

鹿

豊かな明日をつくる
健康総合誌

●ヘルス・ジャーナル

20代から要注意の

腰痛

のすべて

●ゴルフの生体力学

へボ脱出の きめ手と極意

●押阪忍のぶっつけ対談

ジャリの時分から 一席やったりしてたんだ

ゲスト／柳家小さん師匠



6



愛読者特別頒布



カリフォルニアの太陽を!!



毎日の栄養食品として 美容と健康に!!

朝夕スプーン一杯の
プルーンエキスが
あなたの美と健康を
お約束します。

天然濃縮エキスですから
すばやく吸収され
1日の栄養源になります。
今日も元気にプルーンで出発!

★お子さまからお年寄りまで安心してお召しあがりいただけます。

★毎日の健康は十分な栄養補給から

炭水化物	67.77g	カリウム	582mg
水分	27.14g	ナトリウム	159mg
たんぱく質	2.59g	カロチン	1241IU (国際単位)
灰分	2.21g	ナイアシン	2.81mg
脂肪	0.29g	ビタミンB ₁	0.03mg
カルシウム	110mg	ビタミンB ₂	0.11mg
リン	88.2mg	パントテン酸	0.17mg
鉄分	5.63mg	ビタミンB ₆	0.83mg

100g当りのカロリーは約284です。日本食品分析センター分析結果より

◇お申込方法◇

本誌愛読者に限り市価1セット(280g入5個詰)9,500円のところ7,500円で頒布します。
編集部(東京都中央区京橋2-3-16鹿沼ビル2F)宛、現金書留にてお申込み下さい。
お申込み後10日間で発送完了いたします。



〔お問合わせ〕 発売元 株式会社ディリーズサブライ

東京都千代田区外神田3-4-10神田寺文化センター3F 8号 ☎(03)255-4348(代)

Life Magazine Shika (6)

4

ヘルス・ジャーナル

20代から要注意の腰痛のすべて

8

押阪忍のぶっつけ対談 ● ゲスト・柳家小さん師匠

ジャリの時分から

一席やったりしてたんだ



20

ゴルフの生体力学⑦ ● 医学博士 中山博夫

へボ脱出のきめ手と極意

12

食べる健康法⑥

太陽が生んだ至宝のエキス プルーン



14

青い目の日本イチャモン帖⑤ ● 森田マリエッタ夫人

ワンマンな“男”を育てたのは
“女”よ

16

花物語③ ● はらだまさよし

霧のはれ間に耀く虹の使者

ハナショウブ



19

“株式投資、健康法”⑩ ● 香山楯次郎

株は投資か投機か

23

浪越徳治郎の夫婦指圧教室 (最終回)

均整のとれた美しい体型を

26

賞品付クロスワード・パズル

27

点と線 世界駆けあがる記 (最終回) ● 福島 充

モスクワの巻

24

読者サービスコーナー

30

コントこんと・北から南から

表紙カラーシュ/池田源英
1976© 鹿友倶楽部
無断転載使用・禁



本文レイアウト/赤城恵子
本文イラスト/池田源英
中村章伯 布田健

腰痛はどんなときに起きるか

統計によると、腰痛は20〜30歳代に最も多いという。しかし、そのなかでも、重いものを持つとうとして腰をいためたとか、重労働に従事して腰を痛めたという人は意外に少ない。それはどういうことかというところ、腰痛は外部からの刺激によって起こるといっても内臓の疾患によって起こることの方が多いことを示しているといえる。

事実、腰痛を訴えて整形外科にかかっている患者の多くが内科や産婦人科、泌尿器科などに通っていることをみてもわかる。

腰痛のある人は、今までに何か病気をしなかつたかをまず考えてみる必要がある。だが、ここでは原因が内疾患によるものは詳しくとりあげないで、外的原因による腰痛を主体に説明してみたいと思う。

そこで、腰痛の話を進めていく前にからだの中核をなす背骨の構造について説明しておきたい。

背骨は生まれたときには33個の脊椎骨で構成されているが成長するにつれて、上部から、7個の頸椎、12個の胸椎、5個の腰椎、5個の骨がくっついてできた1個の仙骨、4個の骨がくっついてできた1個の尾骨という構造になっている。そして各々の脊椎骨は椎体と椎弓という部分からなり、背中を曲げたときにゴツゴツして手でさわることができるのはこの椎弓である。

そして、骨と骨との間には椎間板と

ヘルス・ジャーナル

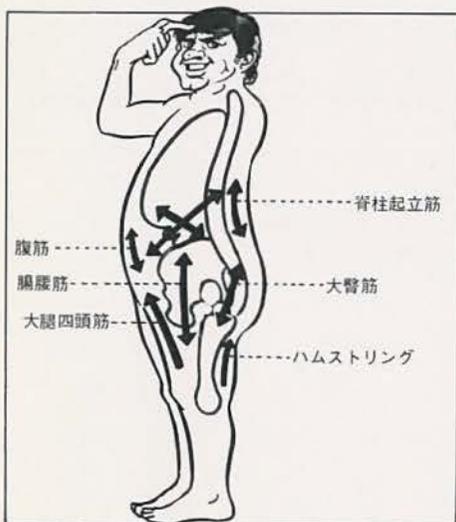
20代から要注意の
腰痛
のすべて

一般的に腰痛というと40〜50代の中年層に起こる老化現象のように思われているようだが、実はそうとばかりはいいきれない。意外と感じるかもしれないが、若年層、しかも「若さ絶頂」ともいえる20代の若ものたちにも腰痛患者が急増しているという。その原因はいったいどこにあるのだろうか。今回は腰痛について話を進めてみたい。

護する役目をする、などである。

したがって、このほんの一部を損傷しただけでも、からだは正常な動きを失ってしまうのである。

また、この背骨を動かすのは、その周囲にある筋肉で、主なものは脊柱起立筋、腹直筋、内・外腹斜筋、腸腰筋など。つつ立っている時でさえも多くの筋肉が活動しなければならず、それに加えて、何らかの作業をすれば、筋肉はオーバーワークになりやすい。こういった状態が長く続くと筋肉は疲労してしまい、腰痛の原因となるのである。



それでは次に、背骨の要ともいえる腰椎について説明しておきたい。腰椎は脊椎のなかでも最も強い力がかかる部分であるため、下方部分にくっついて大きくなっている。腰の関節はヒザやヒジの構造と同じで、中に関節液を含んでいてすべりをよくしている。これが、骨にトゲができた、老化現象を起こしてすべりが悪くなったりすると腰痛を起こす。

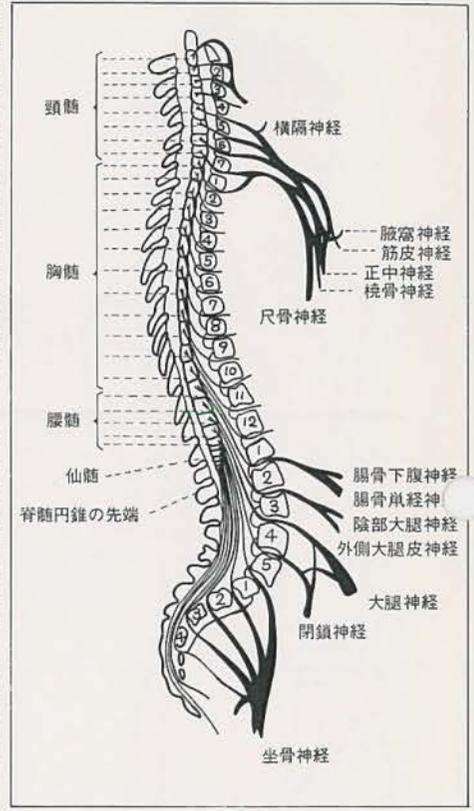
たとえば重い物を持ち上げるときなどには第5腰椎と仙骨の間点で支えるが、このとき、腰椎のうしろの脊柱起立筋に大きな力が入る。その力を少しでも小さくするためには、ヒザを曲げて腰をおとし、物をできるだけ体に近づけて腰を曲げる角度を小さくする必要がある。そうすれば腰椎部の椎間板や関節にかかる重量の負担も軽くなる。

もうひとつは、息を大きく吸いこん

で胸腔や腹腔の内圧を高くすることによって、やはり腰への負担を軽くすることができる。よく重量挙げの選手がバーベルを持ち上げる前に息を一杯吸いこんでいるのはこのためで、これは単に気をしずめるためばかりのものではないのである。このことから脊柱起立筋や腹筋を日頃から強くしておくことがいかに大切かがわかるであろう。

また、いつもよい姿勢を保っていると、脊柱起立筋、腹筋のバランスがよい。そのため、筋肉の疲労も少なくてすむのである。よい姿勢とは7ページの図でもわかるように、背骨がゆるやかなS字を描いている状態で、横から見た場合、頭の中心からおろした垂線が肩の中心、股関節の中心を通り、足関節の少し前方を通る姿勢が理想的ということになる。

妊婦やお腹の出っぱった人のように、前の方に重心がある人はからだのバラ



ンスを保つためにどうしても上体をうしろにそらすため、ふつうより腰の張り具合が増すので、それだけ腰の負担が増えてくるのである。

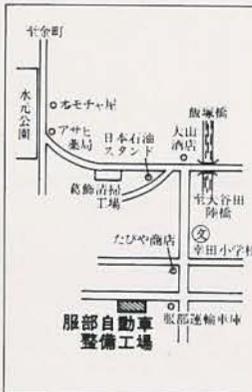
背筋や腹筋の力がおとろえてくると悪い姿勢になりやすく、また長い間くせのついた悪い姿勢を急激に治そうとすると、筋肉の緊張が高まり、いつそひどい腰痛を起こす場合もあるので注意したい。

そういうことから、正しい姿勢を保つためには、まず日常生活の中でもよく腰をかける椅子やテーブルの高さが自分のからだに合っているかどうかをたしかめたり、ふとんでも、やわらかいものは臀部が沈んで背筋が腕曲にのびすぎてよくないから、固めのふとんに換え、ヒザの下に適当なクッションを当てるようにするなど、もう一度、自分の生活様式をチェックすることが必要であろう。

Car-Doctor

《あなたの愛車の診断士》

- ★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
 - ★新東京個人タクシー指定工場
- (車検ローンも取扱っています)



株式会社
服部自動車整備工場
東京都葛飾区水元猿田1003番地 ☎03(608)7740

腰痛を起こす原因と疾患

次に、腰痛を起こす原因について少し詳しく説明してみたいと思う。

●腰痛症

これは、レントゲン検査によっても異常が認められない場合やまったく神経症状のないものをさしている。腰痛を訴える人の約3割がこの症状で、急性のものも慢性のものもある。

しかし、原因がはっきりしないので、これといった治療法はないが、対症療法でたいい場合は治る。症状としては腰痛の他に腰が重苦しい、何となくだるい感じがするなど、ときには、筋肉にシコリがでたり、何か運動をしようとしたときに、痛くてできなく

なり、愕然とすることがある。

その原因と考えられるのは、旅行や、長時間のドライブのあと、またはマージャンのやりすぎなど、長い時間同じ姿勢(悪い姿勢)で座っているため、背筋が疲れたり、緊張したりするためだろう。予防法としては、前にも述べたように、背筋や腹筋を日頃からきたえ、運動不足にならないことが大切だ。

●椎間板ヘルニア

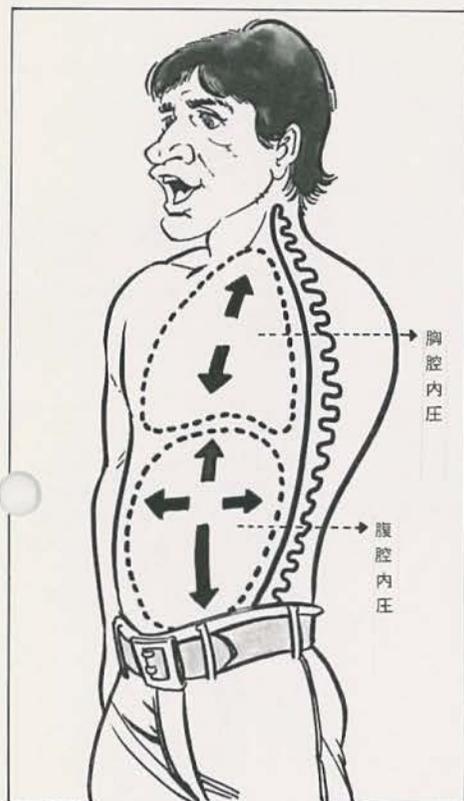
20〜30歳の男性に最も多いというデータがある。しかも重労働者ではなく、机で仕事をする人に多いという。

椎間板は、周囲をとりまく線維輪と中央部の髄核、その上下の軟骨板とで形成されるが、線維輪が弱くなり、髄核も若々しさがなくなると、力を椎

間板全体に配分することができなくなつたときに、何かのショックなどで線維輪が裂けて、そこから髄核がうしろの方に脱出したものを椎間板ヘルニアという。前の方に脱出したものは偶角解離と呼んでいる。また、上や下の方に脱出するシヌモール軟骨結節というのがあるが、これは直接的に腰痛の原因となることはない。

やはり、急性のものとは慢性のものがあり、急性のものはいわゆるギックリ腰から起こることが多く、慢性のものは、最初は軽い腰痛で、それが治つたりまた再発したりということを繰り返しているうちに椎間板ヘルニアとなる場合がほとんど。

症状としては、腰の両側の筋肉が緊張して圧迫されるような痛みがあり、腰を曲げたりうしろにそらしたりという動作ができにくくなる。また坐骨神経がいためられるため坐骨神経痛を合



併する場合もある。時には大腿神経をやられてアキレス腱やヒザをこすを打つても反射運動が弱かったり、ひどい場合にはまったくなくなることもある。椎間板ヘルニアかどうかは、患者をおおむけに寝かせ、ヒザを曲げないで脚を持ち上げていくという診断のしかたがある。正常な人であれば90度、つまり垂直に脚をあげることができけれど、ヘルニアがあると、腰、臀部、脚が痛くなってそこまで持ち上げることができない。

これは第3腰椎よりも下の方にヘルニアがある場合で、第3腰椎よりも上の方にヘルニアがある場合は、腹ばいにして股関節をのばし、ヒザを曲げる。そのとき大腿の前面に痛みがくる人はヘルニアの疑いがあるとみてよいだろう。

腰痛の気のある人はこの二通りの検査を家の人にやつてもらうのもよい。

治療といつてもしろうと療法は禁物で、専門医の指示にしたがつて薬物療法などを行なうが、家庭では過激な運動は慎しみ、安静にしていることである。寝床は固めのものを用い、ヒザの下にはクッションなどをあてるようにすると効果がある。症状のひどい場合には入院ということになり、手術を受けることもある。

●ギックリ腰（急性腰痛）

典型的な例は、急に腰をかがめたり、中腰で重い物を腕だけで持ち上げたりしたときに突然痛みが起るといふ症状。また、ゴルフのスウィングなどのように、腰を急にひねつたときにもよく起る。しかし、どうしてそのような動作で痛みを起すかははっきりとわかっていない。

その痛みはひどく、腰全体にひろがり、ちよつとした動作をするにも苦痛をとまなうが、安静にすることによつてたいていの場合は治る。

もつとも痛みの少ない姿勢で——といつても普通はおむけに寝てヒザの下にはクッションをあてるとすいぶん楽になる。二・三日は局所を冷やし、その後は暖めるようにすると、よほどひどくなければ必ず治る。痛みがひどい場合は鎮痛剤を服用してもよいが、我慢できる程度ならばなるべく服用しない方がよい。ギックリ腰も慢性化させるとやっかいな椎間板ヘルニアなどになる可能性が強いのであまり無理をしないで安静にしていることが大切である。

美田船の
ダイエット甘味料

甘さは砂糖の約2倍
カロリーは約 $\frac{1}{10}$

- 煮物など、お料理をはじめ、コーヒー、紅茶にもどうぞ。
- 使いやすい液状です。



シカール
カンブ

家庭用

●四十腰(変形性脊椎症)

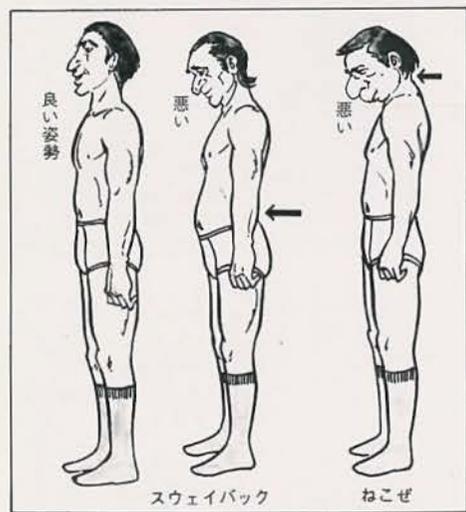
簡単にいうと、背骨の老化である。背骨の老化現象にもなつて起こる症状で、中年以後の、特に男性に多く、腰痛を起す病気の代表的なものである。朝、ふとんから起き上がるときに強い痛みがあり、起きてしばらくすると痛みは次第にやわらいでくるが、また仕事をはじめたりすると痛みがでてくるのが特徴。腰がだるかったり、脊椎の両側の筋肉がたたくなり、叩くと痛みを訴つたえる。腰の動きは悪くなり、胸椎から腰椎にかけて背中がまるくなることがある。

■ 腰痛を治すために

いくら医師が適切な治療方針をたてても、患者自身が日常生活の中で腰に負担のかかることをしていたのでは決して成果をあげることはできない。また一人の医師が何人かの患者に同一診断を下したからといって、治療法はかならずしも同じではない。年齢や職業などによつて少しずつ違ってくるもので、それを知つておくのも患者にとつて大切なことである。

それでは患者が日頃、心がけておかなければならないことというところ。

- ①無理な姿勢で仕事をしたり、中腰で急に重い物を持ち上げたりすること。
- ②臀部が沈みこむようなフカフカしたふとんで寝ること(ベッドもしかり)。
- ③マージャンのやりすぎ、ドライブ、パチンコなど。長時間同じ姿勢でいることはさけた方がよい。特にマー



- ④太りすぎる。腰にそれだけ余分な重量がかかる。
- ⑤カカトの高い靴をはくこと。脚線はきれいに見えるが、腰椎のそり具合が大きくなつて腰にかかる負担が大きくなるといふことを知るべし。
- ⑥腰を冷すこと。夏、冷房のきいた部屋で長時間過ごすことはよくない。しかも、外と内では寒暖の差が激しいから要注意。
- ⑦椅子に腰をかけることが多い人は、自分に合ったよい椅子を選ぶこと。座席と背もたれが固く、脚の高さがちよつどよいもの。ヒザが水平になるくらいが適当。脚が高すぎると、やはり腰椎を余分にそらせることになる。それに、腰をかけて足をくむと楽なのは、腰椎の負担が軽くなるため。事務机の椅子のように背もた

れが低い椅子は疲れやすい。会社でのデスクワークの多い人に腰痛患者が多いのはこのためだといえる。治療法には、それぞれの症状に応じて薬、注射、温熱、索引、コルセットをつけるなどといった方法があるが、これはすべて医師にまかせるほうがよい。患者の中には、日頃、自分自身で心がけるべきことをしないで成果があらう、それを医師のせいにして医師をつぎつぎに換える人がいるが、まず、自分のかかつている医師を信頼することが治療の第一歩なのである。

治療法の一つとして運動療法というものがある。腰痛体操といい、おもに腰痛症の患者に適応されるが、慢性期の椎間板ヘルニアに行なわれることもある。すぐに効果がでてくるものではなく毎日少しずつの積み重ねが大切で、効果がでてくるのは数週間から数ヵ月もかかり、患者の努力が要求される。

この体操は①関節の動きをよくする②腰や腹部の筋肉を強くする③縮んでいる筋肉をのばすという3つの効果があるので治療としての目的だけでなく予防としての効果も大きい。毎日、忙しく追われている人は運動不足になりがちで筋力も弱くなつてはいるはずだから腰を動かす屈伸運動、腹筋運動、柔軟運動などを寝る前に少しずつ続けるのも腰痛退治によいだろう。

●鹿沼72CC〜5分・45鹿沼CC〜10分

お気軽にお電話ください

松屋旅館

冷暖房 駐車場 完備

栃木県上都賀郡栗野町深程1660

☎0289(85)3310(代)

押阪忍のぶっつけ対談

[4]

ゲスト 柳家小さん師匠



ジャリの時分から 一席やったりしてたんだ

落語は何といっても、その語り口、身振り手振りの妙味につける。いまではそういうまい
 噺家は数少なくなりましたが、通の間でも独特の味で受けているのが小さん師匠。六本
 木界隈を羽織、袴の粋な姿で歩く様はいかにも昔気質の芸人だ。こんな師匠も、若い頃は
 “迷いの人”だった。絵描きを夢み、名剣士を夢みたが果たせず、寄席に通ううち落語にと
 りつかれ噺家の門を叩く……。まずは師匠の語り口の妙味を存分にお楽しみいただこう。

食べものを変えたら

調子がいいよ

押阪 お元気そうですね。

小さん 太っちゃってね、メシ食っても何食ってもうまいもんだから、つい食い過ぎるんだね。それがいけない。

押阪 師匠の健康法は、よく食べることでですか。

小さん 食べ物をいろいろ変えましたよ、それからはとてもいいです。

押阪 たえばどういふふうに……？

小さん 豆類が多いね、納豆とか豆腐だとか油あげだとか……。卵はもう食わない、黄身が心臓に悪いから……。

押阪 すると、だいたい菜食というか……。肉類はやめていますか。

小さん トリだけだね。昔はしょっちゅうトンカツとかピフテキだとか、そんなものばかり食っていたが……。

押阪 それと剣道ですか。

小さん そうですね。適当に運動しな

くちやいけない。

押阪 剣道ほどの程度やっていますか。

小さん 毎日道場へ出て、時間の許す限り、素振りはやっていますよ。

押阪 師匠のうちの噺家さんはほとんど右へならえ、ですか。

小さん そんなことはない。好きなものしかやらない。

押阪 談志さんなんかどうですか。

小さん あれはやりやーしない。ぶっこわれちゃう。水泳が好きなんだよ、あれは。

押阪 ところで、お若いころは志がいろいろ違っていたそうで、絵描きになろうと思ったのはおいくつぐらいのと

きですか。

小さん 十三、四のときかな。うちの兄きは絵の天才で、ペン画なんぞをよ

くかいていたんだ。油絵なんぞもよくやっていたが、早く死ぬぐらいだから、絵が暗くてね。

押阪 で、元気がやるんなら、おれも

やろう、と。

小さん そうそう。その下の姉も絵が好きでね。あたしも好きだから、な

うとは思ったんだけど、おやじが死んじやつたし、途中でやめて、法律事務

所でお茶坊主をしながら、今度は、剣道でメシ食おうと思ってね。小学校の

ときの剣道の先生に頼んで、町道場を世話してもらったんです。

押阪 千葉長作先生ですか、周作じゃないんですね。

小さん 周作の孫だというんです。あの千葉周作っていう先生は、方々に女

がいたから、落し子はすいぶんいたんだね。

押阪 で、竹刀をにぎったら、これは性に合うな、と……。

小さん ところが、稽古のせいだからうだか、鼻血が出て、二、三時間止ま

らなかったんだよ。それから中耳炎になったり扁桃腺炎になったり……。入院して手術をして、鼻の

削ったり、

いろんなことをして……。医者に、この人は過激な運動をしちゃだめだ、といわれて、おふくろが反対しだして、

まあ、床の上で考えたのが、じゃ噺家になろうか、と。

押阪 やめるときには何段ぐらいまでいったんですか。

小さん 三段。剣道は七段までいったんです。しろうとは最高の段なんだ。

母が泣きながら

角帯を買ってくれて

押阪 剣士から噺家へというのはどういうつながりがあるんですか。

小さん 前から好きだったから……。寄席へしょっちゅう行って、聞いてきた話なんかを、一席やったりしてたんだ。ジャリの時分から話してたんだから。

押阪 職業としてやろうというのは、何か素地があったわけですか。

小さん 小学校の時分にあんまり暴れ

ん坊なんで、先生が手こずって、たらい回しされたんですよ、教室を。遠藤という女の先生がいて、あなたは何か好きだ、と。話が好きだ、といったら聞くのか。いや、おれがしゃべるんだと。じゃ、お話の時間を一時間こしらえてやるから、おとなしくするか、という、その先生は、一時間お話の時間をこしらえてくれたんだよ。その時分はもちろん、おとき話だね。

押阪 おとき話って、どういう話をしたおぼえがありますか。

小さん よく覚えていないけど、「屁の名人」なんて話があつて、小鳥みたいな屁をすることができて、それを欲ばりじじいがまねをしたら、屁が出ないで実を出したりするとか……(笑い)。

押阪 そのころから話への興味はあったんですね。

小さん 寄席へ行ったのが十六のときだったか……。

押阪 覚えていますが、そのときの話

だね。

押阪 噺家になろうというのと、当然ご両親とかが、あれでしたでしょう……。

小さん その時分はネ、噺家になるなんていえば、よっぽど悪いものになると思つていたんだな、おふくろなんか泣いたね。姉夫婦なんか、兄弟の縁切るなんて強いで……。結局、法律事務所所の内ちばん偉い吉岡先生のところへ相談に行つたら、商売に貴賤はない、当人がやりたいというならやらせればいい、その道で抜ければいいじゃないか、といわれて、それでおふくろも腹をきめたわけだ。八丁堀へ、泣きながら角帯を買に行つてくれて……。

おもしろい噺家か

うまい噺家になれ

押阪 昔は、仕事の場といえど寄席だけでしよう。いまは、ありすぎるといふことはないんですか。

小さん だから、あたしはふしぎに思つていんだ。昔はずいぶんやめちゃったよ、いまだれもやめないね。寄席は少ないんだ、東京の中に四軒しかない。

それで、全盛当時より噺の数はい

んだから。やめちゃうかと思えばやめないんだね。いまは地方へ出て仕事ができるんだ。ふしぎでしょうがない。

押阪 実入りがいいんでしょね。師匠よりお弟子さんのほうがいいということもあるでしょう。

小さん ありますよ。談志だとか小さん治のほうが売れてるね。

押阪 師匠は噺家さんとして、落語を

末長くという意味で、こういうことは、

という何かを持っていらっしゃると思

いますか、どうでしょう。

小さん これはもう時代の流れでしょう

うがないとはいふものの、やっぱり、

ちゃんとした話を身につけるやつもい

なくちゃ困る。その点、小さん治や談

志なんかは勉強しているし、おとうと

弟子でもちゃんとしているものは多

いいますよ。しかし、名前はあげない

けれど、中には話のできないやつがい

るんです。

るといふあれにはならないね、その口調も……。だからあたしはいうんだ、よっぽどばかばかしくおもしろい噺家になるか、うまい噺家になるか、どっちかにしろ、と。だいたい昔は紋付、袴で、一見してあいつは芸人だなんてわかつた。いまは見ただけじゃ、芸人だかわかりやしない。だから、そういうやつはそういうやつで、ぶつこわれた話でいい、と。なんでもおかしけりゃいいんだ、円鏡みたいに。

少ない客でも

納得させる話をしなきゃ

押阪 世の中変つてきましたね、これから落語はどう変わるでしょう。

小さん さあねえ、落語はなくならないでしょうけど、どっちにしても、し

やべつてゐることは江戸時代の古いこ

とだから、内容のわからないものはず

いぶん出てきますよ。もちろん、もう

廊話なんてしょうがない。聞くほうも

若い人はわからない。しゃべるのも、

先輩から聞いたことを、こうだろうっ

てんでしゃべっているだけ。昔は聞く



ほうもしゃべるほうも経験して聞いているから、これはおもしろいけどね。ただ、別の面であるでしょう、廓話でなく現代風なのが。艶笑話も……。あれはだいたいわかりますよ、古かろうが新しかろうが、やることは一つだから。

押阪 そういえばそうですね(笑い)。

小さん 歌舞伎も残っていることだし……。落語も同じでやっぱり予備知識がいるようになってきますね。

押阪 いまの世の中の動きも節約だとか儉約だとか、もう一度ものを見直そうという風潮になってきましたが、落語の世界にもそういうことはあります。

小さん それはあります。いまの若い人も、だんだん関心を持ってきてでしょう。大学とか高校に落研(落語研究会)なんてのができてね。そのぐらゐ落語というのは理解されてきたんだから、もっと寄席みたいなのが増えてもよさそうなものだけ、それができないってのは……。

押阪 落語的な人が少なくなったということがあるみたいですね。

小さん うん、それはもうたしかに少なくなつた。東京は地方から集まりすぎているからね。でも、このころはラジオ・テレビのおかげでずいぶん端々

へ行つたつて、落語つてものがわかるけれど、昔はわかりやしない。まくらに使うように、噺家が来たつていうんで、鉄砲持つて飛び出して、はなしかつてどんなシカだ、というぐらゐで、昔はたしかにそんな時代だった。



押阪 その意味じゃけつこうなことですね。

小さん だけど、その時分はみんな腕がよかつた。わずかばかりの客の前でやつて、その客を納得させるんだから。押阪 そういうことは、いまないです

か。

小さん いまは生いきだ、前座で客がいねえなんて生いきなことをいう。われわれは客のいるところでしゃべつたことはねえんだから。客がはいつてくるとおろされちゃう。下足札がパチンと鳴ると、おいつ小僧、おりて、なんていわれた。

女房のツノは……

でたたきおり

押阪 師匠も落語だけじゃなしに、ドラマでもそうだし、コマーシャルでも有名だし……。

小さん ありややりすぎだね(笑い)。押阪 いやいや……。いろいろやつていらつしやるようですが、お好きなんですよ。

小さん そうですよ、ドラマなんぞ好きですよ。役者になろうと思つたこともあるんだ。

押阪 ヒョ、ヒョウ、いろいろと出てきますね。

小さん 大河内伝次郎の弟子になろうと思つたんだよ。チャンバラが好きです……。

押阪 チャンバラ映画に出たことはなかつたんですか。

小さん 一度ある。千葉周作の若い時分ので、「剣道真つしぐら」というのがあつて、若下志麻つていう人の弟が周作になつたんだ。出てくれつていうから、役は何だつて聞いたたら、はじめは駕籠屋のおやじ(笑い)。そんなものおれが出なかつたつてい(笑い)と。

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)

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
仙台中倉 3丁目17番街区内
TEL 0222 (95) 4270

そしたら台本を書き直してね(笑い)。
今度は、町人だけと元さむらいなんだ。
押阪 それは楽しかったですね。
小さん うん、おもしろかった。だけど、やっぱりどうもツラはまずいね。うちのカーアがいうんだよ、ひどいネエ、ひどいよ、まあいいツラしてひどい顔だつて……(笑い)。
押阪 奥さんは、必ずそういうときにほごらんになるんですね。
小さん まあ見るんでしょ。どっかいとこあるかと思って(笑い)。
押阪 師匠にはたいへんベタほれだった方だから……。気持ちのいい、いい方ですね。
小さん まあ、だからいままでいたんだけど……。
押阪 ハテにおやりになりますか、ときには。
小さん もうやらない。そりやもう、若い時分はどうけんかしても、機嫌を直すことができたからね。女房の角は

……で きおりだから……。
押阪 よく聞こえなかつたな……。ああ、聞こえた(笑い)。
小さん だから、それでことは済んだけど、いまはもうそういうことはないから、そうはいかない。むこうもその気で気をつけるし。そういう夫婦になつてきて、はじめていいんだよ。そこまでくるのがたいへんだ。
**落語に出てくる人は
みな善人だよ**
押阪 ところで、落語の味わい方といえますか、そういうものを教えていただけますか。
小さん つまり、落語というのは出てくる人物がみんな善人ばかりですよ。泥棒が出てきても、親不幸者が出てきても、よく味わつてみると、みな善人ですよ。
押阪 憎めないですね。
小さん そういう話をするのであるか

ら、しゃべるほうもやつぱり、すなおな心でなければいけない。ずるい心を持つていれば話がずるくなるし、いやしい料簡のやつはいやしい料簡になるし、すなおな心持ちでしゃべらなければ、いい話はできない。したがって、お客のほうでもそのつもりで聞いてやらないとね。昔は、落語を聞いて、それが学問になったわけだ。学校へ行くわけじゃなかつたからね。中には内容のむずかしいこともあつたが、耳学問で自然に覚えていったわけだ。だから、落語の中の人物のような料簡になれば、腹をたてたりすることもなくなるんだよ、お互いがそういう気持ちだつたら。
押阪 世の中うまくいきますな。
小さん 軍隊ではずいぶんやつたな。
押阪 役に立ちましたか。
小さん たいへん役に立つた。まいんち落語やつたよ。独演会で五席ぐらいやると、いろんなものをくれる。かん詰だの大福もちだの、兵長殿は甘い

ものがお好きだそうで、とかいって、うんとくれる。パクパク、パクパク食つて、次の日は便所へ通いつきり(笑い)でも、そのおかげで、帰つてきてすぐしゃべれた。
押阪 なるほど、ハハア、やっぱりそういうものですか。そういう意味ではよかつたですね。
小さん 落語のほうの余得もあつたし、こつちのほうでも(剣道)将校の相手をしたりして、ずいぶん余得があつたね。
押阪 小さん師匠にはがんばつていただきたいですね。まだ、失礼ながら長老とは、ぼくは思っていないんですが……。
小さん ええ、そうですね。まだ若手ですよ(笑い)。
押阪 いつまでも若手でいてください。きょうはお忙しいところどうもありがとうございました。
(協力・レストランVIVI)

「プルーン」とは何か

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ばいに浴びて育ったプルーンは「太陽の果実」ともいわれ、その栄養価の高いことは古くから欧米諸国の人々に知られている。プルーンといえは日本人の中で知っている人も多いが、「プルーン」については、あまり知られ

は全世界の四分の三をアメリカ・カリフォルニア産が占めている。肥沃にして温暖なカリフォルニア州のサクラメント、サンホアキン、ナバ、ソノマ、サンタクララなどの渓谷はプルーンの栽培に理想的な条件を兼ね備えている。春になると、プルーンの樹はふわりとした白い花をつける。それはちようど桃の花に似て、じつに美しい。

食べる健康法

6



プルーン 太陽が生んだ至宝のエキス

ていない。『どういうときにプルーンをプルーンと呼ぶか』という疑問があるが、要するにプルーンが発酵せず乾燥したものをプルーンと呼ぶ。プルーンの原因は、長寿の国として知られるコーカサス地方とカスピ海に近い西アジア地方である。その後、バルカン諸国と中部ヨーロッパが大きな産地となったが、いまで

八月の中頃頃、その実は熟しあとに取り入れを待つばかりとなる。実が完全に熟すと自然に落ちるか、振り落とされる。一本の樹から六八〜一三五kgのプルーンがとれるが、目ざましい例では五〇〇kgというものもある。以前は取り入れたプルーンを、天日で乾かせる方法が行なわれてい

たが、今日では一般に人工的乾燥法がとられている。プルーンを棚の上にならべ、乾燥室へ送りこむ。乾燥室内は、通風と発熱装置により、空気の流れ、温度と湿度が正確に調節される。こうしてプルーンは一八〜二四時間のうちに貯蔵に適した程度まで乾燥される。乾燥の過程で目方が約六〇パーセント減少する。つまり、一〇〇gのプルーンは乾燥前には、約二五〇gあったことになる。

プルーンの種類には、何種類かあるが、最も有名なのは、ダジャン種 (prune d'Agen) といわれるものでこれは一八五五年にフランス人移住者のルイペリエによってカリフォルニアにもたらされた。

プルーンは最高の自然食品

プルーンは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。ビタミン類やミネラル類の含有量が豊富なことから、ワンドー (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ている。なぜそのようにいわれるのかプルーンの特徴をあげてみよう。1、プルーンの緩下剤 (便通を促すもの) としての特性

とにかく、プルーンは便秘に不思議な効力がある。これは単にプルーンが柔らかく便を軟らかくする

というためばかりではなく、緩下剤の効果をもつ成分が含まれているからである。この成分は耐熱、耐水の性質をもっているため、ジュースとなっても、あるいは他の製品となっても消滅しない。

2、プルーンのビタミン含有量

プルーンはビタミンA源として重要なものであり、またビタミンB₁、B₂、B₃、ナイアシンをも相当量含み、パントテン酸及び黄色素をも含むことが証明されている。

3、プルーンのエネルギー価

プルーンには、迅速に体内に吸収消化される果実の砂糖類、すなわちブドウ糖と果糖が豊富に含まれているので、エネルギー源としてもすぐれている。カロリーは可食部分一gにつき二・二カロリーである。

4、プルーンのミネラル含有量

プルーンには、カルシウム、リン、鉄などのミネラルが大量に含まれている。

貧血、便秘に抜群の効果

人工添加物や加工食品が食卓を占領する現代生活にあつて、自然をもっと味わおうとする声が急速にたかまってきた。この背景には、人間が本来求めている自然の姿があまりにも無残に破壊されてしまったという

カリフォルニア産 デイリース プルーンエキス 100g中の主要成分

炭水化物	67.77g	カリウム	582mg
水分	27.14g	ナトリウム	159mg
たんぱく質	2.59g	カロチン	1241 IU (5000単位)
灰分	2.21g	ナイアシン	2.81mg
脂肪	0.29g	ビタミンB ₁	0.03mg
カルシウム	110mg	ビタミンB ₂	0.11mg
リボン	88.2mg	パントテン酸	0.17mg
鉄分	5.63mg	ビタミンB ₆	0.83mg

100g当りのカロリーは約284です。日本食品分析センター分析結果より

事実がある。社会公害、食品公害におびえ、薬の副作用による障害など、あまりにも現代の食生活が自然の色彩を失いつつあることに對する反動のあらわれともいえる。

さらに、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プルーンはそれらを補うすばらしい果実のエキスなのである。

産地では、カリフォルニア大学食品工業科のE・M・マーク博士の科学的研究にもとづいて、この食品の評価を守るために、プルーン協会が作られていて、品質の管理改善そのものが慎重に行なわれている。

プルーンは薬と違い、まったくの純正自然食品なので、幼児から妊婦、

病人か「寄り」にいたるまで、安心してとることのできる理想的な食品として、最近にわかに脚光を浴びているのだ。

とくに、女性に多く見られる便秘や貧血に効果がある。便秘は多くの病気の原因と考えられており、事実、自然医学会の会長である森下敬一医学博士は「ガンの患者は大なり小なりみな便秘している。腸の中の毒素が血液中に吸収されて、細胞を汚して発病するのが、大体のパターンである」と言っている。また、貧血症に効果のある鉄分もプルーンには豊富に含まれている。

プルーンは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や、プルーンジュースを制限食餌あるいは自分で決めた食餌と共に摂取しても、血漿の酸素結合能力、尿の水素、イオン濃度は共に、プルーンを入れない同一の食餌を摂取しているものに比べて両者の間に差がないということが実験のうえからも明らかにされている。

プルーンを食卓に

肥えた土壌、澄み切った空気、輝く太陽の贈り物ともいえるプルーンがしだいに日本の食卓にも登場しつつある。

そもそも、朝食の重要性について

は以前から栄養学者に「ついでにいろいろわかれてきた。バランスのとれた朝食を摂ることが、午前中の仕事の能率をよくし、しかも終日疲労を感じないですむ、という調査結果が出ている。しかし現実には朝食に時間をかける人は少ない。現在の通勤事情ではむしろ当然だろう。

だから、手を加えずに簡単に口に入れられて、栄養のバランスのとれる食物が望まれるのだが、その目的にぴったりのものがプルーンだ。ビタミンやミネラルだけでなく、自然の形の果糖とブドウ糖を多量に含むプルーンは、極めて短時間でエネルギーに変わるし、卵やトースト、あるいはまた和食に併用しても理想的の栄養補給となる。

私もプルーンのアユーザー

（横浜市・富田和子さん）

健康食としてプルーンを一日に1〜2さじ愛用しています。子供達（3才と5才）は味が好きがあるらしく、なかなか食べたくありません。そこで、私は調味料の一つとして、カレーライスのルーに、玉ねぎ、ニンジン、トマト、肉、ジャガイモをバターまたはサラオイルでいため、スープを加えて塩こしょうした中にプルーン一杯のプルーンを加えています。スパゲティも同様、ミートソースの中に加えますと子供に受け付けられないし、味にこくとうまみが増し、健康に（と一石二鳥です。また他に、ハンバーグのケチャップにプルーンとソースをこし合わせて愛用しています。

プルーンをエキスにしたものが、デイリース プルーンから売り出され話題を呼んでいる。その名を「デイリース プルーン」といい一ビン一九〇〇円と誰にでも簡単に手にすることのできる値段で販売されている。デイリース プルーンは、カリフォルニア産の良質なプルーン（ゲジャン種）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。奥さんは美容食として、子どもたちにはパンやクラッカーにつけるジャムとして食する価値は十分にある。このデイリースプルーンは、スプーン一杯でプルーンの果実一八〜二〇個分にあたる。それほど濃縮されたいすばらしいエキスなのだ。（24ページ及び表2参照）



五年前、日本のベン・フレンドを訪ねたのが来日のきっかけという森田マリエッタ夫人は、インテリア・デザイナールの正樹氏と知り合い、一年半前に結婚した。現在は東京銀行にパートで勤めているが、将来はご主人と共にインテリアの仕事がしたいという。きれいな日本語とはにかんだほほえみと美しい物腰が、なぜか、やまとまでしこ。を思わせるが、れっきとしたフィンランド女性である。

★ゴルフ場は大人だけのもの!?

「自然」が身近かにない日本の暮らしは、フィンランドでは想像もできないことでした。家のドアを開ければ、そこからスキーができるところに住んでいたんですもの。日本で自然に親しむにはお金がかかりすぎるし、休暇もなかなか取れないでしょう!? フィンランドでは自然が目の前にあるから普通の収入があれば楽しめるし、一年以上勤めれば三週間、五年以上だと一ヵ月まとめて休暇が取れます。だから自分たちのサマーハウスを持つのが夢だし、そのために良く働きお金を貯め、自分たちの手でレンガを組み、ペイントして建てます。バカンスはそこでつりやしいたけ刈りをするなど、いつも楽しみは自然と共にあるのです。

日本ではみんなのために造られた公園でさえ、入場料を取り五時で閉めてしまうでしょう!! 日本には広いゴルフ場もたくさんあるのに、大人だけが

楽しみ、そういった素晴らしい自然に子供は親しめないのはおかしいですね。

それは日本ではすべて男が決定権を持つているためでしょうか。女も強くなつて良いことは話だけで終わらせず実行に移し、女や子供が住みこころよい国にすべきではないかしら?

★子供は母親のもの?

フィンランドでは職業の男女差は全

DISCOVER JAPAN

青い目の日本イチャモン帖⑤

ワンマンな"男"を 育てたのは"女"よ!!



森田マリエッタ夫人

との職場で働けるので、主婦の七〇%は働いています。けれども、男性中心の社会を作っている。男を育てたのは、母親である。女なんです。しかも日本の母親は子供を自分だけのものにして夢中になっているでしょう!! 一番大切なのはダンナさまなのに……。フィンランドは日本よりも福祉制度が発達して出て出産費や養育費も国の

見るより一人の人間として見ますし、普段から子供中心の生活ではなく、自分達の生活を大切にしています。

★日本人はコピー人間?

広いタタミの部屋ややさしく光を透す障子など、日本の古い住まいには美しさがあります。でも主人とアパートを捜して歩いた時、外観はきれいなの中はそうでもなく、キッチンが使ったことのない男性が設計したためか使いにいくところが多かったですね。フィンランドでは、家の外観がまわりの自然の景色を壊さないよう気をつかいます。アパートには洗たく物の乾燥室があり、フトンは人目につかない裏のバルコニーに決められた日時に干すようになっていきます。

日本人は服装が一番お金をかけるようですが、フィンランド人は住まいに一番お金をかけます。しかもできるだけ自分達の手で作り、オリジナルティとクリエイティブを大切にします。ファッションもインテリアも日本は他の国のコピーがあまりにも多いし、それをメイド・イン・ジャパンと表示して売っているのは道義的にもおかしいと思います。伝統的な日本のキモノはフリーサイズの永久的ファッションだし、ふろしきは素晴らしいアイディア商品なのに、現在は使いこなされていないようです。いろいろ日本の素晴らしさを生かしたインテリアの仕事で、主人と一緒にするのが私の夢なんです。(談)

然ありません。能力があれば女性も部長や社長になれるし、事実、現在の最高裁判所長官は女性です。日本では特に結婚したり子供を持った女性の職場がないのがとてもかわいそうだし、私自身もそれで悩んでいます。フィンランドでは出産のために五ヵ月間休めるし、その後も子供を国の施設に預けて、も

補助があります。それでも子供をつくる前に、生まれた子供が将来幸せな生活ができる世の中かどうか、自分達どの程度子供の世話ができるかなど、夫婦で真剣に話し合います。現在は子供をつくらない夫婦が増え、フィンランドの人口は減ってきています。また十八歳を過ぎたら自分達の子供として



今月の一品

ポセイドン・ドゥ・ソウル・アントワネット
Panquette de Sole Antoinette
車海老の舌平目巻きホウレン草
敷きグラタン

《作り方》舌平目を三枚におろしたものにケネル（白味の魚と海老のすり身）をゆり、車海老に巻いて白ブドウ酒で蒸煮します。次にグラタン皿にホウレン草のバターいためを敷き、その上に上記の車海老をのせてアメリカンソース（海老で作った

ソース）をかけます。さらに、その上にクリームソースをかけて強火のオーブンでグラティネします。

そしてグリーンアスパラ、レモン、ポテトを添えればできあがりです。

なお、料理についておたずねになりたい方はヴィヴィ調理部 久江田にお電話ください。

☎(03)402-6281



雰囲気ひとつで味もかわる

トライ・シニア・ジャパン株式会社 代表取締役
寺本 忠男さん

住いは鎌倉、会社は横浜、そして食事が東京六本木のレストラン・ヴィヴィという寺本さん。メンバーになって二年六カ月たったいまもこのコースは変わらない。

「料理はなんといっても味なんです、いくらおいしい料理でも店の雰囲気ひとつでまろくなってしまったり、ここはゆったりとしたスペースにゴージャスなインテリア、そしてウェイターのマナーは一流のホテル以上ですから料理に二味も三味も味を添えてくれますね」

きょうははるばるアメリカからやってきた従姉妹さんと奥さんとの会食に舌鼓をうち、ご満悦でした。

六本木ロアビル4F-6F ☎03(402)6281(代)



VIVI 鹿友倶楽部

六本木ロアビル4F-6F ☎03(402)6281(代)

花物語

第3回

文・写真
はらだまきよし

霧のはれ間に耀く虹の使者

ハナシヨウブ



花の付き具合が鳥追いの鳴子に似ているのでナルコユリといい、ユリ科に属す

いうと原野などに咲く自生種のことを指す。

ハナシヨウブはノハナシヨウブという自生種を栽培化したもので、もともと日本の伝承という形のなかで育まれてきた。肥後、江戸、伊勢といった三つの系統があり、一八〇〇年代の初期頃からさまざまな改良種を生み、今日、バリのバ

花札でアヤマまたはシヨウブといっているのは絵からいってカキツバタのこと、また各地にあるアヤマ園と称しているものはほとんどが栽培種のハナシヨウブを主としたものだ。もちろん同じアヤマ科の仲間では花姿は似たようなもの。それらを単にアヤマといってもかまわないようだが、カキツバタは五月の花でハナシヨウブは六月の花。また単にアヤマと



多くは淡紫色だが白・青紫・赤紫系など多彩



丁(ちょう)字草といい、キョウチクトウの仲間



神宮外苑、水元苗圃、掛川加茂荘(写真)、京王百花園、堀切菖蒲園などが近在の見どころ



アヤメ科に属し、低山の樹下などに咲くシャガ

ンサンス公園をはじめ世界各地の庭園で
美事な花を咲かせているという。

もつとも逆に我が国にも外来種のアヤ
メ、イチハツ・グッチアヤリス・ジャ
マンアヤリスなどが切り花や庭園用とし
て親しまれてもいる。

アヤリスはアヤメ属全般の呼称で、フ
ランス語で虹の意味があり、伝説から「虹
の使者・良い音信の使者」をこの花に冠
している。——花たちの祭典の日に霧雨
に濡れながらやってきたアヤリスのあで
やかさが皆の憧憬の的になり、加えて霧

がはれると彼女の背景にベールのよう
な虹がかかっていた——という。

私は北海道の霧多布でヒオウギアヤ
メの群落を霧の中に見たことがあり乳白色
にとけ入るような淡い青紫の色を忘れる
ことができない。なにかこの物語の真意
が分るような気がした。ともかくカキツ
バタは湿地地を好み、ハナショウブも水
田にして育て、水面に映える姿を含めて
鑑賞するならわしになっっているように、
アヤメと水の縁は深い。
花言葉は優雅な心情。

「鹿」愛読者特別優待券

福寿友の会



有限会社 福寿家具 TEL533-8811(代)

この優待券をご持参の方は「福寿友の会」会員扱いにさせていただきます。

☆割引率を一般より優遇いたします。
☆ご予約の受付も優先的に取扱います。



福寿家具はジャパン・ファニチャー・センター（略称J. F. C. 日本家具センター）の開設以来、同センター内において、優秀な品質で定評のある広島県の家具メーカーが製作する婚礼家具などを主体とし、メーカー直結の安い価格で良い家具をお買い求めいただき、皆様にご満足いただける家具商を目指して長年努力いたして参りました。今後も、伝統の技術に新しい感覚を加えた優れた家具をメーカーともども創り出して、誠実なあきないをいたしたいと存じます。

暮らしを大切にされる方の、明るい家具のプランは福寿友の会で……

日頃ご愛顧いただいておりますお客様を会員として「福寿友の会」を昭和48年に創設いたしました。

- 会員の方々には下記の特典がございます。
- ☆割引率を一般より優遇いたしております。
- ☆ご予約の受付も優先的に取扱っております。
- ☆会員の方のみを対象としたく特売内見会く現品限りの処分売出しなどを催しております。

只今会員募集中です。あなた様も早速ご入会下さい——入会金・会費は不要です。



有限
会社

福寿家具

〒104 東京都中央区晴海3-10
ジャパン・ファニチャー・センター5階
電話 (03)533-8811(代)・8883
営業時間 午前9時—午後5時
休日—日曜・祭日

19W5S489 “株式投資、健康法⑩” \$496Y0%1&3=Va74Y91 香山 檣次郎

株は投資か投機か

昔のように、物価が安定していた時代、しかも、有償増資で50円払い込むと、新株がいただける場合なら、ジックリ買った株を持ち続けていると、十二分にソロバンがとれた。とれるというよりは、うまくいくと、最初投資した元金を回収してタダで株を持つことができたものだ。

一歩さがって、毎期はいつてくる配当金をためておくだけでも、利回り採算にのり、投機的に株を考える必要もなかった。

ところが、今日ではそうはいかない。1年間で2割も3割もあがる物価狂乱はおさまったが、福田副総理のご託宣にもあるように、50年度は9%前後、51年度も8%前後を覚悟せねばならぬ時代に、2分や3分利回りの株を買って、それが投資というのは全くおかしい話だ。

しかも、その株をふやそうとすると公募ないし時価発行増資か、あるいは無償増資を取る方法しかのぞめないのが現状だ。

タダで株をもらえる無償増資も、株価が上がってこそ初めて妙味があるが、

下がればなんにもならない。株価の高いうちが花となれば従来の成長株的採算投資から値ざや稼ぎの変動投機に、いつの間にか転換してしまったのは、当然過ぎる結果といえよう。

横文字の好きな日本人は、投機というと、すぐギャンブル (gamble) という英語を連想する。英和辞典をみると、賭博をする。投機をする。冒険をすると解説しており、しかもそこには～ in stocksとして株の投機をやる、と関連説明がついているぐらいで、世間の常識によると、株式投資はまさしく投機のゾーンに位置しているようだ。

だが、これだけの説明では十分だとはいえない。投機とは、機に投ずることであり、なにごとによらず、ここがチャンスだ、絶好の機会だと考え、行動する。それが投機であって、賭博と投機とは同一ではなく、投機行為の一つが賭博であり、マネーゲームなのである。

心理学的訓練が大切

いま、この株を買えば上がる、儲かると思惑的に考え、行動する。これは投機以外のなにものでもない。

会社経営にしたって、設立して儲けようと思って、資本を投ずるわけで投資の結果について適当なソロバンをはじく。そのソロバンが思惑であり、投機なのである。

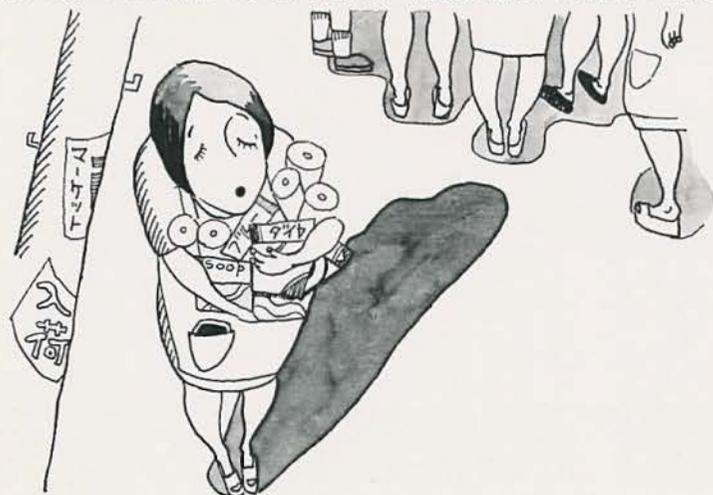
不況期こそチャンスだと株を買う。季節の変わり目に投げものの衣類を買う。石油ショックでチリ紙や灯油や洗剤を買いだめる。近い将来大いに上がると思惑し、いまが好機だと思うから買いを決意して行動するのである。

こうみえてくると、いまがチャンスだ、好機だと判断するには、それに必要なデータ・情報が必要なことはいうまでもない。その場合、人それぞれ選ぶ情報、資料は同一ではない。選ぶ段階で優劣が発生しているはずである。その能力を高めるためには常日ごろ自分の考えや判断がどのくらいの確率で当たるものなのか、点数をつける実験をやっておかないといふ結果は得にくい。

心理学の勉強も大切である。上がると強気、下がると弱気が普通人の心理状態だが、上がり切ると強気になり、下がり切ると弱気になるような心理的機能の人は、金輪際、株で利をうることはむずかしい。上がりだすと買い、下がりだすと売る。これが実行できる向きには、8～9割の成功が約束されている。

野球でも、ゴルフでも、柔剣道でも、十二分の訓練と、天性の勘と能力に恵まれないと、チャンピオンにはなれない。攻防のチャンスをつかむには、人より半歩先んじて行動できる心理学的訓練が常日ごろ大切である。「人の行く裏に道あり、花の山」という相場格言は、人の逆を行くだけでなく、先取りの精神が生んだ名言と理解している。

(東洋経済リサーチセンター取締役・投資顧問室長)



上達をあきらめた
人のために



へボ脱出のきめ手 と極意

医学博士 中山 博夫

(日本大学医学部第一生理
学教室 H D C P 8)

われわれのゴルフでも、とかくパッティングについては見落とされがちだが、スコアを分析してみると、パット数が意外に多いことに気づくはずである。ハーフを50台上がれる人なら、その半分以上がパットの数ではないだろうか。つまりパット数を減らせばスコアは縮まる。かりに3パットの連続だったのを、半分は2パットで行けるようになれば……なには幸運も手伝って1パットということもあるだろうから、ハーフ40台突入も夢ではなくなる。

ストロークの半分はパット

「ドライバー・イズ・ショー、パット・イズ・マネー」といわれるように、プロの世界ではパッティングの調子の良し悪しが直接、金に結びついてくる。トーナメントの優勝のカギは、その日のパットでカンの冴えている人に握られるといっても過言ではない。

百戦錬磨のプロともなれば、ショットそのものにそれほど差があるとは思えない。ドライバーがぶれるといったところで、右に左に行方定まらずというものでもなし、攻略の狙い目(第二打の打ちやすい地点)に打てないというだけ。またアプローチがきまらないといっても、サンデー・ゴルフファーのようにグリーンに乗らないなどいう

ことはない。思いどおりにピンにつかないというだけのことである。

となれば、勝敗の分かれ目はパットの出来、不出来しかない。たとえ10センチのパットであろうと、10メートルのバットであろうと、1ストロークには違いないし、それによってランクが変わってくるのだからプロたちが「パット・イズ・マネー」と目の色を変えるもうなすけよう。

ちなみに、プロのアプローチは、単にピンの近くにつければよいというものではない。カップを狙いやすいパッティング・ラインに落とすことが第一で、下りのラインにある30センチより、上りのラインにある1メートルの方がナ

イス・アプローチというわけである。1メートルたらずの短いパットをはずしたばかりに、優勝を逃し、賞金に百万円の差がついてしまったなどということが実際によくある。ショットは一流だが、パットは三流といわれる人がかなり高名なプロの中にもいるくらいだからパッティングのむずかしさがわかる。

一つの関節とテコ作用で……

プロのように、つねにバーティをねらい、アンダー・パーを心がけるのは至難だが、3パットを絶対にならないアベレージ・ゴルフなら達人ならずとも可能性はある。

一般のアマチュアが、思いどおりのショットを打てるように夢見るよりはパッティングの上達について工夫する方が比較的容易だし、スコア・アップにつながる早道といえよう。

今回は生体力学的にみたパットの極意にふれてみよう。

ゴルフのスイングには、基本的に一つの理想の型があることは、生体力学的にみても明らかであり、前回までに得心されたものと思う。

ところが、パッティングのフォームには定型がない。プロのトーナメントをみればわかるように、一人十色、実

にさまざまである。

サム・スニードのように、パッティングのフォーム自体がショー的な楽しさを見せてくれるプロもいる。青木功プロも、いわゆる変型フォームだが、パットの名手として知られている。つまり、ゴルフ・スイングの基本

がすべて左から右、右から左の相似的な運動であるなかで、それをもっとも如実に表現するのがパターということになる。

やはり根本は足から動きが手に伝わり、テコ動作が必要である。最近アメリカのトリーナメントでジョー・ミラーのお株を奪って三連勝したヒューバー・グリーンのパッティングは、両手を離れたグリッブをしているため、テークバックからインパクトに移るとき両手の作用するテコ動作がいつも鮮やかに行なわれている。

左右の運動を的確に行ない、テコ作用を有効に働かせる——こうしたパットの原理は簡単だが、それが、よほど練習で鍛えた人ならともかくふつうはその日の調子によって違ってくるのである。

まず腕の構造を考えてみよう。腕には手首の関節、肘関節、肩関節の三つの大きな関節がある。そして、それぞれに伸筋と屈筋がある。これらの複雑なからみを、パッティングという腕の左右への往復運動にどう使うか。へたをすると、それぞれがバラバラになったり、ちくはぐになったりしかねない。そんなことになればスムーズなパットはできるわけがない。

これをもっとも単純化するには、どうしたらよいか。いちばん単純なことは、一つの関節と二つの筋肉（伸筋と屈筋）を使うことである。

たとえば、女の子がマリツキをする場合どうするか。小さく弾ます場合は

手首とひらを使う。これを肩の関節から使うとコントロールを失ってしまっただろう。

それと同じことで、ショート・パットの場合、ビリー・キャスパーの打ち方に如実に表われているように手首の関節でピシノと打つ。つまりもっとも単純な一つの関節だけを使っているわ

けである。もちろん、このときでも左手首は曲げていない。テコ作用を生かすためである。

長いパットは、肩の関節を使い、肘と手首の関節は固定して打つ。世界の名手は、意識するしないにかかわらずこうした生体力学を経験によって会得しているのだろう。

ことばを変えていうなら、一つの関節を有効に使うやり方は一元的であり手首、肘、肩を同時に使うのは多元的パットということになるか。パットの下手な人は多元的パッティングをしているからで、その日の調子により左右されやすいわけである。もっとも、単純であるべきパットの動作を、自ら

サム・スニードのパッティング・フォーム



複雑に、多元的に作用させているのだから、コントロールできないのは当然だろう。多くの関節と筋肉の状態を、すべて一定化することは極めてむずかしいはずである。

この一元的動作ができれば、あとはボールとカップとを結ぶ線（仮定の線）を描いて、そのラインの一点を通しさえすればよいわけである。

ここで仮定の線のつくり方が、プロやシングルのやる『芝読み』は一般のゴルファーにはなかなかつかみにくいものである。グリーンへの傾斜や、芝の生え方などを瞬間的に読む術は相応の訓練がなければできない。そんな芸当をあてにするよりはカップ目がけてまっすぐ打つ。それも最初に感じたより強めに打つことである。アマチュアのバットは、下手な人ほどショートのするものだが、カップをオーバーステイクするくらいでないと入らないわけだから、強め強めに打つべきである。ふつうのグリーン

浪越徳治郎の 夫婦指圧教室

(最終回)



指圧の心母ごころ——**指**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**ことでしよう。

夫 魅力ある黒髪をいつまでも



抜け毛、白髪は、男性にとっては、人生の秋を思わせる深刻な問題です。この予防には、毛根への血行をよくし、新陳代謝を活潑にして、ホルモン（内分泌）を旺盛にすることです。

まず、ご主人はお風呂に入って頭髪をよく洗ってからあお向けに寝ます。奥さんはご主人の頭部に向かって、膝が枕に着く位置で正座します（図1）。

そして、両手の親指を揃えて頭部の正中線を生えざわから脳天までの6点を3回繰り返して押えます。

次に、左の親指で脳天から左側の側頭部を3点ずつ6通りに押えます。同じように右の親指で右側の側頭部を3点ずつ6通りに押えます（図2）。

今度は、正中線を脳天まで6点に1回押え、左右の側頭部を左右同時に3点ずつ6通りに押えます。そして、もう一度正中線を脳天まで6点に押え、最後の脳天部を強めに押えます（3）。

最後に、奥さんはご主人の枕をはずし左右の手を首のうしろに差し入れます。左の親指で、ちょうど鎖骨と胸骨がぶつかるころ（甲状腺部）を静かに深く3回押えます。同じように右側も3回押えます。これを交互に3回繰り返します（図4）。

この指圧を毎日行えば、抜け毛、白髪の子防ができるのです。

妻 均整のとれた美しい体型を

女性の魅力は、容姿端麗、均整のとれた若々しい体つきにあるといえましょう。中年になって下腹部に贅肉がついてたるんだ姿は魅力を失います。ご主人の愛情ある指圧で、このたるみをなくしてあげてください。

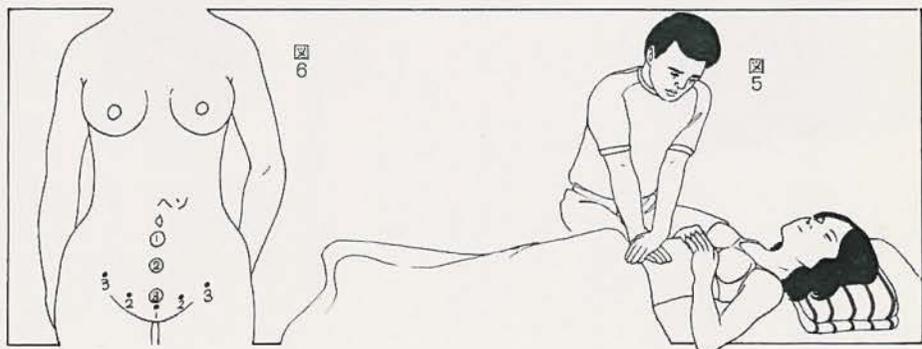
まず、奥さんはあお向けになります。ご主人は奥さんの右側に正座して、右の手のひらを奥さんのおへソの下に当て、左の手のひらを重ね肘をのばして体重がのしかかるように静かに徐々に深く押えます。ひと押し約3秒、これをえざわまでの3点を3回繰り返して行ないます。その時、奥さんは口を開けて息を吐き出すようにします（図5）。

次に、その3点目を起点として下腹部を左外

側に向かっての3点を3回繰り返して押えます。右側も左側同様に3点を3回繰り返して行ないます（図6）。

今度は、両手の親指の指紋部を揃えて、おへソの下からはえざわまでの下腹部の3点を3回繰り返して押えます。ひと押し約3秒、この時奥さんは前回同様息を吐き出します。そして、点目を起点として左右の下腹部を外側に向けて前回同様3点を3回繰り返して押えます。この掌圧と親指で押す指圧を交互に3回ずつ行ないます。

この指圧を毎晩三ヶ月続けてあげれば、奥さんは見違えるほどスマートになること受け合いです。



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。商品のお申込方法は商品名と数量を明記の上、広告部宛（東京都中央区京橋2-3-16鹿沼ビル2F）現金書留にてお願いします。

■トラブルスタンサー



実際のラウンドでは多彩なボールのライにスコアは思うようにまとまらないものだ。ここに紹介するトラブルスタンサーはそういうコースのあらゆるライのセットを可能にしたゴルフ練習台。その特徴は①従来使用している練習場にそのままセットできる②ハンドル操作だけでこれにでも簡単に作動が可能③あらゆるトラブル・スタンスがとれ、生きたボールが打てるなど。ニコゴルフ製。

鹿特別価格32万円希望小売価格40万円（10台用意してあります）。

■ワロレラ錠



ワロレラは、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。ワ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。ここに紹介するワロレラ錠は、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、自然な働きで健康維持に役立つ。鹿特別価格3000粒入¥21000（希望小売価格¥30000）、1500粒入¥96000（希望小売価格¥135000）

■香茸(しゃんじゆん)



椎茸は昔から滋養供給、特に薬効的效果が認められ、最近では、高血圧やガンに効果があるという学術発表がなされ、椎茸の有効成分を抽出したエキスが健康食品として登場しブームを吸っている。

中国ではきのこのことを菇といい、高級で味の良いものを香茸と呼び、主に日本の椎茸をさす。ここに紹介する香茸は、椎茸の種駒より菌糸体を培養したものを椎茸・マイ茸・ヒラ茸の胞子体の粉末の中でさらに培養し、赤外線完全乾燥させた粒状にした非常に飲みやすい健康食品である。香茸には蛋白質、脂肪、無機質ビタミン、アミノ酸類等がバランスよく配合され、生椎茸の3倍以上の効用があり副作用はまったくない。鹿特別価格700粒入¥31000（希望小売価格¥38000）

■プチ・ルーブル(プチ顔粒)

いまや、油絵もオートマテイトの時代である。家族や自分の肖像画や楽しい旅の思い出の記念書画などに飾ってみると、写



頁とは違った別の趣がある。写真を送って、描き方を注文すれば、お好みどおりの油絵が、約40日後額縁つきであなたのもとに届く。色彩ゆたかなタツ子はきつとあなたにほれもの満足を与えます。贈り物にインテリシアに最適である。絵の大きさ値段は左記のとおり。

現金価格表	1名様	2名様	3名様
6号 (41×33cm)	54,600円 申込金13,000円 残41,600円	61,000円 申込金13,000円 残48,000円	68,000円 申込金13,000円 残55,000円
8号 (46×38cm)	69,000円 申込金16,000円 残53,000円	76,000円 申込金16,000円 残60,000円	83,000円 申込金16,000円 残67,000円
10号 (55×46cm)	86,000円 申込金20,000円 残66,000円	93,000円 申込金20,000円 残73,000円	98,600円 申込金20,000円 残78,600円

価格は額縁込み（W-3、W-4）
ただし、金縁額（G-1、G-2）につき、号数にかかわらず7,500円増しになります。

■生ローヤルゼリー

ローヤルゼリーには、しよ糖、果糖、ブドウ糖、蛋白質、脂肪、ニコル、水分、

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方が効果が高いが、生の場合、いままでもその保存法に問題があつたし、ローヤルゼリーそのものが胃酸によつて破壊されるというところもあつ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と最高級の純正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100mgだから、市販されている錠剤1錠の約5倍に当たる。鹿特別価格1箱100カプセル入¥72000（希望小売価格¥90000）



■にんにく玉

人間が最も古くへんにくを食べたのは、今から六、〇〇〇年前、古代エジプトのことといわれる。今日では、科学的研究により、強壯作用、疲労回復、新陳代謝促進などの効力があることが証明されている。

このにんにくの成分をそのまま包んだ健康食品が「にんにく玉」である。「にんにく玉」は生にんにくを原料に、中国伝来の手法により手づくりで作られたもので、一切の混合物を含んでいない。また、にんにくの成分をこわさないために、製造上、鉄製の機械類は一切使用しない。また、にんにくの成分をこわさないために、製造上、鉄製の機械類は一切使用しない。また、にんにくの成分をこわさないために、製造上、鉄製の機械類は一切使用しない。



また、にんにくの成分をこわさないために、製造上、鉄製の機械類は一切使用しない。また、にんにくの成分をこわさないために、製造上、鉄製の機械類は一切使用しない。

臭を発生するが、「にんにく玉」は食後に発生する悪臭を完全にシャット・アウトする。鹿特別価格御粒入¥2,800(希望小売価格¥3,500)

■ヘルストツプ(血圧計)

動脈は外部からそのまわりを圧迫すると、中を流れている血液を容易に止めることができる。血液を止めるのに必要は外部からの圧迫力は血管内を流れる血圧すなわち血圧に比例する。したがって腕の動脈での血流を止めたり、通過させたりしてその圧迫した力を測定する装置が血圧計である。



従来の血圧計は使用がむずかしく医師に頼られていたが、これを誰れにでも測定できるようにしたのがヘルストツプだ。常に、自分の血圧を知っていることができれば、医師に相談する時の資料になるし、安心して毎日を送れる。

ヘルストツプは合理的な設計と、精密な仕上で信頼性は抜群(通産省計量検定所・検定済)誰れでも計れる簡便さと、手軽に使用できる価格で、皆さんの健康のよりよい相談相手となるでしょう。鹿特別価格¥6,800(希望小売価格¥7,500)

■バイター

マッサージは、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もたらす。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。

ここに紹介するバイターは、マッサージ効果を上げるために必要な重さに設計されているので体にはせるだけで十分その効果を上げることが出来る。バイターには2通



バイターでマッサージを行なう時には基本的な使い方を理解して、正しく行なうことがより効果を上げる方法である。なお、この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¥30,500(希望小売価格¥39,000)

■コロレラエキス

コロレラエキスとして、初めて、自然そのままの緑色を保つことに成功した緑藻精。これは、コロレラを様々なお好みに合わせて突しめるよう液状にしてある。乳製品では、乳感覚を増し、酸味を抑え、また、アルコールの臭いも消すので、カクテルなどに混ぜればまろやかな味と香りの飲料がでる。鹿特別価格¥13,500(希望小売価格¥18,000)



■磁気温マツト

直立する人間は、どうしても首の周囲と腰に神経が集中するようになる。したがって、肩の部分と腰部が最も重要な働きをするわけだが、特に、腰は上半身と下半身のバランスをとっている要である。

「磁気温マツト」は、やわらかくて温かい感触だから、通常の使用を腰部に貼付することにより上半身、下半身に使用し、臓器

の振動があり、下腿および太もも腰などをマッサージする時は強振、首すし、肩、首肌、腰部、上腕をマッサージしたりツボをおさえる時は弱振を使用する。バイターでマッサージを行なう時には基本的な使い方を理解して、正しく行なうことがより効果を上げる方法である。なお、この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¥30,500(希望小売価格¥39,000)



■プルーン

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フルーツは、ビタミン類やミネラル類の含有量が豊富なことから、ワンター(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さない美容健康食として親しまれてきた。とくに、プルー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プルーンはそれらを補うすばらしい果実のエキスなのである。



ここに紹介するテイリスプルーンは、カリフォルニア産の良質なプルー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。美容食にシヤムに多いに利用できる。鹿特別価格一セット¥280、8入五個詰¥7,500(希望小売価格¥9,500)

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

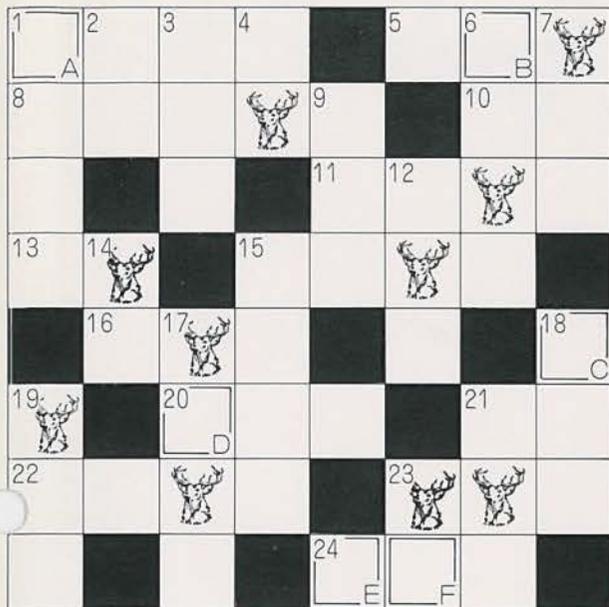


本社 東京都千代田区丸の内1丁目6番4号 交通公社ビル916区
電話 (212) 1321 (代)

賞品付クロスワード・パズル



〈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がわかります。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。



〈答えのヒント〉

俺はこう見えても——では、エースで四番を打っていたんだぜ。

★宛先 「鹿」編集室クロスワード・パズル係 ★締切 昭和51年5月31日当日消印有効 ★発表 本誌9月号掲載
★賞品 正解者の中から抽選の上、1名様に電子血圧計・アイヘルスデラックス（市価2万9千8百円）を、10名様に浅田飴のダイエット甘味料、シュガーカットをそれぞれプレゼントいたします。

- ニッコのかぎ
- ① 日本伝承工芸のひとつ。最近ブームになって、教室なども大はやり。
 - ② ケイトウという花があるが、これはニラトリのある部分に似ていることからついた名前。
 - ③ ぬけ目がない、——した人だなあ。
 - ④ 旧国名。いまの三重県にあたる。
 - ⑤ 丘の上の白い。——いだろうなあ。
 - ⑥ 主に北半球に分布し、双子葉植物に属する。有毒なものが多い。
 - ⑦ まだ時期は早いけど、季節に関係なくいやなものですね。
 - ⑧ ぬるま湯に——とダメになるよ。もっと厳しく己を律しなくては……。
 - ⑨ アイツは——の天才か、それとも狂人なのかどっちかだぜ。
 - ⑩ 海に入って貝や海藻などをとる人。
 - ⑪ 牛若丸、身軽に橋の——をとび移って……。
 - ⑫ くびす。
 - ⑬ 見たまえ、我が母校のあの——を……。
 - ⑭ ●タテのかぎ
 - ⑮ 彼女とは手を握ってもいないし、——もしていない。——仕えはキュウクツでオレの性には合わない。——一匹狼でまともにやるよ。
 - ⑯ 星の王子さまもかわい小さいなのを飼っていた。アラビア半島の南西部の港から輸出されるコーヒ。この港の名を冠してある。
 - ⑰ 松尾和子の歌で大ヒットした曲。
 - ⑱ 敷のゴルフ場も年々取りつぶされて公園などに変わっていくところが多い。
 - ⑲ 歌にもいいものがたくさんある。
 - ⑳ 夏の風物詩のひとつとして岐阜県長良川には有名。ベースアップなし、これでは——問題だよ。
 - ㉑ キリストが洗礼を受けたパレスチナにある——川。ゴルフ会員権を譲渡する場合は名義——が必要。
 - ㉒ 日本史の時代区分のひとつで、考古学上の古墳時代とはほぼ一致する時代を——時代という。
 - ㉓ ブルース・リー以来、一大ブームとなった——映画。証明。その——がほしい。
 - ㉔ 牝牛のこと。



浅田飴の
ダイエット甘味料

シュガー カット

家庭用

アイヘルス デラックス

(厚生省承認47B第1197号)

定価29,800円

電子音で血圧値がわかる

①は全国15営業所ネットワークでご奉仕いたしております

株式会社 **ウエダ興産**

東京都台東区台東3-24-4

TEL/834-0081(代)

いつでも家族みんなの
血圧が手軽にはかれる



点と線 世界駆けある記

(最終回)

モスクワの巻

福島 充

一カ月に渡る私の駆けある記もここモスクワを最後に帰国の運びとなった。共産圏だけは是非見たかったので当初よりスケジュールに入っていたのだがウイザ受領に手間取り前日まで行けるのに行けないのかわからなかった。これもソ連らしいといえればそれまでだが……。

* 外国旅行者はホテルの指定ができない。空港でインツーリスト(ソビエト国営旅行社)がホテルを指定し、インツーリストのバスでその指定されたホテルに送り届けられる。我々のホテルは見かけは堂々としていた。フロントでまずパスポートを預けさせられる。無表情のボーイは客と荷物を運んですぐ出て行ってしまった。殺風景な部屋で水道栓はこれバズルームは隣部屋と共用である。空腹なのでまず夕食をとろうという事になったが時間外だからと断られる。チップを渡したらOKとなったのは良いが食事は石のようなパンと変なスープとワインだけ。本旅行中最も佻しい睡眠となった。翌朝窓から下を見ると質素な勤め人の男女の行列であった。何やら会話を交わしながら歩くという姿がない。イ

ンツーリストの観光バスに英語のガイドがついて出発した。写真は指定場所以外は写せない。飛行場、鉄道、軍隊などは全然撮れない。赤の広場とクレムリン宮殿、ここから大通りが放射線状にのびてこれに交差して環状道路になっいて内側が旧市内、外側が新市内となる。クレムリン宮殿の城壁のそばに無名戦死の墓があり黒御影石を磨きあげた広大なもので無数の花束が上げられていた。マルクスの巨大な石像は五メートルぐらいの自然石一つに刻まれている。歴史博物館やホリシヨイ劇場、時計台で有名なスバスカヤ塔を

初め二十もの塔が擁立している。モスクワで気付いたことは国民すべてというほど笑顔が見えない事と市街の驚くほどの人出である。社会主義体制の国はどうしてこんなに閑があるのか。果物、野菜の店などどこも長蛇の列だし国立デパートも超満員。店員の態度も売ってやるという態度である。子供の姿が殆んど目に入らなかつたのはどういいうわけだろうか。

今日はいよいよ日本へ帰る日だ。何かそわそわしてうれしい。ホテルを出発して最後の市内観光に出かけた。放送局、人工衛星記念塔やモスクワ大学



マルクスの石像(上)とクレムリンの大時計台

など。ソ連という国はこのようなものに大金を掛けるものだと思うがどれもこれも巨大なものばかりである。外国に對してのこけおどかしではないだろうか。このタクシーの運転手はとても親切でこれもあそこもあるいは撮影禁止区域へも案内してくれた。別れぎわに私のライターを上げた。使い方を知らないのので教えてやるとソ連滞在中初めての笑顔が見られた。

空港では日本航空のモスクワ支店長が迎えに来て入国とは逆に出国はいとも簡単に済ませて頂き機上の人となり離陸したのは夜八時。九時(現地時)になつても太陽は赤々と沈んでいない。やつと暗くなつたと思つたらまもなく夜が明けて来た。何のことはない一晩に二度太陽を見た訳である。日航の機内はすべて日本色で心温まる思いである。なつかしい祖国の匂いをかきつつ一カ月に渡る旅程を無事終了して羽田に着いたのは午後五時であった。

九回にわたつた私の駆けある記をこ愛読くださいましてありがとうございます。私の記憶違いから店の名前など間違いを訂正して頂いた方もおります。深く感謝致します。

鹿沼グループ告知板



45鹿沼カントリー倶楽部ノ鹿沼カントリークラブノサリカカントリークラブノ富士面殿場ゴルフ倶楽部ノアスレティッククラブ V.I.V.I

三月の競技成績

45鹿沼カントリー倶楽部

●月例杯

Aクラス (3月28日)

優勝 結城 憲昭

準優勝 佐々木喜堂

第三位 谷津 潤

ベスグロ 佐々木喜堂

Bクラス (3月21日)

優勝 鈴木 良平

準優勝 藤田新一郎

第三位 富田 秀男

ベスグロ 藤田新一郎

Cクラス (3月28日)

優勝 佐々木俊彦

準優勝 山崎 久夫

第三位 阿久津信義

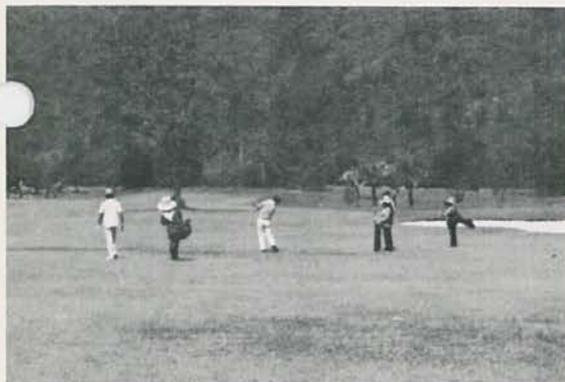
ベスグロ 佐々木俊彦

バンコック決勝大会

長吉美芳氏が優勝

鹿沼インターナショナル
ゴルフ・サーキット

鹿友倶楽部主催「鹿沼インターナシ



ヨナル・ゴルフ・サーキット」のバンコック大会決勝が去る四月十六日、サリカカントリークラブで行なわれ、長吉美芳氏(栃木)が優勝した。

●バンコック決勝大会

優勝 長吉 美芳

準優勝 岩城 康雄

第三位 岡安 秀夫



クロスワード 4月号の正解

ハナミキヤク
A B C D E F

『花見客』

ハ	カ	ク	シ	ル	テ
ハ	カ	チ	イ	オ	ン
コ	ド	ク	ナ	カ	オ
グ	ウ	シ	サ	ン	カ
サ	ミ	ウ	ケ	ゼ	イ
キ	カ	ン	ヤ	シ	カ
カ	フ	エ	ビ	ジ	ン
コ	ク	リ	ツ	リ	ガ

応募総数 三、七一五通
正解は 三、四九六通

第四位 榎野 勝

右の第三位までの入賞者はヨーロッパ招待をかけたサーキット・チャンピオン決定戦(8月15日・鹿沼C)に出場の資格を得た。

鹿沼インターナショナル・ゴルフ・サーキットは、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、親睦ゴルフ

〈答えのヒント〉そんな不景気な顔するなよ。桜でも見に行つてパッとハデにやらかそうぜ。

▼正解者の中から抽選の上、左記の1名様に電子血圧計・アイヘルス・テラックス、20名様に生ローヤルゼリー・軟カプセル(20カプセル入り)をそれぞれ贈呈します。

◆電子血圧計・アイヘルス・テラックス

◆神奈川県◆能上和男

◆ローヤルゼリー・軟カプセル

◆東京都◆鈴木賢吾・下田有紀子・白浜敏秋・渡辺恵子・吉岡孝太郎・松岡利明・和田光郎・柳井淳一◆埼玉県◆米川正好・山崎久枝・間下美乃里◆神奈川県◆石川等志雄・尾川勇・木村素子・市橋武・松崎秀勝◆栃木県◆福田幸男・小池己喜男・小林典政・平井勇

フ・ツアード、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。

詳細についてのお問合せは左記へご連絡ください。

▲鹿沼トラベルサービス(株)

本社〇三(五六七)六三三一(代)

営業時間のお知らせ

45鹿沼カントリー倶楽部
鹿沼72カントリークラブ

●45鹿沼C C

平日 午前8時

土、日、祝日 午前7時30分

●鹿沼72 C C

平日 午前8時

土、日、祝日 午前7時48分

ただし両ゴルフ場とも51年11月二十日までの期間。

南イン・コース工事完了

五月中旬より使用

45鹿沼カントリー倶楽部

去る二月初旬より一部ホール改良のため工事が行なわれておりましたが、すでに完了をみ、五月中旬より正式に使用する運びとなりましたので、ご報告申し上げます。工事中は何かとご迷惑をおかけしてしまいましたことをここに詫言申し上げます。

特別優待券プレー者への御礼

本年三月より右記券の発行をいたし広くゴルフ愛好者にご利用をお勧めしてまいりましたが、大変好評裡にご利用をいただきまして、クラブ一同感謝にたえません。厚く御礼申し上げます。今後ともできる限りの催しを企画して皆様方に楽しいプレーを満喫していた

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)

ラウンド・ローテーションの 変更について

45鹿沼カントリー倶楽部

45鹿沼カントリー倶楽部のラウンドローテーションを五月一日より下記のように変更することになりましたのでお知らせ申し上げます。
なお、月例競技会の有無により左記のよう異なります。

※月例競技会等のある場合

北アウト→北イン 競技会使用
北イン→北アウト
南アウト→南イン→黄金 一般
南イン→南アウト→南イン ラウンド
黄金→南アウト→南イン
南イン→黄金→南アウト

※月例競技会のない場合

北イン→南アウト

(一ラウンド希望の場合)

北イン→南アウト→南イン

南アウト→北イン→黄金

北アウト→南イン→南アウト

南イン→黄金→北アウト

黄金→北アウト→北イン

(各一、五ラウンド希望の場合)

コース・レート認定申請 について

45鹿沼カントリー倶楽部

45鹿沼カントリー倶楽部では、これまで未認定の南アウト・イン・黄金コースのJGAへのコース、レート認定申請手続きをすませ、五月中には認定のはこびとなる予定ですのでお知らせいたします。

プレー当日のフロント手続き について

45鹿沼カントリー倶楽部
鹿沼72カントリークラブ

プレー当日交通の事情などで遅れて来場される方が多く見受けられ、スタート時間に間に合わず、以降のプレーをされる方々に迷惑がかかることがありますので、最少限スタートの二十分前までには到着され、フロント手続きをすませていただきたくお願い致します。二十分前までに手続きがされない場合は誠に申し訳ありませんが後続組のスタートを優先させていただきますのでご了承のほどお願い申し上げます。

けます。

キャンセルの連絡は お早目に

45鹿沼カントリー倶楽部
鹿沼72カントリークラブ

すでにスタート予約をしながらプレー当日になりましたも連絡がなくキャンセルをされる方が最近とみに多くなっております。無断キャンセルはほかの方々に大変なご迷惑をかけてしまいますので、キャンセルをされる方は、最少限プレー三日前の夕方までに必ず連絡をくださるようお願い申し上げます。

右記期日までにご連絡がなき場合には、ビジター予約金はお返しいたしかねます。また予約金の未納の方が無断キャンセルでプレーをなさらなかった場合は後日に予約金をお納めしていただくようになりますので、あわせてご承知おきくださるようお願い申し上げます。

娯楽施設利用税の 改定について

鹿沼72カントリークラブ

去る四月一日より右記利用税の改定の通達があり、従来六百円であった利用税が一人百円アップして七百円に改定されましたので、お支払いのときは新料金にてお願いすることになりました。ご了承のほど、お願い申し上げます。



Conte・コント・こんと

●サア大変

「処女じゃないことがバレやしないか心配だつて？ そんなこと簡単。前もってアソコに赤チンをぬっておけばいいのよ」

悪友の入れチエで、赤チンをしのをせて新婚初夜を迎えたスーザン、ど

うやら無事にコトがすみ、夫もぜんぜん疑う様子もなく、ホッとひと安心。

ところが、夜中になって、夫が起き出すと、アノあたりをホリホリかきむしりはじめた。

「ねえ、いったい、どうなされたの？」
「うん、ボクは小さいときから、赤チン・アレルギーでね」

●タテカミツカ

まだ士学校の兵児だったころの西郷隆盛と大久保利通が女のアソコはタテに裂けているか、ヨコに裂けているか

大論争、ついに

「負けた方が腹を切ることにしよう」

というところまでエスカレートしてしまつた。

「よし、ウチの姉ちゃんがフロから上がったところをのぞいてやろう」
という大久保の提案で、現

●カマドト

いかにも一見、深窓のご令嬢きどりの女性に、イタズラ好きのボブがきいた。
「キミ、クニリングスつて知ってる？」

「いいえ」
「じゃあ、フェラチオは？」

「存じません」
「それじゃ、シックスティナインは？」
「あなたもしつこい方ですね。わたくし、そんなイヤラシイこととは、いっさい存じません。て、先ほどから申し上げているじゃございませ



●姑娘

「中国娘を抱いてきたよ」
「で、どうだった？」
「さんざんだった」
「どうして？」

「中国娘だけに、セガレまでクニーヤン、クニーヤンさ」

Conte・コント・こんと



北から南から

●愛読者だより●

★私はゴルフ歴2年になるが、恥かしいことにこれまでともにルール文を読んだことがなく、プレーをしていて不明な点が出たときにその都度、知人に尋ねたりして間に合わせしてきた。今般、本誌の付録としてルールの全文を手にするのができたのを機に一気に精読し、いかに私がゴルフの素人であったかを知らされた。今後はこのルールブックを常に携帯して厳格なプレーをしたいと考えている。

(宮城県仙台市・野崎和夫)

★「鹿」を創刊号から愛読しています。とくに「ヘルス特集」の記事はかかずに読んでいます。家族の健康管理をあずかる主婦としてとても役立つ記事がしろとうでも理解できるようにわかりやすく書かれているのてたいへん勉強になります。

(東京都練馬区・藤井美智子)

★毎号楽しく拝見させていただいております。中でも四月号から始まった「ゴルフの生体力学」がとても参考になっています。小生、ゴルフ歴三年でまだシングルにはほど遠いヒヨッ子ですが、あの記事を読んで目の前の霧が一気に晴れた気がいたしました。ゴルフ雑誌の通りいっぺんの技術論より説得力があります。次号が待ち遠しくなりません。

(神奈川県横浜市・富岡弘)

ライフマガジン 鹿 6月号 発行・昭和51年5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150円(送料29円) 年間購読1800円(送料込) 1976 ©

碧水



45^H Kanuma

COUNTRY CLUB 南コース・7番ホール

株式会社鹿沼カントリー倶楽部

コ ー ス
会員サービスセンター

栃木県鹿沼市藤江町1545-2
東京都中央区京橋2-3-16鹿沼ビル

☎(028975)2131 代
☎03(563)1891 代

ついに新発売

ロイヤルゼリーの軟カプセル！

待望の品をついに開発。ご愛用者に大きな朗報です！！

生ロイヤルゼリーから水分だけを4%前後に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、更に純正のごま油で皮膜した軟カプセルです。



東京都医師協同組合連合会推奨品

100カプセル入り定価 9000円
(1カプセル生換算 200mg)

- 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。

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