



湘南・辻堂 さんぽ

湘南の藤沢と茅ヶ崎の間に挟まれた町、辻堂。近年はショッピングモールのある町として人気だが、そんな町に、わずかに残された歴史の道がある。鎌倉へ武者が走り、江の島に遊んだ人々のなごりを感じ、いまの辻堂を楽しみながら渚まで歩いた。

三井のシニアサービスレジデンス

PARK WELLSTATE 湘南藤沢SST

シニアのための三井のすまい「パークウェルステイト湘南藤沢SST」

FujisawaSST

有料老人ホーム
 (入居時自立/60歳以上)
 2024年10月 開業予定
総居室数566室 ※介護居室76室含む

シニアライフをこれまで以上に愉しむすまいへ。
いつかは湘南。

七里ヶ浜(約6.8km) ※2021年4月撮影。人物写真は合成処理を施したものです。
 ※飼育できるペットにはご入居前に事前の審査があり、飼育の種類や頭数に制限がございます。詳しくは係員にお問い合わせください。

同一建物内にクリニック開設
 (予定)※1

24時間看護スタッフ常駐 ※2

湘南藤沢徳洲会病院との医療連携 ※3

介護居室をご用意
 住みなれた場所で※4
 最後まで暮らせる体制

周辺の駅などへ専用のシャトルバスを運行 (予定)

入居相談受付中 予約制

資料のご請求は
 お電話または
 インターネットで

0120-321-385

営業時間/10:00~17:00 定休日/水曜・日曜日・年末年始

パークウェルステイト湘南藤沢

【開発事業主】 すまいとくらしの未来へ
三井不動産レジデンシャル
 MITSUI FUDOSAN RESIDENTIAL

【貸主・運営会社】
三井不動産レジデンシャルウェルネス
 MITSUI FUDOSAN RESIDENTIAL WELLNESS

■種類/住宅型有料老人ホーム ■居住の権利形態/利用権方式 ■利用料の支払い方式/選択方式(前払方式・月払方式) ■入居時の要件/入居時自立、60歳以上 ■介護保険/在宅サービス利用可 ■居室区分/完全個室 ■開発事業主/三井不動産レジデンシャル株式会社 [所在地] 東京都中央区日本橋室町三丁目2番1号 ■貸主・運営会社/三井不動産レジデンシャルウェルネス株式会社(三井不動産レジデンシャル株式会社100%出資子会社) [所在地] 東京都中央区日本橋室町三丁目2番1号
 ※1(ク)ニックは、三井不動産レジデンシャルウェルネス(株)が運営する施設ではありません。診察・診療時には別途料金が必要となります。 ※2 週40時間常勤換算で6.0名のうち要介護者対応人数4.5名(予定)によるシフト制。夜間(18時~翌9時)看護スタッフ1名。ただし休憩時による最少時は0名。 ※3 協力内容・高度医療を必要とする場合の入院・手術、専門科の受診、人間ドックの実施。 ※4 ご入居者様の健康状態や行動が他の入居者または従業員の生命に危機を及ぼすおそれがあり、かつ当該レジデンスにおける通常の介護方法・接遇方法ではこれを防止できない場合などにおいて契約を解除させていただく場合があります。



額東には、天狗信仰が盛んだった大山を象徴する天狗の面が掲げられている。



大山道と東海道が交差する四ツ谷辻。延宝4(1676)年に建てられた不動堂と、昭和34(1959)年に再建された大山阿夫利神社の一の鳥居(右奥)。

住宅地に潜む歴史の道 往時の旅人に思いを馳せる



相模川に架かる橋の法要供養に参列した源頼朝は、その帰り道に落馬。それが元で翌年に死去したと言われる(右)。鎌倉と京都を結んだ古道「鎌倉往還」を示す看板(左)。



2016年に開館した「藤沢市藤澤浮世絵館」では、東海道の藤沢宿や江の島が描かれた浮世絵などを展示する。

藤沢市藤澤浮世絵館
神奈川県藤沢市辻堂神台2-2-2 ココテラス湘南7F
TEL 0466-33-0111
◎10時～19時(入館は18時30分まで)
Ⓜ月曜(祝日の場合は翌平日)

参詣客でにぎわった 大山道に残る鳥居

辻堂駅の駅メロは「浜辺の歌」だ。とはいっても駅から浜は見えない。サーファーが集まる辻堂海岸までは駅から約2kmと結構歩く。その昔、波に乗った後のけだるい体で、駅まで歩いた元湘南ボーイも多いだろう。

辻堂には明治の東海道本線開業時に駅はなかった。大正5(1916)年、地元で請願で駅が開業。今も辻堂駅南口に停車場開設記念碑が残されている。東海道の藤沢宿は江戸から六番目の宿場として知られているが、辻堂も鎌倉街道と大山道が通る郊外として栄えていたのだ。

まだ真夏の陽光が降りそそぐ9月初旬、辻堂駅から旧街道を歩いた。辻堂駅北口から国道1号線に向かう。駅に直結するテラスモール湘南と再開発された大通りに面して病院やビルが並ぶ。まさに藤沢市の新しい中心街といった景観だ。ここは平成14(2002)年まで関東特殊製鋼の本社と工場があり、鉄鋼素材のロール板などを生産していた。

絶え間なく車が行き交う国道1号線脇の小道に立派な鳥居があった。でも、周囲に神社本殿は見当たらない。それもそのはず、この石造りの鳥居こそ万治4(1661)年に建立された大山阿夫利神社一の鳥居だったのだ。東海道や江の島を結んだ田村通り大山道の起点として、江戸時代には多くの参詣客がくぐった由緒ありすぎの鳥居。ちなみに田村通りとは相模川を「田村の渡し」で越えることに由来し、全部で8道ある大山道の中で、最もにぎわった道だったという。

辻堂駅に戻る途中「藤沢市藤澤浮世絵館」に立ち寄る。江戸時代、歓楽的な行楽地だった江の島などを描いた浮世絵

アクセス:
小田急線柿生駅
南口からバス「麻生不動入口」下車
北口からバス「亀井橋」下車

鎮座地:
〒215-0021
神奈川県川崎市麻生区上麻生7-38-1
[電話] 044-455-5822

月讀神社

武州麻生郷総鎮守
伊勢皇大神宮別宮

秋の例大祭

十月一日
午前中は下麻生、午後は上麻生にて子供みこしを行います。

七五三

十一月
十月五日
十一月十二日

月讀神社は、読み書き、勉学の神様。ご祈祷の目安は五千円くらい(お守り・千歳飴つき)。
※要予約
ご不明点はお問い合わせください。

七五三

武州 琴平神社

お子様のすこやかな成長をお祈り申し上げます。

ご神徳を授かりますよう御祈願申し上げ、神札(おふだ)とお子様のご成長を応援する記念品をお渡しします。
※ご祈祷は9時～16時(30分間隔)
電話またはWebにて予約をお願いします(9時～18時)

七五三のご祈願は
柿生のこんぴら様へ

川崎市麻生区王禅寺東 5-46-15
電話: 044(988)0045

駐車場100台

<http://www.kotohirajinja.com>



辻堂は、源頼朝により勧請されたという宝泉寺付近が村の始まりとされ、この四つ角はかつての辻堂の中心地と言われている。

突如現れた細い路地を抜けると、白山神社に行き着く(上)。鎌倉往還を歩いていると、古い板塀に出会った(中)。鎌倉往還沿いにある八幡神社。諏訪神社の末社の一つで、昔から「西町の八幡様」と呼ばれ、住民に親しまれてきたという(下左)。西町の馬頭観音(下右)。



宝泉寺と境内を接する諏訪神社。毎年7月26、27日に催される例大祭の日には、町中が活気に溢れる。

の数々を見る。郷土資料を集めたライブラリーも充実、入館無料なのもうれしい。

辻堂の由来となった四つ角と英雄の落馬

さて、辻堂駅から南側一帯は一転して
 広大な住宅街が海岸まで続いている。
 地元の住民が「想像を絶するラビリンス」と語る曲がりくねった道が、毛細血管のように広がる。それでも地図をよく見ると、一本のルートが浮かび上がる。これこそが鎌倉往還(鎌倉街道)なのだ。

鎌倉幕府が開かれると、各地の御家人が「いざ鎌倉!」と鎌倉殿のもとに参集した古道である。今から825年前の建久9(1198)年、ここで歴史に残る「交通事故」が起きた。鎌倉幕府初代将軍、源頼朝が落馬し、それが元でこの世を去ったのだ。幕末まで続く武家社会を史上初めて打ち立てた英雄が遭遇したアクシデントの場所は、今はごく普通の住宅街となり看板が立てられていた。

古道の専門書によると、律令時代に整備された官道に比べて、鎌倉街道は既存の里道をつなげたものが多く「幅が揃っていないで屈曲しているのが特徴」という。

辻堂駅南側を東西に通過する鎌倉街道はまさに、大蛇のようにカーブが連続する。その分、角を曲がるたびに謎めいた祠や神社が現れ、歩いていて飽きることはない。古くから街道沿いに人々の暮らしがあったのだ。

その昔、辻堂村の中心だったという辻堂元町3丁目のささやかな交差点に出た。「辻」とはつまり交差点のこと、このクロスロードの南に宝泉寺と諏訪神社があり、合わせて「辻堂」の地名になったという。



将来の安心と暮らす、京王グループのシニアレジデンス

京王グループの介護付有料老人ホーム
アリスタージュ 経堂
 ARISTAGE KYODO

入居時自立型の「アリスタージュ経堂」は、世田谷区の閑静な住宅街に立地。健康的でハイクラスなシニアライフを満喫していただくサービスを提供しています。約7千㎡の敷地にある緑豊かな中庭もホームの大きな魅力。京王プラザホテルで経験を積んだシェフが作る美味しい家庭料理、年中無休で毎日利用できる大浴場も利用者から喜ばれています。



【アリスタージュ経堂施設概要】●所在地/東京都世田谷区経堂三丁目20番22号 ●交通/小田急線「経堂」駅徒歩11分(約850m)・「千歳船橋」駅徒歩11分(約870m) (「経堂」駅・京王線「八幡山」駅より定期送迎バス運行) ●戸数および専有面積/一般居室116戸(40.02㎡~133.42㎡)、介護居室30戸(21.71㎡~22.94㎡) ●構造/鉄筋コンクリート造地上7階建 ●土地・建物の権利形態/事業者非所有(2012年5月から普通借家契約30年間) ●開業/2012年8月 ●事業主体/京王ウェルシヤーズ株式会社(京王電鉄株式会社100%出資) 【東京都有料老人ホーム設置運営指導指針による表示事項】 ●施設類型/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護) ●居住の権利形態/利用権方式 ●入居時要件/満65歳以上 ●利用料の支払方式/前払金方式(3,400万円~26,760万円。想定居住期間内の家賃相当額+想定居住期間を超えて契約が継続する場合に備えて事業者が受領する額は、ご入居時の年齢及びお部屋のタイプにより金額が異なります。) ●月額管理費/159,500円(共用部及び住戸の清掃費・維持管理費・水道光熱費・事務部門の人員費) ●ヘルスケア前払金/660万円 ●月額食費/87,540円(3食30日召し上がった場合。厨房管理費33,000円を含む) ●介護保険/東京都指定介護保険特定施設(一般型特定施設)指定番号第1371210640号 ●ヘルスケアに関する職員体制/1.5:1以上(夜間帯19時30分~翌日7時30分、最少人員3名) ●介護職員数/常勤19名・非常勤4名※2023年7月1日現在。 ●施設内に協力医療機関有り【経堂3丁目クリニック/内科、協力内容:外来診療・訪問診療・緊急時対応ほか】

※資料のご請求はお気軽にお問い合わせください。

0120-611-612 【受付時間】
平日
10:00~18:00
アリスタージュ 検索 <https://www.aristage.jp>

美味しさに出会える 海へと続く散歩道



週末限定のシャインマスカットのパフェ(950円)とシャインマスカットのシフォンサンド(780円)。
※メニューは季節により変動



可愛い店構えが目を引く「カフェヒュッテ」。

カフェヒュッテ
神奈川県藤沢市辻堂6-3-10
TEL 0466-41-9067
◎11時～15時30分(L.O15時)、土日祝は11時～16時30分(L.O16時) ☎火曜



鎌倉往還の途中にあるY字路。大きな松の木の根元にある道祖神。

みかん専門店「柑熟屋」のカフェスタンドでは、季節ごとに種類の異なる柑橘を使った100%生しばりジュース(8、9月を除く)やソフトクリームなどを楽しめる。

柑熟屋
神奈川県藤沢市辻堂新町3-1-28
TEL 090-8819-2570
◎10時～18時 ☎不定休



路地に懐かしの風景 おしゃれなカフェも

辻堂の古道散策の途中、立ち寄った店を紹介しよう。辻堂の由来となった辻堂元町3丁目の四つ角から「あいさつ通り」という小道を北に歩き続けると、道は一方通行になる。その名も「辻堂踏切」で東海道線を渡る。今どき、このような幹線に小さな踏切が残っているとは珍しい(渡るときは列車に注意してくださいね)。「店から電車が見えるので、子ども連れのお客さんも多い」と、踏切近くのみかん専門店「柑熟屋」の赤岩美波さん。ここは西湘地区のみかんにこだわって販売する。柑橘ソムリエの美波さんがハンドジュースで搾った100%生しばりジュースが人気だ。「夏はハウスみかんですが、10月からは極早生ミカンが出てきます」と美波さん。店の前には「旬のみかんスケジュール」があり、いよいよみかんの季節到来を告げている。

ふたたび線路の南側を歩く。網の目のような路地が集まるエリアを貫くように、辻堂駅から辻堂海浜公園に向かって一本道が南下する。この海浜公園通りで「カフェヒュッテ」に立ち寄った。「山登りが好きなので」と語る望月深雪さんは実際に山小屋で働いた経験もあるという。平成26(2014)年にオープンしたカフェは、ヨーロッパにあるような簡素なヒュッテ(山小屋)のイメージ。歩き疲れた者にとっては安らぐ空間になっている。ちょうど駅と海岸の中間にあつて、登山客ならぬ浜で遊んだ帰りに立ち寄りたかカフェだ。ここで週末限定のスイーツを味わったあと、海岸に向かう。やがて県道戸塚茅ヶ崎線(箱根駅伝のコースですね)を境に辻堂団地や辻堂海浜公園の整然とした街並みに変わる。

シミュレーション画像で歯の矯正プロセスを確認

歯列矯正は、症例によっても異なりますが、基本的に時間がかかるものです。具体的なプロセスがわからないまま治療を進めることに不安を抱えている方も多いのではないのでしょうか。そんな方のために、口腔内の様子を詳しく分析してシミュレーションを行っています。

【シミュレーションを行うメリット】

- 現在の歯の動きと、矯正後の口元の変化を予測
予測画像を見ることで、プロセスとゴールを思い描きやすくなります。
- 視覚化するので理解しやすい
画像で示すため理解しやすく、治療のモチベーションアップにつながります。
- 患者様それぞれに合わせてシミュレーション
できるだけ歯を残すことに尽力し、一人ひとりに適したプランをご提案します。
- 治療計画を共有する
患者様が希望や疑問点を質問しやすく、納得いただいた上で進められます。



矯正する前の歯。

患者様の不安を緩和するため、丁寧でわかりやすい説明を心がけています。まずはお気軽にご相談ください。

【マウスピース矯正(自費診療)】 30万～110万円程度(治療内容により異なります)

インプラント治療とは?

ひどい虫歯や歯周病、外傷などによって歯を失ってしまうことがあります。入れ歯(義歯)やブリッジといった治療法がありますが、インプラント治療もその一つです。歯のない部位の顎の骨に人工の歯根(インプラント体)を埋め込みます。その人工歯根の上に義歯をとりつけることで、本物の歯に近い構造になるのです。患者様の状況に合わせて、骨移植などのご提案もできます。最適な治療法を検討しますので、ご相談ください。

【インプラント治療(自費診療)】
(実績) ●新百合山手ファースト歯科 年間195症例 (料金) 35万～300万円程度(治療内容により異なります)
●プライム歯科梶が谷 年間65症例 ※インプラント治療では、歯周病の治療と定期検診をおすすめしています
(2022年1月～12月) ※料金はサイナスリフト・骨移植を行った場合も含めた目安となっております

分院 青葉台ファースト歯科 TEL 045-479-8241 横浜市青葉区青葉台2-9-1 ケンプラザ青葉台ビル 4F
分院 プライム歯科梶が谷 TEL 044-750-0790 川崎市高津区末長1-9-1 スタイル刈鵜が谷MALL 6F

ご来院時のお願い スムーズな診療のため当院は予約優先で行っています。キャンセルの際は必ずご連絡下さい。また、月初の診察の際は保険証をご提示ください。

歯科、歯科口腔外科、矯正歯科 歯科相談も受付
新百合山手ファースト歯科
SHINYURI YAMATE FIRST DENTAL CLINIC
3つの医院がございます。ご相談はお近くの医院をご利用ください。

【24時間予約可能】CT室・マイクロスコープ(顕微鏡)あり
TEL 044-966-9961
川崎市麻生区万福寺3-1-1 ハレアカラ1F
土・日・祝も診療
診療時間 月・水・金……10:00～13:30、15:00～19:00
火・木・土・日……9:30～13:30、15:00～18:00

送迎サービス 年配の方、付き添いが必要な方に
TEL 050-5211-8276 (事前予約)
予約受付:平日10:00～15:00
※予約状況によりご利用いただけない場合があります
新百合山手ファースト歯科 検索 24時間予約可能(ネット予約できます)
※受付にオンライン資格確認カードリーダーを設置しています

LINE友だち登録で
ご予約可能です

川崎市アートセンター 小田急 OX 当院 新百合ヶ丘駅入口 JA 麻生区役所 グレースデンタル 日本歯科大学 北口 新百合ヶ丘駅 新橋一
提携駐車場あり (Odakyu OX 万福寺店駐車場)
ホームページでご確認ください



辻堂海岸は規模が小さく、落ち着いた雰囲気海水浴場。明治、大正期は帝国海軍の演習場、第二次大戦後は在日米軍の演習場だった。

おでん種は30種類ほどあり、大根やはんぺんといった定番のほか、店名の焼印が入った「カニのつめ揚げ」や卵が入った「ばくだん」などの変わり種も。三代目店主の雨貝庸司さん(左上)。

ひげでん本店
神奈川県藤沢市辻堂東海岸4-3-23
TEL 0466-34-8080
◎11時30分～14時30分(L.O14時)、17時～21時30分(L.O20時30分)
㊿火・水曜



昭和時代から60年 名物おでんに舌鼓

一帯はもともと海岸から続く砂丘地帯で、かつては帝国海軍の演習場になっていたところ。その昔は、茅ヶ崎のシンボル烏帽子岩めがけて砲撃訓練をしたこともあったという。戦後はアメリカ海軍が演習場として使用し、返還されたのは昭和34(1959)年のこと。

海水浴の町、辻堂のイメージはそれ以後の高度成長期に形作られたものだった。そんな辻堂海岸の歴史を見てきた食堂がある。国道134号線浜見山交番前交差点近くの「ひげでん本店」は、かつてずらりと並んでいた辻堂名物のおでん屋街、通称「おでんセンター」以来の名店である。

「江の島で屋台をやっていた祖父が東京オリンピック前の昭和38(1963)年にこの近くに移転しました。その頃は16軒もあったそうです」と三代目店主の雨貝庸司さん。海水浴で冷えた体を温めてもらおうと考えたおでんは「九州出身の祖母が始めた、しょうゆを使わない鶏とカツオ、煮干しのだしが特徴です」と話す。カウンターに面して、火加減を見ながら煮られるおでんの中から焼き印の入ったカニのつめ揚げやしゅうまい巻き、味の染み込んだ大根をいただく。まさに辻堂に続いた半世紀の味わいが口に広がる。

店の前から交差点を渡ればもう辻堂海岸だ。ちょうど夕暮れの時刻、浜に下りると、次々に引き上げてくるサーファーの向こうに富士山が見えた。

そういえば辻堂駅の駅メロになった「浜辺の歌」は、この辻堂海岸の朝と夕べを歌ったものだという。

撮影・文 / 杉崎行恭 1954年生まれのフォトライター。鉄道旅行、駅と駅舎に関する執筆を多く手がける。著書に「駅旅のスヌメ」など。



ミスモ箱根netで

プレミアムな箱根旅を
mismo-hakone.jp

MISMO

豪華プレゼントが当たる
「プレゼントキャンペーン」実施中!

今すぐミスモ箱根netへ



市民講座「脳科学で探る心のメカニズム」



玉川大学脳科学研究所では、多くの研究者や大学院生が脳科学の研究をしている。その研究成果を社会へ還元する活動の一環として、同研究所の3教授(坂上雅道、松元健二、奥村哲)によるオムニバス講座「脳科学で探る心のメカニズム」(1回完結、全3回)を開催。初回には研究施設の一部の見学も行う。各回の詳細と申し込みはHPから(10/2月申し込み開始)。



Information

日程：全3回(11/18、12/9、2024年1/13の土曜開催)
 11/18(土) 考える脳と考えない脳
 ー意思決定に関わる2つの神経メカニズム
 12/9(土) やる気を出せる社会を脳科学から考える
 1/13(土) 睡眠と夢から探る脳の不思議
 受講料：1講座2,000円

玉川大学 継続学習センター

☎042-739-8895
 町田市玉川学園6-1-1
 受付時間/9時~17時
 ㊿日曜、祝日



ホームページ

名店街

選りすぐりの名店や秋のイベント、新しい学び…
 いつもの暮らしをより豊かにする
 上質なひとときを



砂糖不使用のオーガニック古代小麦パン



ドイツパンの店「ケルン」には、オーガニックの古代小麦「アインコーン」を使ったパンが並ぶ。一般的な小麦に比べ、グルテンの含有量が少なく、GI値も約1/3低い。砂糖不使用で、小麦の甘みと程よい酸味を楽しめる。シード類と組み合わせたパンもおすすめだ。配布中のハム・ソーセージ専門店「ハウスメッツガー・ハタ」とのコラボ冊子「ドイツでおもてなし」を店頭で配布中。



Menu

- アインコーンブレッド(各種)
 - ・100%ブレッド 529円
 - ・30%ブレッド(ゴマとレーズン、ひまわりの種、かぼちゃの種、クランベリーとくるみ) 各529円

ケルン

☎044-951-0533
 川崎市麻生区万福寺1-16-4
 ㊿9時~19時 ㊿木・日曜、祝日(営業の場合もあるので要確認)



さまざまな生姜料理を味わえる名店



“しょうがの女神”こと森島土紀子さんが手がける「生姜料理 しょうが」。豚バラ軟骨を生姜とネギでじっくり煮込んだ看板メニュー「とんきこ」をはじめ、あらゆる料理に生姜をふんだんに使い、旬の野菜や魚、肉と合わせた創作料理を楽しめる。定番のジンジャーエールはもちろん、生姜の利いたオリジナルカクテルも用意。お酒と一緒に味わいたいアラカルトも豊富だ。



Menu

- とんきこ生姜ガーリック焼 792円
- とんきこ生姜ガーリックチーズ焼 902円
- ジンジャーネギ塩とんきこ 759円
- 鶏ガラ軟骨水餃子
 - 白(5個) 770円
 - 赤(5個) 825円
 - 黒(5個) 660円

生姜料理 しょうが

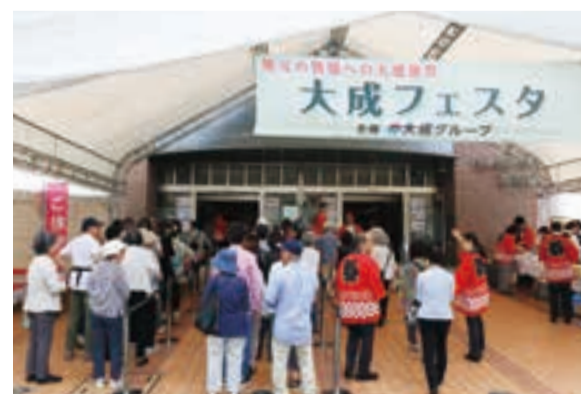
☎044-952-0553
 川崎市麻生区上麻生1-6-3 新百合ヶ丘マブレ B1F
 ㊿11時30分~14時(L.O.)/17時30分~22時、金・土、祝前日17時30分~23時 ㊿月・日曜



Instagram

毎年恒例の大成フェスタ2023 in横浜

入場無料・予約不要の「大成フェスタ2023 in横浜」が、10/9(祝)9時30分~13時に開催。花鉢販売や人形供養、抽選会など盛りだくさん。葬儀や互助会に関する相談ができる「なんでも相談会」も。当日は駐車場利用不可。



大成祭典

セレモニーホール大成 1・2
 ☎0120-115-542
 横浜市青葉区青葉台2-18-6(総合受付)
 ㊿24時間電話受付 ㊿無休 ㊿あり



ホームページ

Information

- プロカメラマンによる写真撮影(先着15組)
- 「青葉台福祉まつり」も同時開催

シニア世代に向けた2クラスを用意



新百合ヶ丘駅から徒歩2分の場所に昨秋オープンしたテニススクール。幅広い客層に満足してもらえるよう、レベル分けクラスのほか、60歳以上向けに未経験者・経験者の2クラスを設定している。楽しく丁寧に指導してくれるので、初心者や体力に自信のない人でも安心。雨の日でも通えるインドアコートで、ラケットやシューズを2カ月無料でレンタルできるのもうれしい。



Information

- ゆうゆうクラス
未経験者向け(50分)
月会費8,800円(週1回)
- シニアクラス
経験者向け(80分)
月会費13,750円(週1回)
※弊社持参で体験レッスン(2,000円)が無料に。

レックインドアテニススクール 新百合ヶ丘

☎044-299-6091
川崎市麻生区万福寺2-1-1
☎火～金9時～21時30分、土8時～22時、日8時～19時
⑧月曜



ホームページ

秋風薫る里山風景の中で極上うなぎを



里山の風景が残る寺家ふるさと村に佇む古民家風の店。50年以上受け継がれてきた秘伝のタレで、脂の乗った肉厚のうなぎを香ばしく焼き上げる。ふっくらとした中にも歯応えのある絶妙な食感と、タレのほどよい甘さがやみつぎに。人気のうな重やひつまぶしのほか、昆布やアゴ、カツオでだしをとった田舎蕎麦も自慢の一品。豊かな自然を眺めながらの食事は心も体も癒される。



Menu

- 上うな重(松) 4,730円
- 上うな丼(松) 4,730円
- 鰻ひつまぶし(竹) 4,180円
- 鰻寮御膳 3,960円
- 半蒲うなぎ膳 2,640円
- 天せいろ 1,650円

うなぎ・田舎蕎麦 寺家乃鰻寮

☎045-962-7338
横浜市青葉区寺家町414 四季の家
☎11時～20時30分(L.O.)/
ランチ(L.O.14時30分) ⑧火曜
⑨あり



ミスモネット

畳のことなら何でも相談を

迅速で丁寧な対応に加え、畳のカビやダニについても気軽に相談できると地元客からの信頼が厚い同店。昔ながらの国産い草のみを使い、手間ひまかけて作り上げる畳表は美しく、使うほどにツヤが出る。見積もり無料。

Menu

- 一般家庭用畳表(熊本産) 8,580円
- 高級畳表 10,450円



ホームページ

古林畳店

☎0120-10-7834
川崎市麻生区王禅寺西3-7-15
☎7時～17時



フリーランス募集

当誌「ミスモリッシュ」「ミスモ箱根」などのフリーペーパーや「おいしかった本」、「新百合ヶ丘の本」などのガイドブックを発行しています。また、企業の会社案内や学校案内、観光パンフレットの編集・制作の仕事も増えてきています。貴殿の経験と技量を活かして新しい仕事にチャレンジしてみませんか?

① 編集ライター ② デザイナー

詳細はお問い合わせください。



株式会社 インクループ
〒215-0017 川崎市麻生区王禅寺西3-12-10
佐熊ビル3F

Mail: info@mismonet.com
Tel: 044-959-3750 担当 総務部

ミスモ 検索

次号予告

ミスモとリッシュは隔月発行です



11月号は 10/28(土) 新聞折込予定



12月号は 11/25(土) 新聞折込

売却 賃貸 管理 利活用
空き家問題解決のスペシャリスト /
空家相談士による
空き家相談会

相談無料 1組1時間

空家利活用相談員
熊谷 孝良
資格
■空家相談士
■宅地建物取引士

お問い合わせはこちら▼

10/15(日)のアクティブライフフェアの
空き家対策セミナーにも登壇します!!

本取り組みは小田急沿線既存住宅流通促進協議会における令和5年度住宅ストック維持・向上促進事業(普及型)の一環として実施しています

odakvu **小田急不動産 新百合ヶ丘店** **0120-090-918**

国土交通大臣免許(14)第1168号・(一社)不動産協会会員・(一社)不動産流通経営協会会員・(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟
〒215-0004 神奈川県川崎市麻生区万福寺1丁目18番1号 新ゆり小田急住まいのプラザ内

SHINYURI HALLOWEEN 2023

第4回 **しんゆりハロウィン フォトコンテスト**

毎年大好評の仮装フォトコンテストを今年も開催します!
投稿写真への「いいね」の数が多かった上位10組の入賞者を選出し、10月28日(土)に本戦を行います。
優勝賞金は3万円! 入賞者にも豪華景品をプレゼント!
また、本戦当日には「しんゆりハロウィンパレード」も開催!
パレードに参加するにはフォトコンテストへの参加が必要です(応募多数の場合は抽選)。
思い思いの仮装でハロウィンを楽しみましょう! たくさんの投稿、お待ちしております!

早めの投稿で「いいね」をたくさん集めよう!

👁️

応募期間: 9月11日(月)～10月20日(金)
本戦: 10月28日(土) 新百合ヶ丘駅南口ペDESTリアンデッキ会場
※入賞者は参加必須です ※社会情勢により、本戦は延期または中止になる場合があります
応募方法: 写真の投稿は右記WEBサイトより ※注意事項をよくご確認の上、ご応募ください
主催: 新百合ヶ丘商店会
お問合せ: ㈱エリアブレイン TEL.044-954-2555 (平日10:00～18:00)

<https://halloween.sinyuri.net/>

国の有形登録文化財の老舗で伝統の味を



明治26年創業の日本料理店。小田原港で水揚げされるアジなど、季節の魚を使った寿司や刺身はもちろん、特製のコマ油で揚げた天重もおすすめ。長年継ぎ足して味を守り続ける門外不出の天つゆは味わい深い。唐破風入り母屋造りの建物は、国の登録有形文化財に指定。大小の個室や大広間には椅子席の用意も。10月末まで伊勢海老定食5,940円ほか、人気の伊勢海老メニューが登場。



小田原
 国指定登録有形文化財 のれんと味
だるま料理店
 ☎0465-22-4128
 神奈川県小田原市本町2-1-30
 ☎11時~21時(L.O.20時) ㊿無休 ㊿あり
 JR・小田急線小田原駅から徒歩8分



ホームページ

Menu

- あじずし 1,780円~
- こだわり天重セット(数量限定) 3,630円
- 桐定食 4,400円
- 天井とおさしみセット 2,750円

旅

気の向くままにふらり、
 思いがけない楽しみに出会う
 そんな旅に出かけませんか



港町・小田原で新鮮な魚料理を堪能

小田原駅の目の前にある「入船」では、寿司職人や天ぷら職人が手がける海鮮料理をランチから気軽に楽しめる。新鮮さにこだわった刺身定食2種や名物の小田原おでんなど、メニューも豊富。個室は予約も可能。



小田原

寿司・海鮮料理 入船
 小田原駅前店
 ☎0465-24-3400
 小田原市栄町2-1-29
 ☎11時~23時(L.O.22時30分)
 ㊿無休
 JR・小田急線小田原駅から徒歩1分



ホームページ

Menu

- 刺身定食(松) 6,700円
- 地魚定食 ※数量限定 4,500円
- 入船小田原海鮮丼 3,800円

海を背景にゆらめく「ススキの大海原」を



10/6(金)~27(金)の10時~16時、静岡・東伊豆町にある稲取細野高原のススキ野原で「秋のすすき観賞会」を開催。東京ドーム26個分ものススキ野原が広がる同地には、伊豆諸島を一望できる絶景ポイントも。海を背景に、太陽の光を浴びて黄金色に輝きながら風に波打つ「ススキの大海原」は圧巻の眺めだ。期間中はキッチンカーなどの出店もあり、ゆっくりと散策を楽しめる。



伊豆
東伊豆町観光協会
 ☎0557-95-0700
 静岡県賀茂郡東伊豆町稲取3354
 会場/稲取細野高原(伊豆急行伊豆稲取駅から車で15分、期間中の土日祝は伊豆稲取駅からバスも運行)



ホームページ

Information

- 入山料は中学生以上1,000円(町内お買物券付)、小学生以下無料
- キッチンカーやテントが出店
- 海を見ながら乗れる細野高原プランコも登場
- ソリやフリスビーなどの遊具を無料貸し出し

静岡の離島・初島でレモン祭りを開催中



熱海港からフェリーで30分の初島で、「初島レモン祭り2023」を開催中。レトロなポストや初島駅看板など、島内の至るところに黄色いフォトスポットが出現。複合リゾート施設「PICA 初島」内のレストラン「ENAK(エナ)」では、レモンの実をふんだんに使った「ハチミツレモンパフェ」や薄切りレモンを敷き詰めた「サラダチキンレモン麺」などのレモンメニューを提供する。



伊豆

富士急マリンリゾート
 ☎0557-81-0541(問い合わせ)
 会場/PICA 初島(静岡県熱海市初島)
 熱海港から船で30分



ホームページ

Menu

- ハチミツレモンパフェ 1,000円
- サラダチキンレモン麺 1,000円
- リモンチェットニック 750円
- 初島バーガー(熱海高校共同プロジェクト) 1,200円

西寒川駅とフィルムカメラの思い出

（国鉄相模線寒川支線）

ミスモリッシュ発行人 中村 和広

1987(昭和62)年に国鉄はJR7社(貨物含む)に分割民営化されたが、それよりさらに前の1981(昭和56)年から全国の国鉄赤字ローカル線が不採算路線との理由から順次廃止されていた。民営化までの約6年間で廃線になった路線は全国で実に45路線にも及んだ(第三セクター化、私鉄譲渡は除く)。ほとんどが地方のローカル線であったが、首都圏で唯一廃線になった路線があった。茅ヶ崎と橋本を結ぶ相模線の寒川駅から西にたった一駅だけ分岐していた寒川支線(通称西寒川支線)である。

相模線は、相模川で採取した砂利の輸送を目的に相模鉄道が開業させた路線で、1921(大正10)年に茅ヶ崎から寒川まで開通させたことから始まり、その後1931(昭和6)年に橋本まで全通した。

寒川支線は1922(大正11)年に砂利輸送を目的とした貨物線として寒川駅から相模川の河川敷に近い四之宮まで開通した。翌年には途中駅として東河原駅(後の西寒川駅)が貨物駅として開業する。その後複雑な変遷を経て1944(昭和19)年に国有化され、西寒川駅が終着駅となる。1964(昭和39)年の相模川の砂利採取の全面禁止等の影響を受けて、寒川支線は工場などの貨物輸送も全面的に廃止され、旅客輸送のみの路

線となった。とは言え、当時の寒川支線の列車本数は一日にわずか4往復のみという不便さで利用客も伸び悩み、1984(昭和59)年3月に廃線となった。

廃止が目前に迫ったこの年の2月、浪人生だった私は、複数の大学の入学試験を全て終えて合格発表を待つ心休まらぬ日々を送っていた。立春を過ぎたとはいえ、まだまだ寒い日が多い2月のある日、その日も某大学の合格発表を見に行ったが自分の受験番号は無かった。当然ひどく落胆したが、今更どうすることもできない。残りわずかの合格発表を期待するしかないわけで、気持ちを切り替えることにした。そして、にわかには思い立ったのが受験勉強中はずっと気になっていた廃止が決まった相模線寒川支線、通称西寒川支線の訪問である。自宅から比較的近いがゆえに、それまで一度も乗車したことがなかった。

「よし、今から西寒川支線に行こう」とカメラを片手にすぐさま寒川に向かった。そもそも遅い時間の出発だったので相模線の寒川駅に着いたのは16時45分、すでに西日が傾き、駅と家並みが黄昏の柔らかな空気に包まれていた。時刻表を見ると次の西寒川行

きは17時47分、1時間も待つことになる。そこで寒川駅から約1.5km離れたところにある西寒川駅まで歩くこととした。住宅地の中を歩くこと約20分、工場の脇の殺風景な草むらの中に突然西寒川駅が現れた。と言っても実に簡素な駅で、駅舎の建物な



どは無く、屋根のないホームとホームへの入口に申し訳程度の屋根が付いた改札口(単なる柵)があるだけだった。もちろん駅員など居ない無人駅である。さっそくカメラで撮影を開始しようと思い、カメラのフィルム巻き上げレバーを巻こうとしたがどうしたことか動かない。

「しまった、フィルムが無くなった！」

迂闊にも持参したカメラに入っていたフィルムには数枚分しか残っておらず、寒川駅で何枚か写真を撮って使い切ってしまったのだ。合格発表を見終わって急に思い立ち、ろくに準備もせずに出かけたのでフィルムの残量には気が回らず、当然予備のフィルムも持参していなかった。昔のフィルムカメラはシャッターを押すごとにフィルムを巻き上げるようになっており、全て撮り終えて巻き上げが出来なくなるのが終わりの合図だった。

私は焦ってフィルムを売っている店を探した。幸い駅の近くに商店があり12枚撮りのフィルムを買うことができた。デジタルカメラが登場する以前は、当然ながらフィルムの需要が多く、フィルムはカメラ屋だけではなく、雑貨屋、菓子屋、駅の売店、土産物屋などさまざまな店で売られていたので、フィルムが必要になった時にどこでも簡単に買い求めることができた。ちなみに、当時市販されていた35mmのネガフィルムは主に12枚撮り、24枚撮り、36枚撮りがあり、さらにISO感度100、400、1600などがあつた。撮影用途に合わせてフィルムを選ぶ行為はデジカメ時代の今となっては懐かしい限りである。

フィルムをカメラに装填し、西寒

川駅に戻るとホームの電柱の電灯に明かりが灯り、あたりはだいぶ暗くなってきた。ほどなく、警笛とともに3両編成のキハ30という朱色のディーゼルカーがやってきた。当時の相模線はまだ電化されておらず、ディーゼルカーがのどかに走っていた。17時57分、西寒川駅をゆっくり出発した。廃止が迫っているせいか、別れを惜しむ鉄道ファンらしき乗客が数人乗っていた。列車はあまり加速せず、とてもゆっくりと走った。それでもわずか3分ほどであつという間に寒川駅に到着した。列車はそのまま茅ヶ崎に向かったが、私は反対側の橋本行の列車に乗り込んで帰路に着いた。

この訪問から約1か月後の3月31日に寒川支線は廃止となり、翌4月1日から私は大学生になることができた。



音楽

新百合ヶ丘が ジャズに染まる2日間



オルケスタ・デ・ラ・ルス

音楽フェスティバル「かわさきジャズ」のプログラムの一つ「しんゆりJAZZストリーム」。1日目は昨年大好評だったオルケスタ・デ・ラ・ルスが登場。2日目はサクソ奏者の近藤和彦、ギタリストの井上銘、ビブラフォン奏者の大井貴司、ボーカリストのCharitoが、それぞれのカルテットで競演する。ビール片手に楽しんで。チケットはHPから。



近藤和彦

かわさきジャズ2023 実行委員会事務局

☎044-223-8623
川崎市幸区大宮町1310 ミューザ川崎セントラルタワー5階



ホームページ

しんゆりJAZZストリーム
日時：
10/28(土) 16時開演 オルケスタ・デ・ラ・ルス
10/29(日) 15時開演 4x4 Jazz Quartets!
料金：5,500円、2日間セット券10,000円
会場：新百合トウェンティワンホール
(小田急線新百合ヶ丘駅から徒歩2分)
※全席指定、20歳未満入場不可。チケット代に缶ビール2本含む

音楽

かわさきジャズ2023 極上の音楽で聴く



左から、ミカエル・フリチャー、ダン・ヘマー、スティーヴ・ガッド

「かわさきジャズ」のミューザ川崎公演、まず注目は、10/26(木)に「ドラムスの神様」スティーヴ・ガッドがトリオで降臨。レジェンド達による特別な夜が幕を開ける。最終日の11/19(日)にはブラジル音楽の美しき至宝イリアヌ・イリアスと、日本を代表するトランペッター、エリック・ミヤシロ率いるオールスタージャズ軍団が集結する。コンサートホールならではの極上サウンドを堪能したい。



イリアヌ・イリアス(左)、ブルーノート東京 オールスタージャズ・オーケストラ directed by エリック・ミヤシロ(右)

ミューザ川崎シンフォニーホール

☎044-520-0200(チケットセンター)
川崎市幸区大宮町1310
JR川崎駅から徒歩3分



ホームページ

スティーヴ・ガッドBHGプロジェクト
日時：10/26(木) 19時開演
料金：4,000円、25歳以下1,500円
A Night of Brazilian Music & Jazz
日時：11/19(日) 18時開演
料金：S席6,500円、A席5,000円、
25歳以下 S席3,250円、A席2,500円
会場：ミューザ川崎シンフォニーホール
※いずれも全席指定、未就学児入場不可

芸術の秋を 楽しもう

豊かな芸術文化を楽しめる「芸術のまち・しんゆり」と「音楽のまち・かわさき」。秋はコンサートや演劇の催しが熱くなる季節。芸術の秋を堪能しに足を運んでみては。

演劇

しんゆりシアター 「女学者たち」



中地美佐子(左)、前田一世(右)

17世紀を代表するフランスの国民的作家モリエール作品の中で最も美しい戯曲「女学者」。現代にも通じる、ジェンダーレスな自由を求める人々を描く。昨年の「人間ざらい」でも独特な解釈と斬新な演出で好評を博し、第30回読売演劇大賞最優秀演出家賞を受賞した五戸真理枝と、総勢10名の見応えある俳優陣による新しい喜劇が、10/7(土)いよいよ開幕。



五戸真理枝

川崎市アートセンター

☎044-955-0107
川崎市麻生区万福寺6-7-1
小田急線新百合ヶ丘駅から徒歩3分



ホームページ

女学者たち
日程：10/7(土)～15(日)
※10/10(火)休演、12(木)アフタートーク
作/モリエール 翻訳/北則昭(新訳)
演出/五戸真理枝
出演/中地美佐子、大原康裕、前田一世ほか
料金：一般4,500円、学生3,000円ほか
(全席指定)
会場：川崎市アートセンター
アルテリオ小劇場

オータムコンサート2023



音楽を通して豊かな社会を実現するために公演活動を行う日本オペラ振興会。オーディション合格者による団員企画シリーズコンサートを新百合ヶ丘で開催する。グノー「ロミオとジュリエット」より「私は夢に生きたい」、ドニゼッティ「愛の妙薬」より「人知れぬ涙」、プッチーニ「蝶々夫人」より「ある晴れた日に」ほか、オペラの名曲を堪能できる。

日時/10月5日(木)18時30分開演
出演/藤原歌劇団 日本オペラ協会所属歌手
(オーディション合格者)
ピアノ/久保晃子、星和代 司会/大貫裕子
会場/ユリホール(昭和音楽大学南校舎5F)
料金/3,800円(全席自由)

日本オペラ振興会

☎03-6721-0874(チケットセンター)



ホームページ

アンナこんな記

18

与太郎の夏

今年の夏の思い出は、近所のプールでも海水浴の伊豆でもなく、筑波山の一乗院だ。真言宗豊山派の由緒あるお寺で、8月28日には不動明王御祈祷大祭「万灯会」が行われる。

その折に催される奉納落語会に、私は荻野アンナではなく「金原亭駒ん奈」として参加した。金原亭馬生師匠の「なんちゃって弟子」となり20年、たまに師匠のお供で高座に上がらせていただいている。

同行するのは三遊亭小歌師匠と、日本舞踊の浅茅与志江家元。今年は全員が張り切っていた。コロナで3年間お休みだった奉納落語会が、いよいよ再開するからだ。

私は落語の特訓をする一方で、家元に電話を入れた。当日は家元が私の浴衣を着付けてくれる。そのため、備品を伊達締め、肌襦袢、腰巻と確認していく。「扇子と手拭いも忘れちゃだめよ」

「わかりました」
「そこまで言ってもらわないと、何かしら忘れる夕チなのである。備品はまとめて風呂敷に包んだ。私は放っておくと遅刻をしかねない。」

「歌舞伎座前 9時半です」
馬生師匠も心配だと見えて、メールが入った。一番心配したのは私本人で、目覚ましは信用

できないと、友人にモーニングコールを頼んだ。起きるなりバッグに風呂敷包みと扇子と手拭いが入っているのを確認し、待ち合わせ時間の30分前に着く電車に乗った。人身事故で大幅にダイヤは乱れたが、それでもギリギリ間に合った。

万事順調、のはずなのに、得体の知れない不安感が付きまとう。久しぶりの高座に緊張しているだけだと自分に言い聞かせた。

4年ぶりの一乗院は、住職のお孫さんが小学校4年生になって、ちゃんと正座でご挨拶をしてくれた。和氣藹々でお弁当の後は、別室で着替えをする。

バッグから風呂敷包みを取り出した私は、腰が抜けた。肝心の浴衣が入っていない。「やっちゃいましたあ」

家元は一瞬考える表情になったが、次の瞬間には住職の奥さんに声をかけていた。お嬢さんの浴衣があったら貸してほしい。浴衣の到着までしばらくかかった。大騒ぎで探し回ってくれたと察しがつく。

「樟脳くさくてごめんさいね」
恐縮されると、こちらは穴があいたら入りたい。家元は真剣な表情になった。身長153センチのお嬢さんの浴衣を、身長168センチの私に着せなければならぬ。つんつるてんの袖は仕方がないが、丈はお端折り

なしで何とか収まった。

その日の出し物は「道具屋」。「話のほうは愚かしいところが主人公でして。代表的なのが与太郎さん」

一席うかがっている私のほうが、よほど与太郎である。家元の機転と、奥さんお嬢さんの温情で、なんとか事なきを得た。

後でご住職から、万灯会の奉納芸が戦前に遡ると聞いた。旅芸人を呼んで、儀式の合間に芸を披露してもらっていた。昭和10年代に入り、戦時色が強くなると、自粛せざるを得なかった。それを昭和60年代に、今の住職が復活させた。先々代のご住職が言っていたそうである。

「戦争は儀式も文化も殺しちゃうんだよ」
戦争の後はコロナ。それでも文化は復活する。そして与太郎の夏は燃え尽きた。

おぎの あんな

1956年、神奈川県生まれ。小説家、慶應義塾大学文学部教授。『青い水』で芥川賞(91年)、『ホラ吹きアンリの冒険』で読売文学賞(2002年)、『蟹と彼と私』で伊藤整文学賞(08年)を受賞。『ラプレーで元気になる』、『殴る女』、『カシス川』ほか著書多数。最新刊は、『老婦人マリアンヌ鈴木の部屋』(朝日新聞出版)。



荻野アンナ

水の都の
炎の奇蹟

7

宝石収集とヴェネチアン・ガラス

箱根ガラスの森美術館 学芸部 根本耕太郎

ルビー、アメシスト、瑪瑙、碧玉など、自然が生み出した美しい色や神秘的な模様の宝石は、古代より特権階級の人々のみで手にできる貴重品であった。ルネサンスの時代になると、新たに権力をもった実業家たちが封建貴族に代わって文化芸術を庇護するようになり、フィレンツェのメディチ家をはじめとする権力者たちは宝石収集に乗り出した。メディチ家の至宝と謳われた、紀元前2世紀頃のカメオ彫刻の名品「ファルネーゼの皿」のように、新たに収集された宝石もギリシヤ、ローマの神話を題材にカメオ彫りが施され、宝飾細

工の一部として使用された。

このような人々の宝石収集熱を察知し、ガラスで様々な宝石の色や模様を再現することに成功したのがヴェネチアのガラス職人たちであった。彼らは天然水晶のような高純度の無色透明ガラスや、瑪瑙や大理石を思わせるマーブル・ガラスの器を生み出し、「ガラス職人たちの手にかかれば、模造不可能な貴石は一つない」と人々に言わしめたほどであった。これらのガラスの発明は、古代ローマ帝国時代から地中海周辺に受け継がれていたガラス製法と、錬金術の知識を応用した化学的な実験の結

果であるが、東方貿易で栄え、人と情報、品物が行き交うヴェネチアなればこそ可能であったに違いない。

特に15世紀にヴェネチアで発明されたマーブル・ガラスには、面白い特徴があった。多色のガラスを混ぜ合わせて表現したマーブル模様を、光に透かすと、含有する銀の作用で夕日のように赤く輝変して見えたのである。これがまさに天然の貴石のようにであったことから「カルチエドールニオ(紅玉髓)」と呼ばれ、人々の垂涎の的となった。

当館所蔵の「マーブル・ガラス・デカンター」も光に透かすと赤く色が変わる輝変ガラスである。ルネサンス期ヴェネチアのガラス職人が、技術力をもって自然の神秘に挑戦した奇蹟を見せてくれる作品の一つといえるだろう。



「マーブル・ガラス・デカンター」 16~17世紀 ヴェネチア 箱根ガラスの森美術館所蔵



箱根ガラスの森美術館

箱根、仙石原にある日本初のヴェネチアン・ガラス専門の美術館。15世紀から18世紀にかけてヨーロッパ貴族を熱狂させたヴェネチアン・ガラスや斬新な現代ガラス彫刻作品を展示。ヴェネチアをイメージした庭園やカフェも併設。
<https://www.hakone-garasanomori.jp/>

一番の財産は **健康** だ

第11回 なにはともあれ 「健康」

自分の健康に自信はあるだろうか。
おいしいものを味わうにも、旅を楽しむにも、
まずは元気な体がないと始まらない。
健康に関する気になる情報を
キーワードとともにピックアップ。
日々の生活に取り入れ、健康な体を手に入れよう。

今号のキーワード

フレイル

フレイル予防には
栄養・運動・社会参加を！
健康長寿を目指すには、加齢による
心身の虚弱状態「フレイル」の予防と
改善がカギ。フレイルの種類や今日から
始められる3つの予防ポイントを紹介する。

すべての回答が
左側の結果になるように、
定期的にチェックを。

自分の状態を確認してみよう

健康状態	Q1 あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい・まあよい・ふつう	あまりよくない・よくない
心の健康状態	Q2 毎日の生活に満足していますか	満足・やや満足	やや不満・不満
食習慣	Q3 1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	Q4 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか 例：さきいか、たくあんなど	いいえ	はい
	Q5 お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
体重変化	Q6 6カ月で2〜3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
運動・転倒	Q7 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いませんか	いいえ	はい
	Q8 この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	Q9 ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
認知機能	Q10 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
	Q11 今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
喫煙	Q12 あなたはたばこを吸いますか	吸っていない・やめた	吸っている
社会参加	Q13 週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	Q14 ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
ソーシャルサポート	Q15 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

「フレイル」とは、加齢により心身の働
きや社会的つながりが弱くなった状態の
こと。健康な状態と要介護状態の中間に
位置し、放置しておくとも身体的機能や認
知機能が低下して、介護が必要な体にな
る恐れがある。

フレイルは大別すると、身体的、精神・
心理的、社会的フレイルの3種類に分け
られる。

1 身体的フレイル

高齢になるに伴って筋力が衰える現
象(サルコペニア)や運動器の障害により
移動機能が低下した状態(ロコモティブ
シンドローム)など。

2 精神・心理的フレイル

大切なパートナーを失ったり、定年退
職したりすることで引き起こされる、う
つ状態や軽度の認知症状態など。

3 社会的フレイル

独居や経済的な困窮状態など、加齢
に伴い社会とのつながりが薄れていくこ
とで生じる状態。

フレイルの状態は人それぞれだが、3
つが連鎖的に発生することは避けたい。

フレイルが心配されても、適切な予防
や生活改善によって、虚弱化の進行を緩
やかにしたり、健康に過ごせていた状態
に戻せたりする可能性もある。長寿時代
を健康に過ごすためにも、諦めず早めに
適切な予防や改善に取り組もう。

あなたのフレイル度は？

「おいしくものが食べられない」「疲れ
やすく、何をするのも億劫だ」「体重が
減ってきた」、このような傾向があった
ら要注意。右下のチェック表で、自分の

状態を確認してみよう。すべての回答が
左側(緑色)であるとベストだが、1つず
つでも緑色になるように生活習慣を改善
していこう。

よく食べ、よく動き、
よく笑って、フレイル予防を

フレイル状態に陥らないために大切な
のは、「栄養」「運動」「社会参加」を心が
けること。

1 栄養

丈夫な筋肉と骨を作るタンパク質・カ
ルシウム・ビタミンDなどの栄養素に配
慮したバランスのとれた食事を3食取る
う。特に肉・魚介・乳製品・卵・豆類な
どから良質なタンパク質をきちんと摂取
することが大切。加齢とともに筋タンパ
ク質の合成が遅くなるので、特に高齢者

2 運動

ストレッチや体操、ウォーキングなど
をして定期的に体を動かし、筋力や歩行
力を維持する。自分が無理なく続けられ
そうなことから始めよう。

足腰の筋力を鍛えることで、バランス
感覚が養われ、転倒予防にもつながる。
準備運動や水分補給も忘れずに。

3 社会参加

趣味を作ったり、ボランティアを始め
たり、仕事に就いたりして、積極的に外

はよりタンパク質を含む食品を食べること
。また、食事をよく噛んで食べること
にも気を配ろう。

出する機会を持ち、社会とつながろう。
気の合う友人との会話や日々笑うこと
で、精神的にもリフレッシュできる。今
までの興味だけでなく、新しいことにも
挑戦すると脳の活性化にも。新しい店と
ランチを試してみたり、いつもの散歩道と
は違う道を歩いてみたり、日常生活に少
し変化をつけることから始めよう。

定期的に自分の心身の状態を確認し、
日頃からフレイル予防に努めることは、
健康に過ごせる期間を延ばすことにつな
がる。今日から少しずつでも取り組んで
みよう。

「筋トレ」に年齢は関係ない!

疲れやすい、最近転びやすくなったといったことが増えているなら、それは筋肉が減っているサインかもしれません。筋肉が付けば代謝がよくなり、冷えやむくみなどの症状が軽減できます。リッシュ世代が鍛えるべきは下半身。自分の体重のみ(自重)を使った筋トレは、自宅で気軽にでき、椅子や壁などを利用して負荷を軽減するなど、無理なく続けられます。筋トレに年齢は関係ないと心得て、習慣にしましょう。いくつになっても筋肉は付きます!



お話を伺ったのは:
パーソナルトレーナー、
加圧トレーナー
新津 勇人 先生

PROFILE

たまプラーザ駅徒歩5分にある加圧パーソナルジム「リクレポ」のトレーナー。担当する生徒には40~60代が多い。なかには膝の痛みを改善して剣道昇段を果たした50代女性も。
<https://reqrpo.com/>

簡単! 自重トレーニングで筋力UP!

タンパク質を取るとともに「筋トレ」を行うことで、効率良く筋肉を付けよう。リッシュ世代に向けておすすめの「筋トレ」をパーソナルトレーナーに伺った。

まず鍛えるべきは下半身! 無理なく「続ける」ことが大切

Point 1 すべて10回×2~3セット、毎日やる必要はなく、週2、3回がベスト。
※痛みを感じたら無理をしないこと

Point 2 トレーニングしている部位(部分)を意識して行うことが大切。

Point 3 朝や運動後30分~1時間にタンパク質を取るのをおすすめ。

下半身強化

1 スクワット

<もも前・もも裏・おしり>

足幅は肩幅より広めに開き、胸を張っておしりをゆっくり上下する。

ポイント

おしりをしっかり後ろに突き出すこと。重心の7割はかかとに、つま先と膝は同じ向きに。



椅子の背につかまって行ってもOK。

2 ランジ

<おしり・内もも>

足を前後に開きゆっくり上下する。

ポイント

重心は前足のかかとに8割、後ろ足に2割。膝とつま先の向きは一緒になるように。体を少し前傾させる。椅子の背につかまって行っても。



上がるときに、かかとで地面を押し込む。

龍 新百合ヶ丘 RYU CLINIC ■内科・循環器内科 龍 祥之助

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:00~12:00	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00 *月曜は19:00まで診療	○	○	○	○	○	○

休診日 水・日曜、祝日、土曜午後

電話・LINE・インターネットでのご予約ができます
TEL044-955-7231 自動予約受付番号 050-5533-3852

ホームページ 川崎市麻生区古沢7

岡崎医院 内科・循環器内科・糖尿病内科

高血圧などの生活習慣病、心臓病、動脈硬化でお悩みの方はお気軽にご相談ください

内科・循環器科 岡崎 大武
眞壁(旧岡崎) 怜子
糖尿病内科 花井 豪 (東京女子医科大学)
院長 岡崎 大武

◆診療 9:00~12:30 受付は終了の30分前まで
15:00~18:00
◆休診日 日・祝

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	岡崎大武	岡崎大武	岡崎大武	眞壁怜子	岡崎大武	岡崎大武
12:30~15:00	眞壁怜子		眞壁怜子			
15:00~18:00	岡崎大武	岡崎大武	岡崎大武	眞壁怜子	岡崎大武	岡崎大武
				花井豪		(土曜日午後のみ 17:00 終了)

WEB予約を開始しました。当院HPからご予約可能です

☎044-966-8881 (代表) ☎044-966-8880 (自動音声予約)
川崎市麻生区王禅寺東 2-13-1 王禅寺消防署近く/駐車場あり
直接来院受付可 <http://okazakiin.com/> 医院案内・診察予約はHP

心療内科 精神科 神経科

あさお 井澤クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	休診	○	○	休診	○	○
15:00~19:00	○	○	○	○	○	9:30~14:00

休診日: 日・祝日、木曜、月曜午前

初診の方はお電話で予約をお願いします

TEL 044-981-3636
栴生駅北口前 川崎市麻生区上麻生5-40-1-202

浴源泉

山を崇める。山に浸かる。

天山湯治郷 神奈川県足柄下郡 箱根町湯本茶屋208

近隣自治体の総合医療体制

川崎市麻生区
麻生休日急患診療所 tel 044-966-2133
受付時間 9:00~11:30 13:00~16:00
診療科目 内科・小児科
*夜間は多摩休日夜間急患診療所利用

川崎市多摩区
多摩休日夜間急患診療所 tel 044-933-1120
受付時間 日曜、祝日 9:00~11:30 13:00~16:00 18:30~22:30
*夜間小児科 18:30~翌朝5:30
診療科目 内科・小児科

川崎市救急医療情報センター
tel 044-739-1919

横浜市青葉区
青葉区休日急患診療所 診療時間 9:00~12:00/13:00~16:00
tel 045-973-2707 診療科目 内科、小児科

東京都稲城市 市内の医療機関にて当番制で診療。詳細はホームページを参照
www.city.inagi.tokyo.jp/iza/kyuujitsu/
東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/

東京都町田市 市内の医療機関にて当番制で診療。詳細はホームページを参照
www.city.machida.tokyo.jp/iryo/iryo/kyubyo/
町田市医師会休日・準夜急患子どもクリニック tel 042-710-0927
準夜診療 18:00~21:30
休日診療(日・祝、年末年始) 8:45~16:30

日曜・祝日の休日急患診療インフォメーション

近隣自治体の歯科医療体制

川崎市 歯科医師会の歯科診療
詳細はホームページを参照
<http://www.kawashi.or.jp/works/holiday/>

横浜市青葉区の歯科診療
横浜市歯科保健医療センター
tel 045-201-7737
診療時間 10:00~16:00
<夜間診療>
診療時間 19:00~23:00

町田市 歯科医師会の歯科診療
町田市歯科医師会休日急患歯科診療所
tel 042-725-2225
診療時間 9:00~12:00 13:00~17:00

どの医療機関も出かける前に必ず電話で確認を取り、また保険証は忘れずに持参を。

充実のフィットネスプログラムを提供

川崎フロンターレが運営するスポーツ施設「Anker フロントウン生田」では、全28種類のフィットネスを用意。ヨガだけでも6種類あり、子ども向けからシニア向けまで多種多様なプログラムがそろそろ。詳細はHPで。

川崎フロンターレ Anker フロントウン生田
☎044-328-5771
川崎市多摩区生田1-1-1 営8時~23時

1回制のほか、定員5名以下のセミパーソナルプログラム(月額13,200円~)も。

ヘルシー

全身的な不調に薬用養命酒



薬用養命酒(第2類医薬品)は14種類の生薬の力で血行・代謝を促進、体力を向上させると言われている。体の本来の力を高め、肉体疲労、冷え症、胃腸の不調など、全身的な悩みに力を発揮する。

養命酒製造
☎0120-075-611 (平日9時～17時)
<https://www.yomeishu.co.jp/yomeishu/>

サービス

個別見学会を開催



大和証券グループが運営する住宅型有料老人ホーム。介護が重い方でも一人ひとりが彩りのある毎日を送れるよう、住まいと暮らしを提供。見学会(予約制、無料)を随時受け付け。

グッドタイム リビング 新百合ヶ丘
☎0120-123-759
川崎市麻生区万福寺1-11-32
受付時間/9時～18時 ㊟水曜
<https://www.gtl-daiwa.co.jp/>

レジャー

遊べる複合型宿泊施設



9/25(月)に開業予定の「HUBHUB 新百合ヶ丘」は、水着で楽しむサウナとプール、ジム、デジタルアトラクション、BBQスペース、客室を備える。各施設は時間貸しでも利用可。詳細はHP。

HUBHUB新百合ヶ丘
川崎市麻生区万福寺1-12-15
㊟9時～23時
<https://hubhub.jp/>

スクール

思春期の子どもへの対応



10/28(土)、駒沢女子大学で無料セミナー「思春期の子どもへの対応について一児童心理治療施設での子どもとの関わりから」を開催。講師は横浜いずみ学園の井上真園長。予約は電話で。

駒沢学園 心理相談センター
☎042-350-7187
稲城市坂浜238 ㊟あり
<https://www.komajo.ac.jp/uni/counseling/index.html>

レジャー

大自然の景色に癒される



全客室に露天風呂を完備した温泉宿「箱根小涌園 天悠」。箱根の外輪山を背に、まるで雲海の中にいるかのような絶景を楽しめる「天悠テラス」と、渓谷庭園を望む「足湯温泉」を7月に新設。

箱根小涌園 天悠
☎0465-20-0260
神奈川県足柄下郡箱根町二ノ平1297
<https://www.ten-yu.com>

ショップ

箱根などの厳選商品を販売



箱根の人気和菓子店「菜の花」が7月にオープンしたセレクトショップ。同店の菓子ははじめ、和雑貨やこだわりの食材を厳選して販売する。箱根寄木細工や富士山柄のTシャツなども。

箱根楽市
☎0460-83-8229
神奈川県足柄下郡箱根町湯本698
㊟10時～17時 ㊟無休

グルメ

あんみつフェアを開催中



小田原の「鈴廣かまぼこの里」にある甘味処「名水甘味 且座」では、10月末まで3種のアんみつを販売。定番のアんみつ、クリームあんみつに加え、秋限定の芋栗あんみつ(写真)を味わえる。

名水甘味「且座」shaza
☎0120-07-4547
神奈川県小田原市風祭245
<https://www.kamaboko.com/sato/shaza/>

スポーツ

天然芝のグリーンが魅力



180ヤードの開放感のあるフェアウェイで全80打席。全打席が冷暖房完備の充実した設備で、初心者から上級者まで楽しめる。天然芝のパッティンググリーンがおすすめ。

よみうりゴルフガーデン
☎044-966-1118
川崎市多摩区菅仙谷4-1-1 遊園地駐車場内
㊟平日10時～22時、土・日・祝8時～22時 ㊟不定休
<https://www.yomiuriland.com/ygg/>

下巻
(見付宿～三条大橋)
今冬 発売予定!

M-i-s-m-o

東海道五十三次を往く

上巻(日本橋～袋井宿)

現代の東海道五十三次を歩くとき、そこには懐かしい昭和の情景がたくさん残っていた!

東海道五十三次を往く

上巻 日本橋～袋井宿

本陣、旅館、問屋場... 江戸の旅人の足跡を辿る

A4変形版 148頁
オールカラー
1,650円(税込)

お求めはこちらからも

好評発売中

徳川家康により、江戸時代に整備された東海道。その東海道のかつての宿場町を訪ね、往時の面影や痕跡を探しながら、歴史や文化、食やおみやげ情報も織り交ぜて紹介。

現代の東海道五十三次には懐かしい昭和の情景が広がり、ノスタルジックな気分になります。

発行：株式会社インクループ

TEL: 044-959-3750 FAX: 044-959-3751

〒215-0017 神奈川県川崎市麻生区王禅寺西3-12-10 佐熊ビル3F

全国の主要書店、コンビニエンスストア、通販サイト、弊社編集部にて好評発売中!

ヘルシー

女性向けサプリメント



大正製薬のサプリメント「大正カルシウム&コラーゲン SOY」は、女性に不足しがちなカルシウム、マグネシウムなどに加え、大豆イソフラボンやコラーゲンを配合。毎日の健康をサポート。

大正製薬ダイレクト
☎0120-81-8428

☎9時~20時
<https://www.taisho-direct.jp/>

イベント

恒例の箱根大名行列



※写真はイメージ

箱根旧街道は江戸時代の参勤交代の舞台。それを再現する大名行列が11/3(祝)、箱根湯本温泉郷で催される。今年4年ぶりに須雲川沿いの滝通りも練り歩く。詳細はHPで。

箱根湯本観光協会
☎0460-85-7751

神奈川県足柄下郡箱根町湯本211-1
<http://www.hakoneyumoto.com/>

イベント

「虹の花まつり」を開催中



10/15(日)まで、富士本栖湖リゾートで「虹の花まつり」を開催。約4,000㎡の敷地に黄や赤色のジニアプロフェージュンや大輪のルドベキア プレーリーサンなど15品種9万株の花々が咲き誇る。

富士本栖湖リゾート
☎0555-89-3031

山梨県南都留郡富士河口湖町本栖212
☎8時~16時 ※開花状況により変動 ①あり
料金/中学生以上800円、3歳以上300円

レジャー

絶景朝ヨガでリラックス



箱根吟遊では毎週木曜7時から、インスタグラムで「絶景朝ヨガ」を無料配信中。鳥のさえずりを聴きながら自宅でヨガを楽しめる。美しい景色に心も癒されそう。若女将の楽しいトークも。

箱根吟遊
☎0460-82-3355

神奈川県足柄下郡箱根町宮ノ下100-1
<http://www.hakoneginyu.co.jp/>

スクール

中学生生活を体験する日



11/4(土)10時~、小3生以上を対象に「中学生生活体験日」を開催。生徒と教員が語る説明会、授業体験のほか、部活動や施設の見学も。10/21(土)9時から予約開始。

大妻多摩中学校
☎042-372-9113

多摩市唐木田2-7-1
<https://www.otsuma-tama.ed.jp>

ビューティー・リラックス

12種のお風呂やサウナ



天然温泉の露天風呂、高濃度炭酸泉、富士山溶岩蒸風呂など12種のお風呂やサウナが楽しめる温浴施設。毎月趣向を凝らしたイベントも。食事処「王寿庵」には豊富なメニューがそろろう。

ゆめみ処 おふろの王様 町田店
☎042-767-2603

相模原市南区鶴野森1-24-9 ☎9時~24時(最終受付23時)
①無休(システム更新工事に伴い、9/25(月)~29(金)休) ②あり
<https://www.ousama2603.com/shop/machida/>

本

建築家の故・磯崎新を特集



月刊誌「芸術新潮」の最新号は、昨年12月に死去した世界的建築家・磯崎新を特集。美術や文学、思想の領域にまで多大な影響を及ぼした磯崎の軌跡をたどる。「九州、磯崎建築めぐり」も。

新潮社
☎03-3266-5381

<https://www.shinchosha.co.jp/geishin/>

スポーツ

同伴無料のゴルフスタジオ



完全個室・24時間営業のシミュレーションゴルフスタジオが、10/18(水)にオープン。大画面で臨場感あふれるゴルフ体験を。家族・友人と快適にゴルフを楽しむこともできる(同伴無料)。

GOLF NEXT24 新百合ヶ丘店
☎050-3684-4186

川崎市麻生区万福寺6-2-23 ☎24時間営業 ①無休
<https://golfnext24.jp/>

読者プレゼント

A 平日宿泊券 (1泊2食付) ※除外日あり

紅葉を堪能できる溪流沿いの露天風呂

栃木県の鬼怒川と男鹿川が合流する渓谷に佇む温泉郷・川治温泉。川のせせらぎが聞こえる温泉旅館で、里山を感じさせる会席料理や露天風呂を。客室の大きな窓からは自然の風景を堪能できる。

1組
2名様



界川治
☎050-3134-8092 (界予約センター)
<https://hoshinoresorts.com/ja/hotels/kaikawaji/>

B デイナーブッフェ (1名6,800円) ※除外日あり

出来立ての料理を楽しめるブッフェ

ライブキッチンが充実したbuffeレストランで、季節ごとのフェアメニューをはじめ、特製国産牛オープン焼きやパルミジャーノで仕上げるリゾット、握り寿司など各種料理を。ディナーは17時~21時30分。

1組
2名様



新横浜プリンスホテル
buffeダイニング ケッヘル
☎045-471-1115 (受付時間10時~17時)
<https://www.princehotels.co.jp/shinyokohama/restaurant/kochel/>

【応募方法】

アンケートの回答・希望賞品・住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記して、下記まで応募ください。

【アンケート】

- ① 本号で面白かった記事や関心を持った広告を4つあげてください。
- ② 本号の巻頭特集の感想をお聞かせください。
- ③ 今後取り上げてほしいテーマがありましたらお聞かせください。
- ④ 当誌「ミスモリッシュ」についてご意見等をお聞かせください。
- ⑤ 16ページの「アクティブライフフェア」のイベントに興味はありますか。

【宛先】

● ハガキ
〒215-0017 川崎市麻生区王禅寺西3-12-10
佐熊ビル3F
ミスモ編集部「ミスモリッシュ10月号プレゼント」係
● 二次元コードからのご応募はこちら →



【締切】 2023年11月30日(木) (消印有効)

当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
※ミスモリッシュの読者プレゼントにご応募いただいた個人情報はプレゼントの発送および個人を特定しない統計的資料作成に利用するほか、賞品を協賛企業等から直送する場合、必要な情報を協賛企業等に開示することになりますのでご了承ください。
※プレゼントの応募は希望商品1点につき1通とさせていただきます。お一人で2点以上応募の場合は、それぞれ別々に応募してください。

予約不要・入場無料

Mi-Su-Mo

2023

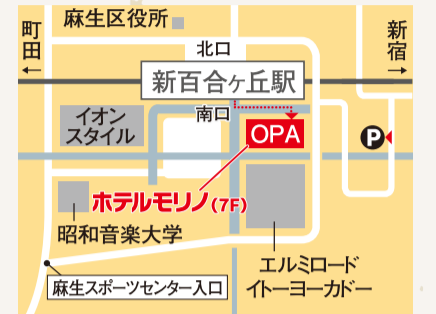
10/15日

10:00-15:30

ホテルモリノ新百合丘 7F

「検の間」

川崎市麻生区上麻生1-1-1
ホテルモリノ新百合丘



小田急線「新百合ヶ丘」駅 南口から徒歩1分
Pあり(駐車台数には限りがございます)

第2回

プラチナ世代のための アクティブライフ フェア

in 新百合ヶ丘

ご家族・ご友人と!
おひとり様もお気軽に

お役立ち情報
お楽しみがいっぱい!

人生100年時代、わくわくするセカンドライフといざという時のための準備、その両面を叶えるイベントを開催!

健康チェック
コーナー

体組成計で健康チェック 自分の体の状態を知ろう

川崎フロンターレ
Anker フロントウ生田

セミナー

楽しく生きぬく為に!人生の棚卸し!!

～楽しく意見交換しましょう～

コーラスグループ「ザ・じんじゃーず」
の出演も!

しょうがの女神
森島 土紀子さん
13:30-14:00



地域物産
コーナー

とれたて新鮮 地元の野菜や果物を販売



セラサモス麻生店

エンディングノートの書き方

大成祭典

12:00-12:30

参加者全員に
エンディングノートプレゼント!

資産相談
コーナー

老後の資産・ 相続等お悩み対応!

三井住友信託銀行

空き家対策セミナー

小田急沿線既存住宅
流通促進協議会

10:30-11:00

豊かなシニアライフを湘南で

パークウェルステイト
湘南藤沢SST

11:15-11:45

どうするお墓「墓じまい」と「永代供養墓」

湘南森林霊園

12:45-13:15

※各セミナーの時間はHPにて確認を

住まい
コーナー

有料老人ホームの選び方 空き家対策について

アリストージュ経営

パークウェルステイト
湘南藤沢SST

小田急沿線既存住宅
流通促進協議会



終活
コーナー

いざという時に 役立つ終活を!

大成祭典

湘南森林霊園

川崎清風霊園

旅行・観光
コーナー

旅の情報が満載 お土産やグッズの販売も!

箱根町観光協会

川崎市観光協会



豪華プレゼント!

スタンプラリー

ブースやセミナーを回って
スタンプを集め、くじびぎに参加しよう!

空くじ
なし

特賞

箱根天悠
1泊2食付き 平日宿泊券



- 旭鮨総本店新百合ヶ丘本館 お食事券
- 新百合ヶ丘エルミロード 商品券
- 今治バスタオル ほか

※イベントの内容等は変更になる場合がございます

お問い合わせ先

主催：株式会社インクループ ミスモリッシュ編集部
川崎市麻生区王禅寺西 3-12-10 佐熊ビル3F

TEL.044-959-3750

http://www.mismonet.com/

最新情報はこちら!

