

鹿

Life Magazine Shika 豊かな明日をつくる健康総合誌

実用特集／野草を見直そう

身近かな野草にもこんな効果が

食べる健康法⁽¹³⁾

胃と肝臓に卓効のある タンポポ

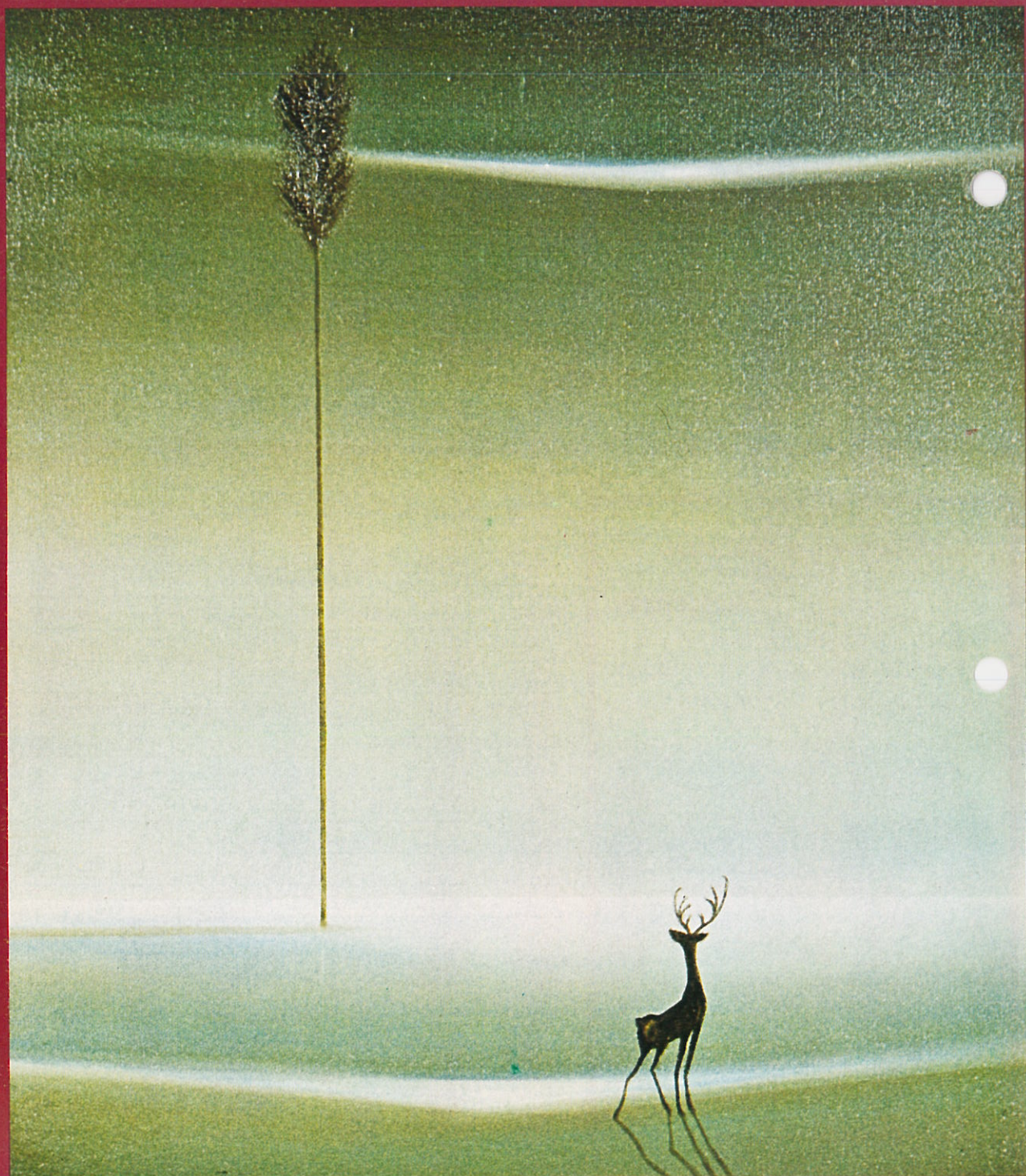
メンタル
ゴルフ
セミナー

⑦

特訓 スライス矯正

ライフ・マガジン鹿 3
月号 昭和52年2月1日
発行(毎月1回1日発行)
第3巻第2号 昭和50年
6月12日 第3種郵便物認可

3

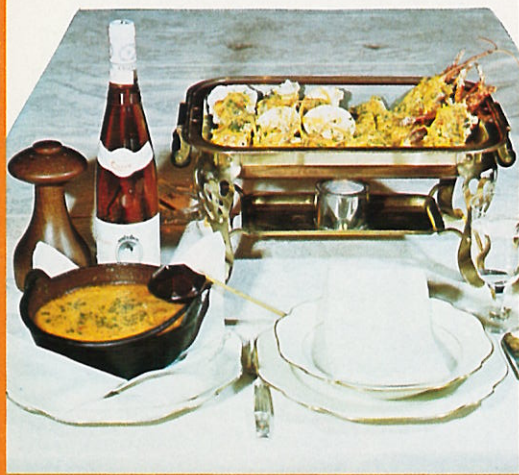




今月の料理

Bouillabaisse à l'Orientale
 フイヤベース ア オリエンタル
¥3,000

伊勢エビ、鮮魚、鮭、蛤、カキ、カニなど
 サフラン野菜、トマトなどでスープを作
 った鍋で煮込んだフランス風鍋料理です。



チャーム・スクールで肌はしっとり

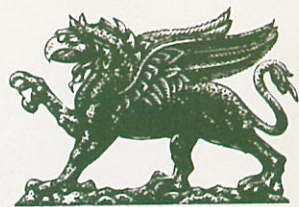
宮本桂子さん

今年にはじめてはじめてVIVIチャーム・スクールに通う宮本さん。イレーヌ渡部先生のリズム体操で汗を流し、サウナでスッキリ。つづいて美顔室で山本とし子先生の指導による入念なマッサージと基礎美容を受ける。

「夏は直射日光に焼かれ、冬は乾燥した冷たい風に吹かれて、肌は一年中休む暇がないでしょう。自分なりに肌の手入れはしているつもりなんですけどなかなか思うようにいなくて……。でも、もう安心です。私の肌をVIVIチャーム・スクールが守ってくれますから」と笑顔で語る。

チャーム・スクールでいきいきとした肌をとりもどしたあとは、レストランVIVIでおいしそうにビールを飲み談笑する。心身ともにグッと若くなり、帰路につく足どりの軽い。

なお、このチャーム・スクールは週三回（月・水・金）開かれていますので、あなたもお気軽にご参加ください。



VIVI 鹿友倶楽部

六本木ロアビル4F-6F ☎03(402)6281(代)

会員募集中＝個人20万円

アスレティックジム・サウナ・プール・クリニック・ゴルフ練習場
 メンバースサロoon・レストラン・スキー場・ゲームルーム

Life Magazine Shika

表紙の絵／遙かな国遠い声／吉村明峰

本文イラスト／中村章伯 布田健

1977© 鹿友倶楽部

無断転載使用・禁

1977

3

No. 17

Contents

●実用特集／野草を見直そう

身近かな野草にも
こんな効果がある……………4



●ヘルス・ジャーナル

生命の根源をゆるがす
心臓病③冠不全・心膜炎・心内膜炎他……………8

●メンタル ゴルフ セミナー⑦●久能千尋

特訓 スライス矯正……………28

●食べる健康法⑬

胃と肝臓に卓効のある
タンポポ……………12



●青い目の日本イチャモン帖⑫

細井ガブリエラ夫人(チリ)

お寿司大好き、でも、お寿司屋は嫌い……………14

●暮らしと健康③

耳のツボで健康状態を素早くキャッチ
東洋医学が生んだ低周波治療器……………26

●誌上卸売ショップ

読者サービスコーナー……………21

●賞品付クロスワード・パズル……………34

すみれ 濃い紫色の花が横向きに咲くスミレ科の多年草。その種類は多く、日本に約60前後、世界にはなんと500種以上もあるといわれる。西洋では花をサラダなどに用いたらしいが、日本でも昔は野菜類の中に入っていた。



スミレはどの種類でも食べられるが茎の出るものは葉が小さくて硬いのでさけた方がよい。葉は汁の実、揚げ物、ゆでておひたし、和え物。花は生で食べてもよいしゆでて和え物、わん物などにする。ビタミン類を多く含み、血圧降下剤としても効果がある。

ゆきのした 山中の湿地に群生する多年草。

本州、四国、九州および中国大陸に分布する。ユキノシタの呼び名は、雪の下にあっても葉が緑のまま、生き生きとしていることから考えられる。それほど強靱な野草で、古くから民間薬として知られていた。

高さは約40cm、葉は長い柄のある腎臓形をし、切れ込みがあつて多肉質、表裏ともあらい毛が密生している。

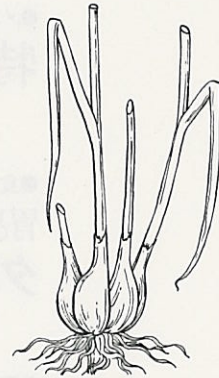


葉は揚げ物にしたり、細かく刻んで汁の実に、また、ゆでておひたしや和え物、酢の物などにも。花の塩漬もなかなかおいしい。風邪、心臓病、腎臓病、百日せきなどに効果がある。

あさつき ラッキョウに似たユリ科の多年草で、四

国、本州、北海道の山の草地や岩石地に自生している。「あさつき」は「浅い緑色のキ(ネギ)」という意味。日本で古くから食用にされていたらしく、ネギに似た香気と辛味があり、ときに

は野菜として使われる。春、若葉のやわらかいうちに採ってそのまま生食してもよく、刻んで薬味



や汁の実、ゆでておひたしや酢の物、和え物などにして食べるとおいしい。強壯効果がある。

のびる 全国各地の野原、川岸、

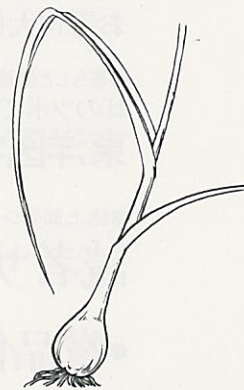
やネギに似た臭いするユリ科の多年草。茎は球根からまっすぐにのび、葉は茎の下のほうに少しく。古くからアサツキなどとともに、ネギにかわる主要な食べ物とされてきた。

実用特集 / 野草を見直そう

身近かな野草にも

こんな効果が

春、その苗を球ごと採って汁の実や煮物にしたり、ゆでてみそ和えや酢の物にするとおいしい。また生のまま、みそにつけて食べたり、細かく刻んで薬味にしてもよい。強壯、発汗作用がある。



はこべ 春の七草のひとつとしてよく知られるナデシコ科

の越年草で、古くから重要な食べ物とされてきた。別名ミドリハコベともい、全国至るところに見られる雑草で盛んに枝分れして大きな株になる。早春から白い小さな五弁花が集まって咲く。ハコベにも種類が多く、自生地もバラバラだが、どれも食用にできる。若い茎や葉は汁の実、揚げ物に、またはゆでておひたしや和え物などにす



るとよい。
整腸作用があり、胃にもよいとされている。

あしたば 伊豆七島地方に多いセリ科の多年草で、伊豆七島以外では、本州の中部および関東地方の太平洋岸の近海地に自生する。葉は黄緑色でやや光沢があり、冬でも枯れることがない。八丈島では野菜として栽培されており、島を訪れる



観光客にも好評で、かなり知られてきた植物。

食べごろは、まだ葉がのびきらないうちの若葉で、揚げ物、汁の実、煮物に、また、ゆでておひたしや和え物にするともおいしい。柔らかい若葉はそのままで食べてもよい。

疲労回復、利尿、緩下、強壮に効果がある。

たんぽぽ キク科の多年草で、春の代表的な花のひとつ。たんぽぽの種類は非常に多く、その区別はなかなかむずかしいが、すべて食用になる。花が咲く前に採集して乾燥させたものを漢方では「蒲公英(ほこうえい)」といい、古くから重宝



もうすぐ春です。野や山は萌黄色にかがやき、冬の間、すっかり鳴りをひそめていた鳥や虫たちもうごめき出して、暖かい日差しのもとで上気嫌にはね回っているはず。あなたも、外に出てみましよう。かがやくばかりの野道をゆけば、きつと心もはずみ、日頃何げなく見過していたはずの、ひっそりと咲いている野の花や草たちとも友だちになれるでしょう。

されてきた。

葉はゆでておひたしや和え物、酢の物、花は揚げ物に、また根は細かく刻んで火でこがしコーヒの代用にすることもできる。



古くから漢方で使われてきただけあって、解熱、発汗、健胃、利尿、肝臓病などにすばらしい効果を発揮する。

せり 春の七草のひとつ。溝のほとりなどの湿地に自生するが、最近では大量に水田などで栽培するようになり、野草というよりは野菜に近くなってきた。



冬から春にかけての若苗を摘んで食用にするが、泥の中をほう長い根も根ゼリと呼んで食べる。ドクゼリは地下茎がタケノコ状で大きく、茎も太いで、これとはすぐに区別がつく。

セリは香りがよいので、汁の実、揚げ物、ゆでておひたしや和え物、酢の物などにするとおいしい。

健胃整腸、便秘などに効く。

おおばら 全国至るところに見られる根強い雑草で、種子ともに薬用になる。漢方では古くから用いられ、種子を車前子とい

う。車の通ったわだちの跡などに種子が集まって生えたりするのでその名がある。夏、葉の間から数本の花茎を出し、白い小さな花を穂状につける。葉は食用になり、揚げ物、煮物、ゆ



でておひたしや和え物にしたり、また細かく刻んで飯にたきこんでもよい。利尿、せき止め、下痢、婦人科疾患などに有効な働きをする。

げんのはしろう 夏、梅似た五弁の花が咲き、いかり形の実をつける多年草。日本列島から台湾、朝鮮半島と広く分布している。夏、これ



を干して赤痢や下痢止めの薬として使っている。それらに卓効のあることから、「現の証拠」という名がある。げんのは

ようこは、よく有毒なニリンソウ、イチリンソウと混生し、葉形も似ているので注意したい。

乾燥させて薬用にするほか、食べ方としては揚げ物、煮物、ゆでておひたしなどに使う。

腹痛、下痢、十二指腸潰瘍などに卓効がある。

よめな 全国の山野にごくふつうに見られるキク科の多年草。春の摘み草として昔から知られていたらしく、ウハギ、オハギなどという古い呼び名がある。

高さは約50〜80センチ、葉は長細い楕円形で、緑があらいのこぎり歯状になっている。



ヨメナの若い葉は、揚げ物、汁の実、ゆでておひたしやみそ和えなどにするとおいしく食べられる。

利尿作用があり、はれ物にもよい。

ぜんまい 山地、原野などでふたつに見られる代表的な山菜のひとつ。若芽がクルッと曲がり、綿毛をかぶって根株から群出するゼンマイ科のシダ。ゼンマイという名は、若芽が銭のように円形に渦巻いている。



大部分が乾燥して食用にされる。栄養価が高く、灰分に富むので古くから歯の薬として供され、神経痛やかっけなどにも効果があるとされている。

よもぎ 全国の山野にふつうに自生しているキク科の多年草。茎は高さ50〜100センチほどで、たくさんの枝を出す。葉の形はキクに似て、上面は深緑色だが、下面は白い綿毛が密生している。お灸に使うモクサはこの葉をもんでこの葉裏の綿毛を摘んで集めたもの。

食用として、一番ポピュラーなのが米の粉に入れてつくった「草もち」だ



が、揚げ物、ヨモギめし、よくゆでてアクを抜き、和え物や酢の物などにする、さらっとした風味がなんともいえない。

健胃、強壯、黄疸、じんましん、肝炎、駆虫、血圧降下などに有効。

たらのき 幹が直立し、鋭いトゲが多いウコギ科の落葉小高木。高さ約六メートルほど、あまり枝分れがなく、一本立ちになるものが多い。トゲのない品種をメダラと呼んで区別する。若芽はウドに似たかおりがあつておいしく、山間部における重要な山菜のひとつとなっている。樹皮を乾かしたものを煎じて糖尿病、腎

臓病に用い、葉を煎じて健胃剤とする。春に採集した若芽は汁の実、揚げ物、煮物に、また、細かく刻んで薬味にしたり、ゆでて和え物などにすると非常においしい。



糖尿病、腎臓病、健胃整腸、利尿などによく効く。

くこ 野原や川岸によく見られるナス科の落葉小低木。抜は細く、果実は楕円形で赤く熟している。

若葉は食用となり、汁の実、揚げ物、ゆでておひたし、和え物に。また細かく刻んでご飯にたきこんだ「クコめし」、



乾燥させて茶の代用とした「クコ茶」、果実を酒につけた「クコ酒」など、その用途は広い。

葉や根皮は解熱に、クコ茶は体力増強に、クコ酒は疲労回復・強壯に効果がある。

ききょう 本来は山野に自生するものだが、最近では観賞用として庭園でもつくられるようになったキキョウ科の多年草。秋の七草のひとつで、万葉集に詠まれているアサガオは、このキキョウだといわ



れている。食べ方として、葉は汁の実、ゆでて

高速時代の 安全性を 確実に守る



イタリア製 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
大阪市福島区福島 7-21-10
TEL 06 (458) 775 1
名古屋市東区葵町 1-1-21
TEL 052 (931) 536 1
仙台中倉 3-17-57
TEL 0222 (95) 427 0

おひたしや和え物、酢の物に。花は酢の物、根は刻んで揚げ物、煮物などにする。

根は古くから漢方では使われているほどで、せきやたんによく効く。

球根は種類によってその形や色も異ってくるが、多くは白

か黄色でやわらかく、この部分に多くでんぷん粒が含まれている。テッポウ



ユリやカノコユリなどは苦味が強いので食用にならないが、ヤマユリ、オニユリ、スカシユリなどは独特の味をもっているののでいろいろに料理して食用

にされる

食べ方としては煮物や揚げ物にした

り、油でいためたりする。

強壯効果がある。

あざみ よく知られたキク科の二年草または多年草で、葉はふつう羽状にわかれ、ふちがギザギザのトゲになっている。日本には60

70種あり、浜辺（ハマアザミ）、野原（ノアザミ、モリアザミなど）、山地（ヤマアザミ、オニアザミなど）、砂地（フジアザミ）など、全国至るところに自生する。食用にするのは若葉と根だが



トゲの鋭いもの以外は種別なく食

べられる。

若葉は揚げ物、煮物、ゆでて汁の実

おひたし、和え物。根は揚げ物、煮物、漬物、ゆでて和え物などにするとよい。

胃や心臓病、リュウマチなどに効果がある。

くず 秋の七草のひとつ（マメ科）。全国に自生しているが山陰地方に多い。元来強健な植物で、根はで

んぷんを多量に含んでいるので、これ



からクズ粉を採取する。葉も栄養に富んでいるから十分食用になる。若葉は

揚げ物、つるは油いためや煮物に、ゆでて和え物などにもよい。

下痢、食あたりなどに効果がある。

どくだみ 初夏のころ、白い花が咲くドクダミ科の多年草。毒消しの妙薬として知られるが、特異な臭気がある。食用にする場合はゆでるとこの臭気が少なくなり、

あまり気にならない。揚げ物、和え物、煮物、酢の物、油いためなどにして食用す。

浄血作用があり、利尿、緩下作用もあるのでお茶の代用としてもよい。



浄血作用があり、利尿、緩下作用もあるのでお茶の代用としてもよい。

あまり気にならない。揚げ物、和え物、煮物、酢の物、油いためなどにして食用す。

冠不全

からだのすみずみにまで血液を送り出しているのが心臓だが、心臓自身もまた血液を必要としていることはいままででもない。

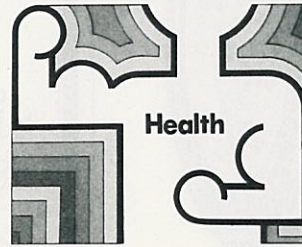
その心臓に必要な血液を運ぶのが冠状動脈という血管で、その血管に動脈硬化が起きると、それだけ血液の流れがさまたげられることになって、心臓に必要なだけの血液が十分に供給されなくなる。そのために、酸素などの栄養分が不足になって障害を招く。これを冠不全という。

冠不全の原因は主に冠状動脈の硬化にあるのだが、そればかりではなく高血圧によっても促進される。冠不全が起きると、心筋は必要な血液を十分にもらえなくなり、そのために心筋梗塞や狭心症を引き起こす危険が高まる。

ということは、冠不全の症状として心筋梗塞や狭心症が引き起こされると考えればよい。

その場合、心筋梗塞と狭心症とは状態がちがってくる。心筋梗塞では、冠状動脈の硬化によって心筋の一部に血液がいかななくなり、その部分が壊死してしまう不可逆性（元の状態に戻らない）の冠不全になる。発作の時間が長く、三十分から長い場合は一日以上も、前胸部に刺されるような痛みが近づき（狭心痛）、呼吸が苦しく、急速に血圧が低下してショック状態を引き起こす。心筋梗塞の場合は死亡率も高いため注意が必要だ。

HEALTH JOURNAL



生命の根源をゆるがす

心臓病 [3]

シリーズ・心臓病の最終回をむかえた今回は、冠不全、心膜炎、心内膜炎、心筋炎と心筋硬化、肺性心について説明してみたい。ひと口に心臓病といっても、ただ単独に起こるものばかりではなく、リウマチやインフルエンザ、はしか、結核など、ほかの病気が原因になって続発する場合も多いのである。

する脂肪のとりすぎに注意したい。

心膜炎

心臓は、心膜という内葉、外葉の二枚の膜を覆っていて、この膜にまで炎症が広がった状態を心膜炎（心囊炎）という。

ふつう、この病気だけ単独に起こることはなく、全身病や他の病気に続発して起こることが多い。その主な原因としてはリウマチ、結核などで、若い人に多く、肺炎、インフルエンザ、腎炎、はしか、百日咳などが原因となることもあり、心筋梗塞や心筋炎によっても引き起こされることがある。リウマチ性の心膜炎（合）は、一過

性の心内膜炎や心筋炎が起こり、それについて心膜炎が起こるもので、結核性の心膜炎は、場合によって肋膜炎や腹膜炎と併発することがある。どちらも青年期に多く見られる病気だ。

心膜炎は乾性と湿性があり、乾性心膜炎は心膜の表面に線維素が付着していることから、線維性心膜炎とも呼ばれる。また湿性心膜炎は線維素の沈着が少なく、膜間に滲出液がたまることから、滲出性心膜炎ともいう。けれども、はじめは乾性だったものがあとになって液がたまって湿性になる場合もある。

心膜炎の滲出液には血性、漿液性、化膿性、腐敗性などのことがあるが、リウマチ性心筋炎はほとんどが漿液性で、結核性のものは血性である。

症状としては、軽度のもは特にこれといった自覚症状はないが、重くなると心臓部の痛みや圧迫感、動悸、胸部不安感などがあり、急性のものには食欲不振や発熱をともなう。

乾性心膜炎では、あまり痛みを感じないが、心臓の収縮、拡張につれて、内外の心膜がこすれてガサガサという特異な摩擦音がある。

また、湿性のもは、時々痛みがあり、心囊に大量の液がたまって隣接する臓器（肺など）を圧迫するので抑向けに寝ていられなくなるほど息苦しくなる。

この病気の経過は、原因や疾患によってちがってくるが、乾性の場合、一時的なことが多く良好なのだが、湿

性のものである場合は原因や疾患の種類、心筋の障害の程度や滲出液の量質、たまり方の速さなどによって症状もちがってくる。たとえば、リウマチ、敗血症などが原因の場合は、液のたまり方も早く治るのも早い、結核性のものであればその逆で、症状も悪化することが多い。

●治療

心膜炎を起こしたときには絶対に安静にすることが必要と同時に栄養をよくするために、消化しやすく栄養価の高い食べものを、少量ずつ何回かに分けてとるようにする。リウマチ性の

もの以外には、心臓部を冷やしてやるのも効果的だ。

心内膜炎

心臓の内面は心内膜で覆われているが、この内膜、それも主として左心の内膜の弁膜が炎症を起こしやすく、これを心内膜炎という。そのため、弁膜症の原因にもなる。

心内膜炎には、炎症を起こした心内膜に細菌があるかどうかによって、単純性心内膜炎（非細菌性）と細菌性心膜炎とに分けられる。

●単純性心内膜炎

これは、急性関節リウマチが原因となって起こることがいちばん多く、しかし、猩紅熱、インフルエンザ、ジフテリアなどが原因となって起こることもある。

急性心内膜炎は、そのほとんどいつてもよくらい、左心の弁膜（僧帽弁）前号参照）だけをおかすもので、また心筋炎をとまないやすく、小児の場合には心膜炎を併発しがちだ。

一度心内膜炎にかかった人は、症状がおさまっても、また再発する恐れがあるといわれ、いろいろな臓器に血栓を起こさせることもある。

症状としては、体温は微熱程度だが脈搏が早く、貧血、指先や唇にチアノーゼ（血液中の酸素が欠乏して鮮紅色を失うために、皮膚や粘膜が青色になること）が現れ、心臓部に軽い痛みか圧迫感がある。

軽い場合には一カ月ほどで回復し、肥大した心臓は小さくなるが、そのあとに弁膜症を残すし、心筋炎などを併発して死亡することもあるので十分に注意したい。

●細菌性心内膜炎

この症状には敗血症性心内膜炎と亜急性心内膜炎とがある。

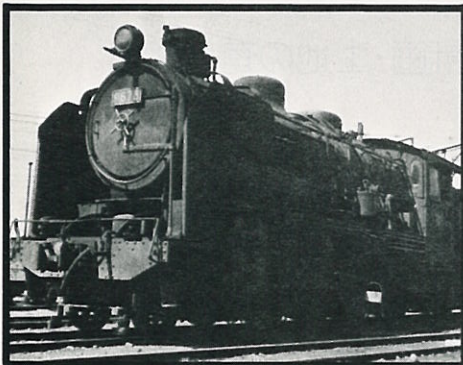
前者は敗血症性の全身病の一部で、扁桃腺炎や産褥時の細菌感染などから起こるもので、連鎖球菌、ブドウ球菌、淋菌、肺炎菌などの細菌が病源となっている。炎症を起こしやすい弁膜は大動脈弁がいちばん多く、ついで僧帽弁、ときには右心弁膜もおかす



音

鉄道写真コンテスト作品大募集

- テーマ 鉄道に関するものすべて（国鉄・私鉄・都電・市電）
 - 応募規定
 - (1)白黒の部——引伸印画（キャビネ以下）
 - (2)カラープリントの部（キャビネ以下）
 - (3)カラースライドの部（サイズ自由）
 - (4)組写真（白黒、カラーとも12枚以下）
 - 賞品 特賞2名、金賞10名、銀賞100名、銅賞300名、入選600名に高級カメラ、腕時計、カセットラジオをはじめ豪華賞品を贈呈
 - 応募締切 昭和52年3月31日（当日消印有効）●作品の返却はいたしかねます。
- ※なお、コンテスト入選写真を1977年版「鉄道写真集」（幸文社発行）に集録いたします。
- 主催・幸文社鉄道事業部（〒103）中央区日本橋茅場町2-1 第一大倉ビル2F ☎03(667)5616(代)
- 後援・全日本写真連盟 協賛・日本国有鉄道、大手私鉄各社





れることがある。炎症を起こした弁膜には潰瘍ができ、その潰瘍面に無数の細菌がついている血栓が付着し、心筋炎も併発しているのがふつうだ。

症状としては、高熱、悪寒、ふるえ、頭痛、発汗、脱力感、意識障害などがある。さらに、弁膜に付着した細菌性の血栓が、肝臓、腎臓、脾臓、脳などに流れ込んで膿瘍をつくることもある。

後者の亜急性性のは弁膜部に緑連鎖菌などの非溶血性連鎖球菌が付着して発熱、心臓の雑音、脾臓や各臓器への塞栓、菌血症などを起こす。弁膜としては、僧帽弁と大動脈弁ともが同時におかされることが多く、青年期の男子によく見られる症状。病気の進行はきわめてゆるやかだが、全身衰弱、心不全、脳塞栓などを併発し死亡する場合もある。しかし、医学の進歩により今日では治し得る病気となった。

●治療

まず、絶対安静が必要で、炎症が完全に治りきらないうちに起きたり、気分がよくならなかったといって歩き回ったりせず、そのまま安静にしている方がよい。そうしないと塞栓を起こす危険がある。心臓部を冷やすと楽になる。だが、心臓の拡張、肥大、雑音はあとまで残るのがふつうなので、症状が軽快すれば、あまり気にかける必要はない。

●心筋炎と心筋硬化

心筋は、外側を心外膜、内側を心内膜で覆われた心臓の壁を構成する筋肉。この心筋が、何らかの原因によっておかされた状態を心筋炎という。しかしながら、まだその正体はペー

ルに包まれた部分が多く、原因らしい原因が見つからない心筋炎もあって、複雑な問題となっている。

●急性心筋炎

ジフテリアにかかるとその一―二割が心筋炎にかかるといわれている。そのほか、リウマチ、腸チフス、猩紅熱、肺炎、扁桃腺炎、はしかなども心筋炎の原因になるといわれている。

ジフテリア性のものであれば、発病後二―三週間たつてから脈搏が多く、微弱になり、胸苦しくなつて、不安感や胃腸障害を訴え、発熱やたんばく尿をとまなうことが多い。ジフテリア性の心筋炎は早目にくるほど重く、突然死亡する場合もあるので、軽快したといつても安心できない。

リウマチ性のものはジフテリア性のもよりは良性で軽く現われるが、いづれにしても、急性心筋炎の疑いがあれば絶対安静が必要で、心臓部を冷やすと楽になる。

●慢性心筋炎

これは、急性心筋炎が完治しないで進行していく場合や、いろいろな細菌感染を繰り返して心筋がおかされたときなどに起きる。たとえば、歯槽膿漏、慢性扁桃腺炎、蓄膿症、結核、梅毒など。だが、なんといつても急性関節リウマチに引きつづいて起こるものが多い。ちばん多く、酒、タバコ、砒素などの中毒からも起こるといわれている。そして心内膜炎、心膜炎に進行する場合もある。

症状には特有なものはなく、心臓部の痛み、胸苦しさを訴えることがある。脈搏は多く、微弱で不整脈を起こし、心臓機能不全のために肝臓が腫大したり、むくみ、チアノーゼ、下痢

■スペースプランニング 建築計画・土地の有効活用

こんなとき当社の経験豊かな
コンサルティングスタッフが
皆様のお手伝いを致します。

●お気軽に03-212-1321へ
お電話ください。



白石建設株式会社

SHIRAISHIKENSETSU K.K.
東京都千代田区丸の内交通公社ビル916区



を起こすこともある。
日常生活に十分注意し、なるべく心臓に負担をかけすぎないように心がけ、酒、タバコは控えるようにする。

●原発性心筋疾患

原因のわからない心筋の障害のことで、特発性心筋症ともいう。心臓の肥大や奇形もなく、過去に心臓に影響をあたえるような病気をしたこともなく、また、自覚症状もないのに、心筋に何らかの変化をきたしている場合がある。これを原発性心筋疾患という。

学校や職場での身体検査のときに心臓の肥大を発見する場合はほとんどで、自覚症状がなく、そのうちに息苦しさやむくみがあらわれたりして、突然、死亡することもある。しばしば、まったく健康だった青年が、スポーツなどをしているときに急死したりすること

がある。この中にも心筋の何らかの変調によると考えられるものがある。

《心筋硬化》

これは、一般には心筋傷害と呼ばれているが、病理学的には、冠状動脈の硬化性狭窄が広い範囲に起こり、これが進行していった心筋線維の萎縮、脂肪変性、間質の増殖などを起こした状態、間質線維組織が著しく増殖するので心筋硬化症とも呼ばれている。症状としては、息切れ、動悸、むくみ、たん、ぜんそくの発作、心臓肥大、不整脈などがある。

●肺性心

肺に何らかの疾患があり、それによつて起こる心臓の右心室肥大を肺性心と呼んでいる。したがって、左心の疾患や先天性心疾患に起因して起こる右

心室肥大はこの病気の節には入らない。

肺性心を引き起こす疾患としては肺結核、肺気腫、肋膜炎などがある。肺結核によって、肺の構造が破壊されると、肺に流れる血液の量が少なくなり、炭酸ガスが多くなると、肺血管は収縮して抵抗が増加してくる。したがって、当然、血液を左心室から肺に運ぶ血管である肺動脈の血圧が上昇するから、右心室はもっと強い力で血液を送り出さなければならなくなり、右心室肥大から機能不全へとなってしまうのである。

肺気腫は、老人に起こりやすい病気だ、肺の弾力がなくなり、肺胞がふくれて、肺が膨張したようになる。また、肋膜炎になると肋膜炎が広い範囲にわたって厚い壁となって肺の機能を悪くする肋膜肺腫という状態をつくる。このいずれの場合も、肺に酸素が少なくなるので、血液中の酸素濃度が低くなり肺結核と同じ結果を招く。

症状としては、急性のものでは、失神、呼吸困難などを起こすこともあり、慢性のものでは、動悸、息切れ、咳、たん、チアノーゼなどを起こす。また肺の循環が障害されるために、頸動脈がふくれて皮膚表面に現われてくる。これがさらに進行すると、肝臓のはれ、腹水、下肢のむくみなどの症状が出てくる。

この疾患の予防としては、肺疾患を早期に見つけて、その治療をまず行うことの方が先決なのである。

■ゴルフ名言集⑤

ミス・ショットの弁解は、あなたのパートナーを苦しめるだけでなく、自分をも不幸にする。

(ベン・ホーガン)

EVER HIT

株式会社 エバーヒット

■有名専門店にて販売

墨田区石原2-22-8 ☎03(626)3828



MEN'S KNIT FASHION

健胃、肝炎、ぜんそくに効果

タンポポは、早春に他の野花にさきがけて咲く、生命力の強い多年草で、日本には、シロバナタンポポ、カントウタンポポ、カンサイタンポポ、エゾタンポポ、ミヤマタンポポ、セイヨウタンポポなどの種類がある。

「Taraxacum」属（しおん属）キク科の植

要因であると思われる。

タンポポは、日本の薬の規準を定めた「日本薬局方」にも、健胃、強壯、発汗、解熱、浄血薬として収載されたことがあり、一般には、葉や根を煎じたものが

- (1)消化不良、食欲不振などの胃病
- (2)便秘、痔疾、むくみ
- (3)肝炎、黄疸
- (4)ぜんそく

食べる健康法

13



北海道北部原野に群生するエンソタンポポ

タンポポ 世界的に知られた民間薬

物だが、この「Taraxacum」という語は、「Taraxis(不安)」を「aceomai(治療する)」から出ており、「薬効」を表わしている。

タンポポの葉は、昔から全国各地でおひたし、ゴマ和え、天ぷら、油いためなどして食べられているが、これはそのほろ苦い味の良さもさることながら、長い間、語り伝えられたタンポポの各種疾病に対する薬効がより大きな

(5)貧血
などに効果があるとして古くから重用され、今も多くの専門家が推奨する民間薬である。

タンポポの漢名は「蒲公英」といいますが、漢方では「蒲公英湯」と称するタンポポを主成分とした煎じ薬があり、健胃、浄血、また母乳の分泌促進薬として知られている。(タンポポはその催乳作用からチチグサの別称がある)

またヨーロッパでも医薬として薬局方に収載されているし、民間薬としても使用されている。ドイツでは、タンポポの根を細切りにしたものを、ほうじてコーヒー代わりに飲用している。

薬効を裏づける有効成分

タンポポの基礎栄養成分比は、水分八九・七三、粗蛋白二・二七、灰分一〇・四、粗脂肪〇・六五、磷酸〇・一二、粗繊維〇・一二、石灰〇・一九、蛋白質一・八九、可溶無窒物四・九六%といわれている。

根からは、ステリン様の物質、タラキサステロール、B₂ジトステロール、スチクマステロール、ベヘニン酸に似た脂肪酸、イヌリン、ビタミン類、肝臓の脂肪変性を抑えるコリンなどが、葉からはビタミン類、ミネラル、それに脱コレステロール作用をもつトリノール酸などが分析され、また胆汁分泌促進作用がとくに根に多いことも明らかにな

も明らかならな
って、前述した
数々の薬効
の科学的裏づ
けが次第にな
されてきてい
る。

タンポポの
根にはこのほ

人体のリズムを正常に

かにもいろいろな有効成分が含まれるものと期待されている。

「宇宙の森羅万象のすべては陰陽の法則に従って運営されており、自然界の生産物にすぎない人間もまたこの公理に支配されている。」

これは世界的に知られた食養の大家、故・桜沢如一氏の「無双、陰陽の原理」である。

氏の言によれば、「現代病といわれるものが激増しているのは、恵まれすぎた食糧事情下のアンバランスな食生活によって生体内のリズムが乱れているため」であり、だから「食から来た病は、食で治そう」と主張する。

そして、タンポポの根は陽性であるために、内臓から起因する陰性タイプの疾病にはとくに卓効があるのだと説



これがエンソタンポポの根（10年生）

水分	15.57%	100g当りの 成分	337cal	ビタミンE	23.1mg%
たんぱく質	0.33%	ビタミンB ₆	15.1mg%	総ビタミンC	検出せず
脂肪	0.05%	ビタミンB ₁₂	検出せず	ソルビン酸	〃
繊維	0.00%	ニコチン酸	10.4mg%	サナトリウム	〃
灰分	0.24%	ビタミンB ₁	21.0mg%		
糖質	83.81%	ビタミンB ₂	6.91mg%		

いずれも厳寒の北海道北部で10年以上過ごした天然の生命力溢れるエゾタンポポの根と、同じくエゾタンポポの花の蜂蜜を原料とし、前述の「無双、陰陽の原理」にもとづいて創製されている。

エゾタンポポは、その花の大きさといい、根の太さといい、内地のものよりひとまわり大型。産地の緯度はヨーロッパ・スカンジナビア半島とほぼ同じで、長期の降雪を耐えぬくために地下の栄養分をじっくり吸収したその成分は、全国一とされている。

また、タンポポ蜜には、他の

タンポポでつくった健康食品

ところで、このタンポポの薬効に着目してつくられた健康食品「タンポポ濃縮液五臓元」「タンポポコーヒー・珈陽」「花蜜入りタンポポ飴」(製造元・日本バイオケミカル研究所)が、い

蜂蜜にふられないビタミンAの前駆体、カロチンが豊富に含まれているほか、鉄、銅、マンガン、珪酸、マグネシウム、カリウム、リン、アルミニウム等のゲルマニウム、ミネラル、それに蜂蜜特有の消化酵素が含まれている。さらにビタミンも、B₁こそ少ないが、保健上人体に必要とされているすべてのビタミン類が多量に含有されている。「タンポポ濃縮液五臓元」は発売以来大きな反響を呼び、肝臓病、虚弱体質ぜんそく等が治った、よくなったという体験者の喜びの声が相次いでいる。

日に二、三回スプーン一杯ずつをそのまま、またはお湯にといて飲めばよく、味もおいしく飲みやすい。

「タンポポコーヒー・珈陽」は、これよりさらに口あたりをよくしたもので、お湯でとくとコーヒーがわりに飲用できるし、ふつうのコーヒーに若干加えると、タンニン、カフェインを中和し胃、肝臓を守る効果がある。

「タンポポ飴」は甘みをぐっと抑えているから大人でもOK。ポケットサイズで携帯にも便利なので、仕事のあい間、あるいはゴルフのラウンド中でも気軽に煙草がわりに愛用できる。



タンポポ濃縮液「五臓元」(上)と「タンポポ飴」(中)。タンポポ飴はゴルフにもピッタリ。ポケットに入れて、さあスタート。

体験者の声

「肝臓障害の発作が止む」

私は20年前ごろから肝臓機能障害で一年に一回ぐらいい秋に必ず発作が起き、そのつど医者にかかっておりました。

親の遺伝とあきらめていましたが、一昨年の春ごろ五臓元をいただいてから毎日、朝食前に茶サジ一杯、夕食一時間前に茶サジ一杯、飲み続けました。

ところがその年の秋には発作が出なくなり、また昨年秋の発作が全然起きず驚きました。

がなく悩んでおりました。ところがある人の紹介で五臓元を飲みはじめたところ心臓の動悸もおさまり、ぜんそくのゼエゼエもなくなりました。今も私は五臓元をはなすことができません。

(栃木県宇都宮市南大通り4-2-18 小森ハナ 72歳)

「親子ともども丈夫な体に」

一年前、知人からたまたま五臓元を奨められ飲みはじめました。

元来私は体が虚弱で風邪をひきやすく毎年一〜二回、熱を出し、そのつど腰痛にも悩まされておりました。

最初のころは茶サジ半分ぐらいから飲みましたけれど、とても飲みやすく今では朝食前に茶サジ一杯、夕方一杯は必ず飲んでいきます。お蔭で風邪もひかなくなり、人からも見違えるほど血色がよくなりましたと言われます。

子供も喜んで飲み、丈夫になりました友達にも奨めています。

(栃木県上河内村大字金田 町田光枝)

「ぜんそくが治った」

私は心臓ぜんそくで長い間患っていました。いろいろと薬を飲みましたが効果が

いづれも、砂糖、着色剤、薬品類はいつい使用してないので、糖尿病などで甘味を制限されている人でも安心である。

希望者は編集部あて電話〇三(五六二)九七三三にて品名・品数をお申込みのち、代

金を下記にお振込みください。

〈第一勧業銀行京橋支店 普通預金 024-11569160 鹿友倶楽部〉

◆タンポポ濃縮液「五臓元」
(A) 120g入(約一ヶ月分)
鹿価格五千六百元(定価七千円)
(B) 250g入(約二ヶ月分)
鹿価格九千六百元(定価一万二千元)

◆タンポポコーヒー「珈陽」
300g入(約二十日分)
鹿価格二千四百円(定価三千円)

◆タンポポ飴(70粒入×5箱)
鹿価格三千円(定価三千七百五十円)

【参考文献】和漢生薬「如來達夫著「和漢薬の世界」木村雄四郎著「日本薬学」薬原三著「薬草全書」伊沢凡人著「生薬学」下山順一郎著「他」

細井ガブリエラさんはまだ二十歳、チリに観光に来ていた信三さんとめぐり会って結婚、一年半前に来日した。信三さんは東京・新橋の江戸前「菊寿司」の店主。生まれて初めて見る日本、東京、お寿司にびびくりしながら、ガブリエラさんのママコトのような結婚生活が始まった。なのにもう、生後一カ月になる女の子の母親なので、こちらが驚く。

★日本？ どこにあるの

日本のこと、全然知らなかったの。友だちと同じようにブラジルに憧れていて「日本？どこにあるんだっけ」って感じだった。でも、日本に住むことに何の抵抗もなかったの。信三さんに信じてたからかしら。それとも若さのせいかな。ところが信三さん、お寿司屋さんだったの。お寿司なんて、見たことも聞いたこともなかったから、信三さんからタドタドしいスペイン語で説明を聞いても、レストランのコックさんしか想像できなかつたの。

それが不思議ね、今はお寿司が大好きなんだから。初めはタマゴとエビしか食べられなかつたわ。でも四カ月ぐらいで、トロもハマチもみんな食べるようになったの。チリでは生ものは貝にレモン汁をかけて食べるだけだったの。

お寿司だけでなく、味噌汁やおしん

こや海苔も食べちゃう。納豆はくさいからダメ。でも私はいつもパンとコーヒークらいしか食べないわ。あとは信三さんがお休みの日に食事に連れてってくれるので、その時いろんなもの食べてスタミナつけてるの。もともとお料理はダメなほうだけど、今の私は日本という国に住むことと、赤ちゃんを

信三さんは毎日二時間以上かけて自分で焼くから、よけい仕事の時間が長くなるのね。信三さんが病気で入院したとき、私のお店に手伝いに行つたけど、一日中立ちっぱなしで、水仕事もしなければならぬ。電話で注文があれば、出前もしなくちゃならない。チリでは高級レ

DISCOVER JAPAN

青い目の日本イチャモン帖⑫

お寿司大好き

でも、

お寿司屋は嫌い



細井ガブリエラ夫人(チリ)

育てることでいっぱいなの。

★そんなになんてウソみたい

でもお寿司屋さんの仕事って大変なのでイヤ。信三さんは朝九時前に出かけて、夜中の一時過ぎに帰るのよ。初めはどこかで遊んで来るのかと思つたわ。たいていのお寿司屋さんは、魚河岸で買った卵焼きを使うんですってね。

レストランが、パーティの出張料理などはするけど、それはすごく高いのよ。日本みたいに安く出前のサービスはないもの。つくづく信三さん、毎日大変だなんて思つたわ。それに男のお客さんは奥さんを連れてこないで、自分たちだけでお寿司を食べてお酒飲んでとても不公平ね。

★話す相手がいたらテレビは見ない
赤ちゃんが生まれる前は、会話学校でスペイン語を教えたの。その時いろんな人に話しかけて、たくさん日本人のお友だちをつくつたわ。だって日本人は電車に乗っても本を読んだり、囲りの人と関係ない顔してるから、なかなかお友だちができないんですもの。チリの人は違うわ。どこでもすぐ話しかけてくる。だから友だちが多かつたし、家に一人でいることなんてなかった。もちろん、両親や兄弟と一緒に住んでいたからだけど、家族の友だちがだれか来てて、いつも楽しかつたわ。

今、私は赤ちゃんと二人だけの時間がとても長いわ。だからいつもテレビをつけてる。テレビに写るアクションを見ながら日本語を憶えた私だけど、話す相手がいたら決してテレビは見ないわ。だれかと話すほうがずっと楽しいもの。日本人はそれだけ勤勉でおとなしいのね。チリの人のようにウソはつかないわ。チリの男性は優しかったの。でもウソをつかない。信三さんを見ていて、私そう思うの。ああ、私も早く日本語をしっかりと勉強して、いろんな人と交わりながらお寿司屋さんじゃなく、どこで働きたい。赤ちゃんがもう少し大きくなると無理だけど。(談)

あなたの心をお寄せください。

ライフ・マガジン「鹿」では、愛読者各位の強いご要望に応じ、本年5月号より「歌壇」「俳壇」をあらたに設けることになりました。皆様から寄せられた作品を随時ご紹介させていただきますので、どうかふるってご応募くださいますようお願い申し上げます。



応募要項

- | | |
|------------|--|
| 1 作品の種別 | 短歌 俳句 川柳（テーマは自由です） |
| 2 歌数・句数 | 自由 |
| 3 締切および掲載号 | 随時 |
| 4 お送り先 | 封書にて下記あてお送りください。ご自分の住所・氏名・電話番号をお忘れなくご明記ください。（作品の返却はいたしかねますのでご了承ください） |

ライフ・マガジン^{しか}鹿 編集部

〒104 東京都中央区京橋2-3-16 鹿沼ビル5F

☎03(561)9731(代)

アウトコース工事スタート



1番ホールと給排水溝



10番グリーン造成工事



18番グリーン周辺工事



アウトコース伐倒工事

(写真はいずれも昭和52年1月撮影)

●コースを視察される方は現地事務所にお立ち寄りください。係員がご案内申し上げます。



富士御殿場ゴルフ倶楽部

サンユウ産業株式会社

本社／東京都中央区京橋2-3-16鹿沼ビル ☎03-561-9731(代)
現地事務所／静岡県御殿場市市場965-1 ☎0550-9-3534(代)

自然に帰える

●忙しい30代からは飲む健康法。ティータイムの

これからの健康への
新しい習慣。

楽しい食前食後のひとときは

一家揃って

養生茶『穂の精』を

お召し上がりください。

奥日光の大自然の中、

山峡に自生した

貴重な植物を

飲み易くブレンドしました。

ティーバッグ式または

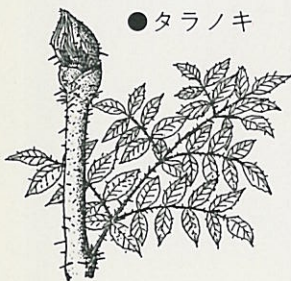
筒入りですから、手軽に

楽しめます。

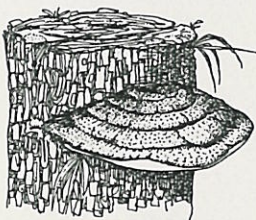
古くから貴重な薬用植物として伝わる穂(タラ)の木。明治・大正の食養生家、村井絃齋氏が全国一優れていると折紙をつけた奥日光特産の穂の木皮根と、山峡に自生するサルノコシカケなどを美味しくブレンドした天然の養生茶です。穂の精は当社独特の技術により刺激性をとり、美味しく調整いたしましたのでお年寄の方まで毎日食前食後にお召し上がりいただけます。

★

●タラノキ



●サルノコシカケ



穂の精

〈たらのせい〉

●奥日光特産

高級《養生茶》

●筒入り ¥2,000

●ティーバッグ
¥2,500



■製造元

日本バイオケミカル研究所(日光工場)
栃木県宇都宮市石那田町476

新しい習慣。

健康。

啓蟄

冬季に入り、皆様には連日ゆったりとしたローテーションでプレイをお楽しみいただいております。立春も過ぎ、日中は東京と変わらない陽気ですし、コース・コンディションもたいへん良好です。
運動不足に陥りがちな時期ですので健康維持・増進のためにも、ぜひご来場いただき、カントリー・ライフを満喫されますよう心からお待ち申し上げます。



鹿沼72カントリークラブ

〒350-0289 栃木県鹿沼市橋本町1475 ☎028975-2111(代)

会員サービスセンター ☎03-563-1891(代)

セミ・シーズン特別優待券(4名様)

1
名様

¥6,200

エコミーバック料金・1枚4名様まで有効
土曜・日曜・祝祭日には使用できません。
有効期限 昭和52年1月4日～3月31日

②鹿沼72カントリークラブ

ゴルフ場/栃木県鹿沼市検木町1475 ☎028975-2111(代)
サービスセンター/東京都中央区京橋2-3-16鹿沼ビル1F ☎03(563)1891(代)

〈使用されるプレーヤーのお名前〉

様
様
様
様
様

〈ご紹介者のお名前〉(会員No)

セミ・シーズン特別優待券(4名様)

1
名様

¥6,200

エコミーバック料金・1枚4名様まで有効
土曜・日曜・祝祭日には使用できません。
有効期限 昭和52年1月4日～3月31日

②鹿沼72カントリークラブ

ゴルフ場/栃木県鹿沼市検木町1475 ☎028975-2111(代)
サービスセンター/東京都中央区京橋2-3-16鹿沼ビル1F ☎03(563)1891(代)

〈使用されるプレーヤーのお名前〉

様
様
様
様
様

〈ご紹介者のお名前〉(会員No)

月刊鹿愛読者特別優待券

※本優待券は会員サービスセンターにも常備してございますのでご一報くだされば郵送いたします。

特別優待券(1名様)

1
名様

¥8,300

エコミーバック料金・1枚1名様有効
土曜・日曜・祝祭日には使用できません。
有効期限 昭和52年1月4日～3月31日

①45鹿沼カントリー倶楽部

ゴルフ場/栃木県鹿沼市藤江町1545-2 ☎028975-2131(代)
サービスセンター/東京都中央区京橋2-3-16鹿沼ビル1F ☎03(563)1891(代)

〈使用されるプレーヤーのお名前〉

様

〈ご紹介者〉

氏名

様

住所

電話

会員No

特別優待券(1名様)

1
名様

¥8,300

エコミーバック料金・1枚1名様有効
土曜・日曜・祝祭日には使用できません。
有効期限 昭和52年1月4日～3月31日

①45鹿沼カントリー倶楽部

ゴルフ場/栃木県鹿沼市藤江町1545-2 ☎028975-2131(代)
サービスセンター/東京都中央区京橋2-3-16鹿沼ビル1F ☎03(563)1891(代)

〈使用されるプレーヤーのお名前〉

様

〈ご紹介者〉

氏名

様

住所

電話

会員No

読者サービスコーナー

★このコーナーは本誌愛読者のための特別頒布の案内板です。購入ご希望の方は

①まずお電話(03-561-9733)で品名と品数をお申込みいただき、つきに②代金を下記にお振込みください。

第一勧業銀行 京橋支店
普通預金 024-1569160
鹿布倶楽部 (ろくゆうくらぶ)

★印商品は送料無料です。

■ハット甲の製品

昔からハット甲の工芸品は、選ばれた人の選ばれた持ち物として広く愛用されてきた。今回ご紹介する品は、ハット甲細工一筋に五十年、ハット甲細工師松田政一氏によるもので、上質の珪瑁(海亀)を使用し、すべて手造りによる入念な仕上げのもの。珪瑁の捕獲頭数が減少している現在、ハ

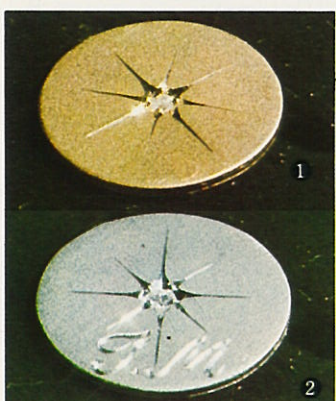
ット甲製品は非常に価値のあるものですので、この機会をぜひご利用ください。なお、手造りのため数に制限がありますので、お早めに注文ください。各品均す(用意しています)。



①上白(一)かんざし②上白丸カフス③赤斑入り瓢箪帯止。いずれも 鹿特別価格¥14,000(希望小売価格¥35,000)

■ダイヤ入りマーク・メタル

優雅な気分にはたどり着く——ゴルフ本来の楽しみ方はここにあります。泉貴金属がこのほど製造販売するダイヤ入りマーク・メタルは、従来、使い捨てに近かつたマーク・メタルにあえてダイヤを入れたところガミツ。見事ピンそばにオンしたところに悠々ダイヤでマーク……パートナーを圧倒して優雅な気分を味わえることうけあいで



ダイヤは0.003カラット。メタルは「ールト」(18K)、「ブラチナ」(90)の二種類。インダイヤ、日付なども注文に応じ彫れるのでコンパルの賞品などにも最適です。

①ゴールド18K(全重量二・六g)

鹿特別価格 ¥20,000

(希望小売価格 ¥25,000)

②ブラチナ90(全重量二・七五g)

鹿特別価格 ¥24,000

(希望小売価格 ¥30,000)

■紋織掛軸

紋織は足利時代末期に西陣の紋屋井関宗麟が発明したもので、8色・10色の彩糸を緻密に織りあげた、一枚続き織りの高度な織物です。



(右より①②③の順)

裏面に特殊な加工がなされているため、温度変化によるそり曲りがなく、図柄はすべて原典に基いて忠実に再現されております。贈答品としてもよろこばれる特製桐箱が全品についています。

■独立自尊修身 福沢諭吉

簡潔な七文字に託した、心身の独立と志操をもって、人間としての尊厳の上に築かれる一國の独立を論じた福沢諭吉の心髄ともいべき言葉。

鹿特別価格¥35,000(希望小売価格 ¥43,000)寸法182×46センチ

■水墨竹之図 俵屋宗達

大和絵を新時代的に解釈して古典の復興を目ざした宗達の作品で、構図や技法も今までに例を見ない装飾的效果をあげている。

鹿特別価格¥36,000(希望小売価格 ¥45,000)寸法182×46センチ

■赤糸威鏡 榊引八幡宮所蔵

この鏡は第一文字の鏡といわれ、鎌倉時代末期の典型的なものである。春日大社のものとともに装飾金物の豪華な点において現存甲冑の双璧である。

鹿特別価格¥27,000(希望小売価格 ¥34,000)寸法158×43センチ

■カスタムジョイ

今回ご紹介するカスタムジョイは、スイッチを入れるだけで素早くお好みの粒に合わせコーヒー豆を挽くことが出来る新しいコーヒー豆挽き機である。簡単な操作で荒挽きから細挽きまで18段階にわけて挽くことができる。ウス方式を採用のためコーヒー本来の味をひきたたせ、本格的な



コーヒーが楽しめる。そのうえ、容器は帯電防止加工を使用しているため、手入れがブラシ一本で簡単にできる。また、本体とウスの取りはずしが自由なので、ウスの手入れもいたって簡単。

新家庭用品として、家族をうつて「コーヒータイム」に利用ください。10台用意しています。鹿特別価格¥6,000(希望小売価格¥7,800)

■エポール(磁気ネックレス)

肩が重い、肩がこる。いわゆる肩こりは自覚症状によるものがほとんどで、そのつらさは他人にはなかなかわからない。肩こりの原因としては、心身のストレス、あるいは、いろいろな疾患によって引き起こされると考えられる。

磁気ネックレスエポールは、こうしたつらい肩こりのために特別の磁石を使って開発された磁気治療器である。磁気を利用して病気を治す試みは古くから行なわれてき



だが、この磁気療法をさらに効果的に肩こりに集中させるため、ネックレスにはなっている。磁石はこの種の治療器ではじめてのTOKUREKUMAGNET(希土類磁石)を使用してあり、その強いマグネット効果が血行を盛んにし肩こりをやわらげる。

エポールは、小型で軽く、素肌につけても違和感がなく、アクセサリーとしても愛用できる。しかも、寿命は半永久的である。カラーはシルバーとゴールドの二種類。各10個ずつ用意しています。鹿特別価格 ¥5,400(希望小売価格 ¥6,800)

■指輪

①一文字タイヤモン下指輪

タイヤモンD・86カラット。プラチナ台90。鹿特別価格 ¥35,000(希望小売価格 ¥60,000)



②オニキス台ゴールド下指輪

ゴールド18K。鹿特別価格 ¥24,000

000(希望小売価格 ¥37,000)
①②とも鑑定書付き。なお一つも手造りのため、ご注文いただいた日から約二週間でお手もとに届きます。

■アゼートサポーター

腰痛や胃腸病で悩んでいる方にバックンの効果を発揮するサポーターが開発された。名を「アゼートサポーター」といい、8本の特殊なボンが通気性の高いパワーネットに包まれており、腰部をヒタタリと固定する仕組みに作られている。ゴルフ、スキー、自動車の運転など長時間同じ姿勢でいる方に最適である。またキックリ腰、胃下垂の予防にも役立つ。日常着用していても不自在さを感じさせない。

サイズはS(61~70cm) M(71~80cm) L(81~90cm)の三種類。鹿特別価格 ¥3,900(希望小売価格 ¥4,300)



■フロント・ガラス

マイカー族は、冬になると車のフロント・ガラスの凍結が悩みのたね。毎日ボットのお湯をかけての溶解……。そんな手間を解決してくれたのがここに紹介するフロント・ガラスで、車のフロント・ガラスから霜や雪の付着、凍結を完全にシャットアウトしてくれる。ドアはさみ込み式で吸着盤付きのダブル構造のため、雨ガトアから入り、風で取り除く心配がない。取

付け、取りはずしはワンタッチ。
鹿特別価格 ¥2,900
(希望小売価格 ¥3,500)



■ゴルフ名画

名手クラウスもまつ書この絵。実はアメリカ人画家ロイヤル・H・チャプマン氏(ハンティイのゴルフ)の筆による細密画、「世界の難ホール18」シリーズ中の四枚。このシリーズは、同氏が三年がかり(年に六枚)で取り組んでいる労作で、いまのところ、パネル貼りおよび豪華額入として発売されているのがこれ。

①ピクトリア・フォルス60(168ヤード・バー3) ②ブランド・キャニオン00(287ヤード・バー3) ③スキー・マウンテン6&00(475ヤード・バー5) ④レットウッド・フォレスト00(656ヤード・バー5)

応接間やロビーのインテリアとして、用並みなパネル写真や絵画にない迫力と美しさ、見あきぬ興味が目をつぎつけにすべし。番号指定の上、お申込みください。

●パネル貼りの「四枚セット」鹿特別価格 ¥22,000(希望小売価格 ¥28,000)

○「一枚」鹿特別価格 ¥5,800(希望小売価格 ¥7,000)

●豪華額入の「四枚セット」鹿特別価格 ¥34,000(希望小売価格 ¥40,000)
○「一枚」鹿特別価格 ¥8,800(希望小売価格 ¥10,000)



■ヘルシー(超音波気泡マッサー)器

★ 科学万能の現代でも入浴法は昔と少しも変わっていない。ところが普通の風呂の場合、短時間で全身と体の内部までマッサーする事はできてきませんが、ここに紹介するヘルシー風呂なら、わずか10分〜20分位続けるだけで体力つくりができる。

ヘルシー風呂は、ヘルシー本体から噴射される気泡(1分間に318,000個の泡)が全身に当たり、ヘルシー独特の超音波が皮膚や筋肉を通して、骨まで達し、皮膚面の



★ アカをとり去るので石鹸等は必要ない。その上、血液の循環を促進し、組織の動きを活発にすると共に、老化した皮膚に刺激を与えて美容にも素晴らしい効果がある。美容と健康に役立つこのヘルシー風呂で温泉気分を満喫してはいかがでしょう。鹿特別価格 ¥34,800 (希望小売価格 ¥43,500)

■スーパードー

★ 肥満は糖尿病、心臓病、高血圧の原因と



なっていることはよく知られている。肥満はカロリーの取りすぎが原因となっているので、その予防にはカロリーを減らすことが必要である。消費しきれないカロリーは脂肪となってしまふからだ。

そこで、肥満体および糖尿の傾向のある方に、スーパードーをおすすめしたい。スーパードーはアメリカから直輸入の人工甘味料で、甘さは砂糖の10倍、カロリーは1/10倍である。スーパードーは砂糖と同じ粉末状なので熱湯・冷水にすぐ溶ける。その上、紙包み形式なので携帯には非常に便利である。体調に影響なく、自然にやせられるスーパードーをあなただもどうぞ。

- 6箱 (一箱50袋入) 鹿特別価格 ¥4,000 (希望小売価格 ¥6,000)
- 12箱 鹿特別価格 ¥7,500 (希望小売価格 ¥12,000)

■ニューバイター

★ マッサーは、血液の循環をよくし、またリンパの流れをスムーズにして体にたまった老廃物を除去するのに大きな効果をあらわす。このような働きが筋肉を柔軟にし疲労の回復をはかり、いきいきとさせる役目を生む。

★ 今回のご紹介するニューバイターは、マッサー効果をあげるために必要な重さに設計されているので体にのせるだけで十分その効果を発揮する。ニューバイターに

は2通りの振動があり、下よび太もも腰などをマッサーする時は強振、首すじ肩、背筋、腰部、上腕をマッサーしたりツボをおさえる時は弱振を使用する。なお、このニューバイターは全国の国立病院で使用され、医師も絶賛するほどの医療機械である。鹿特別価格 ¥26,000 (希望小売価格 ¥32,000)

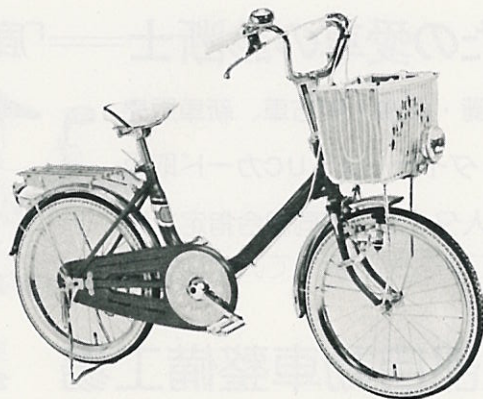


■ニューサイクル(MS-20)

★ 最近、人々の間で自転車のよさが見直されつつある。いくらマイカー時代とはいえ自転車利用価値はわりと多いものである。そして、自転車の運転は、座りっぱなしの自動車と違い、足の筋肉運動であるから健康にも非常によい。

★ また、自転車を愛用する傾向は、日本ばかりでなく、いまや外国でもブームを呼んでいるのである。今回のご紹介する自転車は、(株)塩野自転車の製品で、ナツなデザインが魅力の快適なニューサイクル、MS-20である。カラーは、ホワイト、レッド、イエロー、ピンク、グリーン、オレンジ、ブラックの7種類。一家そろって、せび軽やかな乗りごちをお楽しみください。台数に制限があ

りますのでお申込はお早めにごうぞ。各10台用意しています。なお、お申込みのさいには、お好みのカラーを指定ください。鹿特別価格 ¥22,000 (希望小売価格 ¥29,800)



■ブルーライン

★ 果実の宝庫として有名なカリフォルニアの太陽の輝きをいっぱい浴びて育ったブルーラインは、ビタミン類やミネラル類の含有量が豊富なことから、ワンダー(不思議)フルーツともミラクル(驚異的)フルーツとも呼ばれ、古くから欧米人の食卓に欠かせない美容健康食として親しまれてきた。とくに、ブルーラインは女性に多く見られる便秘や貧血に効果があるばかりでなく、鉄分の不足した人のヘモグロビンおよび赤血球の数を正常値に回復させる働きがある。ビタミン、ミネラル摂取不足が叫ばれている現代人にとってブルーラインはそれらを補つすばらしい果実のエキスなのである。

★ 今回のご紹介するティリースブルーラインは、カリフォルニア産の良質なブルーラインを特殊

な抽出法と高度な技術で濃縮した天然濃縮エキスで添加物、防腐剤などはいっさいつかわれていない。美容食にジャムに大いに利用できる。鹿特別価格一セット1280g入五個詰 ¥7,500(希望小売価格 ¥9,500)



■小麦胚芽油

小麦胚芽油は、小麦からとれる精製しない植物油で、通常の食生活ではあまり摂取することができないビタミンE、Fを豊富に含んでいる。ビタミンEには、血液の循環をよくし、体内のグリコゲン（筋肉のエネルギー源）代謝に影響を与えることから、若返り、コレステロール沈着の予防、頭痛、めまい、冷え症などの予防に効果がある。

このようにビタミンE、F（リノール酸リンゴ酸）がバランスよく豊富に含まれているものは他の植物油にはみられない特徴である。

ここに紹介する小麦胚芽油はアメリカ・カナダ産の小麦胚芽を厳選し、100%純粋に天然のまま搾油した天然栄養食品だから安心して利用できます。多忙なビジネスマン

や管理職の方々、スポーツマンの体力づくり、女性の美容食品に、また発育期のお子さまにと、ごなたにもおすすめてきます。飲み方は茶さして一日2-3杯、食前、食後を問いません。料理にかける、ジュースに混ぜる、ハチミツに混ぜてパンにぬるなど、種々の利用法があります。

〈一本〉鹿特別価格 ¥2,200
(希望小売価格 ¥2,800)
〈五本〉鹿特別価格 ¥11,200
(希望小売価格 ¥14,000)



■マイミネラル

マイミネラルは、すべての水に含まれているカルシウムをはじめとする天然ミネラルを電気分解することによって、カルシウム・イオン水（陰極水）と酸性水（陽極水）という性質の異なるたふたつの水をつくり出す機械である。カルシウム・イオン水は消化不良、慢性下痢、胃腸内異常発酵、制酸用に効果があり、酸性水にはアストリンゼン効果がある。このため、美容に役立つ。一家

に一台マイミネラルをどうぞ。鹿特別価格 ¥44,500(希望小売価格 ¥48,000)



■スタイリー

日曜日は、このスタイリーを使って、家族みんなで楽しいファミリートレーニングをしてみてはいかがでしょう。スタイリーは、屋内でも屋外でも使用でき、その上折りたたみ式なので持ち運びはいたって簡単。スタイリーで有効な体力づくりをはじめましょう。鹿特別価格 ¥18,500(希望小売価格 ¥29,500)



■穂(たらの)精(高級養生茶)

タラツベ、タロツベなどの愛称で親しまれる穂(たらの)の木は、古くから、糖尿、腎臓、胃病などに効果のある薬用植物としてもよく知られている。「穂の精」は、明治・大正の食養生家、村井絃吾氏がとくに優れていると折紙をつけた奥日光産の穂の木皮根と、山峡に自生するサルノコシカケ、その他、有用な植物をブレンドした天然の

あなたの愛車の診断士——「鹿」愛読者特別割引あり

- ★一般整備・車検・中古車、新車販売
- ★JCB・ダイナース・UCカード取扱
- ★総合個人タクシー協同組合指定工場
(車検ローンも取扱っています)



- 《各種レジャー保険》取扱
(大東京火災海上保険 代理店)
- ゴルフ保険
余裕をもってフルスイング
 - 釣り保険
雄大な磯釣りも備えあれば……
 - ヨット保険
大海原に安心の二字を
 - ハンター保険
いまや狩猟家の常識

株式会社 服部自動車整備工場

東京都葛飾区水元猿町1003番地
☎03(608)7740 ☎03(607)7740

養生茶。

独特の技術により刺激性をとり、おいしく調整されているので、お年寄りの方まで毎日手軽に飲用できる。

プラスチック容器100g詰

1個 鹿特別価格 ¥1,700

(希望小売価格 ¥2,000)

5個 鹿特別価格 ¥8,000

(希望小売価格 ¥10,000)

ティーバッグ30袋詰

1箱 鹿特別価格 ¥2,100

(希望小売価格 ¥2,500)

5箱 鹿特別価格 ¥10,000

(希望小売価格 ¥12,500)



★生ローヤルゼリー

ローヤルゼリーには、アミノ酸組成、たんぱく質、それに数多くのビタミン類が含まれている。

それも新鮮な生のものの方が効果が高いが、生の場合、いままでの保存法に問題があったし、ローヤルゼリーそのものが胃酸によって破壊されるといふこともあって錠剤型の方が多く普及している。

ここに紹介するローヤルゼリー・軟カプセルはそれらの悩みを一挙に解決した健康



食品である。ナチュラルなビタミンEと高級の純生ごま油の二重膜で包んであるから品質も安定し、胃酸に破壊されずに体内にすみやかに吸収される。それに1カプセルが生ローヤルゼリー換算150mgだから、市販されている錠剤1錠の約3倍に当たる。鹿特別価格一箱100カプセル入 ¥7,200 (希望小売価格 ¥9,000) ◎会員特別価格と単位

3箱 ¥18,900 6箱 ¥35,100

■シヨートタイム・トレナー

STT(シヨートタイム・トレナー)は、長年のドイツ医学のデータ、研究によって生れた、最も合理的なトレナーで、29種類の基本運動を組み合わせて、各種症状に対応することができ。

また、いままでの自転車式美容機と異なりサドルがない。立ったまま、ペダルを踏むのがSTTの特長で、サドルに座つて運動



する数倍の効果がある。さらに、簡単に分解できるので、足ばかりでなく、腕、腰、腰、背など全身の筋肉鍛練にも使用できる画期的なトレナーである。STTは時間をとらず、座イスなみにコンパクトなので広いスペースを必要としない。

ご主人の高血圧、糖尿、肝臓障害、肩こり、肥満、早期老化等の予防に、奥さん・お嬢さんの美容、便秘、冷え症にすばらしい効果がある。このSTTを10台用意しています。鹿特別価格 ¥16,000 (希望小売価格 ¥22,000)

★クロレラ錠

クロレラは、淡水産の単細胞緑藻類の一種。20億年も前から、太陽の光を吸収して繁殖し続けてきたという、活力に満ちた植物。自然食品の中でも早くから注目されてきた。クロレラには良質のタンパク質が50~60%含まれており、これは植物中最高である。それとアルカリ生成度が非常に高く、一般野菜や果物の10~50倍もあり、ミネラルや各種ビタミンも豊富で、ビタミンAと



Cが特に多く含まれている。

ここに紹介するクロレラ錠は、清浄培養法によって作られた自然健康食品で、これを毎日飲み続けることによって、血液や体質がアルカリ性になり、自然と働きて健康維持に役立つ。鹿特別価格300粒入 ¥2,100 (希望小売価格 ¥3,000) 1,500粒入 ¥9,500 (希望小売価格 ¥13,500)

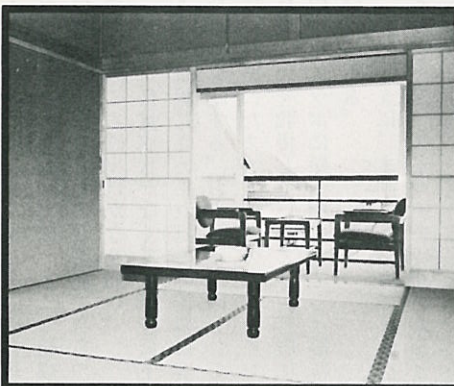
鹿沼72CCへ5分・45鹿沼CCへ10分

増改築完成・冷暖房・駐車場完備

松屋旅館

お気軽にお電話ください

栃木県上都賀郡栗野町深程1660
☎0289(85)3310(代)



暮らしと健康

(3)

●耳のツボで健康状態を素早くキヤッチ

東洋医学が生んだ 低周波治療器 R-CHEN・C-2

◆針灸術の効能

中国で何千年もの歴史をもつ針灸術は、多くの疾病に有効なはたらきがある。薬物治療で効き目がない場合も、針灸療法によればよい治療効果がえられることがある。そんなことから、原子力時代といわれる今日でも、針灸術の研究は世界各国で行なわれている。現在、日本でも針灸術の研究がいろいろに進められているが、最近開発された低周波治療器 R-CHEN・C-2 は一つの傑作である。R-CHEN・C-2 は低周波形、効果、方式からみても、使い方しだいでハリまたは耳電針器と同じ効果がえられるのである。

◆耳針療法の原理

中国では、古くから耳針療法が伝わっており、安全、効果的であることから幅広く愛用されてきた。フランスの

P・ノージェ氏は、針灸学説を基礎とし、耳部と人体各部の関連について詳細な研究をし、わかりやすく、より効果的な学説を発表した。

この耳針療法学説によると、人体各部の組織・器官に対応するツボが一定の法則によって耳全体に分布されており、その分布の概要は母親の胎内における胎児の正常な状態に似ているという説である。だから、人体のある組織・器官に疾患がでた場合、それに相当するツボに反応が現われる(いわゆる反応点である)。したがって、耳のある部分に反応点が現われれば、耳針学説によりどここの器官に疾患があるかが判定

できる。

反応点をさがす方法はいろいろあるが、簡単な方法としては、マッチ棒あるいはガラス棒で圧痛点をさがせばよい。しかし、反応点は個人によって多少の相違があるので、しろうとはなかなかさがしにくい。そんな時、R-CHEN・C-2 を利用すればだれにでも正確にしかもすばやく反応点をキヤッチできる。

まず、付属部品の探索棒で耳の中をゆっくりなでていくと、本体の右上部にある発光ダイオードが光る。まもなく、内臓スピーカーより発振音が聞えてくる。これで、反応点が探索された

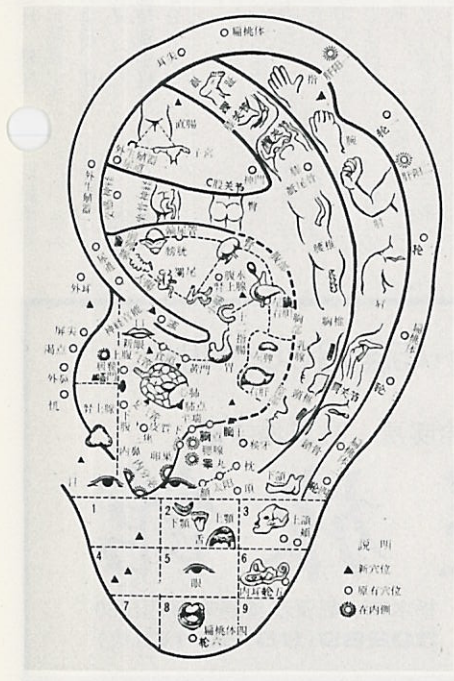
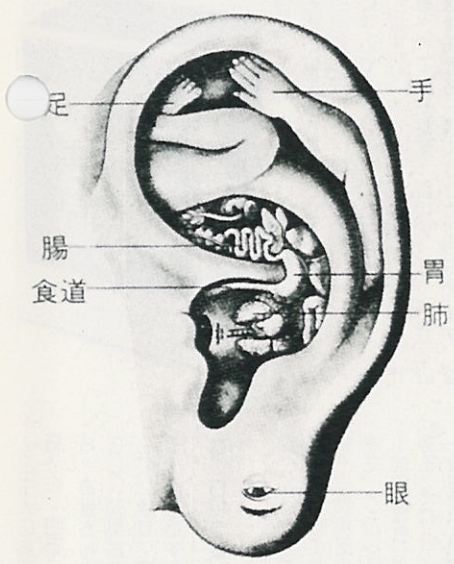
ことになる。そして、出た反応点と耳針図を照らしあわせれば、どこの組織器官に疾患が生じたのか判明できるのである。この確率はかなり高い。

また、自覚症状がなくても機能低下あるいは異常さえあればこの機器は容赦なく反応する。おもしろい例として尿が膀胱にたまっているのに、トイレに行くのを我慢しているとき、膀胱に相当するツボに探索棒を当てると機器は反応する。

このように、まず、探索棒で反応点を探し出し、スイッチを切り換えると機器は自動的に一定の波形をしたパルス電流を出し、ツボを刺激し、耳針と同じ効果を発揮する。

◆一台で耳針と体針が可能

R-CHEN・C-2 のもう一つの応用は体のツボの刺激である。いわゆる体針と同じ効果がえられるのである。





まず、探索棒で皮膚の表面を軽くな
でていくと同じく発光ダイオードが光
り、内臓スピーカーより発振音が聞え
てくる。そこがすなわちツボである。
この場合は、耳と違いツボにさえ当た
れば疾患がなくても機器は反応を起こ
す。とくに、しろうとの人でも比較的
正確にツボの位置を確認できるのが魅
力といえる。耳針のときと同じくスイ
ッチを切り換えれば、パルス電流の刺
激によりハリ治療と同じ効果がえられ
る。

東洋医学では、宇宙のすべてが「陰」

と「陽」との相対
する二つのものが
存在するといわれ
ている。例えば、
天と地、朝と夜、
男と女、プラスと
マイナス、表と裏、
暖と寒、強と弱、
…など。その「陰
陽学説」によると、
人間の体も「陰」
と「陽」との二つ
の面が存在し、常
にバランスを取り
ながら成長してい
るといわれている。
だから、「陰」と
「陽」とのバランス
がくずれれば、人
間はなんらかの病
気を起こすのであ
る。

また、針灸学説によれば、人間の
体内には十二本の「経絡」が通ってお
り、その「経絡」の上には何百という
「ツボ」が分布しているという。人間が
病気をした時、特定のツボを刺激する
ことよって「経絡」を通じ、各組織
と器官を自力で調節し、「陰」と「陽」
とのバランスを取りもどし、病気を治
すというのである。

◆東西医学の結晶

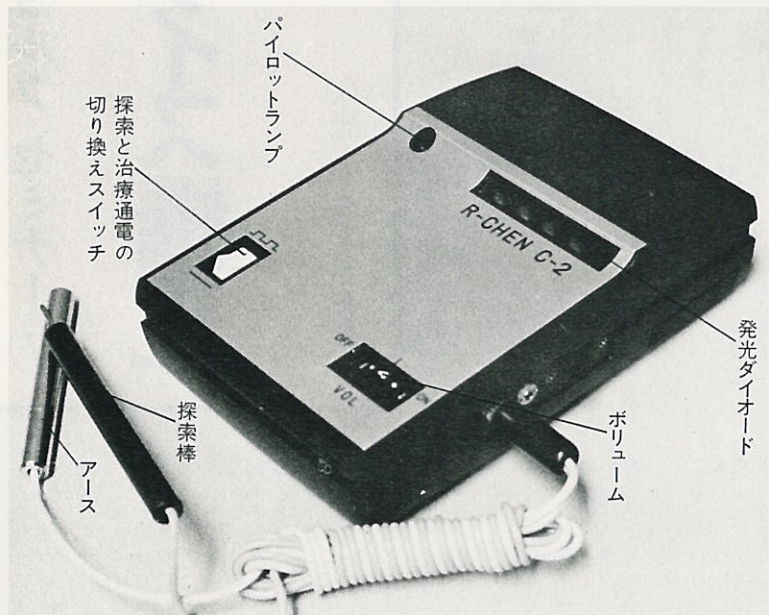
近代医学は、最も進歩した、最も科
学的な医学であり、現代人が生活する

上でかかせないものとな
っている。ま
た、東洋医学は何千年という古い歴史
をもち今日まで伝わってきた。その効
果に対しては無視できない部分が多々
ある。しかし、東洋医学の何から何ま
ですべてがいいわけでもない。要は、
近代医学と東洋医学とのタイアップが
必要とされるのである。

その点、R-CHEN・C-2を家
庭に一台常備しておけば、補助診断器
あるいは補助治療器となり、東洋医学
と近代医学を理想に近い形でタイアッ

プできる。子どもの夜尿症・歯痛、奥
さんの生理不順、ご主人の肩こりなど
を比較的簡単に治すことができ、また、
いろいろな慢性病の補助治療もできる
このR-CHEN・C-2は、一家の健
康管理にもってこいの機器といえよう。

このR-CHEN・C-2（浙江中
医学院卒 黄夏梅談）を本誌愛読者に
限り特別価格で頒布します。
鹿特別価格 ¥31,500
（希望小売価格 ¥35,000）



※販売元より※
この商品はすべ
て通信販売で扱っ
ております。現物
を試されたい方は
職場、またはご近
所で三名様ほどお
集めください。専
門の係員が直接ご
説明に伺います。
ご希望の方は、電
話または官製ハガ
キにて左記へご連
絡ください。かな
らず「鹿」係と明
記してください。
〒270千葉県松戸市
小金原8-21-18
ホームズセルス
プロモーション
☎0473(四
四)一五五〇「鹿」
係 担当・今野



メンタルゴルフセミナー⑦

特訓 スライス矯正

久能 千尋 元ゴルフ雑誌編集長

スライス病は ゴルフのハシカ

「プレーは結果を考えず、原因を考えよ」
「いまプレーを終ったショットは忘れて、つぎのショットに集中せよ」
(ジャック・パーク)

かりにあなたが平均的日本人の体格であったにしても、一発、真芯に当れば、あの鍛えぬかれた王、田淵のホームランを二倍する距離をかつ飛ばすことができるのだから、たしかにゴルフの魅力は大きい。「ゴルフにドライバー・ショットがなかったら、私はとうにゴルフなどやめていただろう」といったのは、生前、大のゴルフ好きで知られた作家の吉川英治氏である。
「より遠くへ」「より正確に」「打つのが目的ではあるが、なかでも遠くへ飛ばす醍醐味は捨てきれない。あれこれ

とフォーム矯正に腐心したり、クラブをつぎつぎに買い換えたりするのも希い。一つ、一打たりとも飛距離を伸ばしたいがためである。

とかく初心者、正確さよりも、より遠くへ飛ばすショットを夢見るものである。コンペの前夜などに、脳裏をかすめるものは、天空高く尾を引いて舞う白球のことばかりで、ロング・パットがカップに吸い込まれるシーンは浮んでこない。深いラフの中にかくれたボールを探し歩く現実の姿などは決して思い浮かないものである。

朝のティグラウンドに立ったときでも「きょうこそは」「一発」をきめて、みんなの目を見はらせてやりたい」「二三ホール回るうちには、きつと出るさ。そんな気がするんだ」と自問自答をくりかえす。しかし結果は、またしても「ブッシュ」フラフラと上がった白球は、大きくカーブして右の林へ。やんぬるかな。思うほどに、焦がれるほどにうらやま。磯のあわびの片思い、

というやつで、球は一向にこちらの意を汲んでくれないのである。

オナーがクリンにかつ飛ばせば、それに負けまいとしてリキミ、前の人がチロをすれば、オレはあんなへまをしてたまるか、というのでまたリキミ、どつちにしても思うように球は飛んでくれないのが初心者時代。あなたにも覚えがありますか？

ところで、初心者の悩みといえは、「スライス」とだいたい相場はきまっているものだが、その原因と結果は、きわめてメンタルな要因によるのである。同じ初心者でも、女性にはあまりスライス病患者はいない。男性でも、血気盛んな若年層に多い病気で、年輩の患者は少ないのである。だから、スライス病は若いうちに必ず一度はかかるゴルフのハシカだといった人がいる。
賢明な読者はすでにおわかりだと思いが、スライス病は腕力の強い人たちほどかかりやすいもので、非力な人はかかりにくい。つまり、ぶしの強

さを自慢するような人が、その力にまかせてボールを叩けば、まず十中八九はスライスしてしまうだろう。

こういう人たちは、ボールが遠くへ飛ぶのは腕つぶしの強さによると思っている。ところが実際には、クラブヘッドがボールを捉えるインパクトのスビードの速さが飛距離を生むのである。このゴルフ・スウィングの原理を、からだで覚えこむまではスライス病を克服することはできないだろう。

だからプロ野球の選手たちがゴルフを覚えたてのころは、例外なくひどいスライス病にとりつかれるのである。長島でも王でも、ゴルフのハシカを避けることはできなかった。最近始めたばかりの張本選手などは、まだまだ重症患者を脱しきれずに隣りのホールへ打ち込んでいる。野球では打撃の職人といわれる人たちが、球を打つのに手こずっているのだからおもしろいものである。それでも、かれらにとってゴルフは年に一、二カ月しかできないのに、二年目か三年目になると、もう10前後かシングルになる人までいるのだから、その並みはずれたスポーツ神経には恐れいってしまう。

一つの病原菌が 性悪だから

さて、スライス病の治療はどうしたらよいか。要は、その病原菌が、第一にあげられるのはスウィングのリキミ

過ぎ。第二は斜視的なアドレスである。こまかい患部は、その人それぞれにカルテが変ってくるが、このセミナーはメンタル面に重きをおく「精神神経科」であるから、大別して二つにしよう。みた。これ以外の技術的要因は、だいたいこの二つの要素から派生するものとみてよい。

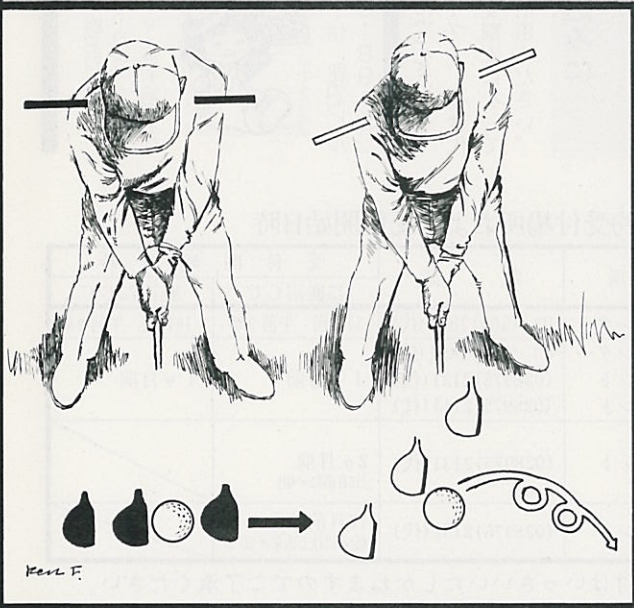
第一のリキミ過ぎ。この病原菌は、かなり強烈でなまなかのクスリでは退治することができない。つねに念頭に置いておいて反覆訓練すれば、治りかけることもあるが、ちょっと油断すればまたまた勢いを盛り返してくる性悪な菌である。プロでさえ、時たまこの菌がアタマをもたげてきて悩まされるというから根治させるのはなかなか困難である。

リキミ過ぎがなぜいけないのだが、それによってスウィングの正しい軌道がつかないからである。リキむのは球を強く打って、より遠くへ飛ばしたいという意識ばかりが強く働く結果である。したがってスウィングが早くなる。どういふものか、ボールは決して逃げはしないのに、そして一瞬の力がぬけてしまわないうちに打ってしまいたいという潜在意識が先に立つためか（もてる力を最大限に発揮できる時間はそう長く続くものではないという本能をだれでも知っているから）スウィングを急ぐ。それも厳密にはバック・スウィングを急ぐのである。ほんとはダウン・スウィングのスピードがインパクトの力を強めるのだから、まっ

たく逆（むだなど）ところで力を浪費していることに気がつかない。バック・スウィングに肝心の力を使ってしまいうから、必要であるべきダウン・スウィングがもぬけのカラになってしまいうわいで、これではボールが遠く飛ぶはずがないのである。

さらに悪いことには、バック・スウィングが早すぎるために正しい軌道を描くことができない。リキんでいるときは、必ず腕が縮んでしまい、クラブを肩にかつぎ上げているはずである。こうすると相対的にダウン・スウィングのときに腕が伸びてアウトサイド・インのクラブ軌道になってしまう。つまりクラブヘッドが飛球方向の外側から内側へ引かれるような線を描いて振り下ろされることになる。

その結果、インパクトの瞬間クラブフェースはボールの右から左へこするような形で当るから、打ち出されたボールは右回転することになり、打撃の勢いがなくなるにつれて右方向へカーブして行く。これがいわゆるスライスク球である。この治療法は、だからバック・スウィングをゆつく



り、腕を縮ませないよう（一）の字をていねいになぞるような訓練をたゆまなく続けることである。リキむ必要はまったくない。クラブヘッドの重味で打つ感覚をつかむまで、気をゆるめてはいけない。ドライバー・ショットなどでスライス病に悩むあなたでも、ショート・アプローチでスライスした経験があるだろうか。ウエッジ・ショットは、ヘッドの重味で打っていることを思い起してもらいたい。

第二の斜視的アドレスというのは、打球がいつも右方向へ飛んでしまうので、無意識のうちを右を避けたという結果、からだが開いて左を向きオープンなかまえとなり、右手のグリップ

が左手にかぶってくる。これは右手の作用を強めることにつながり、ここでアウトサイド・インの誘因をつくってしまうのである。たださえ右手は効き腕で強いところへ、さらに強さが加わるのだから、クラブヘッドがボールにインパクトするとき、こすり打ち（）になってしまうのは当然である。打球が飛行線に向かつてタテの回転になるべきところが、右回転というヨコの回転にしてしまうわけである。

この治療法は、スライス球の飛んで行く右方向へ、思い切つてからだを向けてみよう。飛行線にからだがかぶってくる感じになるが恐れることはない。もともとアドレスが左に開いてオープン・スタンスになり、そのためにスライスになるわけだから、思い切つてかぶつてみたところで極端に右に向きはしない。クラブを地面に置いて方向をつかむか、うしろに人に立つてもらつてからだの向きを確認するかして方向感覚を養うとよい。そのとき自然にアドレスしたときのグリップが目安になるが左手がややかぶり気味になっていれば正しい。斜視の矯正も根気である。

この二点だけの矯正ですべてのスライス病が根治するわけではないが、つねにその原因を考える努力を怠つてはならない。

「スライスするうちゃまだまだ花よ。フック、引っかけ地獄道」レッスンのうまいプロは、こういつて患者にハッパをかける。同病の士への花むけとしたい。（つづく）

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/富士御殿場ゴルフ倶楽部/V.V.V.鹿友倶楽部

■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
1F 03(563)1891(代)

余裕あるプレーで運動不足・ストレスの解消を

45鹿沼カントリー倶楽部
鹿沼72カントリークラブ

冬季に入り、45鹿沼CC、鹿沼72CCとも、来場者が比較的少なく、このところ皆様には余裕のあるローテーションでプレーをお楽しみいただいております。朝晩は寒気厳しいものがありますが、日中は気温も上がり、東京とほとんど変わらない陽気ですし、コースコンディションも良好ですので、運動不足に陥りがちな冬の体力維持のためにも、皆様お誘いあわせのうえに、来場いただき、ゆったりと心ゆくまでカントリー・ライフを満喫していただきますようお願いしております。

平日優待券(ビジター)を

ご利用ください

45鹿沼カントリー倶楽部
鹿沼72カントリークラブ

本号中央部に両クラブの平日ビジター

1割引優待券を綴じ込んでございます。ビジターワイ、キャティワイ、昼食代その他をパックして大変割安になっておりますので、ぜひご利用ください。

スタート予約申込みに関してのお願い

45鹿沼カントリー倶楽部
鹿沼72カントリークラブ

スタート予約申込みの方法につきましては、すでに繰返しご案内いたしておりますが、まだ予約日、時間その他詳細に関して正しくご理解いただけないむきも一部見受けられますので、下表の通り再度ご案内申し上げます。

■プレー2日前以降のお申込については、会員サービスセンター(東京)ではスタート予約の受付表をプレー日2日前の午後にはコースフロントに転送してまいります。したがって、プレー2日前以降のスタート予約につきましては、直接コースフロントにお申込みなされたほうが、その時点で即お答えできます。

スタート予約受付場所および受付開始日時

プレー日・競技別	受付場所	電話	受付開始日時	
			45鹿沼CC	鹿沼72CC
土曜・日曜・祭日	会員サービスセンター	03(563)1891(代)	11日前 午前9時	16日前 午前9時
平日	会員サービスセンター 45鹿沼CCフロント 鹿沼72CCフロント	03(563)1891(代) (028975)2131(代) (028975)2111(代)	1ヶ月前	1ヶ月前
理事長杯 シニア選手権 倶楽部選手権	45鹿沼CCフロント	(028975)2131(代)	2ヶ月前 (15日前に切)	
その他の倶楽部競技	45鹿沼CCフロント	(028975)2131(代)	17日前 (定員に達し次第切)	

※上記指定以外の電話による受付はいっさいいたしかねますのでご了承ください。

ますのでご了承ください。なお、土・日・祭日のプレーは1組(4名)のうち1名のメンバー同伴が必要です。また、お申込みの際は、プレー者の氏名(フルネーム)および会員であるか否か、会員である場合はその会員記号番号および連絡電話番号を必ずお申付けください。よろしくお願いいたします。

2月、3月開催

倶楽部競技参加のご案内

45鹿沼カントリー倶楽部

本年2月および3月に開催される倶楽部競技とその参加申込み要項は次の通りです。ふるってご参加ください。すようお願い申し上げます。

◆2月20日(日)

月例杯(A・B・Cクラス別)

競技方法 18日ストロークプレー

参加資格 正会員でハンディ取得者

申込受付 2月3日よりコースフロントにて。(定員に達し次第切ります)

申込金 1,000円

◆3月9日(水)

社長杯

競技方法 18日キャロウェイ方式

参加資格 全会員(正・平日とわず)

申込受付 2月20日よりコースフロントにて。(定員に達し次第切ります)

申込金 1,000円

◆3月20日(日)

申込金 1,000円

あしからずご了承ください。
■土・日・祭日のお申込組数について
土曜・日曜・祭日のプレー予約に関する組数を原則としてオールメンバーの場合2組まで、ビジター同伴の場合1組までに制限させていただきます。

45鹿沼カントリー倶楽部 競技成績

<51年11月・月例杯>

(Aクラス) 11月28日北アト北イン グロス ハンデ ネット

優勝	北田 潤	39	39	78	10	68
準優勝	森 正樹	37	39	76	8	68
三位	富田 秀男	38	38	76	8	68
ベスグロ	斉藤 勝好	37	37	74		

(Bクラス) 11月21日

優勝	高瀬 誠	40	42	82	16	66
準優勝	斉藤 幸一	41	44	85	18	67
三位	篠原 明	40	42	82	15	67
ベスグロ	青木 勝	38	43	81		

(Cクラス) 11月28日

優勝	尾崎 哲	43	47	90	27	63
準優勝	都田 昌錫	46	47	93	27	66
三位	鈴木 光顕	43	44	87	21	66
ベスグロ	鈴木 光顕	43	44	87		

<51年12月・月例杯>

(Aクラス) 12月12日

優勝	島田 均	38	39	77	10	67
準優勝	山本新太郎	41	39	80	11	69
三位	高橋 和光	38	39	77	8	69
ベスグロ	佐々木喜堂	39	36	75		

(Bクラス) 12月19日

優勝	藤波 斉	43	39	82	15	67
準優勝	若色 道夫	42	43	85	17	68
三位	柴田 哲三	39	46	85	17	68
ベスグロ	藤波 斉	43	39	82		

(Cクラス) 12月12日

優勝	松成 道男	47	43	90	28	62
準優勝	山中 報夫	47	41	88	24	64
三位	岩浅 茂	44	44	88	23	65
ベスグロ	山中 報夫	47	41	88		

<51年ラスト・コール杯>

12月26日

優勝	井上 忠平	47	48	95	29	66
準優勝	阿久津 忠	40	47	87	21	66
三位	箕田 政直	43	43	86	19	67
ベスグロ	桜井 勝一	41	36	77		

得の正規の方法は、ごく最近にラウンドした20枚のスコアカードのうちからベスト10枚をとり、そのスコア合計とラウンドしたコースのレーティングの合計との差を、ディファレンシャル表

オフィシャル・ハンディキャップ取得の正規の方法は、ごく最近にラウンドした20枚のスコアカードのうちからベスト10枚をとり、そのスコア合計とラウンドしたコースのレーティングの合計との差を、ディファレンシャル表

45鹿沼カントリー倶楽部

オフィシャル・ハンディキャップの取得について

月例杯(A・B・Cクラス別)
競技方法 18日ストロークプレー
参加資格 正会員でハンディ取得者
申込受付 3月3日よりコースフロ
ントにて。(定員に達し
次第で切ります)

52年度
年会費納付のご案内
45鹿沼C.C.では52年度分倶楽部年会
費納付のご案内を1月中旬に送付いた

スコアカードご提出の際は、必ず、
ラウンド同伴メンバーのアテストとラ
ウンド年月日をご明記ください。

既得者は、そのコースの証明書と、45
鹿沼C.C.で最近3ヶ月以内にプレーさ
れた3枚のスコアカードを提出すれば
可。

にあては、決めることになっており
ますが、プレーの期限およびスコアカ
ード提出枚数については、各ゴルフ場
において独自の定め方をしているのが
現状です。
当45鹿沼カントリー倶楽部では、当
コースにおいて最近3ヶ月以内にプレ
ーされた6枚のスコアカード提出によ
って算出する方法をとっております。
(他コースのオフィシャル・ハンディ
既得者は、そのコースの証明書と、45
鹿沼C.C.で最近3ヶ月以内にプレーさ
れた3枚のスコアカードを提出すれば
可。

住所変更届はお早めに
鹿沼グループ各クラブ
会員の皆様にお願

年もあらたまり、会員の皆様には、
転勤等により住所変更なされた方、あ

個人正会員 二〇、〇〇〇円
法人正会員(二名) 二〇、〇〇〇円
個人平日会員 二二、五〇〇円
法人平日会員(二名) 二二、五〇〇円
※地方会員、海外会員扱いの申請を期
日までに提出しておられる方は次のよ
うに減額になります。
地方会員(正・平日共) 六、〇〇〇円
海外会員(正・平日共) 三、〇〇〇円

しました。ご納付の際には、同封いた
しました納付書用紙をご使用ください
ますようお願いいたします。
なお年会費に関して当倶楽部にお問
合わせくださる際は、必ずご自身の会
員記号番号を申し添えくださいませ
うお願い申し上げます。
■会員種別による年会費額(年額)
個人正会員 二〇、〇〇〇円
法人正会員(二名) 二〇、〇〇〇円
個人平日会員 二二、五〇〇円
法人平日会員(二名) 二二、五〇〇円
※地方会員、海外会員扱いの申請を期
日までに提出しておられる方は次のよ
うに減額になります。
地方会員(正・平日共) 六、〇〇〇円
海外会員(正・平日共) 三、〇〇〇円

るいは予定されている方が多くいらっ
しやることと存じます。
該当される方はお早めに住所変更届
けを会員サービスセンターまたは各ク
ラブフロントあてご提出くださいませ
ようお願い申し上げます。届出方法は
次ページの用紙にご記入の上、封書に
てお送りくださるか、官製ハガキ、ま
たは電話にてご連絡ください。
届出の際は、必ず、会員記号番号、
氏名、新旧住所、電話番号、また勤務
先が同時に変更になった場合は、その
社名、所在地、電話番号をあわせてご
明記のうえご提出ください。(団地名、
棟、部屋番号などはとくに明記くだ
さい)
なお電話でのお届出の場合は聞き違
え等がありますので、明瞭にお告
げください。
住所変更されたまま届出をなされま
せんと、本誌をはじめクラブからの連
絡書類をお届けすることが不可能とな
りますので、お忘れなくご提出くださ
いますよう重ねてお願い申し上げます。

るいは予定されている方が多くいらっ
しやることと存じます。
該当される方はお早めに住所変更届
けを会員サービスセンターまたは各ク
ラブフロントあてご提出くださいませ
ようお願い申し上げます。届出方法は
次ページの用紙にご記入の上、封書に
てお送りくださるか、官製ハガキ、ま
たは電話にてご連絡ください。
届出の際は、必ず、会員記号番号、
氏名、新旧住所、電話番号、また勤務
先が同時に変更になった場合は、その
社名、所在地、電話番号をあわせてご
明記のうえご提出ください。(団地名、
棟、部屋番号などはとくに明記くだ
さい)
なお電話でのお届出の場合は聞き違
え等がありますので、明瞭にお告
げください。
住所変更されたまま届出をなされま
せんと、本誌をはじめクラブからの連
絡書類をお届けすることが不可能とな
りますので、お忘れなくご提出くださ
いますよう重ねてお願い申し上げます。

るいは予定されている方が多くいらっ
しやることと存じます。
該当される方はお早めに住所変更届
けを会員サービスセンターまたは各ク
ラブフロントあてご提出くださいませ
ようお願い申し上げます。届出方法は
次ページの用紙にご記入の上、封書に
てお送りくださるか、官製ハガキ、ま
たは電話にてご連絡ください。
届出の際は、必ず、会員記号番号、
氏名、新旧住所、電話番号、また勤務
先が同時に変更になった場合は、その
社名、所在地、電話番号をあわせてご
明記のうえご提出ください。(団地名、
棟、部屋番号などはとくに明記くだ
さい)
なお電話でのお届出の場合は聞き違
え等がありますので、明瞭にお告
げください。
住所変更されたまま届出をなされま
せんと、本誌をはじめクラブからの連
絡書類をお届けすることが不可能とな
りますので、お忘れなくご提出くださ
いますよう重ねてお願い申し上げます。

るいは予定されている方が多くいらっ
しやることと存じます。
該当される方はお早めに住所変更届
けを会員サービスセンターまたは各ク
ラブフロントあてご提出くださいませ
ようお願い申し上げます。届出方法は
次ページの用紙にご記入の上、封書に
てお送りくださるか、官製ハガキ、ま
たは電話にてご連絡ください。
届出の際は、必ず、会員記号番号、
氏名、新旧住所、電話番号、また勤務
先が同時に変更になった場合は、その
社名、所在地、電話番号をあわせてご
明記のうえご提出ください。(団地名、
棟、部屋番号などはとくに明記くだ
さい)
なお電話でのお届出の場合は聞き違
え等がありますので、明瞭にお告
げください。
住所変更されたまま届出をなされま
せんと、本誌をはじめクラブからの連
絡書類をお届けすることが不可能とな
りますので、お忘れなくご提出くださ
いますよう重ねてお願い申し上げます。

住所(変更)届出書

会 員 記 号 番 号	記号	番号	ふりがな	印
	—		氏名	
自 宅 住 所 (団地名、棟、 部屋番号をご 記入願います)	新住所	郵便番号〒		
	電話番号	市外局 ()	市内局 ()	番号 ()
	旧住所	団地 棟 部屋番号		
勤 務 先 名				
社 住 所				
電 話 番 号	市外局 ()	市内局 ()	番号 ()	

会員証書・会員パス券の受領
書はお早めにお送りください

45鹿沼カントリー倶楽部
鹿沼72カントリークラブ
富士御殿場ゴルフ倶楽部
V I V I 鹿友倶楽部

鹿沼グループ右記各クラブに新規または名義書換え等によりご入会されますと、各クラブより、会員証書と会員パス券を書留郵便にてお届けいたします(原則としてご自宅宛)が、お受取りの際は必ず送付案内状等に記載されているものが同封されているか照合、確認のうえ、受領書(同封ハガキ)をお早めにお送りくださいますようお願いいたします。

郵送年月日より一ヶ年を経過したあとに、未着である旨の申立てをいたされましても、最終的に原因究明は不可能ですので十分ご注意ください。(引受け郵便局では書留郵便物受領記録の保管を一年間しか法的に義務づけられていません)

なお過去に未着の申立てをなされた方も、郵政監警局の事故調査の結果、九九%は家族の方などがすでに受取られていたということですから、事故防止のためにも必ず受領書をお忘れなくお送りください。受領後、まだ受領書をお出しいただいていない会員の方がございましたらお早めにお願いたします。

■会員証書等紛失の場合の発行手続

クロスワード・パズル
12月号の正解



A=コ
B=ウ
C=タ
D=ン
E=サイ
F=イ
『降誕祭』

1	ス	キ	一	サ	ン	ビ	カ
2	ジ	カン	エ	ン	タ	ワ	ケ
3	コ	ン	ビ	タ	カ	ウ	ウ
4	マ	ウ	ボ	ク	シ	ン	タ
5	リ	ア	ハ	イ	リ	ヨ	リ
6	リ	カ	ン	キ	タ	リ	ス
7	ア	サ	ヒ	サ	ケ	イ	リ
8	カ	ツ	レ	ツ	シ	カ	リ

応募総数 四、二九七
正解は 四、〇八五

〈答えのヒント〉信者でない人もこの日はかりにはわか信者にはやがわり。歌い、祈り……。

- ♥ヨコのかぎ①ことしこそ始めようと思つてね、一式買ったんだ。待ち遠しくて③歌は歌でも流行歌とはわけがちがう④物が磁石としての性質をもつこと⑦袖振り合うも多生の⑧物の道理⑨茶とペーシュの⑩の靴がほしいんだけど……⑪どうせその程度だろうと⑫をくくる⑬プロテスタントではこう呼ぶ⑮ナレ

きについて
会員証書等が紛失した場合は、次に記す手続きをふんだのちに再発行することになります。

(イ)発行側に紛失原因がある場合
発送日(郵便局引受日)より一ヶ年以内に、受取人が発行側(クラブ)に未着である旨を申し立て、郵政監察局の調査の結果、受取人が確かに受領していないことが判明した場合、①発行側が簡易裁判所へ公示催告の申立て手続きをし、②官報に「当該会員証書の所持人または権利者は申出てほしい」旨、公示し、③約半年後までに権利の主張者が現われなかったときに、④当該会員証書は法的に無効との除権判決が下されてはじめて再交付できることとなります。

(ロ)受取人側に紛失原因がある場合
発送日より一ヶ年以内に未着の申立てがあり郵政監察局の調査の結果、確かに受取人が受領していることが判明したとき、また発送日より一ヶ年以上経過してしまい発行側に書留郵便物引受証が保管されているとき、あるいは受領後、明らかに受取人が紛失してしまつたときは、すべて受取人側の責任となりますので、受取人自身が簡易裁判所への公示催告の申立て手続きをしなければならず、相当の手数、費用、月日が費されることとなります。

以上、(イ)、(ロ)いずれの場合も複雑な手続きが必要となります。会員証書等の受領の際は必ずご確認のうえ受領書

をお送りくださるよう、また受領後の保管にも万全を期されますよう、くりかえしお願い申し上げます。

1月18日現在

建設工事の進行状況

富士御殿場ゴルフ倶楽部

1月18日現在、インコース工事は、10番、18番各ホールのグリーン造型、13番、15番のティールグラウンド造型を急ぎ進めております。
アウトコースは、1月18日より、伐採を開始いたしました。
伐採の完了したホールから粗造成に入り、三、四月に重点的に芝張りを行なつて、5月末までには全ホールを完成させる予定です。

以後コース周辺の整備を行ない、クラブハウスの完成を待つて、梅雨明けに18ホールオープンいたす予定です。
工事の本格化に伴い、現況も刻々変化いたしますので、折をみて現地にお出かけになり、直接ご視察くださいますようお願い申し上げます。
(16頁に現況写真を掲載いたしましたのでご参照ください。)

会員親睦コンペ・参加募集

ローマン・グリフィン・カップ 51年度決勝・52年度第一回大会

V I V I 鹿友倶楽部

V I V I 鹿友倶楽部主催ゴルフコンペ「ローマン・グリフィン・カップ」51年度決勝大会および52年度第一回大

会を左記要項にて開催いたします。豪華賞品を多数用意してございますのでふるってご参加ください。

記

期 日 52年3月23日(水)
コース 45鹿沼カントリー倶楽部
参加資格 51年度決勝大会は51年各大会の優勝者のみ。

52年度第一回大会はV I V I 鹿友倶楽部会員

集合時刻 午前九時(45鹿沼C)

スタート 九時半 北インコース

競技方法 変則キャロウェイ(1R)
プレー費 九、八〇〇円(グリーンフィー
キャディフィー、昼食代、パー
ティ代などを含む)

お申込み お問合わせは

V I V I 鹿友倶楽部フロント

☎〇三(四〇二)六二八一(代)

レイディス・チャーム・スクール にご参加ください

V I V I 鹿友倶楽部

美容家・メイ牛山先生を囲んでのレイディス・チャーム・スクールを開催いたします。ぜひご参加ください。

記

期 日 52年3月7日(月) 13時より
場 所 V I V I 鹿友倶楽部5F
参加費用 三、〇〇〇円(昼食代を含む)
申込締切 2月28日までに会費を添えてフロントへお申込み
ください。

お問合せは〇三(四〇二)六二八一

ジョン①花びらのように雪が――②心くばり③大陸からの――が南下して寒さもひとしお④キネズミともいう。小さくて可愛い森の動物⑤吸口がついた、古くからの日本のタバコ⑥本醸造とか、吟醸……とか、なかなかまぎらわしい⑦肉にパン粉をつけて揚げたもの⑧これも――、それも――

♥タテのかぎ①さけの卵のかたまりを塩づけにしたもの②小さい頃から――で、ケンカばかりしていたもんだ③――のおじさん、ほんとうにきえてくれるのかなあ④弦楽器のひとつ。しゃもじのような形の胴に糸を張り、パチで鳴らす⑤そんな商売をしていたんではうまいかない⑥釣った魚を入れるか⑦その――は彼だ⑧この健康食品ほしいんだけど、――さされてるの?⑨――のいいのはよい――⑩キリストの母⑪その――を話してくれ⑫もう少し――したいところがあるんだが……⑬――ものが肩がこらなくておもしろい⑭上りと下りとどちらが多い!?答えは同じ

▼正解者の中から抽選の上、左記の1名様にズーム式双眼鏡AZ-15を、20名様に世界の難ホール18のゴルフ名画カレンダーをそれぞれ贈呈します。

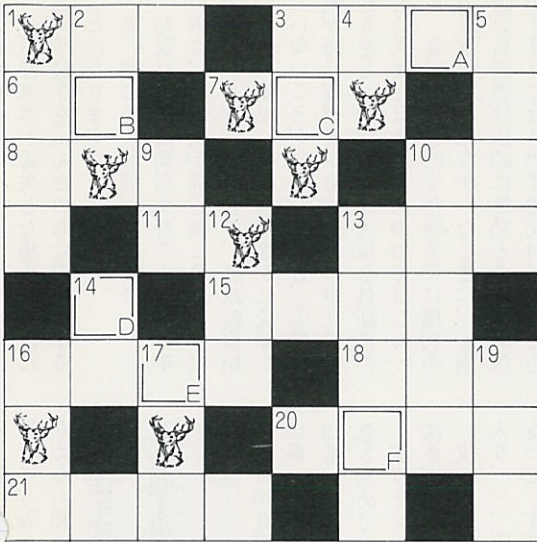
▲ズーム式双眼鏡AZ-15▼

◆東京都◆森本清志

◆ゴルフ名画カレンダー▼

◆東京都◆佐藤隆・武藤寿美子・色川美智子・中島光博・神奈川県◆増沢陽子・染谷英一・増岡照子・早川千鶴子◆千葉県◆中山敏旭◆栃木県◆入江静子・笠原勝男・荒木直幸◆群馬県◆大谷英之・中村貞夫・太田哲雄◆静岡県◆高橋信行・杉山竹男・中村修治◆大阪府◆高瀬泰雄◆岡山県◆本郷幸吉

賞品付クロスワード・パズル



《答えのヒント》この声を聞くと寒さもゆるむ。花ガルトにも登場するトリの別名。

★宛先 「鹿」編集室クロスワード・パズル係
★締切 昭和52年2月28日消印有効 ★発表
表 本誌5月号に掲載 ★賞品 正解者の中から抽選の上20名様に北海道特産の健康食品《タンポポ飴》を、また20名様に砂糖を制限されている方のための低カロリー甘味料《スイートン・ロー》をプレゼントいたします。



《解き方》鹿の絵のところは「カ」または「カ」と入れてクロスワードを全部解いて下さい。次にA～Fの二重カギ内を順に並べると一つの言葉ができます。これを漢字二文字に書き換えそれだけを官製ハガキに書いて送して下さい。

- 「E」のかき
- ①—はいつ小田原評定。これではなかなか決まらないわけだ。
- ③—脱いで大張りの切り。
- ⑥—こうするとむすびつきがなくなる。
- ⑦美にもどかしいのです。——搔痒。
- ⑧あのグループは——意識が強くて他人を寄せつけない。
- ⑩あの子、まだ十八歳だけど僕の——なんだよ、わかる!?
- ⑪——脂肪が多くてブクブク。
- ⑬インドの婦人のキモノの一種。
- ⑮祭囃子など使っている七つ穴のある横笛のこともこう呼ぶ。
- ⑯つすのろのことを尊——という。
- ⑰この定期預金の——は三年。
- ⑲案山子：縞馬：怒：丼：林檎：。
- ⑳コンバクトだから——に便利だ。
- タテのかき
- ①ナベ物にもいろいろあるが、味噌味にしたこれが好きで……。
- ②J・C・スコット主演の「——の目」は去年、テレビでも放映されて好評だった。
- ③現在。
- ④コーヒーは、やつぱり「ドリップ式」がいちばん。
- ⑤空でも海でもスリルを楽しむこの人たちにきやか。
- ⑨渋滞。
- ⑩フアン語の「日の出の地」からきたことばで「東洋」を指す。
- ⑫父田のいましめ。
- ⑬ビートルズの曲に「イエロー——」というのがあった。
- ⑭スポーツマンにはこれを担ぐ人が多い。
- ⑮三月十五日から四月十四日まで丸ひと月、——ふた月。
- ⑰この寒空では——も寒くない。

砂糖を制限されている方に スイートン・ロー (低カロリー甘味料)



《総発売元》ハドソン商事株式会社・和合産業株式会社

《健康食品》北海道特産 ピリカタンポポ飴



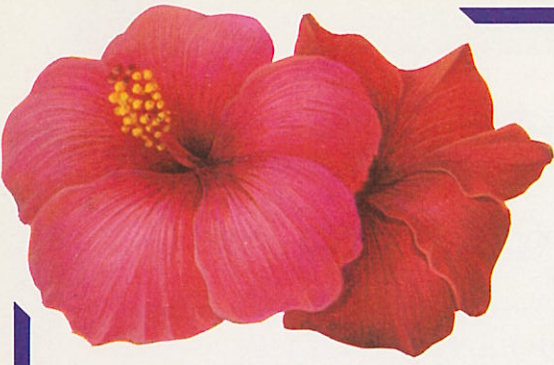
ピリカタンポポ飴は北海道北部産のエンタンポポの根(10年以上のもの)を主原料として創製しています。砂糖・着色剤・薬品類はいっさい使用しておりませんので糖分を制限されている方でも安心して健康食品としてご愛用いただけます。

製造元 日本バイオケミカル研究所

ライフマガジン 鹿 3月号 発行・昭和52年2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5階 ☎03(561)9731~2

印刷所・株式会社 東漫美術印刷 定価150円(送料29円) 年間購読1800円(送料込) 1977 ©



VIPのための
優雅な休日。

ヴァリューハワイ

ハワイ各島の最高級ホテルに滞在。
ベルベットのようなフェアウェイで、ゆったりゴルフ……………。



オアフ島カハラコース《7日間》¥269,000より

《タンザニア・ケニア》

9日間 ¥468,000
毎週木曜出発

《カナディアン・ロッキー・スキー》

52年4月まで
7日間 ¥227,000より

《南海の楽園バリ島》

5日間 ¥181,000
毎週出発(8日間もあります)

●お問合わせ・お申込みは

鹿沼トラベルサービス株式会社

〒104東京都中央区京橋2-3-16鹿沼ビル2F
☎(03)567-6341(代)

ローヤルゼリーの軟カプセル

あなたの健康維持をお手伝い

愛用者が増えています。生ローヤルゼリーから水分だけを4%前後まで減圧乾燥で脱水して、それをナチュラルのビタミンEで包み、さらに、純正のごま油で皮膜した軟カプセルですから品質も安定し、胃酸に破壊されずにすみやかに吸収されます。



100カプセル入り 定価9,000円

- ビタミンEが酸化を防ぎ品質を守ります。
- 常温で保存に耐え、携帯にも便利です。
- 無汚染、無農薬の純正品です。



東京都医師協同組合連合会推奨品

株式会社 **三友**

東京都台東区寿2-10-15 田原町ビル6F ☎03(843)4661

昭和五十二年三月一日発行 第一巻第一号 ライフマガジン 鹿 三月号 第三巻第一号 昭和五十二年六月十一日第三巻第一号 発行 船橋文庫 編集 木村 勇 定価一五〇円 五五円