

ヒトとヒト、つなぐ見守る広報誌

KIZUNA キズナ



株式会社 明治商會

2015

秋号

Vol. 03



秋の特集 IBARAKI(茨城)を歩こう

いばらきヘルスロード 千波公園コース

美しい歩行は美しい姿勢から

よかっぺ地元 Vol.3

オススメの料理店 Zucchero^{ズッケロ}

特集 郷土工芸品 五浦天心焼に迫る



いばらきヘルスロード

いばらきヘルスロードって何？

いばらきヘルスロードは、健康づくりのためウォークの推進を図るとともに、高齢社会を見据えて子供からお年寄りまで、また障がいのある人も歩ける県にしようという壮大な計画です。現在指定されている道や新しい計画です。この道を毛細血管のように茨城県内中に張り巡らせようというものです。人々はこの道を歩くことで、自然や環境を大切にしていくという思いをもつてもらいたいとの願いが込められています。茨城県では、県民が家庭・地域・職域において家族や仲間とウォークをを行い、健康増進にチャレンジ出来る「いばらきヘルスロード」を265コース指定しています（平成26年3月末現在）。ヘルスロードは、子どもや高齢者、障がいのある方も安心して歩けるウォークコースです。毎月第一日曜日は「いばらき元気ウォークの日」です。健康づくりのため、ヘルスロードを歩いてみませんか。

ヘルスロード賞をもらおう！

県では様々な取り組みを行っています。そのひとつがヘルスロード賞です。いばらきヘルスロードに指定されたコースをウォークカード（県立健康プロモーションHPよりダウンロードできます。又は任意の様式※歩いた日付・距離・使用コースがわかるもの）に記録し、お住まいの保健センター、健康づくり担当課にて応募し、ランニングウォーク賞や完歩賞、リングラン賞（日常、車いす使用の方が対象）など要件を満たせば表彰してもらえます。

歩いた後のカラダのケア

歩き始める前の準備体操はしっかりとやっても歩いた後の整理体操は忘れがちですね。ウォークは思った通り筋肉を使います。ですから、ウォークは歩いた後の整理体操で体をケアすることで、疲労回復を早めることができます。足首からふくらはぎにかけての筋同様、筋肉を良く伸ばします。

大きく深呼吸

両足を肩幅より広くひろげ、左足に重心を掛けて軽く曲げ、右足を伸ばします。左足の太腿の付け根をやや上に胸をはって大きく息を吸いながら背筋を伸ばします。左足のつま先部を左手でつかんで踵を押し出すようにして左足の筋肉を10秒くらい良く伸ばし、3セット行います。足を変えて同じように行います。足首からふくらはぎを良く伸ばします。

太腿とふくらはぎのストレッチ

腰をおろして、左の足を伸ばし右足の膝を曲げます。左足のつま先部を左手でつかんで踵を押し出すようにして左足の筋肉を10秒くらい良く伸ばし、3セット行います。足を変えて同じように行います。

整理体操で気をつけるポイント

ウォーク中は体の姿勢を保とうと体の筋肉が思つたより緊張しています。背中や足を重点的に丁寧に筋肉の緊張をほぐすことで、後からの筋肉痛を軽減出来ます。また、入浴中に足首を回したり、ふくらはぎをマッサージすると、より疲労回復に効果があります。



美しい歩行は美しい姿勢から

美しい姿勢とは「美しい体の構えのコト」

「姿勢」と辞書で引くと、「体の構え」と定義されています。つまり、「美しい姿勢」とは「美しい体の構え（構造）」であり、体型の基盤となる骨が正しく、美しい並びになっていることが重要です。そして、上半身の骨と下半身の骨を連結し、骨格の土台となる「骨盤」が偏りのない理想的な位置にあることがポイントです。次のようなサインを感じることがありますか？該当する数が多いほど骨盤のクセが強いので要注意です。

気をつけたい！ゆがみのサイン

- ・靴底の減り方が左右で違う
- ・片足にいつも体重をかけて立っている
- ・よく足を組んでいる
- ・片方で荷物を持つ
- ・スカートの長さが前後で違う
- ・台所に立つときシンクにお腹で寄りかかる
- ・ペシャンコ（あひる）座りをする

美しい姿勢は毎日の歩行で正す

姿勢を良くするためには、自分の姿勢のクセを知ることが大切です。まずは鼻、へそ、内くるぶしを直線でつないで体の中心線とし、それに対し、頭の傾き、両肩の位置、腰骨の左右の位置、足の指先の位置などをチェックします。基本的に左右対称で、中心線に対して垂直、床に対して平行になっていることが正しい姿勢です。また、横から見た場合、耳、肩、足の付け根の横の出っ張り、外くるぶしが一直線上にあるのが正しい姿勢です。

美しい姿勢は毎日の歩行で根本から正す。
日々意識して「癖づけ」することが大切。

悪い姿勢は健康や体型を害する原因に…

生活習慣等の原因によって、姿勢の要である骨盤の位置にゆがみが生じると、連結している背骨の並びに影響します。崩れた骨の並びが血流を悪化させ、筋肉のコリや緊張による肩こり、神経を圧迫することによる腰痛などを引き起します。また、バストやヒップが垂れたり、太ももが固く張るなど、体型にも影響を及ぼします。

悪い姿勢が続くと…

- ・慢性的な腰痛、肩こり、首のこり
- ・眼精疲労・便秘・代謝機能低下などなど



イタリアンフード&ピザ Zucchero（ズッケロ）

よかつペ地元VOL.3



※宴会や女子会等、予算に応じてコース料理を提供してくれるそうなので、お気軽にご相談ください。

◆お店の名前の由来は？◆
「Zucchero」は、イタリア語で、「砂糖」という意味です。私の名字が「佐藤」なので…。（笑）。いつか自分の店が持てたら「佐藤」にちなんだ名前にしたいと考えていました。

◆オープンのきっかけを教えてください◆
両親が飲食店を経営していた関係で、私も十八才の時に東京へ修行に出ました。最初のお店は赤坂にある和食のお店だったんです。そこで料理の基本を学び、その後イタリアンのお店でも修行をさせてもらいました。東京で約十年勉強し、「いつかは地元茨城で自分たちの店を！」との思いで、2009年にこの店を開きました。

◆お店の特長やこだわりを教えてください◆
一つは、オーブンの使い方です。石窯ではなく、石窯を使つてお酒を飲む方に飲まない方も満足して頂けるメニュー構成にシフトしています。



Italian Foods & Pizza
Zucchero ズッケロ
☎029-219-5299

〒312-0036 茨城県ひたちなか市津田東1-7-21
営業時間 / ランチ 11:00~15:00(L.O 14:30)
ディナー 17:30~22:00(L.O 21:00)
定休日 / 毎週火曜日(不定休あり)
駐車場に限りがあるため、出来るだけ乗り合わせでのご来店にご協力をお願いします。

*第2駐車場あり
★テイクアウトピザ・各種パーティー承ります。



※期間中「紹介」を持参して来店されたお客様にデザートのアイスクリームを人数分プレゼントいたします。（期間 2015.10.1～11.30）



特集 五浦天心焼に迫る

「五浦天心焼」

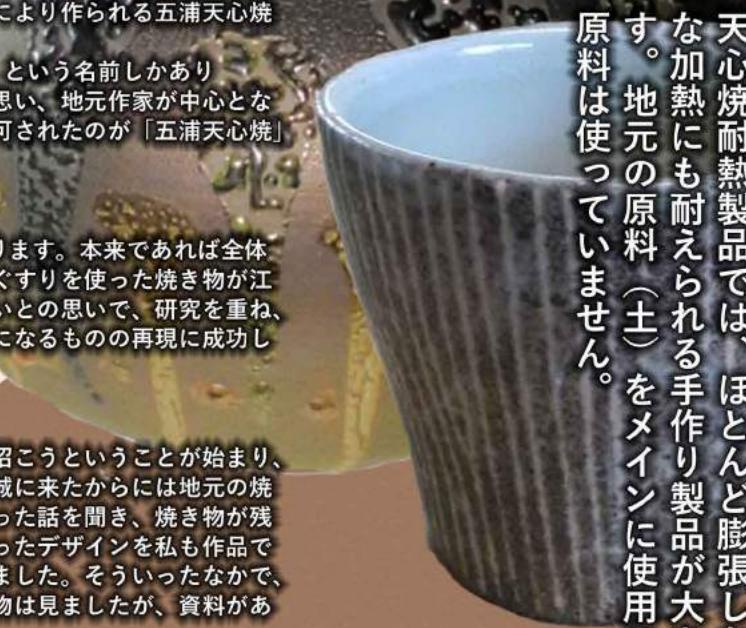
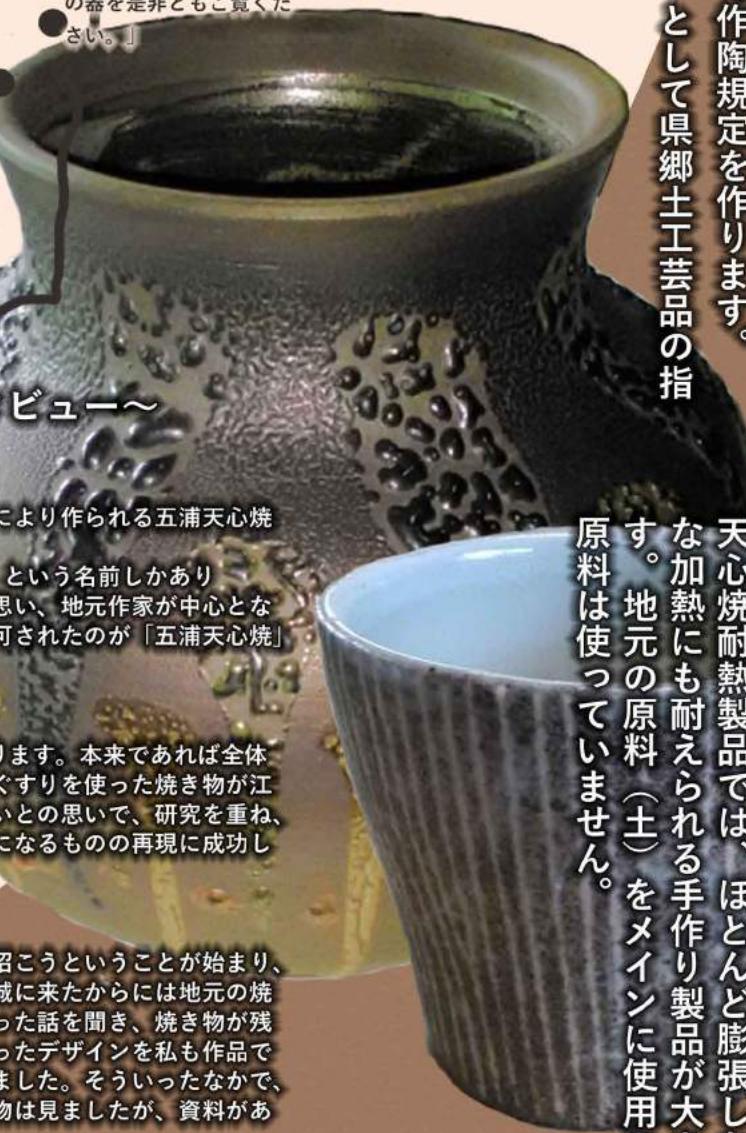
北茨城市には海と山の豊かな自然や、歴史・文化など多くの観光資源を有する地域の一つです。窯業の歴史は古く、享保13年(1728年)に遡ります。また、7カ所の窯跡も確認されています。

「天心焼」の由来は、五浦に日本美術院を移し、近代日本画に偉大な足跡を残した岡倉天心にちなんで命名されました。

現在は北茨城の陶芸家グループ「五浦天心焼研究会」により作られる「五浦天心焼」。

北茨城産の蛙目(がいろめ)粘土と軟質粘土を原料として作られ、耐熱性も高いので直火での使用可能なのも特徴です。

北茨城市は江戸時代から窯業が盛んで、地元商工会が新たな地域の特産品にしようと、1996年に「天心焼」を商品化しました。何度かデザインのコンペを開催し商品化をする中で、新たに地元作家が中心となって作陶規定を作ります。2011年2月には「五浦天心焼」として県郷土工芸品の指定を受けました。



～五浦天心焼研究会 浅野会長インタビュー～

・五浦天心焼研究会とは？

→こんにちは。五浦天心焼研究会会長の浅野です。

五浦天心焼研究会についてですが、北茨城の陶芸家グループにより作られる五浦天心焼の研究会になります。

「五浦天心焼」ですが、もともと4年前までは、単に「天心焼」という名前しかありませんでした。新たに地元の粘土を使って焼き物をやろうと思い、地元作家が中心となって作陶規定を作り地元の焼き物として県の郷土工芸品に認可されたのが「五浦天心焼」です。

・浅野会長の作品は特徴的な焼き物とのことですか？

一焼き物のうわぐすりがとても特徴的です。それが「さめ肌釉(さめはだゆう)」になります。本来であれば全体を滑らかに覆いますが、うわぐすりが縮れて「さめ肌」になります。このようなうわぐすりを使った焼き物が江戸時代に焼かれていたのはこの地域だけです。元々地元にあった陶芸作品を再現したいとの思いで、研究を重ね、約2年前に陶芸作品の表面のうわぐすりが立体的なドットを表現する「さめ肌」状になるもの再現に成功しました。さらに研究を重ね、今では5色の色を表現できるまでになりました。

・独立されたのはいつ頃ですか？

一2001年に北茨城に来て、本格的に独立しました。北茨城商工会議所で陶芸家を招こうということが始まり、「天心焼」を始めました。そのころはまだ、「さめ肌釉」を知りませんでした。北茨城に来たからには地元の焼き物をやろうと思い研究を始めたんですが、調べているうちに昔、北茨城に窯元があった話を聞き、焼き物が残っているということで実際に見に行ったら、それが「さめ肌」でした。実は、こういったデザインを私も作品で作っていて、偶然の一一致でした。さらに、調べれば調べるほど他になく、運命を感じました。そういうなかで、研究を進めていき笠間の釜業指導所の協力を得て「さめ肌釉」を再現できました。実物は見ましたが、資料がありませんでしたので、非常に大変でした。

・今後の展望は？

一北茨城を焼き物の産地として有名にすることです。「五浦天心焼」はまだ県の伝統工芸品としての認可しか受けていませんので、いずれは国の認可を受けられるまでにしたいと思っています。全国の発表会や展示会にも出ることで全国にアピールすることができる。また、いろいろなものにコラボも出来ると思います。まずは、「五浦天心焼」を知ってもらうことが大切だと思っています。

・「五浦天心焼」を購入するには？

一北茨城では、「てんごころ」にて置き始めました。その他には駅の売店などでも販売しています。また、北茨城商工会で年に1回ですが展示即売会なども行っています。

今年は「五浦天心焼展示即売会」と題し、12月3日～12月7日に開催予定です。是非お気軽に越しください。

「五浦天心焼耐熱、製品の特長」

一般的の陶磁器は熱を加えると膨張し、高温の部分と低温の部分で歪が出て割れてしまします。天心焼耐熱製品では、ほとんど膨張しない素材を開発し、急な加熱にも耐えられる手作り製品が大きな特徴となっています。地元の原料(土)をメインに使用(60%)し、有毒な原料は使っていません。

みかげ石とよばれる花崗岩(かこうがん)が長い年月(100万年～5000万年)の間に風化して粘土に変わります。この粘土の中には、2～5ミリほどの石英(珪石)の粒が入っているほか、雲母と呼ばれるキラキラした鉱物などが混ざっています。夜、湿ったこの粘土に光を当てるとき、石英(珪石)の粒が蛙の目が光るように見えることから蛙目「がいろめ」粘土と名前がつきました。



岡倉 天心

～(株)明治商會 紙上展示会のお知らせ～

**毎年恒例！紙上展示会の季節となりました。
快適な暮らしをつくるおトクなガス器具大集合！！**

私たちはお客様の幸せな生活空間づくりのお手伝いをいたします。
ガスに限らず様々な商品と提案力でお客様の御用にお応えいたします。
お住まいのことなら何なりとご相談ください。

2015 マルヰ会東関東地区会茨城支部「第18回 紙上展示会」
毎日を楽しむガスの生活「プレミアムカタログ」



**セール期間
平成28年1月末日まで**

Marui Gas

読者プレゼントクイズ

Q、美しい姿勢を取り戻すためには、日々意識して美しく歩く「○○○」をする事が大切です。「○○○」とは何でしょうか？

夏号の答え：つばめ

五浦天心焼

ペア湯呑みセットを2名様



※写真はイメージです。

広報誌「絆」読者プレゼントに関するご注意

ご応募受付期間：平成27年10月1日～11月30まで（11/30当日消印有効）

ハガキにご住所・お名前、問題の答えをご記入の上、右記宛先までご応募ください。
ご応募はお1人様1回までとさせていただきます。

当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

ご応募の際に発生いたします通信費等はお客様のご負担になります。

<お客様の個人情報の取り扱いについて>

- ・ご応募時の個人情報は、抽選、商品の発送、関連するお問い合わせ対応の為にのみ利用し、それ以外の目的には利用いたしません。
- ・ご応募時の個人情報は、法令の要請を除き、お客様の同意なく業務委託先以外の第三者に開示・提出いたしません。
- ・ご応募時の個人情報は、広報誌プレゼント係にて厳重に管理し、応募期間終了後は安全・適切に廃棄いたします。

	新規登録番号 1030012
東京都中央区日本橋堀留町 1-3-21	
サヨー堂日本橋ビル 7F	
(株)明治商會	
広報誌プレゼント係 宛	
おとこ お名前	おとこ お名前
00000000	
裏側	

問題の答え

「○○○」

広報誌『絆』に対するご意見・ご感想
当社に関するご意見・ご要望など
ございましたら是非記入ください。

株式会社 明治商會

安心と快適な暮らしのお手伝い

365日24時間体制でガス漏れなどの万が一にも対応
住宅設備機器から水回りのリフォームまでお任せ



ホームページも是非ご覧ください。

<http://www.meiji-trading.co.jp>

日立支店

316-0013
日立市千石町4-4-5
TEL:0294-36-1221

常陸太田支店

311-0321
常陸太田市春友町332
TEL:0294-78-0225

319-1541
北茨城市磯原町磯原5-12-1
北茨城営業所 TEL:0293-42-8223