース	プレー費込み 総費用	支払方法
韓国	3泊4日	烏山カントリークラブ・漢陽カントリークラブ・南ソウルカントリークラブ	¥95,000	初回金 ¥15,000 + ¥10,000 × 8ヵ月
台湾	3泊4日	淡水ゴルフクラブ・国華ゴルフクラブ・林口ゴルフクラブ	¥120,000	初回金 ¥20,000 + ¥10,000 × 10ヵ月
バンコック	3泊4日	サリカ・カントリークラブ	¥140,000	初回金 ¥20,000 + ¥12,000 × 10ヵ月
ハワイ	4泊6日	パール・カントリークラブ マカハ・カントリークラブ	¥185,000	初回金 ¥35,000 + ¥15,000 × 10ヵ月

毎月各地で予選、3ヶ月ごとに決勝大会、年一回サーキットチャンピオン決定戦

お申し込み

鹿沼グループ **鹿友倶楽部**

運輸大臣登録一般旅行業第272号

鹿沼トラベルサービス(株)

本社 東京都中央区京橋2-13 橋5号館

☎ 03(561)9341(代)

03(561)4131(代)

宇都宮支店 栃木県宇都宮市本町10-4 サンユビル5F

☎ 0286(25)5870(代)

（オリオンプレス）



「聞くなつ……!!」  
(55企画)

Zig Zag  
Zig Zag  
Zig Zag

## 実用特集



# 「ふるふるとの味」を

味覚の秋です

# 手づくりで

せつかくの味覚の秋です。つくつてみませんか？ 奥さま自身の手で、ふるさとの味を。——豆腐、ごま豆腐、そば、うどん、味噌に納豆、そして干し柿。たしかに、買ってくるよりは大変です。でも、ヨッコラショッとつくり始めると、想像してたよりも簡単だし、つくる楽しさも湧いてきます。そして、何よりもうれしいのは、旦那さまやお子さんが、奥さまの心を感じて、とてもよろこんでくれること……。

## 豆腐

本格的なつくり方

▼材料(2〜3丁分) 大豆2カップと凝固剤(すまし粉＝硫酸カルシウム)を約1/2カップ。すまし粉は

近くの豆腐屋さんでわけてもらうか、薬局で「硫酸カルシウム」といつて買ってください。大豆は粒の揃ったツヤのあるものを選んでください。下準備は簡単です。大豆を約一晩、水に漬けておください。ただ、漬ける前に水洗いして水に浮かぶようなものは、取り除いておいてください。水の量は、大豆の約3倍ぐらいが適当です。

▼つくり方

①水に漬けて3倍ほどにふくれた大豆をカップではかり、それと同量の水を加えて、ミキサーにかけ細かく碎きます。

②先にミキサーにかけるとき加えた水の量と合計して4リットル(乾燥大豆2カップのちょうど10倍)になるだけの水を沸騰させます。①のすりつぶした大豆を加え、ふきこぼれないように、静かに混ぜ続けてください。

③静かに混ぜ続け、再び沸騰したら弱火にし、さらに20分ほど煮ます。

④ボールの上にふきんを広げ、煮上った大豆の碎き汁を玉じやくしですくい入れ、煮汁をこしとります。

①



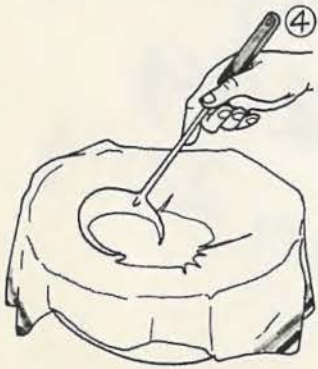
②



③



④



固めるのは、豆乳のほうですから、まちがってもこちらを捨てないよう  
に、ご用心。

その1%にあたる重さのすまし粉を  
用意して、これを大きじ3杯の水で  
溶かします。その半分を少しずつ豆  
乳に加え、木じゃくしで静かに混ぜ

⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



ます。

⑦すまし粉を加えたら、すぐに80℃  
前後の湯せんにかけます。3〜4分  
ほどで豆乳の温度が一定してきます  
から、それまで木じゃく

⑩

⑧残しておいたすまし粉  
の水溶きを、そうとま  
わし入れて、もう一度静  
かにかき混ぜ、ふたをし  
ます。

⑨そのまま湯せんにつ  
けておくと、上澄みが淡黄  
色にすき通り、底のほうに豆腐が白  
く沈殿して固まります。

⑩プラスチックの箱のようなもの

## ごま豆腐

永平寺風つくり方

▼材料（4〜8人分） ごま二升、  
水3升、吉野葛5合、吉野葛は、テ  
パートなどで売っています。

▼つくり方

①ごまをかるくいります。これをす

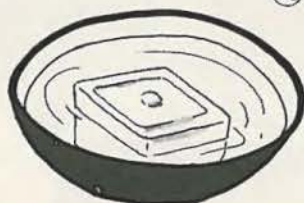


①



②

り鉢で30分くらいかけて、ねっとり  
とするまですったものを、水の中に  
裏ごしを通して混ぜます。  
②吉野葛はかたまりをつぶし、これ  
も裏ごしをして水の中に加えます。  
③よく混ぜてから、さらに3、4回



を留意し、全面にきり穴を開けて、  
ガーゼを二重に敷きつめます。⑨で  
底にたまった豆腐をすくい入れます  
が、必ず、真中、左、右と、すき  
まがでないように並べ  
入れるのがコツ。入れお  
わったら、表面もガーゼ  
でおおい、15〜20分ほど  
そのままにします。  
⑩豆腐が型の中ですっか  
り固まったら、たっぷり  
の水をはったボールの中  
で静かにとりだしてくだ  
さい。そして、くずさな  
いようにガーゼをはがし、適当に切  
りわければ、「本格豆腐」のできあ  
がりです。



●ふるさとの味を手づくりで

# そば

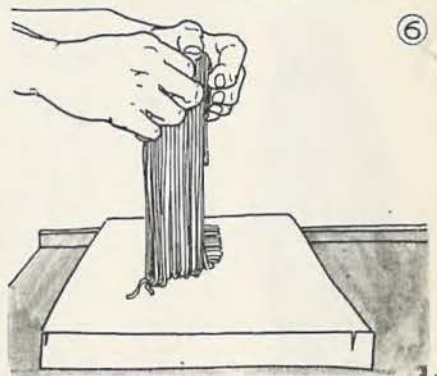
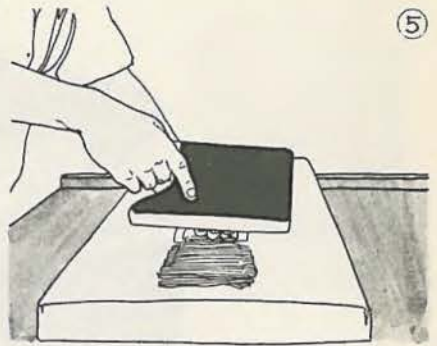
風味豊かなつくり方

▼材料(5〜6人分) そば粉3  
カップと小麦粉2カップ。これをよく  
混ぜておきます。つなぎに使う卵  
汁は、卵1個を2カップの水で溶い  
て、使うのは約1/2カップと少しです。

▼つくり方

①木鉢またはボールに混ぜた粉を入  
れ、中央をへこませて、卵汁約1/2カ

棒に麺を巻きつけ、手首で強く押し、  
平均して平らになるように延ばしま  
す。合計、15回くらいは延ばしてく  
ださい。  
⑦延ばし終えたら、もう一度麺棒に  
巻き直して、次に、それをほどくよ  
うにして、台の上に積み上げます。  
下を広く、上へいくにしたがって順  
に狭く積むことがここではカンジン  
です。このとき、麺と麺の各層の間  
には、打粉をして、くつつくのを防



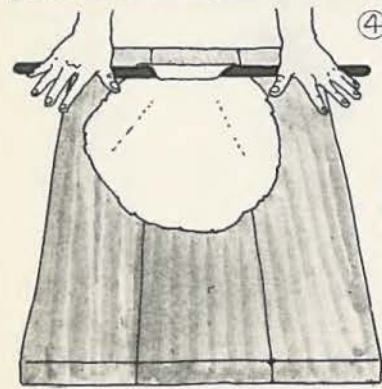
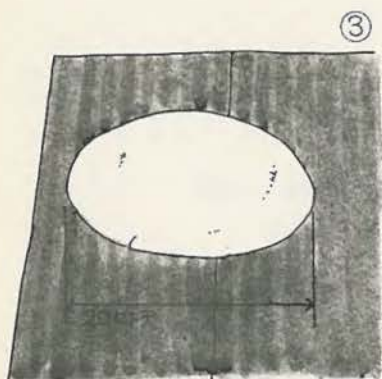
ぐこともせつたいに忘れないでくだ  
さい。  
⑧台形状に積んだ麺は、包丁を入れ  
ても途中で切れたりせず、うまく一  
条になるはず。切り終えたら、ふっ  
てほぐします。  
⑨手打ち麺をゆでるには、できるだ  
け大きな鍋や釜を使うのがコツ。吹  
き上ったら、そのつどさし水をさし  
て、湯の温度を一定に保つことも、  
ゆでる上で、大切なことです。

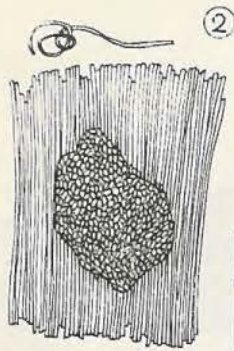
ッブを注ぎます。まわりに卵汁が流  
れると、木鉢にこびりつきますから、  
要注意。  
②最初は、かるくまんべんなく混ぜ  
ていきます。水を吸った粉が少しず  
つまとまり始めたら、徐々に力を入  
れ、押しつぶすようにしてこね合わ  
せます。  
③固く粘りがでてきたら、両手でも

みつぶすようにして、さらに10分ほ  
どこね続けます。  
④粘土細工のときくらい固さにな  
ったら、半分ずつにしてまるめ、ぬ  
れぶきんをかけて、30分ほどねか  
しておきます。  
⑤テコラのテーブルなどに、たっぶ  
りと打粉をして、まるめたそばをお  
き、さらに打粉をします。打粉には  
必ずそば粉を使ってください。  
⑥直径20センチくらいに平たく押し  
つぶします。中央をやや厚く、周囲  
をやや薄くしておけば、麺棒で伸ば



すときに、真中に穴があくようなこ  
とはありません。  
⑦麺棒で、なるべく全体が同じ厚さ  
になるように延ばします。  
⑧ときどき、表裏を逆にして巻くと、  
中央がたります。上手に仕上げます。  
また、裏返すとき、90度ずつずらす  
と、ひし形から、だんだん正方形に  
近づいていきます。  
⑨延ばし上りは、3ミリ前後に。折  
りたたむ前に、もう一度いいねいに  
打粉をして、切るときにそばがくっ  
つかないようにします。





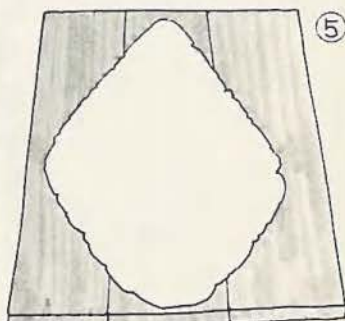
②



①

# 納豆

⑩ 7〜8センチ幅のびょうぶ状に折りたたみ(うどんの項参照)、できるだけ細くなるように切ります。ひとつかみ切ったら、両手でほぐしておくと、くっつくようなことはありません。



⑤

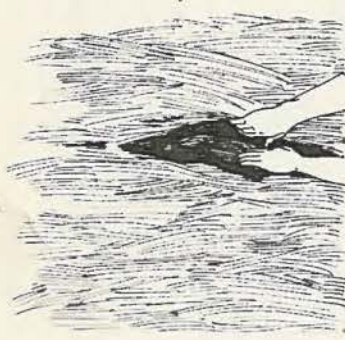


⑥



③

納豆と豆腐は、いつのまにか名前が入れ替わってしまった、という説があります。「納豆」は、豆を腐らせたもの、だから、これが本来は「豆腐」と呼ばれるはずなのですが、いつのまにか納豆と呼ばれるようになってしまった。「豆腐」は、豆をタンパク質にし



④

て、納めたもの。だから、これが本来は「納豆」と呼ばれるはずなのですが、こちらもいつのまにか、豆腐と呼ばれるようになってしまったというのです。さて、その真偽はともかく、納豆

とは、大豆を腐らせてつくるもの。その腐らせ方がカンジンです。①まず、大豆をトロ火で柔らかくなるまで煮ます。②一方で、良質の稲ワラを束にして両はしをしっかりとしばっておきます。③煮えた大豆をこのワラツトの中に入れ、そのまま稲ワラを山積みした中につっこんでおけばできあがり。四、五日で豆は茶色になり、表面に白いカビが付き、納豆ならではの独特の芳香を放つようになります。納豆をとり出すときが、早すぎず遅すぎずタイミングをはかることが大切で、早すぎると納豆になっていませんし、のんびりしすぎると、まっ黒に腐ってしまいます。

# 柿 干し柿 ころ柿 さわし柿



最近、近くの八百屋さんに、渋柿を注文する奥さまが増えているそうです。ふるさとの味を思い出すため、干し柿をお手製で、という奥さまが増えているからです。渋柿の皮をむき、枝をひもにはさみこんで竿につるし、一ヵ月あまり、天日で乾燥させると、干し柿のできあがり。これを、容器に入れておけば、白い粉をふいたようになりませんが、ふつう「ころ柿」と呼ばれるのが

これ。「さわし柿」は、渋柿を樽に詰め、しょうちゅうをふきかけ、密封しておけば、できあがり。実に簡単に、そして手軽にふるさとの味の手づくりが楽しめます。お宅でも近くの八百屋さんに、渋柿を注文しておいて、手づくりならではの秋の味覚を楽しんでみては、いかがでしょうか。旦那様の顔が赤くたって、まあいくなることうけあいです。



# 味噌

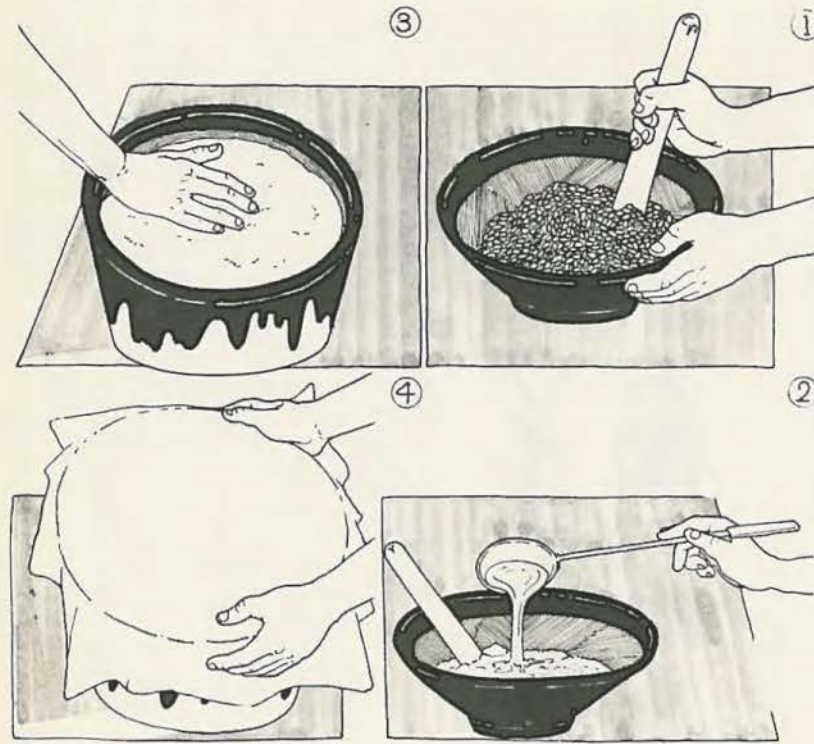
ふるさとの味そのまゝ

味噌をつくるには、ちよつぱり根  
気が必要です。

▼材料 大豆14キログラム、糶  
7キログラム、塩3キロ、3・5キ  
ログラム。——この分量が、ふつう  
一単位とされていますが、家庭でつ  
くる場合は、 $\frac{1}{2}$ でも $\frac{1}{3}$ でもかまいま  
せん。

①まず、大豆を大釜で半日以上煮  
て、柔らかくします。②らくにつ  
ぶれる程度まで豆が柔らかくなつた  
ら、それをこまかくつぶして、糶と  
塩を混ぜ、底に塩漬けにした茄子、  
胡瓜、大根などを平らに並べたのち、  
この上に、先の味噌の材料を詰めま  
す。③笹の葉などでフタをしたら

①まず、大豆を大釜で半日以上煮  
て、柔らかくします。②らくにつ  
ぶれる程度まで豆が柔らかくなつた  
ら、それをこまかくつぶして、糶と  
塩を混ぜ、底に塩漬けにした茄子、  
胡瓜、大根などを平らに並べたのち、  
この上に、先の味噌の材料を詰めま  
す。③笹の葉などでフタをしたら



▼つくり方  
①ほうろろびきのボールに、こんに  
やく粉を入れ、温水を加えて、あわ  
だて器でねばりが出るまで、混ぜま  
す。次に、あわだて器を抜き、30分  
ほど放置します。  
②生石灰を大きじ2杯の水で溶き、  
これを、①で、できあがったものに  
加えます。次に、匂いが出て、白つ  
ぼく半透明になるまで、ねり上げて  
ください。ねりすぎると、ほろほろ  
になってまとまらなくなりますし、  
ねりがたりないとベタツとして菌ご  
たえのないこんにやくができあがり  
ますから、ねりには十分に心を配つ  
てください。  
③べんとう箱などを用意して、これ  
を水でぬらし、ねり上げたこんにやく

▼材料(できあがり1キログラム)  
こんにやく粉30グラム、40度程度の  
温水をカップ5杯、生石灰2グラム。  
こんにやく粉は、こんにやく製造所  
か、八百屋さんで、生石灰は薬局で  
売っています。

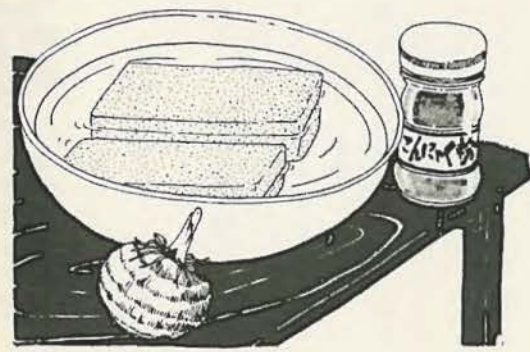
## こんにやく

軽いおもしろいものをせて、まわりから、  
チリなどが入らないよう、新聞紙な  
どで包み、ひもでしばっておきます。  
約3ヵ月ほどすると、一応、食べ  
られるようになりますが、上等の味  
噌を味わいたいのなら、さらに半年か  
ら一年待つのが、ミソ。ただし、  
長くおくとはいっても、3年くらい  
が限界で、それ以上になると、渋味

が出て、あまりおいしくありません。  
こうしてできあがった味噌は、粒味  
噌ですから、さらに味噌こし器でこ  
して使います。下に漬けてある、大  
根などは、味噌が熟成するまでは取  
り出せませんから、味はもちろんの  
こと、色も香りもすばらしくなり、  
手づくりの最高の漬物が味わえま  
す。

## 歯ざわりのさわやかさ

くを中に入れ、すき間がでないよ  
うにぬれた手でたたいて、5分ほど、  
そのまましておきます。  
④沸騰したたっぷりのお湯に、③を  
容器ごと入れ、15分間ゆでます。  
⑤容器からとりだし、水に一晩つけ  
ると、歯ざわり抜群のこんにやくが  
できあがります。



# 酒話

最終回

ワインには国によってそれぞれ

れちがつた呼び方があります。

私たちの「ワイン」は英語なので

すが、フランスでは「VIN」

(ワイン)と発音します。イタ

リアでは「VINO」(ビノ)、

ドイツでは「WEIN」(ワイン)

といひます。

イタリアン・レストランでウ

エイターに「ビノ」をくださいな

んで、ちよつとオツなものです。

たとえば、ドイツ・レストラン

で恋人と一緒にのときに

「君、今日は「ワイン」を飲ん

でみないか……」

こんな会話に、彼女はあなた

をワイン通と思つて、見直すこ

とでしよう。

ワインの飲み方にはいろいろ

ありますが、まずは、色、香り、

味です。これに、いちばんおい

しく飲める温度がなによりもた

いせつです。

あなたもワインの本を一冊買

つてワインについて勉強してく

ださい。ワインを知ることは、

国々の風習やお国柄もわかり、

楽しいものです。ワインの永い

歴史が数多くのエピソードを生

んでいるからです。

特に、フランスにはワインに

ついでの小話がたくさんありま

す。そのひとつに次のようなも

のがあります。

ある日、一人の紳士がパリの

五星の有名なレストランに入り

ました。そこで、いちばんよい

テーブルについてソメリアを呼

び、おもむろに……。

紳士——一九四七年の「セン

紳士——私は一九四七年の「セ

ント・エミリオン」がほし

いのです。

ソメリア——それは、わかり

ますが、当店自慢のワイン

はあなたさまのほしいワイ

ンと同じです。

紳士——それはいったいどう

いうことなんですか？

ソメリア——ハイ、当店自慢

のワインは一九四七年もの

で、とんでもないという顔をし

ながら

紳士——君は女を知っている

かね!?

ソメリア——少ないですが、

知っています。

紳士——では、聞か、女に

はふたつの「穴」があること

も知っているかね？

ソメリア——もちろん、知っ

ています。前にひとつ、う

しろにひとつ……。

紳士——では、ふたつの穴の

あいだに何があると思いま

すか？

ソメリア——ハイ、ふたつの

穴のあいだにはカベがある

だけです。

紳士——君は、ふたつの穴の

あいだにカベがあるだけの

ちがいで、ふたつの穴はま

ったく同じものだというの

かね！

(完・次回はウイスキー)

## ワインを知つて お国づりを知る

沢井慶明

ト・エミリオン」がほしい  
のですが……

ソメリア——誠に申しわけあ

りません。いまちようど切

らしておりますが、一九四

七年の「セント・エミリオ

ン」と同じくらいすばらし

いワインがあります。いか

がなものでしよう。当店自

慢のワインですが。

紳士は、ソメリアの話を開い

全日本バーテンダー協会・国際局長  
株式会社 S.A.W.A.I.オリオンス社長  
一六七年世界カクテルコンクール優勝者



(オリオンプレス)



術館賞展出品 多摩美術学院大卒 同大講師

パラ 4号 200,000  
山本彪一(洋画)

略歴 1912年 栃木県に生まれる  
猪熊絃一郎氏に師事 光風会会員  
日展依14 文日展18 早大卒



モンマルトル 4号 500,000  
児玉幸雄(洋画)

略歴 1916年 大阪に生まれる 田村孝之介氏に師事  
三紀会会員 優賞 朝日秀作展出品 関西学院大卒



**野のある日** 80号 3部作 中野嘉之(日本画) 2,000,000  
 略歴 1946年 京都に生まれる 創画会協友 新作家賞受賞 春季展賞2 三越選抜展出品 第3回山種美



**ノートルダム寺院** 8号 160,000  
 島田三郎(洋画)

略歴 1943年 東京に生まれる 一線美術会会員 サロンフランセーズ  
 銅賞(パリ) サロン・トントヌ、デザサンル入選(パリ) 在パリ

ここに展示する作品はすべて鹿沼グループ「ギャラリー鹿沼」所蔵のもので、「ギャラリー鹿沼」では、とくに「鹿」愛読者に限り、有名画家作品の割引販売、割賦販売、リース、各種美術品の無料鑑定、売却斡旋をいたしておりますので、お気軽にご一報ください。

### ギャラリー鹿沼

東京都中央区銀座7-3-9  
 第14丸源ビル1F  
 ☎ 03(574)7177

# 職人道

流刑の里で芽吹いた

黄八丈

草木染めに親しんで七〇年

山下めゆさん（七十八歳）



## 東

京から海路三百キロ、太平洋上に浮かぶ八丈島は、島の北方を西から東へ時速七ノツトの黒潮の本流が流れている。

かつて島民は、これを黒瀬川とよび恐れ嫌った。黄八丈もそんな黒潮に守られてか、いままなお混りけのない草木染めの技術を地味に残している。

## 山

山下めゆさん（七十八歳）は黄八丈の染めでは第一人者。

黄、樺、黒の三色の染料に手を染めること七十余年。いままも独特な技法で絹糸を染めている。

## こ

の仕事は忙しく大層なことです。染めの染料はすべて

自然の草木の煎汁。黒などはシイの木の花を使うため山の奥深くまで行かねばなりません。黄はカリヤスの煎汁とツバキ、サ



草木の煎汁を舌先で舐めただけで、色が出がわかる



▲黄八丈の草木染めは、何年たっても色はあせず、逆にますます渋い美しさの縞模様をつくりだす  
 ▶草木の煎汁につけたり乾かしたりを十数回、晴天十数日を要す。これでやっと草木染めの糸となる  
 ◀手織物の素朴な味わいは心をやさしく包んでくれる。この手織機はめゆさんの子供のころのものだ  
 ▼めゆさんの黄八丈にかける命のように、この清水は七十余年一度も水量、水温を変えたことがない



カキの灰で出します。樺はマタミの木の皮です。  
**め** ゆさんの仕事場は一時間ごとに移動する。沸騰した釜から釜、糸の乾かし場、そして人里離れた泥沼へ黒色の染色のために向う。膝まで泥につかっ  
 たままの染色作業はきつい。油

断すると足をとられ泥沼へころがり込む。銀の糸が黒色に染まるころにはめゆさんの腕から胸そして顔までが黒く染まる。  
**八** 丈でもこの畑(沼)がおいしい黒が出ますよ、ええ。わたしに丹後染め(黄八丈)を覚えてくれたおじさんは、

がってくれたんですが、それがこわくて二所懸命やったもんですよ。  
**い** までは草木の煎汁を舐めただけで、その染めの色具合が解るまでになった。戦国時代、矢をはねかえす布として鎧の下に用いられたという黄八丈は、丈夫さでは他の追従を許さない。三色の糸の織りなす柄は地味ではあるが、年を経るごとに渋みを増し、ますます土の香りを濃くし黄八丈独特の味わいが出てくる。

きつといい黒が出るようにしてくれたのでしよう。そのおじさんの遺言が、お前が染めをやめたら毎日幽霊になって、あの木の下に出るぞーって嚇かされましてね。おじさんはわたしをよく可愛

## お酒をおいしく飲むために

人それぞれ思惑があって、事を始める。アスレティックの場合、健康管理、体力増進、そして美容といったご仁が多い。だが、金森さんの思惑は一風変わって「お酒をおいしく飲むため、という。

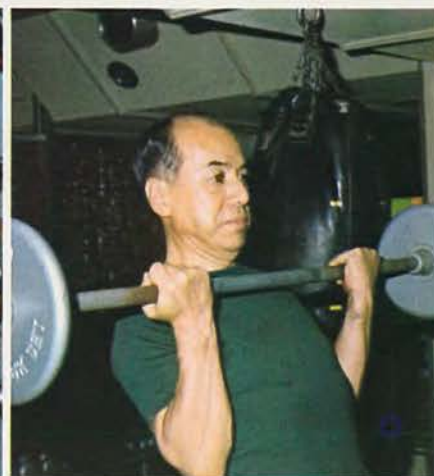
「こちらへ来てトレーニング姿になると会社をすっかり忘れてしまうんです。そして精いっぱい汗をかき、くたくたに疲れた後ひと休みして飲むお酒、これがなんともおいしい。もちろん健康管理、体力増進の一環として通っているんですが、適量のお酒をおいしく飲むのも健康にいいんじゃないですか」

キャリア2年、当初87キロあった体重が、いま70キロになり、腹部の贅肉が胸部に上がり筋肉になったようだという金森さんの笑顔は健康そのもの。十歳はお若くみえる。

「最初は30分ともたなかった体力が、いまは3時間やってもそう苦しくありません。いかに運動不足であったか身をもって体験したわけです」

先日の体力年齢テストで、実際は57歳の金森さん、一週に二度のアスレティックが功を奏し30歳代という結果が出た。トレーニングでほどよく疲れた体は、お酒の味をいっそううましくし、健康と楽しみと一石二鳥で健康管理につとめる金森さんは元気に力こぶを作った。

東洋プラスチック株式会社副社長  
**金森七午郎**さん  
 (五十七歳)







レストラン



ゴルフ・ガーデン



サウナ

## エリア会員募集中

個人会員	.....	20万円
法人会員	〈1名記名式〉	.....20万円
	〈1名無記名式〉	.....30万円
家族会員	.....	10万円

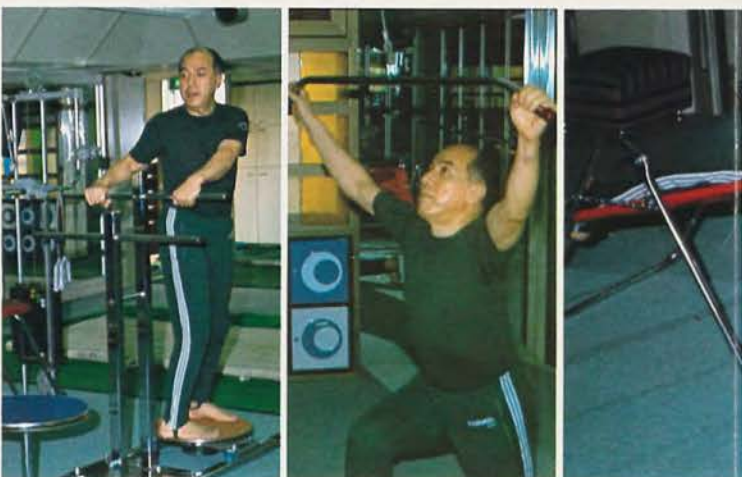


MEMBER'S ATHLETIC CLUB

**VIVI**

六本木口アビル4F~6F

☎03(402)6281(代)



旅・マニラ

# MANILA

ルポ・立花次郎 写真・フィリピン大使館 WPP



## 燃える夕陽と七変化の海

フィリピンは七一〇七の美しい島々からなる。しかも半分以上が無名の島だというのも南国のおうようさを感じさせる。もつともこれだけの島全部に名前をつけてもこんがらがらるだけかもしれない。古くはインド、中国の文明の影響を受けたとはいえ、フィリピン人自身、洗練された社会・政治形態を発展させてきた。中でも注目されるのは、すでに男女同権であったことである。その後、一五二一年、マジェランが到来し、はじめて西欧との接触をもつ。そして三〇〇年以上にわたるスペイン統治時代をむかえ、このときにカトリック教が布教されて全土に浸透した。フィリピンはアジアで唯一のキリスト教国である。その点で東南アジア諸国の中で最も西欧の色彩の濃い国だといえよう。フィ

ヨーロッパナイズされた  
緑の島



リピンという国名もスペインのフェリペ王子の名にちなんでつけられたという。

さらに西米戦争の結果一九〇一年よりアメリカに支配され、また第二次大戦で日本軍に占領されて、全土が踏みしじられた。これは我々日本人にとっても消えることのない苦い事実なのだ。フィリピンに旅行される方はその点に留意し、行動には充分に注意を払うべきだろう。

フィリピン最大の島・ルソン島は最も開発がすすんでいる。特にマニラは古くから東洋における交易の拠点として盛え、首都のケソン市をさておいて、行政の中心でもあり、フィリピンといえはマニラといわれるまでの国際都市に発展してきた。

マニラという名は、バッシング川の川辺に咲いていた「ニラド」という花の名をとってつけられたという。そしてスペイン統治時代に城下町がつくられ、今日のような都市が築きあげられたのである。市内各所には、その頃からのフィリピンの歴史がさまざまな公園や教会などが数多く残っている。そして、その歴史とはかかわりなく昔も今も変らない、あのマニラ湾のあまりにも美しい夕陽が、マブハイ・フィリピン、マブハイ・マニラ」ときつとあなたを歓迎してくれることだろう。

## 燃えるような 真紅の夕焼け

羽田を発って約四時間、晴れた日には眼下に雲の間から透き通った紺碧の海が見えてくる。きらきら輝いてまぶしいほどだ。そしてその海に無数に点在する緑の島々。これだけの群島には驚かされる。しかも、その色のあざやかなことといったら形容のしようがないほどだ。この幻の絵にしばし見とれていると間もなくマニラ湾の上空を横切って、マニラ国際空港に着く。

空港から市の中心まで約一〇㎞。ロハス大通りで結ばれている。これはマニラ湾に沿って走っており、沿道にはヤシの並木、近代的なビルが立ち並んでいる。その中に古いスペイン風の教会や建築物が入り混った町並をながめていると、マニラに着いたという実感がだんだんにわいてくる。

午前中に日本を発てば、遅くとも二時か三時頃にマニラに着くから、ゆっくりホテルで休んだ後、まずロハス大通りの散歩に出かけるとよい。世界的に有名なマニラ湾の素晴らしい夕陽が見られる。

青い海が少しずつその透明度をなくし、やがて金色に輝きはじめ、太陽が水平線にかかると空も海も一面燃えるような真紅に染められ

る。これを見るだけでもマニラに来たかがあるというものだ。東京で「沈む夕日」を見られる所があるだろうか。建物のかげにかくれる小さなオレンジ色の太陽がチラチラするだけだ。太陽が水平線にかくれた後も、観光客ばかりでなく、マニラっ子もその余韻をしばし楽しんでる姿が見られる。大自然のつくり出す壮大なこのドラマの美しさには、毎日見なれてはいるマニラっ子でさえも感動させられるのである。マニラ湾に面したホテルを選べば、部屋に居ながらこの夕陽を見られるが、やはり自然の中で眺める方がよい。マ



イカダでの急流下りは実にスリリングだ

ニラ第一日目の夕日をロハス大通りの遊歩道のヤシの木に寄りかかりながら過すのもまた男のロマンであろう。

## 市内めぐりは 観光バスが一番

マニラ市内には、電車や地下鉄などの軌条交通機関はなく、タクシー、バス、ジープニーなどが市民の足となっている。タクシーは一〇〇mが基本で四〇セントポ、あとは一五〇m毎に二〇セントポずつ加算される。それと一〇%のチップを払う。不良タクシーや白タクがあるので、利用するときは

ホテルのボーイに頼む方がよい。  
ジープニーは、軍用ジープを改装し色あざやかな飾りがほどこされた、いわば市民の足である。路



さまざまな形をしたフィリピン群島

線が複雑なので旅行者が利用するのは無理。しかし、手をあげればどこでも停車するので短い区間なら乗ってみるのもおもしろい。降

りるときは、天井かボディを叩いて合図する。日本ではとても考えられない乗り物である。

バスは路線図や時刻表がなく、わかりにくいのが難点だ。ほかに一頭立て二輪馬車・カレッサ、バイクの横に座席をつけたトライセコなどがあるがマニラ中心街ではほとんど見られない。というわけで、ひと通り見物したいときには観光バスを利用するのが一番。ほとんどのバス会社が主要ホテルに事務所を設けているので、直接事務所に申し込みに行く。電話でも予約を受け付けている。主なコースは次のとおり。

- マニラ周辺 三時間、三五ペソ前後。マニラ市内の名所旧跡、ケソン、マカティ。見どころは、リサール公園、イントラムロス。
- タガイタイ 四時間半、五五ペソ前後。マニラ南方七〇kmにある避暑地。タール湖、タール火山を見物する。
- バグサンハン 八時間、一四〇ペソ前後。マニラ南方一二〇kmにある。川を上って滝見物。帰りは急流を下る。スリル満点。水着かぬれてもよい服を持参すること。
- コレヒドール 六時間、八五ペソ前後。マニラ湾の入口にあり、第二次大戦の激戦地として有名。快速船で渡り、アメリカ軍や日本軍の戦跡を訪ねる。
- ナイト・ツアー 三時間、一二

## あし

東京からマニラに乗り入れている航空会社は、日本航空（JAL）フィリピン航空（PAL）オランダ航空（KLM）ノースウエスト航空（NWS）スカンジナビア航空（SAS）フランス航空（AF）パキスタン航空（PIA）エジプト航空（MS）の八社。所用時間は四時間半。大阪からは日本航空で四時間。

空港からマニラ市内までのバスはなく、タクシーで七ペソ前後。それに一〇%のチップ。市内の主要ホテルに予約していれば案内係が到着ロビーまで出迎えてくれるし、無料バスでホテルまで連れて行ってくれる。レンタカーは、メトロポリタン、エル・シー・エヌ、エイビスの三社。フォルクスワーゲンが主で、一日約五〇ペソ、一週間で約三〇〇ペソ。旅行代理店かホテルのフロントで申し込みができる。

出国前、国際免許取得の手続きをするには、パスポート、免許証、写真一枚、認印、申請書を一通添えて居住地区の公安委員会に申請すればよい。その場ですぐに作ってくれる。

## やど

数多くのホテルがあり、また新築中や増築中のもも多い。なお、イースターやクリスマス時期にはどこも混み合うので、予約は早目にする。おまなホテルはだいたい次のとおり。

フィリピン・ウイレッジ、インターコンチネンタル、ヒルトン、ハイアット・リージェンシー、アンバサ

○ペソ前後。ハイアライ・ゲームを見物し、シアター・レストランでフィリピンの民俗舞踊を楽しみながら夕食。

あまり欲ばっているいろいろな所を見てまわるのは疲れるばかりでなく、思い出もうすいものとなるであろう。自分の好みや目的に合わせてポイントを絞り、残った時間に、ホテルのプールで遊んだり、日光浴や散歩、あるいはゴルフを残さぬなどゆったりした、疲れを残さない旅にしたい。

## リサール公園

ロハス大通りのつきあたりにある。別名ルネタ公園ともいい、芝生と木々の緑がみごとに配置され、その美しさには定評がある。一八九二年反逆罪でスペイン当局によって処刑された、フィリピン独立運動の思想的指導者ホセ・リサール博士を記念して名付けられた。リサールが処刑されたといわれる場所には彼の像が立っており、その周りには二人の兵士によって二四時間警備されている。

リサールは一八八六年（明治二十一年）スペインの圧制者から祖国を追われ、一時日本に亡命していたことがある。その間、元旗本の娘で実に理知的な「おせいさん」こと白井勢以子の手伝いで日本の諸事情を勉強した。おせいさんとの間にはロマンスもあったが、そ

れをふりきって、祖国フィリピンの革命運動のために日本を去って行ったのである。東京・日比谷公園にも彼の記念碑がある。この国家的英雄は今もってフィリピン人に愛されており、リサールの名を口にする時、その目は輝く。

園内にはほかに、フィリピン群島全体の模型がつくられた人工池や、中国式庭園、日本式庭園、水



リサール公園

族館などもある。入園料は一〇セントボ、土・日曜、祭日は二五セントボ。

## イントラムロス

城壁都市という意味。一五七一年スペインがフィリピン統治のために建築した城壁都市の廃墟。リサール公園からパシシグ河口にかけて広がっている。第二次大戦

中は要塞となっていたため、大部分が破壊されてしまったが、現在城壁と城門の一部が復元されている。静かで、散策にはもってこいの所だろう。またリサール公園よりの城壁に沿ってミニ・ゴルフ・コースがある。

## ナヨンピリビノ

マニラ国際空港を出てすぐの所にある。フィリピンを構成する六大地方、タガログ、ビコール、ビサヤ、ミンダナオ、山岳地域、イロコス各地方の特色が立体的に展示されており、ここを見ればフィリピンの概要がわかるようになっている。園内の博物館には各種の文化遺産が展示され、また各地の民芸品も買うことができる。なお園内を無料のジープニーが走っているのだから、入場料一ペソ。このほかにもマニラ市内の見どころはたくさんあって退屈することはない。

## 夜は

### ハイアライ・ゲームを

夜の楽しみとしてはまず、ハイ

グー、ホテル・エンリコ、マアハイ、ロイヤル・ホテル、フィリピンナス。これらのホテルの料金は、シングルで約二〇〇〜二二〇ペソ、ツインで約一五五〜二四五ペソ。

チェックインの時間が遅くなるときには必ず連絡すること。混んでいるときには予約を取り消されることもあるからだ。

ほとんどのホテルでサービス料を勘定書につけるので、ホテル内のレストランではチップはいらない。市内のレストランより料金が高いので街に出て食事をする人も多い。

## 通貨換算

一ペソが一〇〇セントボで、一ペソ四〇〜四二円。コインは五セントボ、一〇セントボ、二五セントボ、一ペソの四種、紙幣は五ペソ、一〇ペソ、二〇ペソ、五〇ペソの四種がよく使われている。空港の税関のすぐ隣にフィリピン中央銀行があり、二四時間営業しているので、いつ到着しても両替できて便利。ほかに市内のホテル、市中銀行でも両替できる。チップ用に小銭を混ぜて両替してもらうとよい。

なお、フィリピンでは変動相場制をとっているため、交換率は毎日違う。

## アドバイス

日本との時差は一時間。一時間遅いわけだ。時計を遅らせるのを忘れないように。

もうひとつ注意したいことは、戒厳令がしかかっていることだ。といっても軍事政権下ではないので、もの



ゴルフ場は市内から近く、しかも安い

アライ・ゲームがある。スペイン生まれのこのスポーツは東南アジアではフィリピンだけにしか見られない。ゲームは二人の選手が壁に向かって硬いボールを打ち合い、返球をミスした方が負けという簡単なもの。六人の選手で敗者復活の勝ち抜き戦をおこない、最もはやく五人勝ち抜いた選手が一位となる。これに賭けるのである。賭け券は一位と二位を当てるのが一枚五ペソ、一位を二ゲーム続けて当てるのが二ペソ。平均配当は二〇―五〇倍と高く、それだけに、観客の熱狂ぶりも大変なものである。

ハイアライ競技場は市内中心地にあり、ヒルトン・ホテルからだと歩いて一〇分ほどで行ける。四階のスカイ・ルームで食事をした

り、何か飲みながら見るといいう手もある。ビール一本二ペソ。ポイに頼めば賭け券を買って来てくれるし、あたれば換金して来てくれる。その時に配当金の一〇―一五%のチップを渡すのを忘れないこと。

しかしながら、本当にゲームを楽しむ、熱狂するには一般観客・マニラっ子と一緒に見る方がいいに決まっている。おもしろ味がわかって毎晩でも出かけたくなるだろう。

**ゴルフアールなら一度はプレーを**

ゴルフ場は市内から近く、しかも料金が安くてキャディが優秀とさけば、ゴルフをやっている人なら誰しも腕がウズウズしてくるの

どのが人情だ。

どのゴルフ場にも貸クラブ、靴が用意されており、クラブが三〇ペソ、靴が一〇ペソ前後。ただし、かなり使い古されていることは覚悟しなければならぬ。特に靴はサイズが合わなかったりすることもがあるので、自分のものを持って行く方がいい。

おもなゴルフ場は次のとおり。

● **ワクワク・カントリー・クラブ**  
このイースト・チャンピオンシップ・コースは毎年アジア・サークレットの舞台になるコースで、フィリピン・オープンなども開かれるフィリピン一の名門コースである。土・日曜はメンバーのみ、平日でもメンバー同伴でなければプレーできないとは、旅行者にとつて無念このうえない。

しかし、ウェスト・コースはビジター専用で、各ホールに大きなウォーター・ハザードがあつてなかなか難しいコースである。グリーン・ファイ一〇〇ペソ、キャディ・ファイ二ペソ。マニラ市内から車で三〇分。タクシードと一四―一五ペソ。

● **キャピトルヒルズ・カントリークラブ**  
チャンピオンシップ・コースはかなり起伏に富んだコースで、マリキナ溪谷を眺めながらのプレーは実に爽快だ。グリーン・ファイ五〇ペソ、キャディ・ファイ一〇ペソ。ほかに九ホールがアマチュア専用としてある。

首都ケソン市にあり、マニラから車で四〇分。発展途上の官庁地域を抜けていく。

● **ホリデイ・ヒルズ・カントリークラブ**  
井川誠一氏の設計によるパブリック・コース。南国の樹林が活かされた美しいコース。しかしそこは日本人が設計しただけあつて、我々の目に親しみやすい、どこか日本的な雰囲気のあるコースである。技術的にはかなり難しい。

高速五四号を車で走つて約五〇分。途中の田園風景が実に美しい。

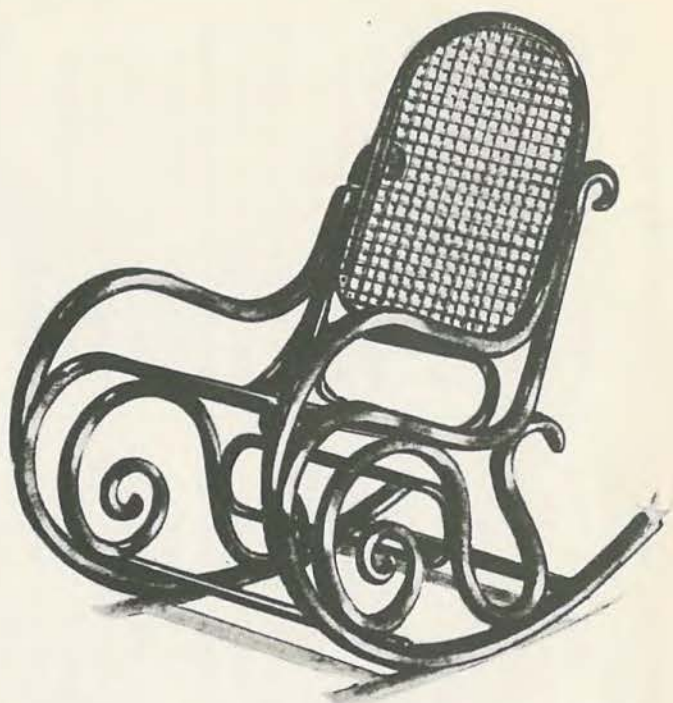


ものしきはない。ただ、マニラ市内では夜間一―四時、そのほかでは〇―四時の外出禁止令を守ればよい。

**ショッピング**

旅先での買い物はやはり一流の店でする方が安心できる。ロハス大通りと、それに平行した二本奥のマヒニ通りに囲まれた地域は、ツリーズ・ペルトと呼ばれ観光客用のショッピング街である。またマニラ南東の丘陵地帯に広がる新興都市マカティには高層ビル街を抜けた所にマカティ・コマース・センターがあり、マニラでも指おりの一流店が出店している。ここはショッピングばかりでなく、劇場や映画館、レストランも多く集まっている。

また、宝石を……という方はケソン市のファーマーズ・マーケットにある「クリスティアン」へ行ってみることだ。「クリスティアン」へ行かずして結構というなかれ」という世界各國の宝石通の合言葉があるほどの国際的な宝石店である。特に旅行者に對しては特別割引のサービスをしてくれるし、東南アジアでも最低の価格水準を維持している。



## さらに、ひとときの音楽のために。

音楽を大切に、大切に楽しむひとときのために、オーディオ機器のひとつひとつにも、ゆとりと潤いのあるものを。たとえば、とびつきり上等のルヴェーの椅子に腰かけた時の

ために。ティファニースタイルのランプの傍でパイプをくゆらせた時のために。と、こんな雰囲気も大切に、じっくりと選びたいもの。JBLのドライバーユニット375 (サン・

ナナ・ゴー) の名を冠したオーディオ375。世界(もちろん日本も)の名器といわれる魅力あるメンバー(JBL, Mark Levinson, SAE, audio research...)を揃えてロア六本木3Fです。

audio speciality shop

# Audio 375

TEL03-478-0375 東京都港区六本木5-5-1ロア六本木3F  
 ●通信販売部 TEL03-403-9375～6 JBL輸入品取扱中  
 ホーム商会 学芸大学店・東京都目黒区鷹番3-21-21 TEL03-711-0600  
 祐天寺店・東京都目黒区祐天寺2-12-2 TEL03-711-1300



# Sports Leisure Town & Country

## 知っていると便利な

### 外国の電話利用法

海外旅行をした人なら経験があるだろうが、外国の公衆電話ほど。日本人泣かせ”なものはない。一介の旅行者にとって外国で公衆電話を利用するなんて至難のワザなのである。そこで外国の公衆電話の利用法を少しでも勉強しておこうというわけ。

イタリアでは、まず公衆電話用のコイン（ジェットネ）を用意する。これを投入口に入れてから受話器をとり、ダイヤルを回す。相手が出たらボタンを押してジェットネを落とす。——こうしてようやく通話できるようになるのである。フランスの場合も要領は同じ。

ロンドンの公衆電話はコインの

投入のタイミングが難しい。ダイヤルを回し、プープという呼び出し音が聞こえる。この時にコインを入れなければならぬのだ。だからこのプープをベイ・トーンと呼ぶのだそう。

それに比べると日本の公衆電話の便利なこと。そして数の多いこと。料金の安いこと。別に電電公社の肩を持つわけでもないが日本人はこの面だけは恵まれてるようだ。

### 「新健康法」の

#### エアロビクス運動に人気

力持ちよりは長持ち——といささかセリ出してきたお腹をさすりながら「オレも何か運動をしなければ」と思っている人にうってつけのものを一つ紹介しましょう。

ただむやみやたらに一部の筋肉を鍛えるだけではだめなので、体により多くの酸素をとり入れることこそ長持ちの秘けつというわけでアメリカで誕生したのがエアロビクス（有酸素）運動。

これによると健康と体力を維持するにはふつう一週30点の運動が必要なのだが、どんな運動をどのくらいやれば何点になるかが点数で示されている。例えばゴルフ18ホールで3点とかテニス2セットで3点といった具合。

このエアロビクス運動の特徴はなんと、いっても運動効果が一目で

わかる点数方式。一応、一週30点運動を行えば健康維持は問題ないというわけである。ただ最初から30点は無理、ふつう二〜三ヶ月はかかる。この運動の効果は、健康維持ばかりでなく、すでに病氣にかかっている人も治すことができる点にある。

アメリカでは数百万人がこの運動に参加し、ソ連でも高血圧など

### クロスワード

#### 9月号の正解

ホウソウキヨク  
A—ホウソウキヨク  
B—カミツ  
C—オカ  
D—オカ  
E—オカ  
F—オカ  
G—オカ

1	カ	イ	ホ	ウ	ス							
2	エ	ス	マ	カ	イ	カ						
3	ル	パ	シ	カ	オ	カ	ミ					
4		ニ	ン	カ	ソ	ツ						
5		ノ	ア	イ	ム	シ	ツ					
6			ウ	ハ	ナ	シ	キ	カ				
7			カ	ブ	カ	ゴ	マ					
8				シ	リ	ヨ	ト	ク	シ			

応募総数 二、〇〇七通  
正解は 一、六九一通

ヨコのかぎ ①冷房中④厳禁④餅はやっぱり①とキネてついたものが一番⑥アルファベットの19番目⑦非常に不思議。不思議⑧刺身によし塩辛によし、姿焼きで一杯もよし⑩ロシア人の男子が着るブラウスのような上着⑬送り①に気をつけよう⑮ゴルフ場の新設には果の①が必要⑰の箱舟⑮医



の現代病の追放にこの運動を採用しているらしい。

術に関する仕事をする部屋⑨落語家を別名——ともいう⑩液体や固体が気体に変化すること⑪買支えなどで自株の——を操作するのは証券取引法違反⑫この——すり野郎め⑬あの年頃なら——も分別もあるはずだ⑭社会事業などに対して特に協力する人・タテのかぎ⑯菊地寛の代表作「父」⑰スвейンの古称⑱あいつとは親友だね。——が合うのさ⑲「だれか」と呼びかけとめること⑳ホールのワンを二度もすれば大きな——もするよ⑳日本の国鉄は世界一の「ダイヤ」⑳陸軍「学校」厳流島。小次郎は武蔵の到着をいまいや——待ちかまえる⑳腕のここと⑲がホーンポツンとみえる田園風景は最高だ⑲捕えた虫を飼っておく容器⑲童話ではうさぎが餅ツキをする場所とされている⑲「義理と人情を——にかけりや」からではヤギに似て肥大、二本のツノがあり足が速い⑲「は食わねど高楊枝⑲紅一点は注目の——

▼正解者の中から抽選の上、左記の一〇名様にアシレティッククラブV.I.V.I.の利用券を贈呈します。

・奈良岡正 東京都足立区・杉浦倫子  
・東京都板橋区・大山麗子 東京都港区  
・齊藤鉦一 東京都中野区・望月修治郎  
・埼玉県越谷市・中島三佐江 東京都港区  
・吉田清寿 神奈川県川崎市・盛川信之  
・東京都立川市・小田成志 東京都板橋区  
・岡田勝 東京都中央区



世界の有名クラブを斬る ☆

# 地中海クラブのバカンス哲学

—その一— 青柳洋次郎 (社) 日本能率協会国際事業部  
プロジェクト・マネージャー



自然 朝もやの立ち込める湖で、のんびりと語らう若者たち

前号まで三回に渡り「プレイボーイ・クラブ」について述べてきたが、この号から五・六回に渡りヨーロッパ最大の「バカンス・コーディネート」——地中海クラブを取りあげてみたい。これまでも地中海クラブはレジャー専門誌ばかりか、一般誌にも多く紹介されてきており、また二年前には伊藤忠商事との提携に基づき地中海クラブジャパンが設立され、その志向するところはかなり広く知られているように思われる。そこで筆者は「プレイボーイ・クラブ」のレポートの中でもふれたように、事業体及びその運営システムとそれを取りまく環境である

地中海クラブは色々な意味でプレイボーイ・クラブとは異なり、その一つが運営主体の置かれた本国フランスのみを対象にした事業活動ではないところにも発見できる。ある特殊なイメージによっても連帯しようとする自由がただよっているアメリカとは異なり、ヨーロッパ社会は大変複雑であり、強い個性が寄り集った集合体である。そこで地中海クラブを理解するために一度このヨーロッパ社会とヨーロッパ人について考えてみたい。

精神風土・社会構造などとの関連をより重視しながらこのクラブに注目していきたいと思う。

というのも余暇開発事業に関して以前より抱いている筆者自身の持論と、比較的多くの時間を欧州で過ごしてきた関係上、こと「地中海クラブ」——に関しては

この視点が最もよく理解し得るように思われるからに他ならない。

CLUB MEDITERANEE

# I ヨーロッパ という社会

現在ではEC（欧州共同体）という何か一つのメカニズムを持ったような感じで受け取られるが、ヨーロッパは意識とは別にやはり強い個性を持ったものの寄り集りではなからうか。ヨーロッパ社会という概念は古典的社会学の分類で呼ぶようにゲマインシャフト（共同社会）の他にゲゼルシャフト（利益社会）を考えるならば、ある程度認められるが、ある統一的な、また包括的な意味でヨーロッパを一つの社会として捉えるには大きな危険性がともなう。

というのは、包摂的に捉えた「ヨーロッパ社会」の概念が、そこに位置し、長い歴史の中で息づいてきたそれぞれの個性を押しつぶしてしまうくらいがあるからである。しかし、このヨーロッパという特異な社会も歴史をたどれば一時的にせよ統一的な形態が伺われる。即ちローマ帝国、神聖ローマ帝国、ナポレオンの帝国、ナチスの第三帝国などがそれぞれである。



チェス 大地を盤面にして

こうしてみると二千年余の歴史を持つヨーロッパ社会は統合と分裂のくり返しの中にあつたといえる。そして、この統合と分裂の繰り返しの中である時は対峙し、ある時は手を結びながらそれぞれの個性を相互に育んできた。この個性は冒頭でも強調したように強い個性であり、それぞれの歴史の中で身を徹して主張し続けてきた譲り得ない個性なのである。

哲学者デカルトが理論的に主張しないまでもヨーロッパ及びヨーロッパ人の「自我」が誕生

する土壤が歴史そのものにある。そこでは人は自己の主張なり、生き方を頑固なまでに持ち、それによって生きぬくのである。幸福や楽しみについては例外ではない。否、それこそ譲り得ないものなのかも知れない。このようにヨーロッパの人々の自己実現についてははなはだ個性的であり、多様である。

また、現代のヨーロッパの社会を時間と空間のメジャーによって照らすと空間の広がり目下「鉄のカーテン」によって自然な行き来を遮断されており、意識の中では特に自由主義諸国に力点を置きながら考へて行きたいと思うが、時間のメジャーに照らすことにおいては大変困難さが伴う。

歴史家のホイジンガーはヨーロッパを「中世の秋」として捉えており、哲学者サルトルは、「歴史とは切り離された」創造者としてのヨーロッパのあり方を主張している。何分にも二千年余の歴史をもつヨーロッパの社

会であるだけにその連続性をこの点から見つめるかについては大きな差異が生じる。

しかし、ともかくも視野を世界に広げるならば今日のヨーロッパの社会には新しいものを受け入れる力よりはまだまだ古いものを尊重しようとする力の方が勝っているといえるのではなからうか。というのは新しいものを受け入れることについてはニューヨークの都市が示すスクラップ・アンド・ビルド（再生化）の限らないバイタリティを持つアメリカの社会を想起するからである。ヨーロッパにもあらゆる領域でヌーベルバーク（新しい波）が押し寄せているが、前提の全くないといってよいほどのアメリカの革新性に比して歴史は大きなおもしろとしてヨーロッパの現実のしかかつていないといつて差しつかえなからう。

ヨーロッパの社会はやはり長い歴史を背負った、いわば「大人の社会」なのである。ある時は頑固で、ある時は形式や様相が固定化していて、ちよつといじわるなところもあり、また燃えつきた後のやさしさとさわや



まどろみ 太陽をからだ一杯に浴びて……

かさもある大人のレベルに達した文化圏ではなからうか。限りなく発展する未来と同時に谷底深い不安と同居する青年ではなく、良し悪しにはかわりなく、自分の固有の友人と楽しみを持ち、そこに憩うのである。生きることにゆとりを含んだ社会である。

## II ヨーロッパの人々

ヨーロッパの社会がたいへん個性的であるが、それは個人についても同様である。しかし、それはある一つのパターンにおいて群をなし、共通性があり、その共通性を持った者同士が大変個性的なのである。

そのことをもつと明確な形で説明するため代表的な例としてドイツ人とフランス人をあげてみたい。人はそれぞれ、その時々々に大切なものがある。これはその人の価値・構造・価値パターンといわれるものを築く基礎になるものであるが、この点において一般的にフランス人とドイツ人は大きな相違を見るのである。



湖 クルージングも生活の一部として

ドイツ人の一般的な生活の方としては、よく働き、職場で確固とした地位（これは職能でも職階でもよい）を築き、また健全な家庭を築き、家具や調度品の秀れたものを貯蓄によって買い求め、それらを家族に引き渡す。育てられ、家督を引き継がされる子供たちは、親を敬い、その後継者へまた家督を引き継ぐとする。このパターンの中では、「長く残るもの」が良いものとされ大切にされる。

こうした連続性の中に自己実現がなされて行くわけであるが、国家的にもヘーゲルが象徴的に主張することく、まさに「歴史

弁証法」的發展に帰するのである。生活力の点からは大変堅実な生き方に他ならない。

それに比しフランス人の生活に見る生き方は、「私自身のあり方」が最重要なものとして共通性を持ち、時間の概念にしても何世代も何世代もが努力を集中して、何人がそれを最終的に喜ぶのかという一般的ドイツ人のパターンに批判的なのである。子孫に何も残さずとも「私」を生きぬいたし、子供たちも、またそう

するだろうという、まさに実存的生き方に他ならない。

これは象徴的に示したもので、フランス人全部が、またドイツ人全部がこうしたパターンの中で生きているというわけではなく、生活の中に多く見られる固有のパターンを抽出したものである。この他にも同じラテン系であるがこうした価値パターンがそれぞれ異なる、イタリア、スペイン、福祉型構造を取ろうとするスカンジナビア諸国、固有の生活様式を堅持するイギリス

スなど西の自由主義諸国のあり方だけでも数多くの価値パターンが見えてくる。

ヨーロッパの人々はこうした形で一人一人が固有の価値構造を持ち、自己実現を計っているのである。この

価値構造は装身

具の選

択という小

さなもので、

ひいては「神の存在」

に関する世界観にまで

及びヨーロッパの人々の

それぞれの個性をなしている

のである。

しかし、この個性と対照的にヨーロッパの人々に見い出せるのは社会性及び社交性である。

ヨーロッパの人々は自己の個性を尊重するがゆえに社会を自己と等しく尊重するという歴史から生れた知恵を持っている。ヨーロッパの歴史が一つの群れから離れた個性の悲惨さをいやというほど示してきたのである。一見矛盾するが個性的なるがゆえに社会的に生きようとするヨーロッパの人々の共通した生き方がそこにある。

### III ヨーロッパにおけるバカンス

米国のレジャーが所得消費型であるのに比し、ヨーロッパのフランスに代表されるバカンスは時間消費型であるといわれる。こう割り切れない部分もたくさんあるが、このことは余暇を楽しむ側を消費者と見立てて、より比較的に多く消費するものをあげたものだが、この限りではこう分類する利があるようだ。

確かにヨーロッパの人々が休暇を長期に渡って取ることが多い、また、一カ所に滞在して時間を過す傾向がある。今日においては余りその形跡が鮮明でないが、ヨーロッパにおいて遊び

への志向性に関してフランスが一日の長を得ており、そのため七月十日前後のバリ祭（フランス革命記念日）を期して一斉に夏期休暇に入る。フランスはもとより、ヨーロッパの国々では民族の大移動が始まり出し、人口の分布が大きく変る様相を呈する、といって過言ではなからう。

休暇は二週間から二十日が最も多く、主に南下（地中海方面、北アフリカ等々）する傾向がある。長期休暇はクリスマスと正月にかけても十日間ほどあるがエーゲ海がミクロネシア方面へ行く豪華版は別として地元の水インター・レジャーを楽しむ者が多い。

こうした行動パターンを持つヨーロッパ人の余暇の過ごし方にもいろいろな特徴がある。

その一つは「脱文明」の傾向である。これは最近、日本でも大都市を中心として起ってきている



# CLUB MEDITERRANEE



遠乗り 馬で山河を駆けめぐるのも実に爽快

傾向であるが、「ふるさと」を訪ねることや、辺鄙な片田舎を散策するなど脱都会、脱現代社会といったブームである。ヨーロッパの社会ではあまりブームとといったものは起らないのであるが、この「脱文明」の傾向は著しいものがある。

二番目には「自然」を求める傾向であろう。これは脱文明と似たところがあるが、ヨーロッパの人々にとって自然の中には「太陽」が大きな比重を占めていることが特徴的である。ヨーロッパ世界が北緯四〇度線（日本では青森県）にすっぽり入ってしまふのを見ても彼らが太陽を求めて南下することがうなづける。

三番目には「健康」があげられよう。この健康については各国とも差があるが、この点に大きな力点を置いているのはドイツではあるまいか。例のオリン



時間と空間 思い思いの恰好でゆとりのひとときを楽しむ

ピックの後、国民的健康運動を推進する母体となったオリンピック委員会が「ゴールテン・プラン」なるプログラムを全国的に普及し、健康回復とその管理に乗り出しているのである。

こうしたヨーロッパの社会や人々のあり方を充分に理解し、そのニーズを最もよく捉えているのが他でもない二五〇万人に及ぶ会員を持つ「地中海クラブ」なのである。

(写真提供・

地中海クラブジャパン)

(つづく)

# 現代版、井戸端会議は 夜のマラソン

青梅市のハッスル・ママさんグループ

青梅市河辺町。奥多摩の溪谷ぞいにひらけた、清流と緑の美しい町である。夕餉の心なごむざわつきがようやく静まり始めたころ、家々から、トレーニングパンツに、トレーニングシャツスタイルのお母さんたちが出て来る。集合場所は町の公民館である河辺会館。時ならぬラジオ体操の曲があたりを響き、お母さんたちの準備体操が始まる。始めてからはや、4カ月近く。夜のマラソンが、今夜もいよいよスタートだ。



## 体一つでできるスポーツ

お母さんたちは、ともに、小中学生の子どもをもつ。

子ども会の通学路清掃のあと、だれからともなく「何か一緒にやろうじゃない」と声があがった。

その「何か」が、夜間マラソンに決まったのは「お金もいらない、頭もいらぬ、私たちにぴったりヨ」ということで、全員一致したから。

決まれば事は早かった。すぐ次の土曜日からということが始めたのが6月14日。お母さんと子どもたちが、約50人ばかり集まったという。

週一回のつもりが、やり始めると、毎日になった。そして今まで、雨の日も風の日も休むことなく、ずっと続いている。

子どもたちの参加は、交通事故の危険性を考えて途中から中止。

現在では毎晩12〜13人のお母さんたちが集まる。集合場所の河辺会館から、近くの小学校まで、往復約2kmのマラソンである。

## 仕事と、家庭と、ドリンクと

お母さんたちは、全員、お勤め、内職、あるいは家業などの形で仕事をもっている。

昼間働き、家族全員の夕食を世話し、あとかたづけのすべてをすませて、夜8時半に集まる。毎晩、それを続けるには、相当の苦勞があるし、家族の理解と協力なしには決してできるものではない。

「どうせ三日坊主だろうと、旦那連中はたかをくくっていたんですよ。始めたからには、女の意地もありましてね。弱気になつてはいけないと思い、市の広報にこちらから電話して、ニュースとして掲載してもらったりもして、とにかく続けるんだと、みんなではげましあつてやつて来ました」と世話役格の伊藤さんは語る。

マラソンをするようになって夕食の後仕末をはじめ、家事がすべてテキパキとできるようになり、生活に励みと区切りができて、動作も機敏になった、とお母さんたちは口をそろえてい



マラソンを終えてひと休み。お母さんの調子を気づかう坊や

## 健康と美容に効果てきめん

お母さんたちの年齢は30代後半〜40代の半ばがほとんど。一番の悩みは、やはり肥満である。健康と美容のために、まずやせること、そして若さをとりも

どそうと今夜も走る。

ご主人は大の山好き、息子さんはテニス選手、お嬢さんは水泳選手というスポーツ一家の野崎さん。

「私一人が体が弱くつて。6年前に一度、近くの大滝山に家族そろって出かけたのですが、その後3日も寝こんでしまったく

らいだったんです。

これではもう、どこにも連れていってもらえないと思ってこのマラソンに参加しました。

今では主人の方が、むしろ自分の体力に自信を失つて、今度山に行く、俺が一番先に参つてしまふかななんて言っているよ」

不動産業を営まれる河辺さんは「3カ月で、6K疲れました。既製品の洋服が着れるようになって、というのが長年の願い。どうやらこうやら普通版の洋服でまにあうようになりましたね」と楽しそうに語る。

喘息の持病で、夏冬かわらず風邪をひきやすかったという川杉さんは、このマラソンでも、全距離をついてはいけない。道半ばで休み、全員が折返して来るときに再び合流するわけである。しかしこの川杉さんが熱心さでは一番という。「この雨では誰も走らないだろうと思つていたら、彼女が一人で走っているんですよ。おまけにご主人がどうしても走ったというのを信用しなかつたので、ご主人の目の前でもう一度走つてみせた





夜のマラソンを長く続けるためには家族の協力と応援、そして隣近所の連帯感が要だ。このグループにはそれらがすべてそなわっている

と言うんですから、と仲間のお母さんたちは、川杉さんの強い意志を称える。

ほとんどの人が肥満をきらってというなかで、逆の人もいる。本間さんは体重41kg。体が弱く、いつも病気がちだった彼女が「マラソンを始めて44Kになりました。体を動かすのもとても軽くなり、効果は抜群ですネ」と語る。

その他、3年前に子宮摘出のために、入院。以来ずっと養生をし続けていたが、このマラソンで本当の元気をとりもどしたという人もいる。一駅先の町に買物にもいけなかった彼女が、今は元気はつらつとし、朝はラジオ体操、昼は仕事と家事、夜はマラソンという毎日なのである。

どこの家庭でも、最初はマラソンを続けるということに半信半疑だった家族の人々が、今は、「お母さん、そろそろ時間だよ。早く、早く」と尻押しをしてくれるという。

時たまいや気がさすことがあっても、そうした家族の応援を前にすれば、サボるワケにもい

かない。

## マラソンは井戸端会議

マラソン母さんたちは、底抜けに明かるい。夫のこと、子どものこと、親たちのこと、買物情報、お店の情報、うわさ話や悪口や……とにかく話と笑い声がつきない。毎晩の集まりの他に、ときには「お茶のみ会」も開いて、話し合ったり、相談したり。

マラソンで体の健康づくり。気のあう仲間同志で、グチを言ったり、うさ晴らしをしたりで心の健康づくりもしているわけだ。

その雰囲気は、まさに井戸端会議の現代版である。とかく内にこもりがち、自分一人の考えにおちいりがちの主婦が、人の話を聞き、自分を話すことによつて、広い、柔軟な考えをもつ。その余裕が笑顔を生んでいる。

マラソンで作られたこの笑顔が、それぞれの家庭にまでもち帰られるなら、このマラソンの効用は、はかり知れなく大きいと言えよう。まさに、夫婦田満、

家族団らんの妙菜なのである。

## 威勢のいいお母さんたち

ご主人たちは……?とおたずねした。

「男つてのは恥かしがりやなんですネ。何度かさそつてはみましたが、せいぜい道のそばに立ってみているだけ。それも、うらやましそうな顔でネ。きつとどこか誰もいないところならやると言うんじゃないでしょうか。人のことなど、いちいち気にしては、何もできやしませんのにネ。まあ、私たちは私たちが、どんどんやっついていきますヨ」ときわめて威勢のいい返事が返って来る。

毎晩、毎晩、ラジオ体操の伴奏曲が、奥多摩の清流が流れる谷間にこだまする。

お母さんたちは「とにかくこれを続けること、いつまでも続けること」で頭はいっぱいである。青梅市では毎年2月、有名な青梅マラソンが開催される。山あり谷ありの溪谷風景や田園風景をめぐる美しいコースに、全国各地から、4、5千人もの人



公民館には踊りを習う人たちも通う。健康と美容のために毎日走る人たちとのアンバランスな出会い

が参加して、健脚を競う。  
どなたか参加されますかという問いに「イヤ、イヤとてもとはえながら、それぞれの

瞳の奥には「このままずっと続けていけば……いつかは私たちが」という希望と闘志がありありと感じられた。

優秀な施工で皆様に奉仕する

総合建設業

白石建設株式会社

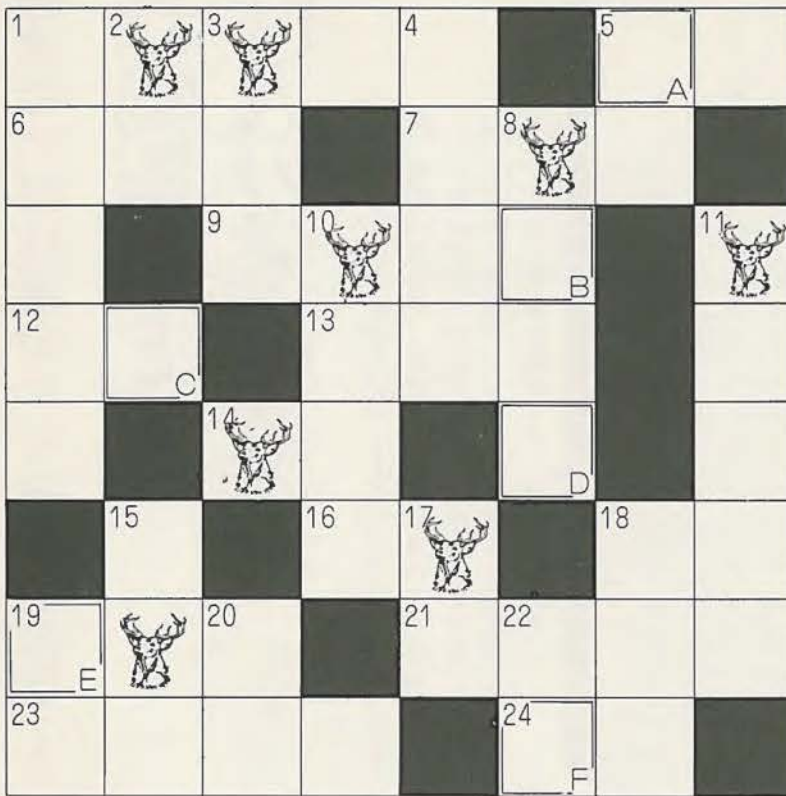


本社 東京都千代田区丸の内1丁目6番4号 交通公社ビル916区  
電話 (212) 1321 (代)


# 賞品付クロスワード



〈解き方〉 鹿の絵のところは、「シカ」または「カ」と入れてクロスワードを全部解いてください。次にA〜Fの二重カギ内を順に並べますと一つのことばができます。これを漢字三文字に書き換え、それだけを官製ハガキに書いて送ってください。



- ① 大勢の人が押し合うようにぎっしり並ぶさま  
② ーが悪く、航行不能  
③ 旅立ち  
④ よく似た問題  
⑤ たねをー  
⑧ 汝ーするなかれ

 **タニアのかぎ**

- ⑩ おのおのー  
⑪ 牛かいの男  
⑫ 北海道の一地方。北に大雪山国立公園がある  
⑬ ー 火花  
⑭ 詩  
⑮ ーをもてあます  
⑯ 免職  
⑰ 決っていない時をあらわすことば

- ⑦ おどすこと  
⑧ 頹廢的生活をする人  
⑨ アルプスのー  
⑩ 陸海軍将校の階級のひとつ。

 **「E」のかぎ**

- ⑪ 中央アメリカを支配したインディアン。ー 文明  
⑫ ノーベル文学賞を受賞したフランスの作家。代表作のひとつに「贖金づくり」がある。  
⑬ 家来にすること  
⑭ 中央アメリカを支配したインディアン。ー 文明  
⑮ ノーベル文学賞を受賞したフランスの作家。代表作のひとつに「贖金づくり」がある。  
⑯ 家来にすること  
⑰ アメリカの怪奇的・幻想的な短編小説家。日本にもこの人の名をもじった有名な小説家があった  
⑱ 毛皮となめし皮  
⑲ 計画を立てて事業を行なうこと  
⑳ ーきたらず  
㉑ 将棋で王将が動けなくなること

★このクロスワード・パズルについてのご意見、ご希望をお聞かせください。

★宛先 鹿友倶楽部編集室クロスワード係  
★締切 昭和50年10月30日当日消印有効  
★発表 本誌1月号掲載  
★賞品 正解者の中から抽選の上10名様にアステック・クラブVIEWER(トレーニング券・サウナ券・お食事券一組)の利用券を無料進呈。

〔答えのヒント〕  
彼女がだいにしているー、実は俺がアレセントしたもんだよ。

# 易学考／四柱推命からみた宿命星④

## 長嶋監督と

### 巨人の栄故盛衰

松柏天

人は、ときに心にもないウソを口にすることがあります  
が、裏切られたり、泣かされた後になって、ほんとうは  
それが彼の実像で今までは彼の虚像にだまされていた、  
という経験があるでしょう。人の仮面を容赦なくひきは  
がし、ズバリ実像を見ぬく！それが易です。

「燃える男」と呼ばれたミスタ  
ー・ジャイアンツ長嶋は栄光の  
巨人軍を壊滅させ、彼が監督で  
ある間、ナインは、そして全国  
に群がるウソカのごとき巨人フ  
ァンは決して勝利の美酒に酔う  
ことはあるまい！  
と申し上げれば熱狂的な巨人  
ファンに私は殺されるかも知れ  
ない。  
選手であった長嶋には名選手  
にふさわしい宿命の巨星がまた  
たっていたのだが、監督の座に

つくや、その星は光を失い、単  
なる円満で気のいい男に過ぎな  
い星が巨人軍のグッグアウトに  
点滅するのみである。と追記す  
るとアンチ巨人の読者からはカ  
ッサイのファンレターをいただ  
くことになるだろう。  
だが、私は私情をこめて書い  
ているのではなく、公正無私に  
申上げているのだから一応天の  
声として聞いていただきたいの  
である。  
まず、プロの選手の宿命星を

さぐってみると、一番多いのが  
「長生」と言う星である。長嶋  
も、この星の下に生れた。これ  
は長生ながせいと言う意味よりも「誕  
生」と言う意味の星である。  
人間の誕生は、死とは対象的  
にどんな子供であっても多くは  
祝福され、周囲の人々を喜ばせ  
る。そして未来へ希望の灯をと  
もすのでもある。

たとえば、成長して女たらしと  
なるうとも、極悪非道のギャン  
グになるかも知れない宿命星を  
背負っていきましょう。  
とにかく、この「長生」の星  
の下に生れた人は明るい。古書  
によると「長生」の日に生れた

ものは春の日に草木が生い茂る  
がごとく発展伸長する」とある。  
茂雄と言う名はピッタリである。  
続いて「発達早く、長男、長  
女が多く、明るい心情の持主、  
張り切り型。私をもって尊しと  
する人で、センス良く、人望あ  
り、決して人に不快な感情を与  
えない」ともある。

だから「長生」の女を妻にし  
たら、たとえ馬鹿な男でも出世  
すると昔から言われ、明るい気  
性でせっせとつくしてくれる女  
を妻にしたら「おれがのび悩む  
のは悪妻のせいだ」とは決して  
夫も言わないですむだろう。  
だが、この「長生」にも弱点



指数表

年号	各月の指数												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
明治30	1897	55	26	54	25	55	26	56	27	58	28	59	29
31	1898	60	31	59	30	60	31	1	32	3	33	4	34
32	1899	5	36	4	35	5	36	6	37	8	38	9	39
33	1900	10	41	9	40	10	41	11	42	13	43	14	44
34	1901	15	46	14	45	15	46	16	47	18	48	19	49
35	1902	20	51	19	50	20	51	21	52	23	53	24	54
36	1903	25	56	24	55	25	56	26	57	28	58	29	59
37	1904	30	1	30	1	31	2	32	3	34	4	35	5
38	1905	36	7	35	6	36	7	37	8	39	9	40	10
39	1906	41	12	40	11	41	12	42	13	44	14	45	15
40	1907	46	17	45	16	46	17	47	18	49	19	50	20
41	1908	51	22	51	22	52	23	53	24	55	25	56	26
42	1909	57	28	56	27	57	28	58	29	60	30	1	31
43	1910	2	33	1	32	2	33	3	34	5	35	6	36
44	1911	7	38	6	37	7	38	8	39	10	40	11	41
大正1	1912	12	43	12	43	13	44	14	45	16	46	17	47
2	1913	18	49	17	48	18	49	19	50	21	51	22	52
3	1914	23	54	22	53	23	54	24	55	26	56	27	57
4	1915	28	59	27	58	28	59	29	60	31	1	32	2
5	1916	33	4	33	4	34	5	35	6	37	7	38	8
6	1917	39	10	38	9	39	10	40	11	42	12	43	13
7	1918	44	15	43	14	44	15	45	16	47	17	48	18
8	1919	49	20	48	19	49	20	50	21	52	22	53	23
9	1920	54	25	54	25	55	26	56	27	58	28	59	29
10	1921	60	31	59	30	60	31	1	32	3	33	4	34
11	1922	5	36	4	35	5	36	6	37	8	38	9	39
12	1923	10	41	9	40	10	41	11	42	13	43	14	44
13	1924	15	46	15	46	16	47	17	48	19	49	20	50
14	1925	21	52	20	51	21	52	22	53	24	54	25	55
昭和1	1926	26	57	25	56	26	57	27	58	29	59	30	60
2	1927	31	2	30	1	31	2	32	3	34	4	35	5
3	1928	36	7	36	7	37	8	38	9	40	10	41	11
4	1929	42	13	41	12	42	13	43	14	45	15	46	16
5	1930	47	18	46	17	47	18	48	19	50	20	51	21
6	1931	52	23	51	22	52	23	53	24	55	25	56	26
7	1932	57	28	57	28	58	29	59	30	1	31	2	32
8	1933	3	34	2	33	3	34	4	35	6	36	7	37
9	1934	8	39	7	38	8	39	9	40	11	41	12	42
10	1935	13	44	12	43	13	44	14	45	16	46	17	47
11	1936	18	49	18	48	19	50	20	51	22	52	23	53
12	1937	24	55	23	54	24	55	25	56	27	57	28	58
13	1938	29	60	28	59	29	60	30	1	32	2	33	3
14	1939	34	5	33	4	34	5	35	6	37	7	38	8
15	1940	39	10	39	10	40	11	41	12	43	13	44	14
16	1941	45	16	44	15	45	16	46	17	48	18	49	19
17	1942	50	21	49	20	50	21	51	22	53	23	54	24
18	1943	55	26	54	25	55	26	56	27	58	28	59	29
19	1944	60	31	60	31	1	32	2	33	4	34	5	35
20	1945	6	37	5	36	6	37	7	38	9	39	10	40
21	1946	11	42	10	41	11	42	12	43	14	44	15	45
22	1947	16	47	15	46	16	47	17	48	19	49	20	50
23	1948	21	52	21	52	22	53	23	54	25	55	26	56
24	1949	27	58	26	57	27	58	28	59	30	60	31	1
25	1950	32	3	31	2	32	3	33	4	35	5	36	6
26	1951	37	8	36	7	37	8	38	9	40	10	41	11
27	1952	42	13	42	13	43	14	44	15	46	16	47	17
28	1953	48	19	47	18	48	19	49	30	51	21	52	22
29	1954	53	24	52	23	53	24	54	25	56	26	57	27
30	1955	58	29	57	28	58	29	59	30	1	31	2	32
31	1956	3	34	3	34	4	35	5	36	7	37	8	38
32	1957	9	40	8	39	9	40	10	41	12	42	13	43
33	1958	14	45	13	44	14	45	15	46	17	47	18	48
34	1959	19	50	18	49	19	50	20	51	22	52	23	53
35	1960	24	55	24	55	25	56	26	57	28	58	29	59
36	1961	30	1	29	60	30	1	31	2	33	3	34	4
37	1962	35	6	34	5	35	6	36	7	38	8	39	9
38	1963	40	11	39	10	40	11	41	12	43	13	44	14
39	1964	45	16	45	16	46	17	47	18	49	19	50	20
40	1965	51	22	50	21	51	22	52	23	54	24	55	25
41	1966	56	27	55	26	56	27	57	28	59	29	60	30
42	1967	1	32	60	31	1	32	2	33	4	34	5	35
43	1968	6	37	6	37	7	38	8	39	10	40	11	41
44	1969	12	43	11	42	12	43	13	44	15	45	16	46
45	1970	17	48	16	47	17	48	18	49	20	50	21	51
46	1971	22	53	21	52	22	53	23	54	25	55	26	56
47	1972	27	58	27	58	28	59	29	60	31	1	32	2
48	1973	33	4	32	3	33	4	34	5	36	6	37	7
49	1974	38	9	37	8	38	9	39	10	41	11	42	12
50	1975	43	14	42	13	43	14	44	15	46	16	47	17

はある。ボスと呼ばれるには余りにも若すぎるのである。そして年をとっても精神が老いてしまわないので永遠の青年と呼ばれ、ゆがみが無く、スクスク坊やでもある。

調子に乗るとどこまでも走り悪乗りするクセもある。だから「頭となるな、次位にいて安泰」と古書にある。

大樹の下に居るときは、その実力をイカンなく發揮するが、自ら親分となつたらいけないと古人は悟れているのである。

一般の社会でもそうである。会社づとめの間は目上にも目下にも評判が良く、この人が社長になつたら世の中も変わるだろう

と期待され、そしておだてられて会社を設立したら、つぶれてしまった。けれども悪口は言われないと言ふ人の多くはこの「長生」の宿命星をもっている。ボスではなく、副社長、顧問、支配人、そしてスポーツなら主将である。

プロスポーツの世界では元阪神の村山がそうであった。金田正一、黒江、江藤、ロバーツ、張本、尾崎（東映）など。そして現在、カーブの山本浩司、衣笠に「長生」の星はまたたいている。

ゴルフではジャンボ尾崎、G・ブレイヤー、山崎小夜子プロもそうである。もし読者のあな

たが「長生」の日に生れていたら、決してボスになつてはならない。なつても15人までの部下の長が限度である。

それ以上になると自ら「次位」に降りて頭を立てる方が無難ですぞ。運命が強い時ならしばらくは行くだろう。

だが、長嶋は2年前から衰退期に入り、運勢の回復はあと2年かかることになる。最悪の運勢期に監督と言ふワナにかけられたのも運命だが、それでいて彼を愛する人の多いこと、さすが巨人の星、ではなくて「長生」の生れである。

もし、巨人軍を長嶋の手によって昔日の王者にのみがえらせ

ようとするなら、巨人軍の伝統も誇りも捨てて無名の選手ばかりを集めて世間から笑われるといい。ののしられるといい。

すれば「長生」の長嶋、再び闘志の炎を燃やして突進するに違いない。小さくなれ巨人！

過去の巨人の亡霊を捨てろ！

長嶋をよみがえらせるにはこの方法をおいてないのである。

※ あなたが、またはあなたの愛する人が「長生」の生れなら次の表でわかります。生れ年を横にたどり、生れ月の数字に自分の生日をたし、それが3、9、15、34、40、46となれば「長生」。たした数が60を越えたら60を引いてください。

# 浪越徳治郎の 夫婦指圧教室



## 夫 足も軽やか、快適なプレーを

「満足」とは、足に満つると書きます。足のほうに血液が十分まわっている人は、満足なプレーができます。血液の循環が悪くなると疲労が溜まり、グリーンをまわる足どりも重くなつてしまいます。さあ、足の疲れをとる指圧で快適なプレーを楽しみましょう。また、楽しくプレーした後もこの指圧を行なえば足の疲れもすぐに回復します。

まず、ご主人はあおむけになり、足を伸ばします。奥さんはその横に坐り、立てヒザになり、足を伸ばし、両親指をそろえて大腿部のつけ根から大腿上側の中央をヒザ頭の少し上まで10点を押えます。これを3回繰り返します(図1)。

次に、ご主人は足をくの字に曲げ、奥さんは大腿部の内側を

つけ根からヒザまで10点、3回繰り返し押えます(図2)。

そして、再び足を伸ばし大腿部の外側をつけ根からヒザまでの10点を3回繰り返し押えます(図3)。

今度は、ヒザの下外側の三里のツボといわれるところを親指を重ねて、3回繰り返し押えます。さらに、両手の四本の指先で、下腿の内側の骨のきわを押え、親指は重ねたままワシブかみにして足首までの6点を3回繰り返し押えます(図4)。

つぎに、中足骨間(足の甲の骨と骨の間)を足指の根もとから足首に向って4点ずつ、4通りに1回押えます。そして、足の指を一本ずつ親指から小指まで根もとから指先へ3点ずつ、引っ張るようにして押えます(図

## 妻

## あなたも素晴らしい脚線美に

中年肥りとよくいわれますがその肥り方にもいろいろあります。

まず、腕のつけ根、上腕部、下腹部、腰回り、大腿部、ふくらはぎなどが脂肪のつきやすいところですが、肥っている人はほとんどがこの部分に集中しているはずで。

前月号までは、ウエスト、ヒップ、バストと、女性の美しさを甦らせる重要なポイントをやってきましたので、今回は脚線美をとりもどすための指圧法をやります。スッキリしたしなやかな脚の線は女性のあこがれのひとつです。毎日欠かさずこの指圧法を続けてください。

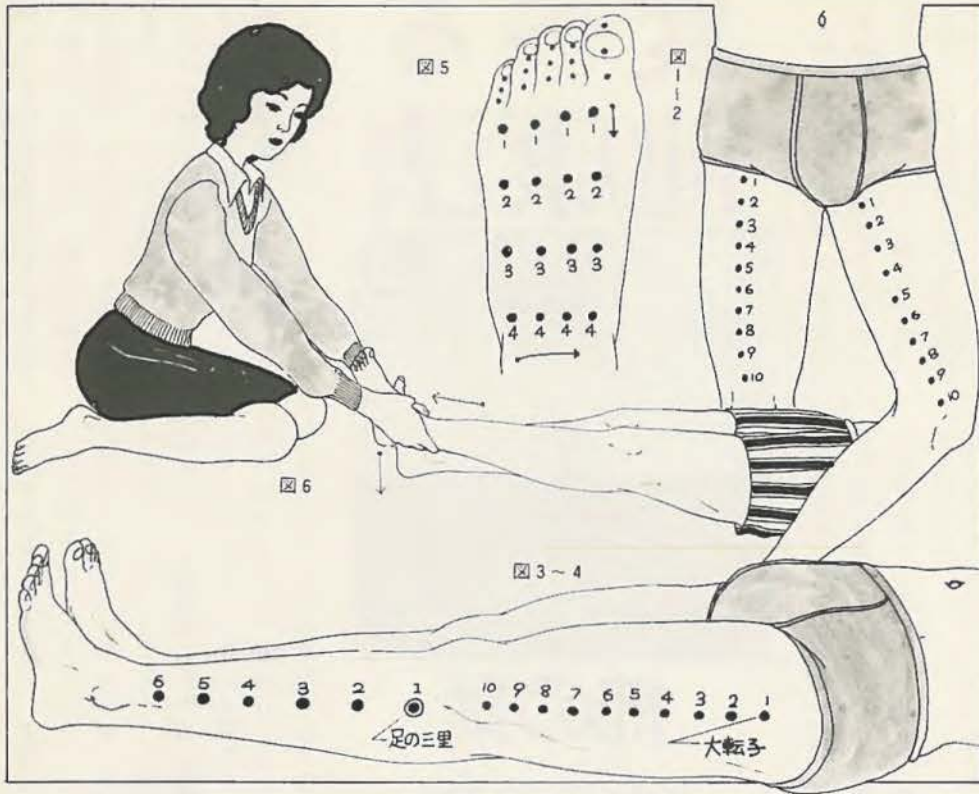
まず、奥さまは、あおむけになって、足を伸ばします。ご主人は、その横に立てヒザになり

指圧の心母ごころ——**庄**せば生命の泉湧く——。母ごころとは思いやりの心です。指圧で一番大切なことは、この思いやりの心なのです。ご夫婦で愛情をこめて押し合ってください。生命の泉がグンと湧いて指圧の効果も一層あがり、ご夫婦仲も一段と深まることでしょう。

両手の親指をそろえて、大腿部のつけ根から、大腿上側の中央、さらにヒザの中央までの10点を3回押えます(図7)。

つぎに、ヒザをくの字に曲げ、大腿内側を脚のつけ根からヒザまでの10点を3回押えます。そして、大腿部の外側を、脚のつけ根からヒザまでの10点を3回押えます(図8)。

今度は、ご主人が奥さんの足首の方にまわり、足首をつかんで持ち上げ、ヒザを曲げます。そして、大腿部の上側が腹部にくっつくまで折り曲げます。そして、腹筋部について、左手で足首をつかみ、右手をヒザの下に当て、のしかかるように押えてください(図9)。約5秒間押えてからヒザを伸ばします。このヒザの折り曲げ運動を10



5。  
最後に、奥さんはご主人の足の裏の方にまわり、両手で足首を持って10センチほど持ち上げ、

力をかけて静かに引っ張ります。3秒ほど引っ張り、静かに足をおろします(図6)。



回繰り返してください。そして最後に、片足ずつ足首をつかんで静かに引っばるようにしながら床におろします(図10)。この

動作を毎日繰り返してください。徐々にですが、必ずその効果が現われます。

# 食べる健康法



## 柿の葉 ビタミンCの王様

味覚の季節、秋にはたくさんのくだものが自然の恵みをうけて実る。なかでも、柿は昔から幸福を招く木として知られ「青葉のころ、柿の木にもたれていだけで健康になる」といわれてきた。ところが、果実よりも柿の葉にすばらしい効果があることはあまり知られていない。

一〇〇〇mgものビタミンCが含まれているというから、まさに「宝の葉」といふべきだろう。これはホウレンソウの一〇倍、レモンの二〇倍、ミカンの三〇倍にあたり、健康食品の中でも最高といわれる。人体に必要な一日のビタミンCの量は六〇mgといわれるが、柿の葉ならわずか

柿の葉には、ビタミンAやK、葉緑素などが驚くほど多く含まれているのだ。その中でも特にビタミンCの含有量がずばぬけて多いことは特筆すべきことである。このビタミンCを最も多く含んでいる時期は、青々とした若葉をつける六月ころである。この時期の葉には一〇〇g中、

三枚で十分というのだから、いかに柿の葉にビタミンCが豊富に含まれているかがおわかりになるだろう。

### 人体に必須なビタミンC

人体にビタミンCが欠乏すると血管の細胞組織を結びつけている「質（コラーゲン）」が生産

されないため、細胞がくずれ、血管の抵抗が弱くなって出血する。これは、壊血病と呼ばれるもので、いわゆる貧血、衰弱、歯ぐきからの出血などがこの症状である。さらに、脳出血という大きなダメージを引き起こしかねない。柿の葉にはビタミンCがたっぷり含まれているので、これらの症状を起こしやすい人に実に有効である。

有名な生化学者、アーウィン・ストーン博士は「最も良い健康状態を維持するためには、壊血病を予防するのに必要な量よりもっと大量のビタミンCが必要である。単に壊血病の予防ばかりでなく、カゼやその他あらゆる病気の基礎になっている」と、ビタミンCと病気の関係を数多くの症例をあげて証明している。このことから、ビタミンCは「驚異の万能薬」といわれるようになった。

その他、柿の若葉には、カルシウムが骨に沈着するのを助ける成分があるから、妊娠中の女性には、おなかの胎児の骨格形成に、乳幼児には発育促進にすばらしい効果がある。さらに、



ダンロップ& 一流ブランド  
ゴルフ用品専門

## 東京日東スポーツ

東京・品川 東京卸売センター7F ☎03(494)3808代



すり傷や切り傷に柿の葉をもんで患部にすりつければ、ビタミンC、K、葉緑素などが止血作用を発揮する。戦国時代の名将武田信玄も戦場に柿の葉を持参させたという。

また、先ごろ化学賞、平和賞と二度もノーベル賞を受賞したライナス・ポーリング博士が、「ビタミンCはカゼの予防や治療に卓効があり、大量に摂取すればウイルス感染の抵抗力が増し、カゼを予防できる」という学説を発表し、大きな反響をまきおこしたことは、まだ耳目に新しい。

### ビタミンCは柿茶から

ビタミンCは、発汗のとき塩分とともに体外に排出されてしまうので、はげしいスポーツや労働のあとには十分に補っておく必要がある。といっても、落葉樹であるから一年中葉をつけているわけではない。そこで、これを緑茶のように蒸製しておけば、保存もでき、年中飲めることになる。柿の葉は柿茶にした場合でも次のような特長がある。

1 もともとビタミンCの含有量が高いだけに熱加工しても残存量が大きい。

2 日本茶がアルカリ性であるのに対し、熱加工した柿茶は、弱酸性だから、たぐさん飲んでも胃を悪くすることなく、不眠の心配もない。

3 柿茶のビタミンCはプロビタミン（ビタミンになる前の安定した状態）であり、熱に強く、体内でビタミンCに還元される。

### 簡単にできる柿茶製造法

柿茶をつくるには、若葉が出た六月から、青葉のうちの一〇月ごろが最適であり、できるだけ自作の木のものを使用するほ



うがよい。果実栽培用の葉は、葉害の危険があるから使用しないほうが賢明だ。作り方は、柿の若葉をつみとり、太い葉脈をとり除いて、三分間ほど熱湯に通す。それ以上時間をかけるとせっかくだ量に含まれているビタミンCが破壊されてしまうから要注意。三分ほど湯にひたしてから取り出し、包丁で3mm程度に小さく刻んで陰干しにする。十分に乾燥したところで、密閉した容器に入れ保存する。飲み方は、ふつうのお茶と同じだが、4gに二〇〇ccの熱湯をそいで飲む。ただ、緑茶やコーヒーなどのアルカリ性飲料と同時に併用すると、ビタミンCの効果が薄くなってしまうから、柿茶を飲むときは、アルカリ性飲料を慎しんだほうがより効果がある。

## 株式会社 竹ノ内・浅間建築事務所

宇都宮事務所 栃木県宇都宮市下平出町1019-6 (竹ノ内一雄常駐)

☎0286(61)8201

東京事務所 東京都渋谷区代々木4-31-6 松屋ビル(浅間道雄常駐)

☎03(378)1993(代)

四十九年初夏、私は約一カ月の

間の駆け歩きで世界十カ国を巡って来た。駆け歩きではあるが、世界の人々の暮しぶり、余暇の過ごし方などをできるだけ自分の目で観察し、私共のたずさわるレジャー倶楽部の運営に少しでも役に立てば、という思惑もあった。その時私なりに感じて感じたものを記した日記の中から、「鹿」編集子の依頼により抜粋したのが本編である。もとより政治、経済、文化等専門的に視察したわけでなく、ただ点と線を結んで大ざっぱに廻っただけのことである。習慣の違い、言葉の不自由さのため、不正確に記憶したケースもあることだろうが、それはご愛敬で読み流していただければ幸いです。

(以上筆者独白)



## 呪いのBOAC

ニューヨーク、ケネディ空港を発つたのが夜八時。機内では早速豪華なディナーが始まった。終つ

# 点と線 世界駆けある記

## 第三回 ロンドン・イギリスの巻 福島 充



ロンドン、ヴァッキンガム宮殿の前で

待っているので次から次と出てくるものが止まらない。ファーストクラスだからしよつ中お伺いにくる。こういう時は寝たふりをするに限ると目を閉じたけど一向に眠れない。ふと見ると機窓が明るいではないか。先刻まん丸い美しいお月様を見たばかりなのに、と思つたら何と赤々と朝日が昇っていた。

しかし私の時計はまだ夜中の一時を指しているのだ。時計の針を五時間進めて寝不足のボンヤリ眼で雄大な大西洋の夜明けを見ていたら係のスチュワーデスがにっこり笑って朝食を置いていった。

もうこうなると彼女の美しい笑顔が呪わしい。この機上六時間の間に食事が三回と間断ない飲物の攻勢。そして夜と昼とを取り違え眠る暇も与えてくれなかった。私は重い胃と寝不足でガンガンする頭を抱え、フラフラになってロンドン・ヒースロー空港に到着した。



## イギリス気質

空港には丈の高い箱型の、見るからにクラシクな黒一色のタクシーがたくさん客待ちしていた。ニューヨークのイエローキャブと対象的だ。全て同じスタイルのオースチンで客席と運転席はガラスで仕切られ後部は向い合つて五人坐れる。天井が高いのはシルクハットを冠つて乗つてもつかえないための配慮とか。

このタクシーは英国から絶対に門外不出の車だが日本から来た俳優の田宮二郎氏がいへん気に入つて、さるツテを通じ購入に成功したとのことである。

我々の予約したホテルはハイドパーク際のヒルトン。正面にシルクハットの紳士が二、三人いるので誰か高官のお着きかと思つていたら何とそれは玄関番であった。

さすが古典を尊ぶイギリスである。夕方このホテルで何かのパーティがあるらしくマキシドレスを美しく着飾った婦人たちとタキシードに勲章をきらめかせている紳士たちの一群に出合った。むしろ我々には滑稽にも見えたが当地人たちはきらびやかに酔っているのだろう。



## 輝やかしき左側通行

ところでイギリスはヨーロッパ唯一の左側通行。つまり日本と同じである。これは一見何でもないようなことだがイギリスにとって古い歴史的事実が隠されている。つまりイギリスはナポレオンに征服されなかった国だからである。イギリスを除く全欧州を征服したナポレオンは馬車や人の通行規則を右側通行に改めた。それは右側通行であれば対面する通行人の左側が見られるということ、即ち剣を下げているか否かが確認できるからだという。

ナポレオンとは関係ないだろうけれどアメリカは右側通行である。東南アジアは日本を初めとして左側通行国が多い。その中でフィリピン、インドネシア、ベトナム、

韓国、台湾、沖縄は右側である。

しかし一部は左側だったのを右側に変えている。つまりアメリカやフランスに征服された（または権力を握られた）国は右側に変えた（または変えさせられた）。

ナポレオン帝政時代と時代は変わっても征服者（権力者）のやることは同じだ。とすれば日本本土は第二次大戦後あれだけ多くの米国軍に駐留されてどうして左側通行が維持できたのだろうか？



## 灰色のロンドン

近代的なニューヨークの建物を見た後のロンドンは伝統的な古典建築で歴史の重みを感じさせる。ウアッキンガム宮殿、ロンドン塔、ロンドンブリッジ、ウエストミンスター寺院、セントポール寺院、国会議事堂など目の前に広がる眺めは本や写真などでおなじみとはいえ、感慨ひとしおである。

ただ、理解に苦しむのは第二次大戦中、ドイツ空軍の爆撃から目をそらすために灰色の迷彩をほどこしていることで、戦後三十年経た現在でも洗い落していないのである。現代への警鐘か、罪を許さないのか、費用がないのか、モノ

グサなのか。戦争<sup>1914</sup>は全体に迷彩を行なったらしい。しかし、これだけ世界的に有名で立派な建物なのだから、綺麗に洗い流したらどうなんだろう。ロンドンが暗い街といわれるのはこのせいではないだろうか。

買物にはタンヒル、バーバリー、スコッチハウス、ゴルフ用品のホワイトリリーなどを回った。

イギリス名物の競馬見学の機会はなく外部から覗くのみにとどまった。しかし、二十七階建の馬のアパートには驚かされる。まさに人間様以上である。

ロンドンの道路の舗装率は九九パーセントで残るパーセントはここ、ハイドパーク内の道路だけだとはいくどか話した。乗馬愛好者のためにわざと舗装しないのだそう。

イギリスは日本の安政年間（一八五四年）に日本と和親条約を結び、その後の日本近代化の過程に果たした役割は大きい。しかし、あくまで頑固といえるほどの保守性がある反面、ビートルズやミニスカートを生み出す創造性とユーモアに富んだ国民でもあると思う。

私は今回の旅行中に古い国イギリスを訪ねることに大きな期待を寄せていた。それは想像していた以上の

ものを私に与えてくれた。もうひとつイギリス訪問を楽しみにしていたものはスコットランドに行きゴルフ発祥の地を見学することになった。

明日は英国国内線に乗り、スコットランドのエンジンバラに飛ぶ。そして今回の旅行中の一つのハイライトである「セントアンドリュース」オールドコースで二百年前の昔に戻ってプレーをするのだ。子供の遠足の前の晩のように何やら興奮してなかなか寝つけない寝苦しいロンドンの夜だった。

（つづく）

鹿沼グループ代表



ロンドン塔にある古い大砲。テムズ川がすぐそばを流れる

# 鹿沼グループ告知板



45鹿沼カントリー倶楽部/鹿沼72カントリークラブ/サリカカントリークラブ/富士御殿ゴルフ倶楽部/アスレティッククラブ/VIEW

## 韓国第三回大会

### 田中栄紀氏に栄冠

鹿沼インターナショナル  
ゴルフ・サーキット

回を追ってますます人気上昇の鹿友倶楽部主催「鹿沼インターナショナル・ゴルフ・サーキット」。韓国第三回大会は去る九月十八日、南ソウルカントリークラブ(18H、パー72)で、1R、ペリヤ



上々のコンディションのもとで和気あいのプレー(南ソウルCC)



方式により行なわれた。気候も芝も最良のコンディションのもと、白熱の接戦となったが、アプローチとパットに冴えをみせた田中栄紀氏(東京)がみごと優勝の栄冠を獲得した。10位までの入賞者は以下の通り。

- 優勝 田中 栄紀
- 準優勝 菅又 昇
- 第三位 上田 敬三
- 四位 亀井 督

- 五位 木須 利雄
  - 六位 上沢 良平
  - 七位 四家 勇一
  - 八位 南原金太郎
  - 九位 大西 曠
  - 十位 福田 一夫
  - ベスグロ 平井清崇・阿部佑司
- 右の入賞者には純銀製カップと豪華賞品それに十月開催の韓国決勝大会への優待(一、二、三位は無料にて、四、十位は5万円にて出場できる)目録が贈られた。また参加賞として出場者全員にゴルフ・ハット、韓国製絹札入れ、花器、記念楯が進呈された。

鹿沼インターナショナル・ゴルフ・サーキットは、鹿友倶楽部会員(鹿沼グループ各クラブ会員とその家族)および同会員の推薦を受けた人が参加できる親睦ゴルフ・ツアーで、毎月一回、世界の一流コースで予選ラウンド、三ヵ月ごとに成績上位者を優待して決勝ラウンド、さらに年一回、ヨーロッパ旅行招待をかけたチャンピオン決定戦を行なう本格的サーキット。費用はすべて12ヶ月以内の積立て方式となっており、初回金のみで予選ラウンドに参加できる。たとえば台湾第二回予選(十一月)に出場したい場合、プレイ費込み総費用は12万円(3泊4日)だが、初回金2万円を申込み時に支払えば出場でき、残金は毎月1万円ずつ十ヵ月で完済すればよい。各大会の日程および参加費用は以下の通り。

- 韓国大会(3泊4日)  
50年七月以降毎月開催  
プレイ費込み総費用 ¥95000  
(初回金1万5千円+1万円×8ヵ月)
- 台湾大会(3泊4日) 〇

- 50年十月以降毎月開催  
プレイ費込み総費用 ¥120000  
(初回金2万円+1万円×10ヵ月)
- バンコック大会(3泊4日)  
51年1月以降毎月開催  
プレイ費込み総費用 ¥140000  
(初回金2万円+1万2千円×10ヵ月)
- ハワイ大会(4泊6日)  
51年4月以降毎月開催  
プレイ費込み総費用 ¥185000  
(初回金3万5千円+1万5千円×10ヵ月)

詳細についてのお問合せは左記へ  
鹿沼トラベルサービス(株)  
本社 〇三(五六一)九三四一(代)  
宇都宮支店 〇二八六(二五)五八七〇

## 防災工事進行中

富士御殿場ゴルフ倶楽部



付替え道路(アウトコース)

静岡県御殿場市に建設中の富士御殿場ゴルフ倶楽部(18H)現地では、現在、



急ピッチで進む砂沢川改修工事

防災工事の一環としてコース用地手前・砂沢川の改修工事が急ピッチで進行している。引き続き10月上旬より二号、四号、五号の各調整池の工事が開始されるが、これら防災関係諸工事および付替え道路等の諸工事が終了次第、コースの本造成にとりかかる。

一方、クラブハウスは12月上旬より整地作業に入る予定となっている。

お問い合わせは左記へ。  
サンユウ産業株式会社  
本社 03(561)9731(代)

### 住所変更・訂正

届け込みハガキをご利用ください

会員の皆様の中で転勤その他によりお住まいを変更され、まだその届け出をなされていない方は、届込みの通知ハガキにてお早めにお届け下さいますようお願い申し上げます。またお知らせの方で住所を変更されたまま届け出のすんでおられない方がございましたら手続き促進方お願い申し上げます。

住所変更届けをいただきますと、本誌をはじめ重要連絡書類をお届けすることも不可能となりますので、ぜひご協力賜われますようお願い申し上げます。

### 海外会員申請について

海外および地方会員に該当され、まだ申請されていない方は、左記事項にご注意の上、お早めに申請下さるようお願い申し上げます。

- 一、請求年度丸一年以上、海外または地方に在住されていることが条件です
  - 一、適用年度期首前日までに申請されたものに限り受け付けます。さかのぼっての申請受付はいたしかねます。
  - 一、帰国、帰任により該当されなくなつた場合はお早めにご連絡下さい。
  - 一、申請による適用は一度限りです。
  - 一、申請書には次のいずれかの証明を添付して下さい。
- (イ)居住証明 (ロ)転勤証明 (ハ)在籍証明

一、申請用紙は会員サービスセンター会員課までご請求下さい。

新ネームプレート

郵送の件 鹿沼カンントリー倶楽部

従来ご使用いただいておりますネームプレートは大きすぎて割れやすくて不便をおかけいたしました。このほど新

## 鹿沼グループ 会員サービスセンター だより

東京都中央区京橋2-3-16鹿沼ビル1F

電話 { 予約課 03(563)1891(代)  
会員課 03(563)2281(代)

たにプレートを作成いたし、目下会員の皆様にご使用下さい。万一名前に誤字のごございました場合は再作成いたしますので、お名前をお書き添えの上ご返還下さいますようお願い申し上げます。

なお旧証券(帝國観光株)発行の鹿沼カンントリー倶楽部証券をお持ちの会員の方には新証券の引換申請時点にて作成し、郵送させていただきますのでご了承

下さい。お知合いの方で、まだ旧証券をお持ちの方がございましたら、証券引換えの事務手続き促進方よろしくお願い申し上げます。

### プレイ後のキャディ評定をお忘れなく

鹿沼グループでは、鹿沼72カンントリークラブのオーブンを機に、皆様によりいっそう快適なプレイを楽しんでいただくため、キャディの指導をいっそうキメ細かに行なっております。つきましては、皆様のご意見を参考にさせていただきます。いと存じますので、プレイのあとにはキャディ伝票にご記入下さいますキャディ評定欄に必ずご記入下さいますようお願い申し上げます。A、B、Cランクの指定のみでなくお気づきの点がございましたら忌憚なくお書き添え下さい。

### 社員慰安旅行のため

10月30・31日は休業

45鹿沼カンントリー倶楽部  
鹿沼72カンントリークラブ

45鹿沼カンントリー倶楽部、鹿沼72カンントリークラブは、来る10月30日(木)31日(金)の両日、社員の秋期慰安旅行のため休業させていただきますのでご了承下さい。

なお年末年始の営業は左記の通りとなりますのでご承知おき下さい。

- 50年12月31日(休) 休業
- 51年1月1日(休) 休業
- 2日(金) 営業(祭日扱い)
- 3日(土) 営業(祭日扱い)

# Conte コント こんと



## ●モノは考えよう

金持ちでハンサムなストーンフェラー二世が、いつ会っても違う美女を連れ歩いていくのを見て、モテたことのないジミーが

「あーあ、オレもあやかりたいよ」

とタメ息をつくくと、親友のサム、なぐさめ顔で

「でもさ、ああ女が変わるところを見ると、あいつ、ひよつとしたら、アッチの方がよっぽどタメなんじゃないのか？」

## ●ピストル

赤軍派の女闘士重富房江はひそかにピストルを携えて、国外へ逃亡することになったが、ご承知の通り、ハイジャックや大使館乗っ取り事件以来、空港でのホデー・チェックがきびしくなっているので、ピストルを股の間にかくすことにした。

さて、空港のゲートで、女

性の検査官が、入念に房江の体をチェックしていたが、問題の個所に及ぶと、どうしたわけか、顔を赤らめて

「アラ、あなた、男性でしたのね」

## ●女心?

ゴルフを習うことになってはじめて練習場へやってきたクーパー夫人に、レッスンをしながら、プロが

「マグム、お年はたしか三十分おっしゃいましたね。失礼ですが、お年のわりには、体の動きがよくありません」

すると、思わずフンセンとなったクーパー夫人

「まあ、年のわりに体の動きがにぶいですって?失礼な。

こうみえても、わたしは四十よっ!

## ●指

深夜のスナックで、チンピラ連中がケンカの腕自慢をしている。

「オレなんかよお、右ストレート一発で、あの世へ送ってやらあ」

「ヘン、オレなら、カラテチョップ一発で相手は天国行きさ」

すると、カウンターのすみでいた若い女が、フンと鼻でせせら笑って

「あたいなんかね、これまでに指三本で、何百人という男を天国へ送り込んできたんだから……」

「お見それ致しやした。それで、姐御のご商売は?」

## ●サイス

「ねえキミ、ゴルフを發明したのは、男だと思うかね?それとも女かね?」

「そりゃ、男に決まっとるさ」

「どうして?」

「女だったら、旗竿を、ホールいっぱいになるぐらいに太くしたに違いないからさ」

## ●フライド

「ねえ、あなた、浮気をするなどとはいわないけど、私の知っている女のひとだけは、絶対にやらないでね」

かねがね、奥さんのジェーンから、かたくいましめられていたにもかかわらず、ウィリーは、その禁を破ってしまった。

激怒するジェーンに、ウィリーが

「お前がその女を知っているかいないかが、そんなに大問題なのかい?」

と抗弁すると、ジェーン

「大問題よっ!私がそんな短小なモノを持った亭主に満足してると思われるなんて……」



「スプーン。の持ち方が違うって言っただろう、ママッ!」(55企画)

ライフ・マガジン 鹿 11月号 発行・昭和50年10月1日 発行人・福島文雄 編集人・木村 勇

発行所 鹿友倶楽部 東京都中央区京橋2丁目3番地16号 鹿沼ビル2階 ☎03(561)9734

印刷所・株式会社 東漫美術印刷 定価180円(送料24円) 年間購読2400円(送料込) 1975©



# ゴルフ場造成・芝張一貫工事請負

高麗芝、野芝生産販売

株式会社 市川造園土木

代表取締役 市川金次郎

〒177 東京都練馬区北大泉町1379 電話 03(925)2323~7・(925)5477~8

スッポンは古くから滋養・強壯の食べものとして知られているが、初めて登用したのは、秦の始皇帝の時代といわれる。日本では、仏教の戒律により生臭いものを食することが禁じられていた時代、大僧正などが団魚会なるものを結成し、中国に渡ったさい、深夜こっそり集まってスッポン料理を楽しんだという。

スッポンは世界中の河川や池や沼地に生息し、雑食で食べものがなくなると共食いをするが、なわばり争いはない。繁殖期になるとオス一匹に対し、メス五、六匹の割合で交尾する。この比率が保たれないと生存が危ぶまれる。したがって雌雄関係に関してほきびしい。スッポンは冷血動物であるから、気温が摂氏一二度以下になると冬眠する。スッポンといえば、強精剤としての生血を連想するが、じつはスッポン自体が驚くべき栄養食なのである。スッポンには、タンパク質

スタミナ源シリーズ

4

スッポンのはなし

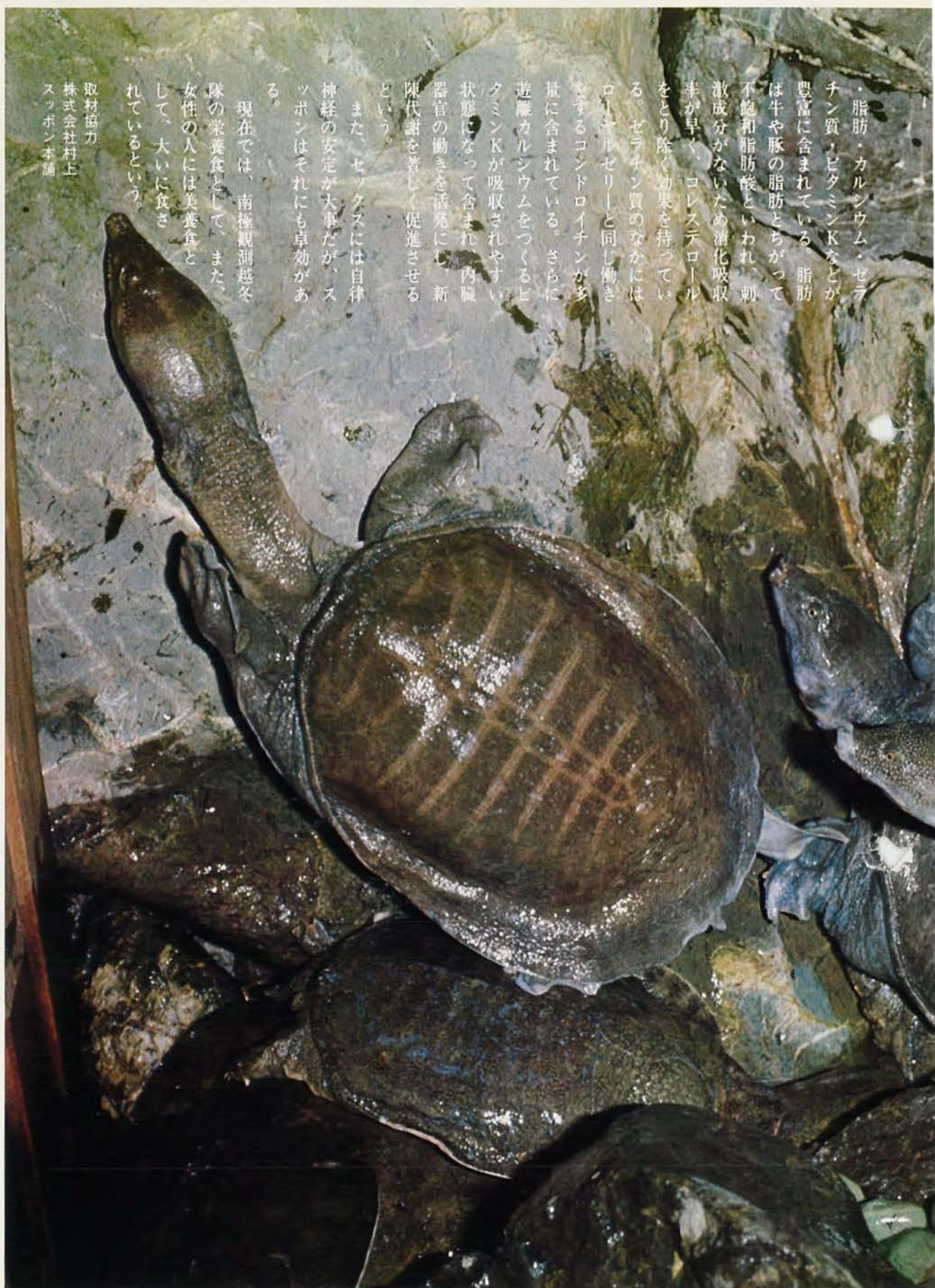
滋養・強壯に抜群の効果



・脂肪・カルシウム・セラチン質・ビタミンKなどが豊富に含まれている。脂肪は牛や豚の脂肪とちがって不飽和脂肪酸といわれ、刺激成分がないため消化吸収率が早く、コレステロールをとり除く効果を持っている。セラチン質のなかにはロイアルセリーと同じ働きをするコンドロイチンが多量に含まれている。さらに遊離カルシウムをつくるビタミンKが吸収されやすい状態になって含まれる。内臓器官の働きを活発にし、新陳代謝を著しく促進させるという。

また、セツクスには自律神経の安定が大事だが、スッポンはそれにも卓効がある。現在では、南極観測越冬隊の栄養食として、また、女性の人には美養食として、大いに食されているという。

取材協力  
株式会社村上  
スッポン本舗





MY  
LIFE

## 研究心で集めた二万四千冊

田辺一鶴さん（講談家）

「アポロ人間月に立つ」「ハイセイコー物語」はたまた「大久保清、乱れの赤城山」と新聞の三面記事の演台で、観客の耳目を楽しませる講談界の異端児・田辺一鶴さん。この芸を支えているのは約二万四千冊の本と、入門以来二十二年間、毎日欠かしたことがない新聞記事の切り抜き。自作自演の講談の受けがよいのは、この秘密にして入念な下調べの故か。講談界の大御所、田辺南鶴の門弟になったのは二十三歳の時。

「芸能人としては遅いスタートでした。ちょうど講談が全盛期でしたが、その頃の私は芸も未熟で給金のない下働き。毎日の食べる物にも事かくほどでした。少しでも遅いスタートを取り戻そうと、僅かな小遣いをすべて本につき込みました」

部屋の中は本だらけ、それでも一鶴師匠の研究熱心は衰えない。最近では小説から雑誌、百科辞典と読書幅を広げては芸域をも広げている。というわけで本が山積みされる一方、今年の二月には一階の雑貨店を閉じ、倉庫兼古本屋を開店した。「集めているうちに必要でなくなったものが七、八千冊も出たのでやってみたくんです」

「講釈師、見てきたような嘘をつき」とは川柳の一節だが田辺一鶴さんの講釈は下調べが行き届き、まさに「見てきた芸」となっている。

光と影



**45<sup>H</sup> Kanuma**  
COUNTRY CLUB 北コース・9番ホール

株式会社鹿沼カントリー倶楽部

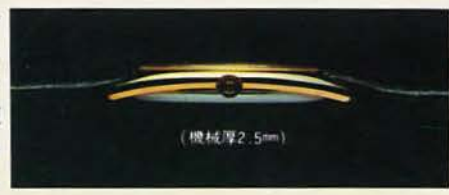
コ ー ス 栃木県鹿沼市藤江町1545-2  
会員サービスセンター 東京都中央区京橋2-3-16鹿沼ビル

☎(028975)2131代  
☎ 03(563)1891代



超薄型と呼べるのはユニバーサル《ホワイト・シャドー》

ユニバーサル自動巻の機械の厚さはわずか2.5ミリ。ユニバーサル社の技術陣の粋を集めた、この百円硬貨二枚分の厚さにも足りないスリムな機械から、ホワイト・シャドーの優雅なシルエットが生まれました。腕に吸いつくような感覚、しかも便利な自動巻です。超薄型のエレガントなドレス・ウォッチ。まさに名品の名に足る腕時計、ユニバーサル《ホワイト・シャドー》。



写真左から ¥101,000、¥125,000、¥103,000(税別 ¥98,000)

**UNIVERSA GENEVE**  
日本総代理店

**村木時計株式会社**  
東京都中央区日本橋江戸橋3-2-10 ☎(272)2971  
大阪市南区堂寺橋通2-42 ☎(262)5621-7