



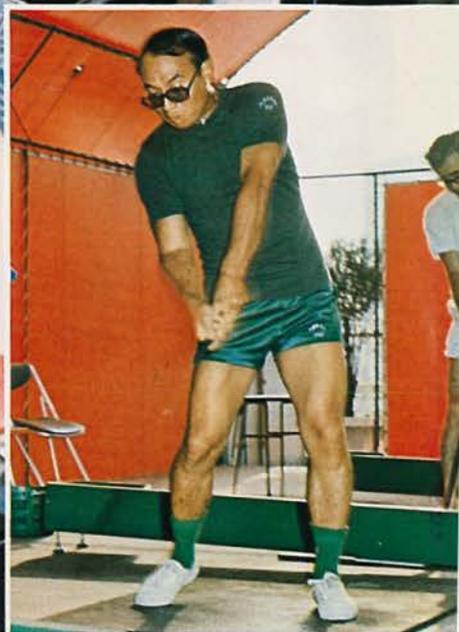
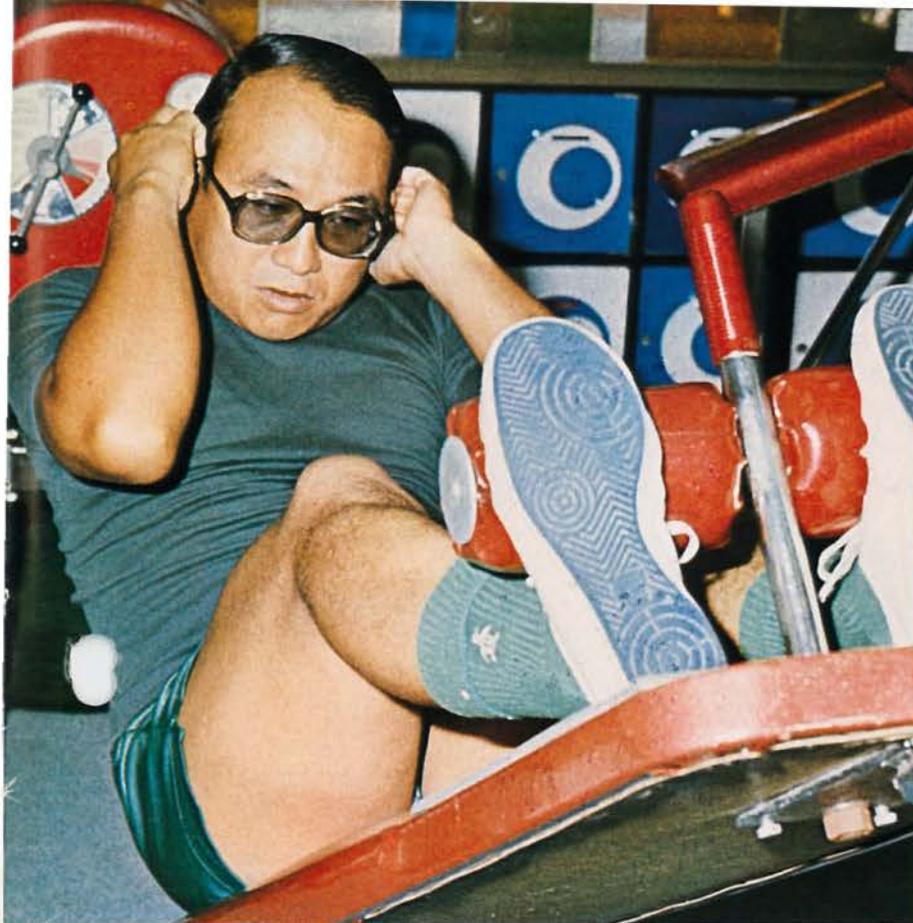
豊かな明日をつくる
健康総合誌

●ヘルス・ジャーナル
その8割までが
自覚症状のない
糖尿病

●メンタルゴルフセミナー
**教え魔を
遠ざけよ**

10





今月の一品

》特別ステーキ・ディナー《

〔250gサーロイン・ステーキ、サラダ〕
 スープ、パン、デザート、コーヒー
 VIVIオリジナルおみやげ付

税・サービス料別 ￥2,500

料理担当 久江田高行



アスレティックで
健康管理は万全

㈱イメージ・サイエンス社長 大須賀 武さん

メンバーになられて今月でまる二年になる
 大須賀さんは、これまで毎週二回、ヴィヴィ
 のアスレティックとサウナで大粒の汗を流し
 ている。「体の中によい水分があるとと思
 うとどうも気分が悪くてねえ。汗を流すと身

も心も軽くなり、なにをやっても勢いがです。それとこちらで健康管理を
 しっかりやってきていますので、好きなゴルフをその時々々の体力にあわせ
 プレーすると無理のないゴルフができ、わたくしのスコア・メイクの一因となっ
 ています」

ちなみに実際は三十八歳の須賀さんが体力年齢テストでは二十四歳とい
 う好結果。



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
 メンバーズサルーン・レストラン・スキー場・ゲームルーム

Life Magazine Shika

表紙の人／ローラ・ポー
表紙カラー／池田源英
本文イラスト／中村章伯 布田健
1976© 鹿友倶楽部
無断転載使用・禁

1976
10
No. 13
Contents

●ヘルス・ジャーナル

その8割までが自覚症状のない
糖尿病.....4

●押阪忍のぶっつけ対談 ●ゲスト／菅原義道氏.....8

“神さまのばかやろう,”と
言い得る宗教、それが禅だ



●メンタル ゴルフ セミナー③ ●久能千尋
教え魔を遠ざけよ.....26

●食べる健康法⑨

慢性病に驚異の卓効
タラノキ.....12



〈タラノキ〉



〈サルノコシカケ〉

●青い目の日本イチャモン帖⑧

江口ジョイ夫人

女も経済的、精神的に独立すべきね.....29

●“株式投資”健康法（最終回） ●香山楯次郎

「性格別」株式投資③.....25

●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

■糖尿病の発見

糖尿病というのは尿の中に多くの糖分が出てくる病気であることくらいは誰でも知っているだろう。ラテン語でディアベテス・メリトスといい、これは甘い尿が下痢のときのように流れ出るという意味である。糖尿病患者の尿にアリがたかることは昔から注目されていたが、それが尿の中にブドウ糖が含まれているためであることがわかったのは、一八一五年、シュヴェールによってである。

それより前、一七八八年に糖尿病患者の膵臓が硬くなっていることがカウリー博士によって報告されている。この当時は膵臓に内分泌腺があることもわかっていなかったが、糖尿病と膵臓に密接な関係のあることが主張されはじめた。一八六九年にランゲルハンス博士によって、膵臓の中に島状に点在する特有の構造が発見された。これが「ランゲルハンス氏島」である。また一八八九年にはメーリングとミンコウスキーによってイヌの膵臓を摘出するという実験が行なわれた。そのイヌはのどが渴いて水をたくさん飲み、尿の量も多くなり、その尿から糖が検出され、人間の糖尿病と同じ症状を示すことを発見したのである。それによって膵臓には糖尿病を起こさないような物質、あるいは働きがあるにちがいないということがわかった。

そして一九二二年、カナダの医学生

ヘルス・ジャーナル

その8割までが 自覚症状のない 糖尿病

フランスの学者の推定では、世界中の糖尿病患者は2千万人以上だという。アメリカ政府の発表ではアメリカには3百万近くも患者がいると推定している。我が国でも食生活の欧米化がすすむにつれて、年々糖尿病患者は増え150～60万近い数にのぼるとされている。おそろしいことに、そのうちの8割は自分が糖尿病であることを知らずにいるのである。

バンティングが生理学教授・マクラウドの実験室でベスト、コリップ、マクラウド教授の協力を得て、ランゲルハンス氏島だけを取り出すことに成功した。ランゲルハンス氏島は二種類の細胞からできており、その一つからある種のホルモンを摘出したのである。これを糖尿病患者に注射すると、その症状は軽くなり糖尿もなくなることがわかった。これが世にいうインシュリンである。このインシュリンの発見によって糖尿病の治療に革命的な変化をもたらされたのである。バンティングはこのこと

ノラウド教授とともに一

九二三年、ノーベル生理・医学賞をうけた。その後、インシュリンは改良が重ねられて純粋なものが得られるようになり、多数のアミノ酸で構成されていることもわかってきた。一方、膵臓以外の内分泌機能の相互の関係も研究されて、糖尿病が膵臓のインシュリン不足だけで起こるわけではないことも明らかにになってきたのである。

■糖尿病とホルモン

各内分泌腺から分泌さ

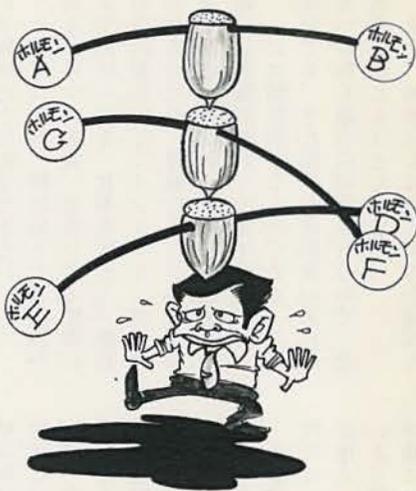
ルモン

はつねに一定のバランスをとり合って作用しており、一つの内分泌腺に異常が起こると他の内分泌腺の活動にも影響してくるのである。糖尿病についても同じことがいえる。

たとえば、生理学者ウーサイは膵臓を取り除いて糖尿病を起こしているイヌから、さらに脳下垂体を取り除くと糖尿病が軽くなることや、脳下垂体前葉エキスを注射すると血液の中にブドウ糖が増えたり、糖尿が起こるといいう実験結果を得た。また、脳下垂体前葉の異常で起こる先端肥大症や、甲状腺の機能亢進であるバセドウ氏病などは必ずといってよいほど糖尿病を併発していることもよく知られている。消炎効果のある副腎皮質ホルモンはリウマチのほか、内科、外科、皮膚科などで最近ではひろく使われているが、これを長期にわたって使用すると糖尿病が起こることもわかってきた。

このように、ホルモン間相互のバランスがくずれても、糖尿病は起こるのである。

ホルモンは大きく二つにわけられる。その一つはインシュリンやその協力ホルモンであり、もう一つは脳下垂体、副腎、甲状腺などのホルモンで、この二つの作用は相反しており、膵臓以外の内分泌腺に異常があつて、インシュリンとその協力側のホルモンの勢力がもう一つの側の力に負けても糖尿病は起こるわけである。その場合には二通りある。(1)インシュリンの分泌が少ない場合で、このような場合の糖尿病を



真性糖尿病、あるいは島性、腺性という。(2)インシュリンの分泌は正常であるが、脳下垂体や副腎、甲状腺などの機能亢進でホルモンの力が強くなるとやはり糖尿病が起こる。これを糖抗調節性あるいは島外性糖尿病という。

つまり、糖尿病とは、ただ単に尿の中に糖が出る、出ないというものではなく、非常に複雑な代謝機能の異常によるものである。このことはよく覚えておくべきことのひとつであらう。

■糖尿病と代謝作用

そこで、次に代謝作用について少し述べてみよう。

われわれが何か食物を食べると胃や腸で消化されることはいままでもないが、食物によって大きく糖質(炭水化物)、蛋白質、脂質にわけられる。糖質は米、パン、うどんなどの主食、芋類、かぼちゃ、果物など。蛋白質は肉

類、魚貝類、卵、大豆、乳類、乳製品などで、からだの細胞を構成するもの。脂質は植物性、動物性のおぶらである。

糖質は消化されてブドウ糖や、それに近いものに分解されて吸収される。その一部は肝臓で消費され、一部は血液の中に入って体内に供給される。また一部は肝臓でグリコーゲンとなって肝臓や筋

に貯えられる。そしてブドウ糖が足りなくなつた時には再びブドウ糖に環元され、血液中に入って不足を補うのである。このグリコーゲンが増えすぎると、さらに脂肪になって皮下に貯えられるようになる。これが亢進すると肥満になる。

蛋白質は腸から吸収されて肝臓に入り、からだに必要な蛋白質やアミノ酸になつたり、血液の中に入ってからだの各細胞に配分される。脂質は腸から吸収されて血液中に入って各細胞に送られ、その余分な脂質は脂肪組織の中に貯えられるのである。そして古くなって役にたたなくなつたものは老廃物としてからだの外に排出されるのである。

このようなかからだの機能を新陳代謝といい、これがうまく機能するためにあらゆるホルモンの正常な働きが必要で、インシュリンもそのひとつである。このインシュリンが不足する糖尿

病では、糖質だけでなく、質や脂質の代謝もうまくいかないのである。血液中のブドウ糖(血糖)が細胞内に浸透するためにはインシュリンのたすけがどうしても必要で糖尿病の場合はインシュリンが不足するため、ブドウ糖が細胞内に入ることができず血管の中を循環するだけになる。そして食物によって毎日新しいブドウ糖が体内に入ってきて血液中のブドウ糖が異常に増えてくるのである。これが過血糖または高血糖という症状である。

この血糖は糖尿病の人でなくても一度は尿管に出るのだが、健康体の人は尿管の中に糖は出てこないが、糖尿病では血糖値が高すぎるため、全部再

吸収されずに尿の中に出てくるのである。それでは、どのくらい血糖が高くなつたら糖尿が起こるのであろうか。その値を糖排出域値といい、人によってある程度の違いがある。糖排出域値が高い人は血糖が高くても糖尿は起こらないがこれは糖尿病なのである。また反対に、血糖が正常でも糖排出域値がふつうより低い人は糖尿が出るが、これは糖尿病ではなく、腎性糖尿として区別される。この場合は治療の必要はなく、むしろ、糖尿病としての治療をするのはよくないといわれている。だから糖尿病の検査を受けるときには尿の検査をするだけでは不十分で、必ず血糖の測定をすることが大切なのであ

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
- ★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)



株式会社
服部自動車整備工場

東京都豊島区水元猿田1003番地 ☎03(608)7740

る。

■主な原因

糖尿病の研究で世界的に有名なアメリカのジョスリン博士は「糖尿病は糖尿病になる素質をもって生まれて来た者に発生する」と言っている。たしかに、同じような生活様式で同じような食生活をしていても糖尿病になる人もいれはならない人もいるのだから遺伝的なものがあると考えられる。そういうことから、アメリカでは糖尿病患者同志の結婚を禁じている州もあるという。

しかし、ふつうは両親が糖尿病の場合、四人の子供のうち一人くらい、片親が糖尿病の場合は子供十人に一人くらいの割合か、あるいは孫に出るくらいで、しかも、生活環境さえよければ、遺伝的要素をもっている人でも糖尿病にならない人も大勢いるのである。したがって、糖尿病はすべて遺伝がもたらす難病だとは断定できない。

そこには当然、糖尿病となる誘因があるわけで、美食、過食による肥満がまずあげられる。食事をする、糖質の摂取量に応じてインシュリンが分泌されるのだが、膵臓のインシュリン分泌量には限界があるため、毎日過食が続けば膵臓は疲れて分泌不良となり、ついには糖尿病となるのである。この場合でも、それ相当の運動量があれば食べた物も適当に消費されるので、発病することもほとんどない。

また、精神的な疲労も大きな誘因と



なりうる。大脳と延髄に糖代謝を調節する中枢があり、精神的な影響をうけやすいために起こるのである。精神的に圧迫をうけると大脳や延髄に微妙に作用して糖代謝作用も悪くなり、そんなことを何度もくり返しているうちに糖尿病になる。統計によると、肉体労働者には糖尿病は少なく、会社の重役、医師、弁護士などに多いという。つまり、美食、過食におちいりやすく、しかも運動などで全身を動かすことも少なく、精神的労働者であるという、糖尿病の最も大きな誘因をかかえている人たちである。

ある調査によると、糖尿病は若い年代には少なく、40歳を過ぎる頃から急増え、年々、その割合は高くなっていく。戦時中や終戦直後の食糧不足の時期に、**〇**全体の栄養も低下し、糖

尿病も非常に少なかったのだが、その後食生活の水準が高くなるにしたがって、糖尿病患者はどんどん増えているのである。このことが、一名、せいたく病」といわれるゆえんでもあるのだ。

また、欧米では男性よりも女性の患者の方が多いのに反し、日本では男性の方がやや多い。これが生活様式の違いによるものなのか、それとも人種的なものであるのかはわかっていない。

■どんな症状か

糖尿病ではブドウ糖がからだの中で利用されないため血液中にブドウ糖が異常に増えて、それが尿の中に出るということがは前にも述べたが、この尿糖のため尿の量が多くなり水分が失われるため、のどが渇いてお茶や水をたくさん飲むようになる。ひどくなると夜中に水を飲み起きることさえある。お酒を飲む人は、こののどの渇きをお酒のためだと思っていることが多いらしい。尿の量は一日に三リットルから四リットルにもなることがあるが、これは治療によってもとの状態にもとる。

また食欲が旺盛になるのも特徴である。そのため、病気ではないと思っている人が非常に多い。特に甘いものが好きになるが、それに反してだんだんやせてくる。ここでひとつはつきりさせておくが、甘いものを食べ過ぎて発病するのではなく、糖尿病になって、その症状の一つとして甘いものが食べなくなるのである。それ**〇**一つ、

■ゴルフ名言集①

自信あふれる自己流は
確信なき正統派にまさる

EVER HIT

MEN'S KNIT FASHION

株式会社 エバーヒット

■有名専門店で販売

墨田区石原2-22-8 ☎03(626)3828



太ると発病しやすいが、いったん発病すると、こんどはやせてくるのである。

そのほかに、全身がだるくなったり、重症になると階段の昇り降り膝がガクガクするようになる。男性ではインポテンツや性欲減退。女性では月経に異常をみたりすることがある。皮膚が乾燥し、おできができやすく、それが化膿しやすいという症状もしばしばみられる。全身がかゆかったり、また女性では、治療が不十分な場合は陰部のかゆみや不妊症を起しやす。また妊娠しても胎児の異常発育や羊水過多症を起すこともあるので、医師の指示に従って十分な治療をうけることが大切である。

このほか、手足の指先のしびれや神経痛、虫歯や歯槽膿漏、糖尿病性白内障や網膜からの出血を起すこともある。

■糖尿病の合併症

糖尿病の合併症として最もこわいのは糖尿病性昏睡である。これは若い患者や、これまでインシュリンの注射や内服薬を飲んで来た人が、医師の指示もなしに勝手にそれらを急にやめた場合によく起こる。

糖尿病患者の体内では糖質が利用できないため、エネルギー源を糖質以外に求めることになるが、その場合脂肪が糖にかわってエネルギー源となる。そして脂肪が不完全に燃焼しはじめる。その状態をアチ



ドージスという。これがひどくなると意識が消失してしまうのである。こうなると、尿の中には糖のほかにアセト身体昏睡円柱というものがみられ、脱水状態におちいる。こういうときには早期にインシュリンを投与して糖質の利用をたすけ、脂肪の代謝障害を取り去らなければならない。

心臓病や高血圧も死亡率が高く、こわい合併症である。そのほか、動脈硬化、腎臓病、肺結核、網膜症や白内障などの目の病気、神経障害、皮膚病などがある。

■治療法と日常の心がけ

食事療法や薬剤療法は医師の指示に従うのが一番よいのでここでははぶいて、日常生活の中で心がけたいことを少し述べてみよう。

インシュリンの注射か、と飲んで激しい運動をするのはよくない。激しい運動のために糖の消費が高まって、いわゆる低血糖症状を起すからである。手がふるえ、冷汗が出て、全身の力が脱けてしまうような感じになり、ひどいときには失神してしまう。こんなときには少量の糖質を補給すると回復する。キャンデーやビスケット、角砂糖などを持ち歩くように心がけるとよい。

それでは、どんな運動がよいかというと、全身を均等に動かすような運動、ラジオ体操や美容体操などがよい。50歳以上の人は30分程度の散歩くらいが適当だろう。

精神作用と糖代謝が密接な関係をもっていることは前にも述べたが、ここにより例がある。

糖尿病のない大学受験者の尿を身体検査のあとでは約三パーセント、学科学科試験のあとでは約一八パーセントの割合で糖を検出した。受験、しかも学科学科試験というストレスによって糖尿が起っているのである。

糖尿病になるとインシュリン注射、内服薬、あるいは一定の養生を一生続けなければならないのである。患者はそれを気にしすぎてストレスがたまりかえって糖尿を招くといったことになる。医師を信頼し、医師の指示を実行し、心おだやかに毎日を過ごすことが糖尿病を重病にしない最もよい方法ではないだろうか。

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

押阪忍のぶつけ対談

【7】

ゲスト 菅原義道氏



坐った生活を捨てて

日本のよさはない

菅原 禅というのは体でつかむものな
んです。ちょっと正式にやってみま
し
ようか。

押阪 イヤイヤ、略式でけっこうです、
やったことがないものですから……(と
いいながら両氏、椅子の上に正坐して
相向いになる)

菅原 お茶でも、坐らなきや、お茶に
ならない。

押阪 (坐り心地が悪いのか……)親指
がコチョココ感じはじめ、どうも
いかんですね。

菅原 ます坐れ、ということばがある
くらいなんで、坐らない中に日本の文
化はない、と、そう言いたいね、私は。
押阪 どういうところによさが出てく
るんですか。

菅原 うちへ来る修養者に言うことで
すが、夫がつとめから帰ったら、子供

“神さまのばかやろ”と
言い得る宗教、それが禅だ

“坐った生活を捨てて日本のよさはない”——国鉄・鎌倉駅から東へ約十五分、霞がっ
た小高い山の中腹にひととき青い一隅が見える。それが何か、遠目ではわからなかったが、
ゆるやかな坂道を進んで山門をくぐると、目の前に天を衝く夥しい数の竹の林がひろがっ
ていた。竹の庭で知られる報国禅寺である。菅原義道住職の言う“静かな谷間”に訪れる
人々はこの竹の庭に嘆息をつき、夏の盛りでもひんやりとする本堂で心静かに坐禅を組む。

が学校から帰ったら、まずテレビのス
イッチを切つて、ラジオをとめて、坐
つて、ご苦労さまでした、お帰りなき
いと、いいなさい、と、それだけで、来
た婦人たちはピッと心をうたれます。

簡単なことですけれども……。坐った
姿の中に日本の婦人の本来の姿がある
と、私は信じて疑いません。

押阪 若い方は、坐ることを極端にき
らうところもありますし、また逆に古
いものへの郷愁のようなものもありま
すし……。

菅原 まあ、日本の古いものの一切を
捨ててしまふならば、椅子の生活にか
えていつてもいいと思うが、日本の古
いものを探ねていこうとするならば、
お茶をするにしても、花をするにして
も、書道をするにしても、やっぱり、
坐った生活から学べると思っています。そ
れを捨てて日本のよさはないと言ひ切
れます。

押阪 日本……いれば、坐することに

よつて、すべてわかるんじゃないか、
ということでしょうか。

菅原 そうです。いつか、小林桂樹さ
んが司会をやっていたモーニングショ
ーに出たことがあります。「小林桂樹
さん、あなたの心が静かならば、日本
中の茶の間が静かになります。あなた
が汗をかいていたのでは、日本中の茶
の間が汗をかく」と申し上げたんで
すが、あなたにもそれは言えることだ。
日本の文化を語っていくのには、まず
坐らなければだめだ、と。

悟りとは忘却することなり

忘れ忘れの連続でいい

押阪 禅の世界では、達磨大師の面壁
九年ですか、坐するということ、た
いへんな修行があるんだともれ承つて
おりますが、具体的にはどういふ
な修行をなさるんですか。

菅原 ……(しばし瞑目) 禅宗の僧侶
としていつぱしの住職にな……は、

何年か坐禅学校へ行つて坐禅をしなく
てはいけないという規則があります。

必ずその中にはまるわけですが、坐禅
学校へはいって、自ら喜んでするかあ
るいはいやいやするか、ですね。坐禅
をするということ、自己反省をするこ
うこと、安らかな心を持つということ
と、これを自分で好んでやる。そうい
う人がほんとうの僧侶でして、いやい
やするのでは、パンのためにする坐禅
になります。私は自ら心の安定を求め
て修行するという気持ちでおりまし
たから、今日でも坐禅は怠りません。

押阪 愚問ではございますけれど、疑
問を感じられたことはございませんか。

菅原 ……全然人と比べることなく、
きのうの自分ときょうの自分と、きよ
うの自分とあしたの自分と、心に進歩
があったらどうか、はたして安らぎを
得たかどうか……。全然人は問題じゃ
ないんです。一步一步の積み重ねが悟
りに近づいていくことです。しか



しそれは、行きつ戻りつはするけれども、三〇年四〇年かけていけば、やっぱり、人さまとは違った心の安らぎをつかんでいくでしょう。あくまでも禅は一人のものなんです。いま、社会的にどうあろうとそんなことは問題ではない。ただただ、スタンドを消して眠るときのあなたの心境は……心の充実感はずれていないか……ということなんです。

押阪 そういうものが禅だと思えばよろしいですか。禅とは何ぞや、と外国の方に聞かれたときにどう答えていいかわからないところがあるんです。

菅原 ゴーイング・マイ・ウェイ、我が道を行け、と。マイ・ペース、オンリー・ワン、そういうものでしょうな。

押阪 オンリー・ワン、ですか!?

菅原 外に向って幸せを求めるものじゃない、自分の心の中に幸せを求めていくものです。

押阪 わが心に幸せを求めよ……。

菅原 それが禅です。わが心の中に仏をつくれ、わが心の中に極楽浄土をつくれ、と。汝自身神たれ、これが禅です。

押阪 極地が悟りですか。

菅原 このままでいいイー、という一切の是認、ですな。

押阪 まあ、なかなか煩惱解脱ということがむずかしゅうございまして、いま和尚さんがおっしゃったことを、スタンドを消すときに考えるときがありますね。あれはたしかにほくが悪かった、ああいうことばは返すべきじゃなかったし、出すぎた行動をした、と思っても、朝になりますとケロリと忘れてまして、またカッカするわけです。

菅原 いいでしょう、それは。悟りとは忘却することなりという意味で、忘れていっていいと思います。忘れ忘れの連続でいい。

**悩めるものに
必ず心の充実感を与える**

押阪 報国寺は竹のお寺ということですが、竹の節というものがその何かですか。

菅原 よく竹の絵をかいては、賛に「虚心」と書きます。竹は中が空洞でしよう、人間も虚心であれ、無心であれ……。

押阪 若い方が日曜日に坐禅にいらっ

しゃつてるそうですが、ふうふうな教えをなさるんですか……。

菅原 フーム、それはですな、若い者が六本木で遊び放題遊び、銀座で遊び放題遊んだその揚句、こんなこといつまで繰り返しても同じじゃないかと。もつとほんとうのうれしき、ほんとうの喜びがあるんじゃないか、ということにだれでも気がつくと思います。

あるいは、いままで有頂点でやってきたことがガンとへこまれたとき、ワラでもつかみたいような気持ちのとき、禅に、禅僧に何か教いを求めてくる。そういう人に必ず充実感を与えますよ。禅は。

押阪 ということは、その人が坐って瞑目するというプロセスがないと教えも効き目がない……。

菅原 そうですな。禅というのは大きな哲学であり、自己反省であり、人間ゼロになつてものを考えてこいっていうところから始まっていくものですが、自殺寸前まで追い込まれたもの、あるいはスポーツなら、バッテリーボックスに立って、なぜおれはこれほど打てないんだろうか、と。悩みのどん底

菅原義道氏 メモ
大正四年愛知県に生まれる。八歳にして出家、禅門に入る。昭和二年日本大学宗教科卒業。現在、鎌倉報国禅寺住職、鎌倉流御詠歌流祖。そのほか、横浜、横須賀両刑務所教授師、自衛隊教育隊校外講師等を兼任。師は三二十年にわたり一般人を対象に「報国寺日曜坐禅会」を主宰し、人間味あふれる指導ぶりて人気がある。「死んでもともと」「禅入門」など著書多数

にあつた者が、自己に打ち勝つためにくるといったことが禅でしょうから……。「何ぞ勝敗の及ぶところにあらず」であるし、やっぱり、女なんていうのはだめですな。禅は英雄のやるものですよ、あくまでも。

押阪 英雄ですか……。

菅原 小人はいつまでたつても自己反省を知らんですよ。百万人我誘るとも我行かむ」といったような意気に燃えたものが、昔から禅をやつたものです。

押阪 日本の政界の方も少し禅をやつて反省するといいかもしれませんか……。(笑)。

菅原 そうそう、そういうふうに出てくる。禅はあくまでも鼻っ柱の強いも

のです。將軍禪というくらいですから……。鎌倉時代の將軍職とか執權職とか、日本を引っぱっていく人が禪をやったのであって、一般の者はやはりはしない。

「真の自由人たれ、王者たれ、英雄たれ」

押阪 禪宗というのは黄檗宗ですか。

菅原 臨濟、曹洞、黄檗と三つありますね。禪とつくからにはどれも同じです……。留学生とか外国人が禪をやりたいといって、たくさん来ますね。日本には神さまのばかやろうといひ得る宗教があるから、これを学んでこいといわれた、といひ得る宗教、やっぱり、禪ですね。川端（康成・故人）さんのストックホルムでの講演の中にもあったように「仏に会って仏を殺し、祖師に会って祖師を殺していけ」ということばがある。禪というのは、仏を乗り越え、お祖師さまを乗り越えていく強い宗教です。おれのこの姿は神さまと寸分変わりはないじゃないかあーと。

押阪 しかし、われわれもそうかしりませんが、外人の方が禪をやりたいというのは、坐っている姿に興味をひかれるということではございませんか、宗教の奥底にひそんでいる何かではないですか……。

菅原 そればかりじゃないね。外人が言うのに、私たちは生まれながらにして神ありと教えられてきた、と。神を

信ぜざるものには不幸であるといわれてきた。神のない世界、バイブル以前の世界まで行ってみたい、と。それがヒッピーじゃないですか。どんなものにも束縛されたくない、過去のどんな聖書にも、どんな法律にも束縛されたくない、真の自由人になってから人生を考えなおしてみたい、というのが、若者の自由の探求になってくる。そんなものには向くでしょうな、禪は。厳しい修行ではあるけれども……。よく私は本に書いてさしあげるんです。

「真の自由人たれ、王者たれ、英雄たれ」と。そんなものが、いまの青年が求めて行くものとしてあると思います。

押阪 男性であれば、王者たれ、英雄たれ、といわれると、ことばの魅力といますか、胸がカツときますね。そのへんから、もの見方がワイドな、グローバルなものに変わって来るといふことも言えるでしょうし……。なぜ、女性はダメなんですか。

菅原 女性は、生まれながらに器が小さい。バイブルをぶん投げて飛び越えていく世界には、女性はなかなか入りにくいものです。

わき見せず、ひと筋に生きている人の中に仏を見た

押阪 坐禅は、一日に何時間ぐらいするんですか



鎌倉報国寺の竹の庭

菅原 そう、一日に二時間ぐらいずつと続けます。

押阪 別にお経を唱えることもなく、ただ無念無想で坐っていればいい、と。

菅原 達磨大師という人は、あらゆる經典、あらゆる書物を全部焼いてしまつて坐禅ひとつに打ち込んで来たといふ教えの人ですから、ものを知らなければ悟れないというものではない。山深い農村で、クワ一つで生きてきた人の中に、これぞ仏さまだなど思われるようなじいさまがいるでしょう。じいさまはじいさまなりに、何の文化も知らなくても、唯我独尊、わき見をしないでひと筋に生きているその中に、仏さまを見つかることがあります。禪は物を知ることとは別です。自分の心に、徹底的に迷わないうぬぼれができ通せればそれでいい。唯我独尊といふことばはうぬぼれの徹底したものでしょう。それが禪です。

押阪 しかし、単純に解釈してもいいかんでしよう。唯我独尊で、おれがすべてだと思ひすぎても具合が悪いんじゃないかと思ひますが……。

菅原 それで通せればそれでいいですよ。六〇年七〇年、何ら自

けることなく、うぬぼれ通せればそれでいい。

押阪 しかし、通りませんね。どこかでガツツと当たる。

菅原 いまの時代にビッターリしたことを言えば、田中前首相が手錠をはめられるまでに追い込まれた。そして、何かの場面でテレビに写つたときに、首相の姿で見た田中角栄と、きょう写つた田中角栄と寸分違つていなかった、何と自信に満ちた態度であることか、と写つたらみごと。おれは是と信じて疑わん、裁くなら裁け、おれの生き方が日本を救うんだ、と。たとえ法律がどうあろうと信じて疑わん、おれについてこい、という態度が見えていたらおそらくある程度、国民は拍手を送るんじゃないだろうか。

押阪 わかるような気はいたします。

菅原 私はバリへ行つたとき、ナポレオン寺院、ナポレオンの墓、ナポレオンの肖像、絵画、そういうものを見てずつとバリの町を歩いた。帝王となり法王となったナポレオン。一べんは島流し（エルバ島）にあつて、再びその島から出てきて、フランス正規軍の前へ一人で出てきたとき、一〇万の軍隊を前にして、我はナポレオン皇帝なるぞ、撃てるものなら撃て、と胸を張つた。するとその二〇万の軍隊がガラツとかわつてナポレオンについてたといふでしょう。是非は別として、一〇万の軍隊の前で、我はナポレオン皇帝なるぞ、と言ひ得たその魂の救い、それが禪。是非はずつとあとの人が考えてく

れることでしようから、価値判断はそう考える必要はないです。

「球禪一致、ゴルフも」 厳密にいえば大孤絶だ

押阪 たいへん心の大きなお話からガタツと小さい話になって申しわけないですけれども、ほくは仕事柄、おしゃべりということについては興味を持っていて……禅問答というものがありませんけれども……。

菅原 禅問答というのはですね、師匠が弟子を鍛えるために、たとえば、おまえは生まれる前は何かだったかと質問する。私は毛虫だったと思います。馬だったと思います。と。何と答えていても、ダメ、ダメ、ダメ……いいと言われるまで何年もかけて答えるわけです。ギリギリのところまで詰まっています。水で洗ったとか、何もなかったとか、何べんも何べんも応答しているうちに、ほんとうに生ま



椅子の上に正坐して……

れる前のものになりきったとき、師匠の方からうなづいてくれる。禅問答といいますが、だいたい師匠が弟

子の心境をつくってやるた。答する問答ですね。

押阪 ということは、いろいろ煩惱を持っていて、それに対する答えが禅問答ではなくて……。

菅原 ことばの修行でしようし、表現の修行でしようし……。

押阪 なるほど……。和尚さんはゴルフをなさるようですが……。

菅原 まあ、ほんの少しという程度ですが、さっき言ったゴーイング・マイ・ウェイ……。大孤絶ということばがあります。それから断絶ということば……。ゴルフも厳密にいえばそうです。

押阪 たいへんさびしいことばですね。菅原 私は「球禪一致」ということばをよく書くんです。練習はよくても、どうも試合場へ出るとだめだという心の弱いゴルフアは、球禪一致、禪をやると思いますね。

押阪 この「球」のかわりに自分なりなことばを持ってくれば、いいことば

としていただけますね。すもうの場合なら角という字を入れればいいし、話の世界なら「話禪一致」と。

菅原 そうです、その通りです。

押阪 ゴルフで和尚さんが、どういうふうな……と思うと、楽しいんですが。

菅原 そうです。私がゴルフをやる姿を見て、みんなびっくりします(笑)。

押阪 球のほうは、ゴーイング・マイ・ウェイですか。

菅原 そう。むき出しでやるから、自分の思うように、もちろんいかない。パターなんかで、当然、入るはずのものが入らなかつたときは、もう、クヤシガル、クヤシガル、その様がいかに

も楽しそうだし、チョコレート一枚でも、私からまきあげると、こんな楽しいことはないと言わんです(笑)。

押阪 一度、ぜひお相手をお願いしまして……(坐禅からやつと解放されてしばらく立てず……)

(協力・V・V鹿友倶楽部)

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
名古屋市東区小川町 67
TEL 052 (931) 5361
仙台市中倉 3丁目17番街区内
TEL 0222 (95) 4270

山菜の王者タラップ

春、伸びはじめたタラノキ(穂の木)の若芽を採り、ゆでて、汁の実、和えもの、ひたしものにしたり、揚げもの、味噌焼き、あるいは細かくきざんで薬味にして食べたりすることはよく知られている。これはウドに似た佳香があるので、ウドモドキともいうが、ほか

つける。花弁は五枚、直径5cm前後で、花が咲き終わると球形で直径5cmほどの黒く熟す果実をたくさんつける。一種にトゲを持たないものがあり、これをメグラと呼ぶこともあるが、成分的に差異はない。

糖尿、腎臓、胃病に効果

タラノキは薬用植物としてこれまで

食べる健康法



奥日光山中でのタラノキの採取

タラノキ 慢性病に驚異の卓効

に、タラ芽、タラツベ、タロツベ、タランボなどの方言もある。

タラノキは全国の山野にごくふつうに見られる落葉小高木で、幹は高さ六尺に達し、少数の枝を出して直立する。木は全体に大小の鋭いトゲを多数持ちこのため「オニコカナボウ」と呼んでいる地域もある。

花が咲くのは真夏で、太い花軸に多数の淡黄色の小花を円錐状に密集して

にも数々の文献で紹介されているが、薬用部位は主に樹皮と根皮である。

樹皮は約2%のタンニンを含みほかプロトカテク酸、コリン、タラリンなどの成分を含んでいるため、煎じて服用を続けると、糖尿病、腎臓病に効果があり、また健胃整腸作用、利尿作用もある。胃腸カタルや水腫症にも効くという。

根の 発芽のころに掘りとった

ものをむいて乾燥したもののがよく、樹皮にまさる腎臓病の特効薬といわれる。また葉を煎じて健胃剤の目的で用いている地方もある。

効果著しい日光産タラノキ

明治から大正にかけて有名な食養家村井絃齋氏が栃木県の山野に有用植物や薬草の探索に出かけた折、奥日光の山麓で古来より薬効の高いタラノキの根を持ち帰って研究、種々の人に試したことがある。結果はたいへんに良好で



奥日光の大自然



と、故村井絃齋氏の息女村井米子氏がその近著『薬になる食べもの』の中で述懐している。

村井絃齋氏は諸方からタラノキを取り寄せ研究したが、日光高山地帯のものが最も効果が大きいという結論に達した。

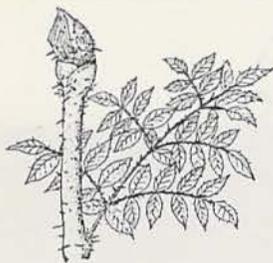
はっきりした因果関係は証明できないが、おそらく

これを雑誌に発表したところ、試みたことの希望が殺到、このため親類の薬店が「タラ根湯」と称してタラの根の皮と、飲みよくするために甘草など少し混ぜたものを売り出した。

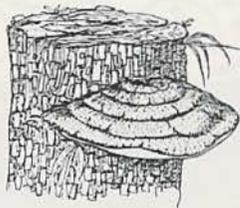
「漢方薬ですから長く飲まねばなりません、たいへんによく効いて、多年の胃病が根治した、胃痛が治ったといつて、たくさんのお礼が集まりました」と、

「穂の精」分析表 (財団法人日本食品分析センターによる)

水分 (常圧乾燥法)	たんぱく質	脂質 (ソックスレー抽出法)	繊維	灰分	糖質
3.43%	3.23%	1.44%	48.74%	6.57%	36.59%



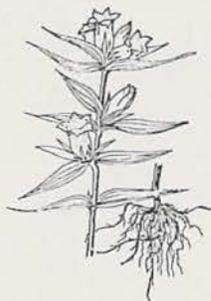
タラノキ



サルノコシカケ



キクバオウレン



リンドウ

飲みやすい養生茶「穂の精」

は、奥日光男体山の火山灰の土質と独特の環境風土に要因があるのではないかとと思われる。かつて徳川三代家光の時代、現日光国立公園内、小米川の地で高麗人參の栽培が行なわれ、人參奉行まで置かれるほどであったと伝えられるが、これなども薬用植物と日光山の適合性を物語る資料といえよう。

さて、前述の「タラ根湯」は新薬合成薬品の発達によっていつしか影をひそめてしまったが、この古くから貴重な薬用植物として伝わる奥日光特産のタラノキを主成分とした養生茶「穂の精」

「精」が「日本バイオケミカル研究所より製造販売される。

奥日光男体山麓特産のタラノキの樹皮、根皮と、同山峡に自生するサルノコシカケ、キクバオウレン、クマ笹の新芽、それに那須高原のリンドウの根をブレンドした天然の養生茶(アルカリ性)で、独特の技術により刺激性をとり、美味しく飲みやすく調整されているので、気軽に毎日食前食後に服用できる。

本誌愛読者に限り、この「穂の精」を特別価格で頒布します。
プラスチック容器100g詰
一個 ¥1,700
(定価 ¥2,000)



「穂の精」



「穂の精」ティーバッグ

五個 ¥8,000

(定価 ¥10,000)

ティーバッグ30袋詰

一箱 ¥2,100 (定価 ¥2,500)

五箱 ¥10,000

(定価 ¥12,500)

お申込み、お問い合わせは当編集部まで。 ☎03(561)973415

伝口ノキタル



北陸の山奥に住む樵夫の老父が、原因不明の病気で死んだので解剖した。その結果、胃壁のところに腫物ができていて、これがために死んだということがわかった。

樵夫は、父の命を奪ったその腫物でタバコ入れの根付を作り毎日それを所持して父をしのんでいたが、ある日腰にあるタバコ入れが邪魔なので、そこにあつた木のトゲにかけて仕事を

した。

休んでタバコをのもうとし、そのタバコ入れをとってみると、それまでは石のように固かった腫物の根付が、こんなにやくのように柔らかになつていた。

トゲのあるその木はタラノキであつた。

これが、タラノキの胃潰瘍の妙薬であることが知られた最初

初

の動機であるという。

(大塚敬節著「漢方と民間薬百科」)

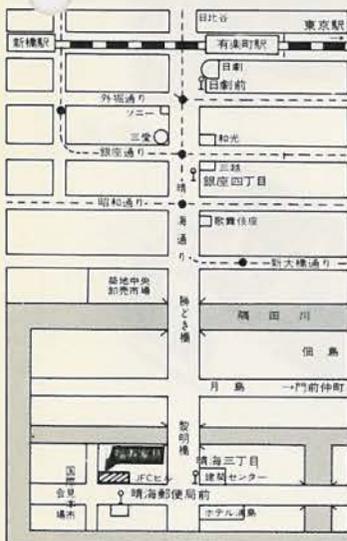
主婦の友社刊 より引用)

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。



〈只今会員募集中です。あなたも早速ご入会下さい—入会金・会費は不要です〉

- 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。
- ★会員の方を対象に〈特売内見会〉〈現品限りの処分売出し〉などを催しております。



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。



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

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

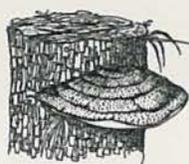
筒入りですから、手軽に

楽しめます。

●タラノキ



●サルノコシカケ



●キクバ
オウレン



●リンドウ



「穂の精」には左の植物がブレンドされております。

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、キクバオウレン、クマ笹の新芽と那須高原地方のリンドウ根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。

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



新しい習慣。

健康。

■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

インコース芝張り急ピッチ



(写真はいずれも51年8月6日撮影)

●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/静岡県御殿場市神場965-1 ☎0550-9-3534(代)

特別優待券

¥8,300

エコノミーバック料金・1枚1名様限り
土曜・日曜・祝祭日には使用できません
有効期限・昭和51年6月1日～12月30日

45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)

特別優待券

¥8,300

エコノミーバック料金・1枚1名様限り
土曜・日曜・祝祭日には使用できません
有効期限・昭和51年6月1日～12月30日

45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)

月刊鹿愛読者

特別優待券

特別優待券

¥8,300

エコノミーバック料金・1枚1名様限り
土曜・日曜・祝祭日には使用できません
有効期限・昭和51年6月1日～12月30日

45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)

特別優待券

¥8,300

エコノミーバック料金・1枚1名様限り
土曜・日曜・祝祭日には使用できません
有効期限・昭和51年6月1日～12月30日

45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)

〈お願い〉

- ※表記料金は平日ビジターフィ(税金、その他を含む)、キャディフィ(1R分)、昼食代(1食)を含みます。ただし、コース、ハウス両売店の会計、キャディフィのラウンド・オーバー分、重量オーバー、雨天手当およびロッカーフィは別途にいただきます。
- ※本券は当日の朝フロントに提出してください。プレー終了後の提出は無効です。
- ※スタート予約はプレー日の1ヵ月前より表記場所にて受付いたします。定休(月曜日)

ご紹介者名

会員No

ご利用者住所

ご氏名

電話

〈お願い〉

- ※表記料金は平日ビジターフィ(税金、その他を含む)、キャディフィ(1R分)、昼食代(1食)を含みます。ただし、コース、ハウス両売店の会計、キャディフィのラウンド・オーバー分、重量オーバー、雨天手当およびロッカーフィは別途にいただきます。
- ※本券は当日の朝フロントに提出してください。プレー終了後の提出は無効です。
- ※スタート予約はプレー日の1ヵ月前より表記場所にて受付いたします。定休(月曜日)

ご紹介者名

会員No

ご利用者住所

ご氏名

電話

45鹿沼カントリー倶楽部

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。

〈お願い〉

- ※表記料金は平日ビジターフィ(税金、その他を含む)、キャディフィ(1R分)、昼食代(1食)を含みます。ただし、コース、ハウス両売店の会計、キャディフィのラウンド・オーバー分、重量オーバー、雨天手当およびロッカーフィは別途にいただきます。
- ※本券は当日の朝フロントに提出してください。プレー終了後の提出は無効です。
- ※スタート予約はプレー日の1ヵ月前より表記場所にて受付いたします。定休(月曜日)

ご紹介者名

会員No

ご利用者住所

ご氏名

電話

〈お願い〉

- ※表記料金は平日ビジターフィ(税金、その他を含む)、キャディフィ(1R分)、昼食代(1食)を含みます。ただし、コース、ハウス両売店の会計、キャディフィのラウンド・オーバー分、重量オーバー、雨天手当およびロッカーフィは別途にいただきます。
- ※本券は当日の朝フロントに提出してください。プレー終了後の提出は無効です。
- ※スタート予約はプレー日の1ヵ月前より表記場所にて受付いたします。定休(月曜日)

ご紹介者名

会員No

ご利用者住所

ご氏名

電話

シーズン特別優待券

¥6,500

【エコノミーバック料金・1枚1名様限り】
土曜・日曜・祝祭日には使用できません
有効期限・昭和51年6月1日～12月30日

鹿沼72カントリークラブ



ゴルフ場/栃木県鹿沼市榎木町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)

シーズン特別優待券

¥6,500

【エコノミーバック料金・1枚1名様限り】
土曜・日曜・祝祭日には使用できません
有効期限・昭和51年6月1日～12月30日

鹿沼72カントリークラブ



ゴルフ場/栃木県鹿沼市榎木町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)

月刊鹿愛読者

特別優待券

シーズン特別優待券

¥6,500

【エコノミーバック料金・1枚1名様限り】
土曜・日曜・祝祭日には使用できません
有効期限・昭和51年6月1日～12月30日

鹿沼72カントリークラブ



ゴルフ場/栃木県鹿沼市榎木町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)

シーズン特別優待券

¥6,500

【エコノミーバック料金・1枚1名様限り】
土曜・日曜・祝祭日には使用できません
有効期限・昭和51年6月1日～12月30日

鹿沼72カントリークラブ



ゴルフ場/栃木県鹿沼市榎木町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)

〈お願い〉

※表記料金は平日ビジターフィ(税金、その他を含む)、キャディフィ(1R分)、ロッカーフィ、昼食代(1食)を含みます。ただし、コース、ハウス両売店の会計、キャディフィのラウンド・オーバー分、重量オーバーおよび雨天手当は別途にいただきます。

※本券は当日の朝フロントに提出してください。プレー終了後の提出は無効です。

※スタート予約はプレー日の1ヵ月前より表記場所にて受付いたします。定休(木曜日)

ご紹介者名

会員No

ご利用者住所

ご氏名

電話

〈お願い〉

※表記料金は平日ビジターフィ(税金、その他を含む)、キャディフィ(1R分)、ロッカーフィ、昼食代(1食)を含みます。ただし、コース、ハウス両売店の会計、キャディフィのラウンド・オーバー分、重量オーバーおよび雨天手当は別途にいただきます。

※本券は当日の朝フロントに提出してください。プレー終了後の提出は無効です。

※スタート予約はプレー日の1ヵ月前より表記場所にて受付いたします。定休(木曜日)

ご紹介者名

会員No

ご利用者住所

ご氏名

電話

鹿沼72カントリークラブ

〈お願い〉

※表記料金は平日ビジターフィ(税金、その他を含む)、キャディフィ(1R分)、ロッカーフィ、昼食代(1食)を含みます。ただし、コース、ハウス両売店の会計、キャディフィのラウンド・オーバー分、重量オーバーおよび雨天手当は別途にいただきます。

※本券は当日の朝フロントに提出してください。プレー終了後の提出は無効です。

※スタート予約はプレー日の1ヵ月前より表記場所にて受付いたします。定休(木曜日)

ご紹介者名

会員No

ご利用者住所

ご氏名

電話

〈お願い〉

※表記料金は平日ビジターフィ(税金、その他を含む)、キャディフィ(1R分)、ロッカーフィ、昼食代(1食)を含みます。ただし、コース、ハウス両売店の会計、キャディフィのラウンド・オーバー分、重量オーバーおよび雨天手当は別途にいただきます。

※本券は当日の朝フロントに提出してください。プレー終了後の提出は無効です。

※スタート予約はプレー日の1ヵ月前より表記場所にて受付いたします。定休(木曜日)

ご紹介者名

会員No

ご利用者住所

ご氏名

電話

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。☎東京(03)561-9733~4

■ゴルフシューズ

今回ご紹介するエンペラーは、国産最高級シューズで、多くのトーナメントにも絶賛されている製品です。

エンペラーは、ウレタン樹脂のインジェクションソールを使用しており、他のシューズよりすぐれている点は、反発性能が非常に高いので変形の心配がまったくなく、防水完全なうえ、耐摩耗性が抜群で、至底の3倍強の耐久性がある。それに、とても軽く、土がつきににくく、紙の突きあげがないので履きこごちは抜群。歩きやすくて



いしやす、いよ、エト夫で長持ちするといふ「至れり至せり型」のゴルフシューズなのだ。色は白に赤のオーソリカラーライン入り。サイズは24・28センチ。鹿特別価格¥19,000（希望小売価格¥26,500）

■プチ・ループル（似顔絵）



いまや、油絵もオールド時代の時代である。家族や自分の肖像画や美しい旅の思い出の記念に書画などに飾ってみる。

と、写真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。色彩ゆたかなタッチ

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、金縁類（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。

はきつとあなたにほんものの「見えるはず。贈り物にインテリアに最適である。絵の大きさ値段は上記のとおり。

- お申込と同時に申込金をお送りください。
- 作品送料は当社負担となっています。
- 分割払い（二回・五回・八回）の方法もごさいます。

■腕時計（セイコー）

セイコーウォッチは、登場以来多くの人々に愛用されているが、そのヒミツは抜群



の高精度と洗練されたデザインにある。水晶発振式の高度で、しかも複雑な構造と機能をSEEKO独自の合理的な設計によりミニマム化し、小型化した機械体は実に魅

力だ。

一秒ごとに時をきざむ独特のステップセコンド方式で、エネルギー源は小さな銀電池……。数々の魅力に富んだセイコーウォッチは、たしかに「秒の世界」へあなたをお誘いするはず。

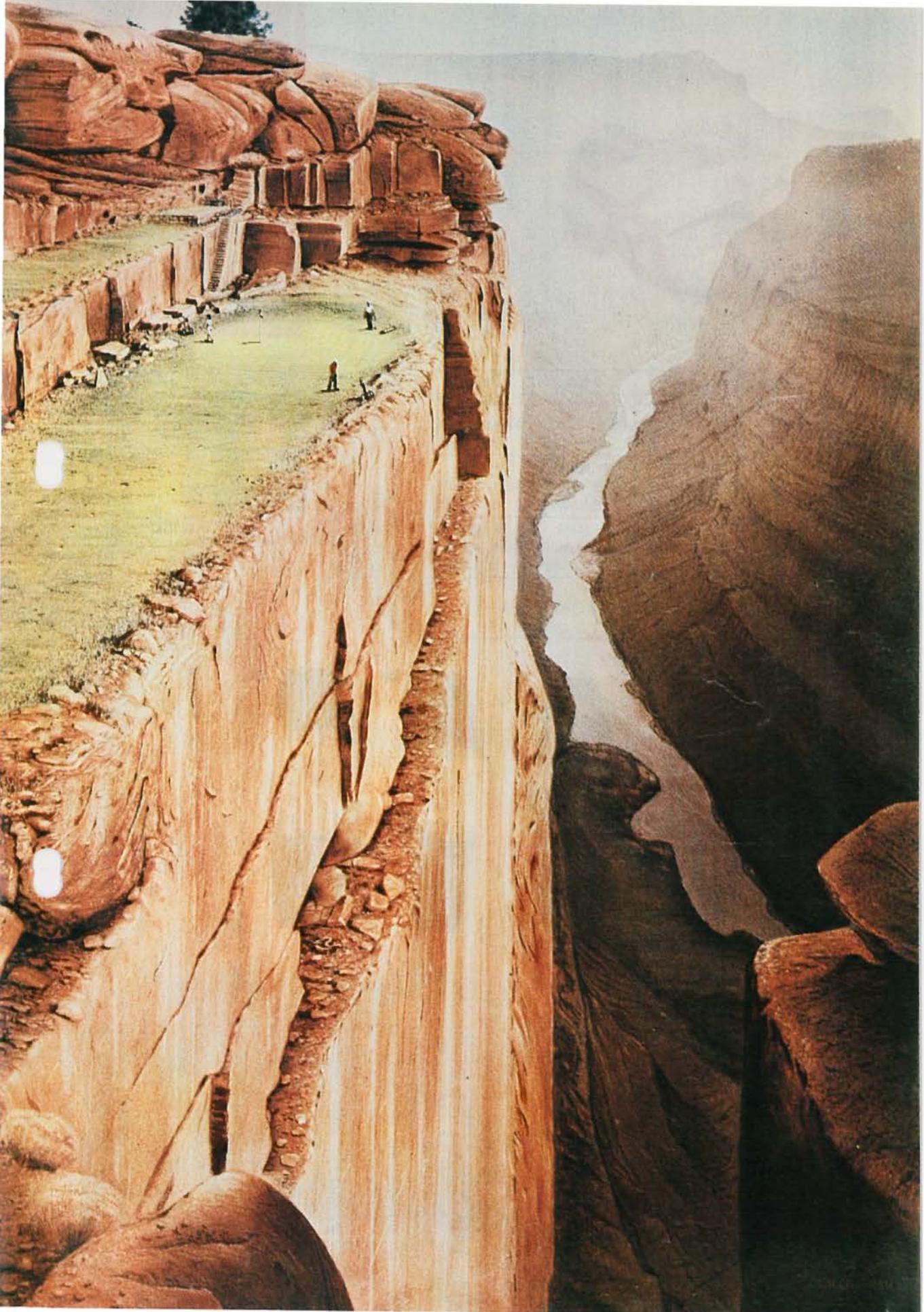
このセイコーウォッチをそれぞれ五個ずつ用意しています。

- ①セイコーウォッチ00QW0500（ハインドレックス）ステンレス側。鹿特別価格¥35,000（希望小売価格¥50,000）
- ②セイコーウォッチ00QW9600（ハインドレックス）ゴールド側。鹿特別価格¥35,000（希望小売価格¥50,000）
- ③セイコーウォッチ00QW0200（ハインドレックス）ステンレス側。鹿特別価格¥32,900（希望小売価格¥47,000）
- ④セイコーウォッチ00QW9000（ハインドレックス）ゴールド側。鹿特別価格¥35,000（希望小売価格¥50,000）

■ゴルフ名画（世界難ホール・シリーズ）

えっ、こんなゴルフ場が？ 思わず目をうばわれるこのコース（次頁写真）は、グランド・キャニオンCCC4番（287ヤード・パー3）。

実は、この作品、アメリカ人画家ロイヤル・H・チャフマン氏（ハンティ1のゴルフ）の筆による細密画、「世界の難ホール18」シリーズ中の一枚。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、前記グランド・キャニオンCCCのほか「ピクテリア・フォールストック（168ヤード・パー3）」「レッドウッド・フォレスト（635ヤード・パー5）」「スモーク・マウンテンGG&CC（475ヤード・パー5）」の四枚が完成、輸入されている。応接間やリビングのインテリアとして、月並なパネル写真や絵画にない迫力と美しさを、見あきぬ興味を、目をクキつけさせる。



4枚セット、鹿特別価格¥22,000
 (希望小売価格¥28,000)、1枚、鹿特別価格¥5,800(希望小売価格¥7,000)。

なお、カレントナー(6枚物)としても(株)白樹社(〒東京093-8133-0990代)から発売される。現在予約受付中。鹿特別価格1部¥1,200(希望小売価格¥1,600)。

■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、それに数多へ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ったし、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こと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と最高級の純生ごま油の一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100mg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1箱100カプセル入¥7,200(希望小売価格¥9,000)。

■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、清浄培養法によつて作られた自然健康食品で、これを田田飲み続けることによつて、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)。

■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つ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、マッサージ効果をあげるために必要な重さに設計され

ているので体にせるだけで、効果を発揮する。バイターには2通りの振動があり、下腿および太もも腰などをマッサージする時は強振、首、肩、背、腕、腹、上腿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)。

■BCLラジオ(クーガ)

発売以来、全国のラジオファンの間で爆発的な人気を呼んだ「クーガ」。クーガは世界の国々の情報、ニュース、音楽などを現地の生の声でいち早くキャッチし、いながらにして世界電波旅行を楽しめるのが魅力。世界各国の電波がワンタッチで操作できる



ことから、日本に住んでいる外国人の家庭にも愛用者が急増している。

ここに紹介する「クーガ7」は価値ある回転ジャイロアンテナで中波DXにも威力を発揮する混信軽減の電波探知メカ。海外短波は音楽の宝庫であるから、海外のヒット曲や本場の音楽がふんだんに楽しめる。また、英語、フランス語、中国語などといったつて簡単にキャッチできるので、生きた話学の先生にもなる。この「クーガ7」を20台用意しています。鹿特別価格¥13,900(希望小売価格¥18,500)。

■ショートタイム・トレーナー



STT(ショートタイム・トレーナー)は、長年のドイツ医学のデータ、研究によつて生れた、最も合理的なトレーナーで、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、足はかりでなく、腕、腰、背などと全身の筋肉鍛錬にも使用できる画期的なトレーナーである。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、心臓、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)。

■スタメックス(スタミナフード)

自然界にあるスタミナ食物の成分を分析し、スタミナ源を分離するなどの研究を長年にわたって続けて来ましたが、アメリカのバレンタイン栄養研究所が、これまでの研究成果をもとに開発したのが「スタメックス」です。牛のレバー、小麦胚芽、野バラの実、ハバヤの実、トルラ酵母、魚肝油、魚肝油、木の实類など数十種のスタミナ食物を原料に、特殊な製法により、有害無益な成分を除去、有効成分だけを抽出し、栄養学上の理想的配合をした新スタミナフードです。心身の消耗の激しい方、スポーツ選手や発育期の青少年、ウェイトコントロール



●ご婚礼引出物コーナー
象印エアーポット(押しだけ)
結婚式のシーブスとなりましたが、ご出席の方々への心づくしの引出物に、象印エアーポット(押しだけ)SRR型はいかがでしょう。次の三種類を用意しました。
原則として50個以上につき申込み受付いたします。

- (1) SDR10000 鹿特別価格 ¥3,900 (希望小売価格 ¥4,000)
- (2) SDR20000 鹿特別価格 ¥4,050



■マイミネラー

ーラーには、バランスのとれたスタミナすくりに最適です。30食分、鹿特別価格¥6,400、(希望小売価格¥8,000)



マイミネラーは、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二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ゲン効果があるので、美容に役立つ。一家に一台マイミネラーをどうぞ。鹿特別価格

- (3) SDR25000 鹿特別価格 ¥4,200 (希望小売価格 ¥5,780)

※ただし、包装料、送料として実費(約5,100円)いただきますこととなります。

■舶来ゴルフクラブ

本格的なゴルフシーズン到来を機に一流ブランドのクラブをいすれも格安の奉仕価格にて頒布します。

- ウィルソン X31プラス 8I 鹿特別価格 ¥72,000 (希望小売価格 ¥108,000)
- ウィルソン フルーリッチ 2Wx5I 鹿特別価格 ¥32,000 (希望小売価格 ¥41,000)
- パワービルト サラフレッド 9I 鹿特別価格 ¥89,000 (希望小売価格 ¥126,000)
- マフレガーVIP 8I 鹿特別価格 ¥74,000 (希望小売価格 ¥124,000)
- マフレガーVIP 4W 鹿特別価格 ¥45,000 (希望小売価格 ¥74,000)
- マフレガー ジョニーミラー3Wx8I 鹿特別価格 ¥63,000 (希望小売価格 ¥110,000)
- スボルディング エスプリット3Wx8I 鹿特別価格 ¥74,000 (希望小売価格 ¥120,000)



右記のほかにも舶来クラブを奉仕価格にて用意しています。お問い合わせください。

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)

19W5S489 “株式投資、健康法⑫”

香山 檣次郎

「性格別」株式投資③

株式投資には、安全、有利、市場性の3大原則がある。安全とはいうまでもなく、投資した元本が安全であふな気がないこと。有利とは、ほかの投資対象にくらべて元本が採算的に有利なこと。市場性とは、投資したあと、もし資金が必要になったとき、いつでも売ることができずらくおカネにかえることができるかどうか——ということである。

この3つは、プロからセミ・プロ、これから投資を試みようとするアマチュアのひとびとも、ぜひ心得ておかねばならない株式投資の原則である。

とはいうものの、この3原則を言葉として知っていても、さて、これをどのように具体化するかとなるとなかなかむずかしい。性格別にも、3原則の受け入れ方は、それぞれ違うだろうし、実践・行動面になるとハッキリ違いがあらわれてくる。しかも目的通りにゆくかどうかはわからない。そこがそれ知恵と勇気が必要とするところであり、人生の妙味であろう。

高所恐怖症型

時代の最先端をゆくトップモードに身を固め口を開けば新しい理論や言葉がボンボン飛び出す人のなかにも、超高層ビルに入ることさへ嫌がり、山登りはもちろん、飛行機に乗るのを極端にこわがる性格の持ち主がいるものだ。いわゆる高所恐怖症タイプで、これは性格というより、病気の方に属するの

もか知れないが、飛行機に乗れなかったばかりに、海外出張がダメになって出世コースをふみはずしたりせつかくの玉のコシからころげ落ちた話を聞くことがある。

相場の世界にも、値の高い株を極端に嫌う人がいる。別におカネを持たないわけではない。値ガサ株がわずか数時間のあいだに、200円もあがったり、300円も下がったりする値動きの激しさについていけない人達である。さしづめ高株価恐怖症ともいうべきタイプだが、こうした投資家には、株価200円の株を1万株買うのも、株価2,000円の株を1千株買うのも投資金額は同じであり、手数料は高株価銘柄のほうがお安いはずだから有利ですよとおすすめするのだが、なかなかわかっていただけない。そこで最近では、「高株価恐怖症をなおさない限り、ソニーのよ

市場部の分野に最適任の性格で、重宝がられる。ポストが低いうちは、人の意見もよく聞かぬが、地位が上がるにつれて鼻息が荒らくなり、ついには人の意見も聞かずに墓穴を掘ることがある。よき参謀を得るように配慮すれば、相場の世界でも、かなりの戦果を勝ち取れよう。

小心翼々型

臆病型に一见、似てるようだが、行動がみぶかくて、細事にまで注意し、万事おろそかなことのないタイプ。慎重なだけに、先きの見通しがきくように受け取られ勝ちだが、控え目な発想と小心な行動力では、大相場は勝ち取れ



うな高成長会社の株を仮りに安いときに買って、ずっと持ち続けて大きな実りをとることは絶対にできませんよ」と憎まれ口を叩くことになっている。

獅子奮迅型

職場や組織体に必ず見かけるタイプ。いまは落ち目の角栄さんも、ある意味では、このタイプに属するかも知れない。口八丁手八丁の発想、即、行動派だが、決して猪突猛進型ではない。時には、鬼神も避ける行動に移るが、形勢不利とみれば見切りも速い。ややドタバタ型の嫌いはあるが、機動的な株価行動の問題となると、さしづめ証券会社の株式部とか、営業部または

ない。株価の動く規模には大相場中相場、小相場、また、時期的見としては1年以上の先見を大勢、6ヶ月以上が中勢、1ヶ月以上を小勢または目先きともいうが、小心翼翼型の投資家では、小勢または目先き程度の見通ししかきかずとも大相場には乗れない。少しの儲けで喜んで株を手放すかと思えば、ジッと持ちこたえていた株を大底の段階でもっと下がるのではないかとこわさが先きに立って、手放した翌日から上げ相場に入ったという話をよく耳にする。こうしたタイプは、株式投資をマネーゲームと割り切れない、相場の世界には適さない人たちである。(了)



メンタルゴルフセミナー③

教え魔を遠ざけよ

久能 千尋 (元ゴルフ雑誌編集長)

積極的強要派

は要注意

「君のゴルフを駄目にするのは、君の友だちだ」

これはイギリスに伝わる有名な古言だが、実際ゴルフほど「教え魔」の多いスポーツは他にないだろう。たとえ一日でも早く始めれば、あとから始めた人をすぐ「生徒」にしてしまいたがる。たわいないといえば、こんな無邪気なものはないのだが、教わる方にしてみれば「天の声」にまごうばかりのご託宣に聞えるのだから始末が悪い。

子どもの「電報あそび」ではないけれど、一人の教え魔がまちがった情報を伝えれば、それが十人、五十人と誤報がさらに尾ひれをつけて伝わって行くことも考えられる。なにごとによらず最初が肝心。基礎を誤ってしまえば

上達はおろか、よけいな苦勞を背負わされることになるから「教え魔」のことは聞き流した方がよい。

もちろん教え魔の中にも実力に裏打ちされた、ほんとうの本物”を身につけている人もいろいろいる。こういう実力派は、勘どころだけを適切につかんで納得のいく教え方を心得ているのである。概して、頼みもしないのに先方からコーチを買って出て、あれこれと親切ごかしにくるのは、あまり当てにしない方がよい。たいていは自分のゴルフさえままならぬ程度のキャリアアしかなく、聞きかじりの請け売りが多いのである。ゴルフに限って、どうしてこうも教え魔が多いのか不思議な気がする。

ある日、暑氣払いに逆も真なりと、バッグかついで練習場へ行ってみた。けっこう同類は多いもので、50打席くらいがすでに満席でかなりの時間待ちをさせ、ハメになった。待合室は

冷房がきいていて冷たい飲みものなども備えてあるので、30分くらいはまあ快適に過ごせたのだが、それでもまだ数人の順番を待たねばならない。さらに10分も待たただろうか。もうイライラがかなり進んでいた。たまたまらず打席のうしろへ飛び出した。

立ちんぼの見物となったが、改めて驚いたことに「教え魔」それも非実力的口上派がなんと多いことか。

一日先輩の積極的ご同役、必要以上にタツチ主義を發揮するフェミニスト氏、ケンケンカグカクの親子づれ、腹テカ短足の重役にゴマをする秘書くすれ氏：エトセトラ。カッパルの趣きはさまざまだが、教える方はみな得意満面、教わる方はいじましいほどの従順さなのである。腹テカ短足氏などは、クラブのシャフトを引っぱってバックスウィングの型をつけるコーチの激励ながらグリッパにへばり、フェルスの

態。ところが腹がじやまをするから、それ以上は腕をうしろへ伸ばせない。秘書くすれ氏は、「左腕をまっすぐ伸ばして、そうです、そうです。もう少し……もうチョット回して下さい。さあもう少しですよ」

針金細工ではあるまいし、人間の腕がそう簡単に伸び縮みするはずがない。腹テカ氏は顔面まっ赤にしてうめいている。秘書氏が懸命になって引っぱり上げるから、教わる方はそういう軽業（かるわざ）的な型をしなければいけないものと思つて必死になるわけである。

わきで見ていると、まったくコミカルな漫才でもあはいくまい、（当人たち）が真剣になればなるほどコッケイなのだ」と思つてしまふ。

典型的にスウィングの型は当然かわるのがあたりまえで、ヤセッポチもデブッコも同じ型をつくらなければゴルフができないというものではない。一般的に、教え魔は一つの型を押しつけたがる。かれ自身、それしか知らないわけだからその型を押し売りするしかないのだが、教わる方こそいい迷惑である。ゴルフのスウィングは確かに一つのものに違いないが、体型とか体力によってバリエーションはある。

固定観念は排除すべし

以前、本誌に中山博士が「ゴルフの生体力学」について書いておられたが、

人間のからだの各部にはそれぞれ固有の生体機能があり、その本来の働きをむりにまげたり、よけいな働きを加えることによって有効な機能が損われてしまう例がとり上げられていた。特に、筋肉や関節の機能がゴルフにとって重要な役割を果たしていることがよく理解できた。私がもっとも興味をひかれたことは、伸びる筋肉と弛緩する筋肉が一對になっていて、その相互作用がスムーズにいかないとギクシャクして有効な力を発揮しないとということ。伸びきった筋肉を使うより、弛緩した筋肉を伸ばす方が腕の力は強くなるということの二つの論点であった。

腹デカ短足氏の左腕をこれ以上は伸ばせないほどに引っぱり上げる秘書くずれ氏のやり方は、生体力学的にみても合理的ではないことがわかる。腰の回転に伴う上体のひねりができれば、腹がじやまをすることなく左腕がまっすぐに伸びて、左手首が右耳のうしろくらいまでスムーズに上がっていく。しかし腹デカ氏に同じようなフォームを要求するのは酷だし、その必要もない。むりにそうしたフォームをつくろうとすれば、左腕の筋肉はピンピンに伸びきっているから肝心のダウンスウィングからインパクトにかけての筋肉が弛緩してしまうのである。

つまりインパクトで強烈なパンチが生まれにくい。それどころか、正確なヒッティングさえおぼつかないことになろう。バックスウィングした両手首が後頭部まで上がらないからといって悲

観する。鍛えぬかれたプロのようなフォームが一朝にしてできるはずがないし、たとえバックスウィングのみに固執してトップ・オブ・スウィングがビタリはまったとしても、その相似形をつくるべきダウンスウィングのスピードを加速できるかどうか、フィニッシュがビタリときめられるかどうか。一日に少なくとも数百個のボールを打って訓練しているプロと同じような力強いスウィングを夢見ても所詮むりなアタ花でしかない。ゴルフ雑誌にあるような華麗なスウィングでなくともよい。特に太っちょには頭の上

まで振り上げることにもむらさきのだし肩のあたりまで上がればそれで十分である。スムーズに上体の回転が行なわれて左腕を伸ばしていられる状態。そこでよいのである。それ以上むりをしように思えば筋肉活動がマイナスされるばかりである。

飛距離を伸ばすのも、打球の方向性をきめるのも、要はダウンスウィングのスピードにかかっているのだから、バックスウィングに全精力を傾ける愚を犯してはならない。むしろ、ゆっくり振り上げてダウンスウィングに力を温存した方が合理的というべきだろう。



教え魔が、一つの理論や一つの体験で、それを固定観念として従順な「生徒」を恐らせる例は枚挙にいとまがない。それは練習場はもちろんのこと、ゴルフ場でラウンドしながらでも、うしろの組に追いつかれようがなんのその、口角泡を飛ばす「熱心な教え魔」にはうんざりさせられる。それは、ときに会社の中で、あるいは電車の中でさえ人なきがごとき振る舞いをさらけている。

苦しんでいる仲間や、ライバルに知識をひけらかしたくないゴルファーの心理はだれにもある潜在欲かもしれないが一般にハタ迷惑になる場合が多いようである。どうでもこうでも自分の頭の中にある一つの型を押しつけようというやり方は人体機能を無視した暴虐とさえいえよう。あなたのフォームは、たゆまぬ練習によって体得すべきもので教え魔の甘言のつてはならない。

ふだんは頑固で、他人のことには耳も貸さないような人でもゴルフの話になると、実に謙虚になつてしまつし、逆に教える立ち場になると、見境なく強要がはじまるというのは何ともおもしろい現象で、教え魔がはびこる困はそんなところにあるのかもしれない。

ものごとを人に教えるという心理は自分を納得させるための裏がえしの手段である、としたり顔にいう人もいた。それも一つの真理であろうが、お互いに、逢えば「またか……」と思われようような、えげつない教え魔にはなりたくないものである。

(つづく)

(エンペラー)を挿せんするプロたち
林山郎プロ/新井規矩雄プロ/古沢稔プロ/木村修プロ/小川清三プロ/前田新作プロほか多数

歩きやすくプレーしやすい

ウレタン樹脂ソール



エンペラー・エキストラT-600
白に赤のオニツカライン_R入り
サイズ24.5~28.0

ウレタン樹脂のインジェクションソールがズバ抜けてすぐれている点は●反発性能が非常によく●変形の心配が、まったくなく●防水完全●耐摩耗性が抜群で、革底の実に3倍強の耐久性があることです。それに●軽く●土がつきにくい●鉾の突きあげがない●ナット自身のカラまわりがない、という特徴もあります。つまり歩きやすくプレーしやすい、そのうえ丈夫で長持ちする、という『至れり尽せり型』です。加えて履きやすさ、フィット性能は多くのトーナメントプロから絶賛をいただいている『快適さ』です。あなたもいかがですか。

トッププロ愛用。プレーにフィットする **エンペラー**

FOR TOURNAMENT
EMPEROR
MADE IN JAPAN

オニツカ株式会社 神戸・大阪・東京・福岡・名古屋・仙台・札幌

お問合せはオニツカ株式会社
〈東京支店〉TEL (03)634-8331代〈大阪支店〉TEL (06)768-0081代へどうぞ。

江口ジョイ夫人はリパブル生まれ、オックスフォード大学芸術学部在学中、日本政府の招待で親善学生として七年前来日した。その折、主人の大作氏(三十二歳)とめぐり会い結婚。日本に住んで四年になる。大行氏は主にNHKラジオの放送台本を書いて活躍しているが、一年前から作家生活に入った。ジョイ夫人は画家として活躍しているが、今年の三月までの三年間はNHK英会話放送にも出演していた。神奈川県大和市の静かな家は、二人の仕事場でもあり生活の場でもあるという。

★料理、それは絵と同じ芸術

私は女も経済的にも精神的にも独立すべきだと考えています。だから私にとって画家という仕事は、生きるために必要欠くべからざることです。

主人も家で仕事をしますので、大抵三度の食事をともにします。仕事をしているときメニューを考えるのもおろそかになりがちなので、一カ月のメニューを決めて、それを繰り返します。たとえば今日はスパゲティ、明日はシチューというふうに決め、その時の状態であさり入りスパゲティにしたり、バジリコにします。また今週は和食、来週は洋食というふうに一週間交代になっっています。そのほうが材料に無駄がありませんし、私の四年間の経験では和食は一週間が限度です。でも和食はテキストを買ってテレビで一生涯命おぼえたんですよ。主人も一週間洋食

が続いたら、和食が食べたいでしょうからね。もっとも洋食といっても、日本風洋食ですが。

そして和食は必ず玄米、洋食は手づくりのパンを食べます。料理を作ることに、それは私にとって絵を描くことと同じ芸術なのです。その意味で和食は器を選び美しく盛るので楽しいですね。日本とイギリスは材料を生かす料理の

DISCOVER JAPAN

青い目の日本イチャモン帖⑧

女も経済的、精神的に 独立すべきね



江口ジョイ夫人

ーを決め手づくりのパンを焼くのです。そんなに広くもない一軒の家に、仕事場の電話と家の電話を置いたのもそのためです。仕事で話したい場合は、部屋の外の鈴を鳴らして許可をとります。また男と女の伝統的な役割という考え方を一切排除して、家の仕事も主人と二人でやります。絵を描く私はエネルギーをつかい、小説を書く主人は

気に入っています。

★英国人同志でも違うところがある

主人と結婚すると決めた時、「英国人同志でも違うところが必ずあるのだから」と言ってくれた人がいます。確かに主人とは同じ行動をするにしても、やり方と見方が違う場合がよくあります。そしてぶつかり合いが多いのですが、それだけに互いに学ぶ点が多いと思っっています。ぶつかり合うだけで終わるのではなく、それをおもしろい方向に持って行かなければと思うのです。だから主人の言うことをよく考えます。それが一番の勉強になるんです。そしてお互いの一番いいものを取り入れて、新しい生活方法を生み出して行けたら、それが二人の理想なんです。

たとえば私にとって特に異質に思えたことは、日本人の仕事の進め方です。電車などの交通機関はとも時刻が正確なのに、こと仕事の時間となると、私には不必要に思える打ち合わせが多いことです。その無駄な付き合いもいえる時間が、日本では人間関係に省くことができなことも知りました。

今、私は書道をかかなり熱心に習っています。最初は大人が真剣に字を習っているのに驚かされました。イギリスでは大人がアルファベットを練習するなど、考えられませんが、そして次の個展の準備で、今の私はとても忙しく、また張切っているのです。

心が似ていると思います。中国とフランスはなんでも火を通すようですね。

★仕事と生活ができる能率的方法

私たち二人にとって、仕事はとても大切なことです。仕事と生活ができる能率的方法を、日常生活の中で考えて行かねばなりません。かといってインスタントの食事は嫌いですから、メニュー

座っていて運動不足になりがちなので、家事の分担もおのずと決まります。絵の描けるアトリエと、書きかけの原稿を放りなげておいてもよい書齋が、私達には必要でした。そのために渋谷区南平台のマンションからここに移ったんです。お天気のよい爽やかな日は、庭で食事ができますし、この住まいが

鹿沼グループ告知板



45鹿沼カントリー倶楽部/鹿沼72カントリークラブ/サリカカントリークラブ/富士御殿ゴルフ倶楽部/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(5663)1891(代)

五十二年年度年会費 地方 会員扱いの申請について 海外

鹿沼72カントリークラブ
45鹿沼カントリー倶楽部

平素、クラブ運営に関し格別なるご支援を賜わりありがとうございます。さてクラブ年会費についてですが、ゴルフ場より遠隔地に一年以上、また転勤により海外に一年以上在住されることが確定しておられる方で、左記の要件(3)(4)(5)(6)が満たされる場合は、地方会員および海外会員として年会費減額の扱いがなされますので、次ページの申請用紙にてそれぞれの申請締切日までに必着するよう手続きいただきたくご案内申し上げます。

《要件その他》

- (1)五十二年年度年会費会計期首期末
- (イ)鹿沼72カントリークラブ
昭和51年10月1日～52年9月30日
- (ロ)45鹿沼カントリー倶楽部
昭和52年1月1日～52年12月31日
- (2)地方および海外会員の年会費額

(イ)地方会員

正会員 六、〇〇〇円
平日会員 六、〇〇〇円

(ロ)海外会員

正会員 三、〇〇〇円
平日会員 三、〇〇〇円

(3)適用要件・範囲

(イ)地方または海外に請求年度(1)の期間をオーバーして一年以上在住されることが確定もしくは予定されていること(4)、(5)の手続きをすませ、承認を受けられた方が適用されます。

(ロ)「地方」の範囲

関東一都六県(東京都、栃木県、神奈川県、埼玉県、群馬県、千葉県、茨城県)および福島県を除く他の道府県に在住(もしくは在住が確定)しておられる方が該当されます(ただし申請が必要です)。

(ハ)「海外」の範囲

日本国以外の国に住まれることが確定されている方(ただし申請が必要です)。

(4)申請手続 必要書類

弊社所定の申請用紙(次ページ)に居住証明書(住民票)、転勤証明書、在籍証明書、会社辞令写し等のいずれか一通の添付が必要です。用紙は会員サービスセンターおよびゴルフ場にも常備してあります。

(5)申請手続き締切り日

- (イ)鹿沼72カントリークラブ
昭和51年9月30日まで
- (ロ)45鹿沼カントリー倶楽部
昭和51年12月31日まで

五十二年度分について適用ご希望の方は右記締切り日までに会員サービスセンターまたはゴルフ場に必着するようご提出ください。

(6)申請手続き締切り後の扱いはいっさい申し受けたいしかねますので、必ず右記締切り日までに手続きくださるよう重ねてお願い申し上げます。

(7)五十二年度適用の申請をすでに提出済みの方は、今回の手続きは不要です。

(8)地方・海外会員扱い適用の変更

申請承認済み年度中途で地方または海外より該当地域外にもどられた場合には、すみやかにご連絡くださいますようお願いいたします。

五十二年年度

年会費納付のご案内

鹿沼72カントリークラブ

平素はクラブ運営につきご支援ご協力を賜りありがとうございます。さて、鹿沼72C C会員の

年会費をお納めいただく時期となりました。(会計期首十月一日～期末九月三十日)

十月中に年会費納付のご案内を送付申し上げますので、よろしくお願ひ申し上げます。

三本木カントリー倶楽部(宮城)との会員の相互プレーについて

45鹿沼カントリー倶楽部
鹿沼72カントリークラブ

かねてより宮城県志田郡の三本木カントリー倶楽部より、鹿沼グループの45鹿沼C Cおよび鹿沼72C Cとの会員相互プレー(平日)について要請があり、折衝を重ねてまいりましたが、去る七月二十七日付にて決定いたしました。45鹿沼C Cおよび鹿沼72C C会員は、平日(火曜・金曜)に限り、三本木カントリー倶楽部にてプレーができることになりました。

三本木カントリー倶楽部は東北縦貫自動車道「泉」インターより車で約20分の地にあり、松島、鳴子温泉なども近いリゾートコースでワイドなプレーが楽しめますので、行楽の折などにぜひご利用ください。

■三本木カントリー倶楽部 概要

- (1)経営会社 東洋観光開発株式会社
- (2)所在地 宮城県志田郡三本木町
- (3)地形 フラットな林間コース
- (4)ホール数 18H(さらに9H増設中)
- (5)定休日 毎週月曜日
- (6)冬期クローズ期間 一～三月(約三ヶ月)

鹿沼72カントリークラブ
45鹿沼カントリー倶楽部
理事長殿

52年度適用分

地方 海外 会員許可申請書

此の度、別添証明書の通り { 地方 } に在住と { なります } ので
{ 海外 } { なりました }
地方、海外会員としてお取り計らい下さいますよう申請いたします。

記

- (1) 会 員 番 号 _____ 会員氏名 _____
現 又 新 住 所 _____ TEL _____
旧 住 所 _____
- (2) 現又新勤務会社名 _____
所 在 地 ・ 電 話 _____ TEL _____
- (3) 留守宅連絡先住所 有 (〒) _____
無 _____
様方 TEL _____
- (4) 滞 在 期 間 自昭和 年 月 日 ~ 至昭和 年 月 日
(永住、予定、確定)
- (5) 帰国又帰任予定 昭和 年 月 日 (予定)

申請人住所

氏名

印

註 (イ) 該当する所に○印でご記入下さい。

(ロ) 上記(3)の項については海外会員又は地方会員で該当する方のみご記入下さい。

(ハ) 申請手続は { 鹿沼72カントリークラブの会員の方は毎年9月30日 }
{ 45鹿沼カントリー倶楽部の会員の方は毎年12月31日 }迄で締切ります。

■三本木カントリーでのプレー要項

(1)プレーのできる日

火・金曜(祝祭日を除く)

(2)スタート予約申込み

三本木カントリー倶楽部フロント

でプレー日の一ヶ月前より受付

電話〇二二九五(二)二二七四

(3)料 金

グリーンフィー九五〇円(平日ヒ

ジターグリーンフィー、九〇〇円

の50%割引)にてプレーできます。

(4)その他

プレー日にはフロントに必ず45鹿沼

CCまたは鹿沼72CCの会員パス券

をご呈示ください。

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割引優待券を綴じ込んでございます。ビジターフィー、キャデフィー、昼食代その他をバックして大変割安になつておりますので、ぜひご利用ください。

南アウト・イン、黄金コース

JGAコースレーティング認定

45鹿沼カントリー倶楽部

先に申請を提出してりました南アウト・インおよび黄金コースのコースレーティングの査定の結果が日本ゴルフ協会ハンディキャップ委員会より七月二十三日付にて正式に認定のはこび

となりましてのでご報告申し上げます。

■南アウト・南イン

高麗 バックティー 七〇・八

高麗 レギュラーティ 六九・一

ベント バックティー 七〇・六

ベント レギュラーティ 六九・〇

■北アウト・黄金コース

高麗 バックティー 七〇・一

高麗 レギュラーティ 六八・八

ベント バックティー 六九・五

ベント レギュラーティ 六八・一

②北アウト・北インのレーティングについてはすでに認定済みです。

七月・八月の競技成績

45鹿沼カントリー倶楽部

栃木県知事杯 (七月四日)

優 勝 野中 明

準優勝 山崎 直

第三位 田島 登

ベスグロ 齊藤 勝好

月例杯

Aクラス (七月二十五日)

優 勝 国井 勝

準優勝 大橋 育夫

第三位 宮原 鴻烈

ベスグロ 国井 勝

Bクラス (七月十八日)

雷雨のため競技不成立

Cクラス (七月二十五日)

優 勝 大塚 孝

準優勝 藤岡 五郎

第三位 阿部 英治
ベスグロ 大塚 孝
船田杯(八月一日)

優 勝 金本 大典

準優勝 中村 正

第三位 森田 義治

第四位 富田 秀男

第五位 齊藤泰一郎

ベスグロ 齊藤泰一郎

(敬称略)

建設促進協賛会コンペ開催

鹿沼72カントリークラブ

去る七月、鹿沼72CCは開場一周年を迎えたが、これを機に鹿沼72CC建設に関与した業者(栃市川造園土木、三井建設(株)など約60社)各位が「鹿沼72CC建設促進協賛会」を結成、お互いの発展と共に、クラブ当初の目的である72ホールの建設について今後いっそうの促進協力を進めていくことになった。

具体的にはゴルフ・コンペその他の会合を数多くもつてお互いの、またクラブ側との連絡を密にしていく方針だが、七月十四日(水)、さっそく同協賛会第一回コンペを鹿沼72CCにて開催し(参加百三十名)、競技後、会長その他幹事、今後の活動方針などを決定した。

鹿沼72CC建設促進協賛会 幹事
会長 市川金次郎(栃市川造園土木)
副会長 安達 良二(三井)

クロスワード・パズル
7・8月合併号の正解



A=ナツ
B=ツジ
C=カン
D=カン
E=『夏時間』

カ	ナ	ツ	ベ	ニ	カ	ワ
キ	イ	ギ	リ	ス	カ	ク
シ	ン	カ	カ	イ	バ	ラ
ロ	ツ	カ	ド	ラ	ラ	バ
イ	カ	カ	ウ	ラ	ジ	ダ
セ	ノ	ウ	マ	ハ	カ	セ
ト	マ	ハ	シ	カ	セ	イ
ン	シ	カ	シ	カ	セ	イ

応募総数 三、九七四
正解は 三、五八二

〈答えのヒント〉仕事の能率を上げるには、一にするほうが良い。涼しいうちにバリバリできるからね。

♥ヨコのかぎ①トーストの上にハムや野菜をのせたもの⑤皮製品などの接着剤としてよく用いられる⑧この国の旗はその昔、世界のあらゆるところではためいた⑩身分がちがいがいすぎること⑪沈黙はーという西洋のことわざもある。あまり雄弁なのも困るよなあ⑫貝よりもーが大好きでね⑬一年のほとんどが固い氷に閉ざさ

副会長 吉沢 イキ(吉沢建設機)
 会計幹事 荒井源一郎(荒井工業機)

植松 辰男(植松冷熱工業)
 土屋 武男(植松土屋機械)
 高内 壮介(佐野屋建設機)

(敬称略)

鹿沼72CC建設促進協賛会

第一回コンペ 成績(18Hベリア方式)

・優勝 伊藤 博(日本道路機)
 ・準優勝 植松辰男(植松冷熱工業)
 ・第三位 土屋義久(植松土屋機械)



鹿沼72CC建設促進協賛会コンペの表彰式



・ベスグ(七正孝(修和建設機))
 なお同コンペは今後、年2回定期的に開催の予定。

コース造成状況のご報告

富士御殿場ゴルフ倶楽部

八月二五日現在の富士御殿場ゴルフ倶楽部建設工事現況をご報告申し上げます。

同日現在、14番、16番の二ホールは芝張り完了いたしました。

15番は芝張り中、10番、11番は整地作業を終え、まもなく芝張り工事に入ります。

12番、13番、17番、18番の各ホールは造成工事を急ピッチで行なっております。

また、アウトコース(1番〜9番)の造成およびクラブハウス建設工事は十月初旬より着手すべく現在諸準備作業を急いでおります。

なお本号16ページに工事現況の写真を掲載いたしましたのでご参照ください。

今後ともよろしくご支援賜われますようお願い申し上げます。

会員親睦コンペ

ローマン・グリフィン・カップ

(第四回)を近く開催

VIVV鹿友倶楽部

VIVV鹿友倶楽部主催のゴルフコンペ「第四回ローマン・グリフィン

・カップ」を左記要項にて開催します。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 51年9月22日(水)

コース 45鹿沼カントリー倶楽部

参加資格 VIVV鹿友倶楽部会員

集合時刻 午前九時(45鹿沼CC)

スタート 九時半 北インコース

競技方法 ベリア方式(1R)

プレー費 七、八〇〇円

※プレー費は、ビジター(税金、その他を含む)、キヤディ(1R分)、昼食代(1食)、パーティー代を含みます。

お申込み・お問合せは、

VIVV鹿友倶楽部フロント

☎三(四〇二)六二八一(代)

住所変更届はお早めに

鹿沼グループ各クラブ
 会員の皆様へお願い

転勤、転宅などにより住所変更されたまま届け出をなされていない方は、本誌をはじめクラブからの連絡書類、郵便物をお届けすることも不可能となりますので、早急に住所変更届の提出をお願いいたします。

用紙は本誌の昨年十一月号に同封したハガキをご利用くださるか、官製ハガキに、会員記号番号、ご氏名、新旧ご住所をご記入のうえご送付ください。(会員サービスセンターおよび各クラブにも用紙を常備しています。)

れている荒原⑮あいつは女のーに迷ってしまつて、メロメロ⑯洋服はーで勝負⑰日本の古典芸能のひとつで猿楽から発展した歌舞劇⑱溪流のーくんだりはまったくスリリングだ⑲やめること。ーを取る、などどつかう⑳その道にひろく通じた人。ものしり㉑ボクにはあなたを愛するーはないのです㉒飲み屋でね、となりの人とー投合しちまつてサ、またハンゴさ

♥タテのかぎ㉓ことしの巨人軍ーはいきいきしている。去年とは大ちがいがだ④ーハギだらけのジーンズだけど、すくはき心地がいい⑤捕えた魚を大きなくちばしの中にいっぱい⑥ためる海鳥。ヒナは親の口の中に頭を入れてエサを食べる⑦一本足のとおりおどし⑧夏、赤や黄色に色づいた葉のことをいう⑨トネル⑩九回裏二死満塁でーの逆転サヨナラ・ホームラン⑪ロシアのウクライナ地方の民俗音楽に広く使われる三弦の楽器⑫ちよつと席をはずしたーの出来事だった⑬この果実酒オイシイでしょ、ーなの⑭貨物の重さの単位。ーは一、〇〇〇キログラム⑮

賞禄がつくこと

▼正解者の中から抽選の上、左記の1名様にはスイス製高級腕時計・エスカ・サンモリッツを、10名様にローヤルゼリー軟カプセル(10カプセル入り)をそれぞれ贈呈します。

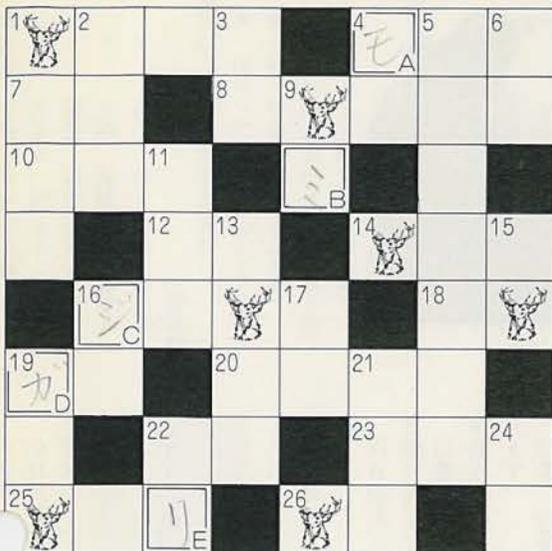
ハスイス製高級腕時計・エスカ・サンモリッツ

◆神奈川県◆刈谷さちえ

◆東京都◆古館宏二・笠原季繁・本田千津子◆神奈川県◆山崎ふみ子・埼玉県◆池田明子◆群馬県◆坪井信男◆茨城県◆竹田三郎◆栃木県◆福田タキ・落合良助

◆静岡県◆望月透

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下さい。次にA・E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下さい。

★宛先 「鹿」編集室クロスワード・パズル係 ★締切 昭和51年9月31日消印有効 ★発表 本誌12月号に掲載 ★賞品 正解者の中から抽選の上1名様に生ローヤルゼリー軟カプセル(一〇〇カプセル入り)3セット(市価2万7千円)を、10名様に奥日光特産の高級「養生茶」穂の精(たらのせい)ティーバックをプレゼントいたします。

〈答えのヒント〉秋たけなわ。そろそろの季節だ。君も一緒に行かないか。

- ワテのかぎ
- ① そんなに—— なんて、もつとリラックスしなよ。
 - ② この道—— はあてにならない。
 - ③ 長い人生、—— しずみはあるさ。くよくよするなよ。
 - ④ 五木寛之のベストセラー。青春の——。
 - ⑤ 氏族主義。
 - ⑥ バンガロー。
 - ⑦ 困ったときの—— だのみ。
 - ⑧ 出血症の治療や予防に用いられる医薬品。植物に含まれる。
 - ⑨ 台風で—— 浸水の被害をうけた。
 - ⑩ オレはどうも—— に弱くてネ。
 - ⑪ ホケでまだ調子がでないよ。
 - ⑫ ぐるまにのせられて大損したよ。
 - ⑬ 勝利を祝う歌。
 - ⑭ 額の中央のこと。
 - ⑮ も積れば……。
 - ⑯ パーセンテージ。

- ヨコのかぎ
- ① 隣の先生、自費で—— を出したんだって。売れるといいけど。
 - ② —— のグレース王妃は聡明で美人。
 - ③ えぐって穴をあけること。
 - ④ 今ではほとんど見られない、思い出の——。
 - ⑤ 旧約聖書の創世紀の中に出てくる塔。実現の可能性のない計画のことをいう。
 - ⑥ 病が癒えること。
 - ⑦ コシはからだの—— と書く。
 - ⑧ ひどいヤツだ。—— を疑うよ。
 - ⑨ 国語は苦手だけど、—— は大好き。
 - ⑩ 家宅捜索をうけること。—— 入れ。
 - ⑪ —— はしばし涼感をさそう。
 - ⑫ ウチの子は—— がつのが早い。
 - ⑬ 有名な作曲家の随筆集。パイプの——。
 - ⑭ —— は一八五三メートル。
 - ⑮ あいつの言うことはいちいち—— にさわる。

●穂の精にはタラノキ、サルノコシカケ、キクバオウレン、リンドウがブレンドされています。

穂の精

たらのせい

高級
《養生茶》

●筒入 ¥2,000
●ティーバック ¥2,500

奥日光特産



●生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

★一〇〇カプセル入り
¥9,000

★無汚染、無農薬の純正品。携帯にも便利です。

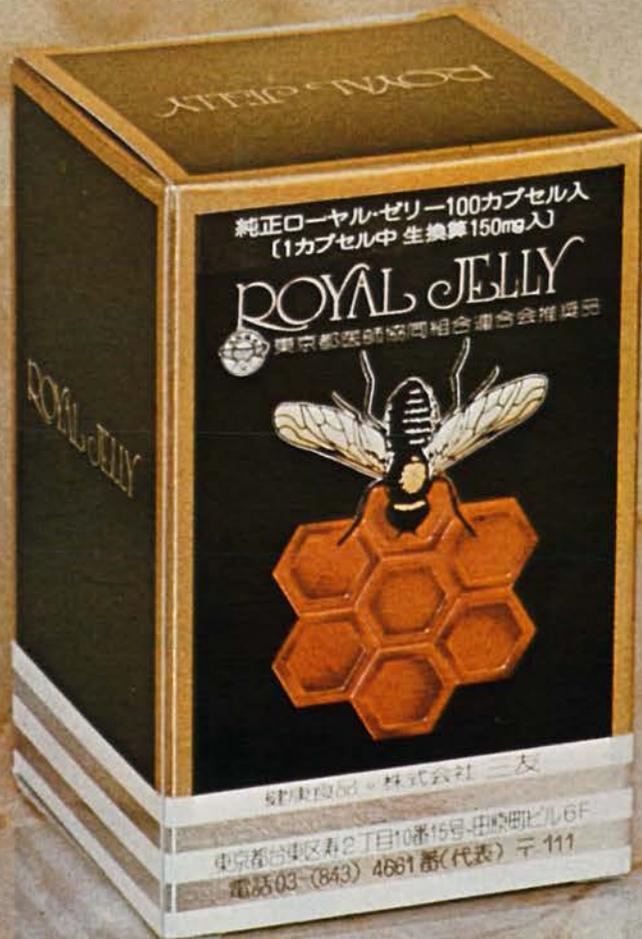
ライフマガジン 鹿 10月号 発行・昭和51年9月1日 発行人・福島文雄 編集人・木村 勇

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)9734~5

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 ©

ファン待望の 生ローヤルゼリーの軟カプセル ついに新発売!

理想の商品開発に成功しました。ご愛用者に大きな朗報です。生ロー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、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 (1カプセル生換算150mg)
- 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

ピンクのヘルも、シャッポを脱いだ。
これは男の、味ですよ。



ブラックオーシャン

(720ml) 1,000円

(1,440ml) 1,900円



こちら、黒いシャッポ。
BLACK OCEAN



スペシャル・オールド **オーシャン**

(760ml) 2,200円

三楽オーシャン株式会社

昭和五十一年九月一日発行(毎月一回一日発行)ライフマガジン鹿 十月号 第二巻第八号 昭和五十一年六月十二日第三種郵便物認可

発行人 福島文雄 編集人 木村 勇

定価一五〇円(〒一九円)