(昭和46年7月30日発行　第三種郵便物認可)　(第3種郵便物認可)　第780号

本紙は女性による平和と平等を推進します

回覧

発行所
㈱全国婦人新聞社
〒160 本社　東京都新宿区西新宿3-7-28　宝幸西新宿ビル
電話 03 (343) J846代表
振替口座　東京(5)172320
〒543 支局　大阪市天王寺区勝山2-14-6-8
電話 06 (771) 7415

全国婦人新聞

ご購読料
1年　4,200円
(郵送料とも)
現金・切手・振替で前納
(月3回発行)
10日・20日・30日

うすくちは心もち控えめにお使いください
ヒガシマル醤油
＊醸造元　兵庫県龍野市　ヒガシマル醤油株式会社

丸岡秀子さん

淡谷のり子さん

岡田嘉子さん

住井すゑさん

石垣綾子さん

加藤シズエさん

堂々我が道生きた平均82歳の現役

開場以来の大入り人気

女性による老人問題シンポジウム

「高齢化社会をよくする女性の会」(代表樋口恵子さん)の「女性による老人問題シンポジウム」が九月十四日、東京・有楽町の朝日ホールで開かれた。毎年一度開かれているシンポジウムだが、第四回目の今回は、平均年齢八十二歳、しかもバリバリの現役で活躍している女性六人が出席するという企画が人気をよび、さしもの朝日ホールが一ぱい。演壇をとり払い、補助席を入れ、八百五十人が入場したが、なお千人の申込みをことわったという。朝日ホール開場以来という人気、会場をぎっしりうめたほとんど女性ばかりの参加者は、力強く語る先輩たちの発言に、笑ったり、うなずいたりしながら、熱心にメモをとっていた。

なお、午後六時から第二部・分科会「地域で老いを支えるために」が行われ、三つの分科会「老いは誰が支払うか」「ボランティアの今日、そして明日」「いま〝ついのすみか〟を考える」の三分科会に分れ、夜九時まで真剣な話しあいを行った。

炭鉱、渡米、産制運動　加藤シズエさん

一時二十分からはじめられた第二部のシンポジウムは「風に向かって生きた女性たち――美人長命・才女多忙」。出席は加藤シズエ、石垣綾子、住井すゑ、淡谷のり子、岡田嘉子、丸岡秀子、最年長の加藤さん八十八歳、最年少の淡谷さん七十八歳、平均八十二歳。忙しくて忙しくて、あと何年生きてもたりないという女性(とてもバアサンとか老女などというイメージではない!)ばかりである。苦難の中を自ら選んで道を生き抜き、やり抜いた仕事を、独演で、あるいは聞き手を相手に語りつづけ、感銘を与えた。

一番バッターは加藤シズエさん。元国会議員。サンガー夫人の思想を日本に紹介、産児制限運動に生涯をつくす。樋口恵子さんを聞き手に語ったが「いまン?八十八歳よ」とお年を披露すると、期せずして場内大拍手。

上流階級の家に生まれ、当時の最高のインテリが身近におり、影響を受けたが、女子学習院を出て、満十七歳で石本恵吉男爵と結婚。「もちろん媒酌結婚ですよ。当時は恋愛なんてしてはいけないことでした。学習院では、源氏物語も読んではいけない本でしたよ」に会場はびっくり、ため息。

「でも私はよい世の中をつくるお手伝いをしたいと思っていました。それに見合った夫が見つかったのね…」石本男爵は理想主義者だった。妻に自立できる女になれといっていた。帝大を優秀な成績で出た工学士で、労働問題に興味を持ち、三池炭鉱に技師として奉職した。

「ここで炭鉱の労働の実態を見ました」食うために、お腹の大きな女が坑内に入る。腰巻一つの裸である。坑内でお産をするのも珍しくない。家に帰ると腹をへらした子供が泣きわめいている。疲れ切った女は、このガキメーッと子供を薪でなぐる。「貧困が母性愛までなくす」と思いました。

石本男爵がアメリカへ行ったので、シズエさんも子供二人を母にあずけ渡米、勉強した。ここでサンガー夫人に会い、産児制限運動に共鳴する。貧しい女たちがあとからあとから子を産み、貧乏と、貧欲の健康を害し、あるいはヤミ堕胎で死んで行くのを見ていた。〝女が自分自身でセックスコントロールする。これこそ、キイを自分で持つことだ〟と思った。

しかし世は軍国主義、生めよふやせよの時代。サンガー夫人が来日した時は〝産書夫人〟とののしられ、日本の産書夫人・シズエさんへの風当たりも強かった。

シズエさんは石本男爵と離婚、労働運動家の加藤勘十氏と結婚する。「石本は自立した女になれと、自分を育ててくれた人だが、私が彼のいうとおり成長したとき、彼と考え方が変わってしまった。私は日本の生き方に反対で軍人のやり方に反対だった」からだ。しかし、勘十氏については「彼は、女性を尊敬するタイプではなかったのよ。女性の参政権反対の演説をしたこともあった」とも。しかしそこの勘十氏が結婚したら百八十度変わったと。「幸せな結婚生活でございましたよ」といってのろける加藤さんに場内大拍手。

先ごろ問題になった優性保護法の改正問題について、その動きの不純さをつき、厚生省前に座りこんだ反対の行動をたたえ「今の女性はたのもしい」と。

後輩へのアドバイスは「ハッピーになるには、心を開放し、自由人になること」

「〝権力〟というものを感じたのは小学校一年生六歳の時だ。このころの日本は、日露戦争の後だが、農村は貧しく、生活はみじめなものだった。私は生まれたが父の放蕩で家がつぶれ、母と妹三人で東京へ出るがそのころバカな子どもだと思われていた。板の間に座ってウコをしてしまう。私は自分だけが汚いものを出すと思い、劣等感に陥り、一生懸命ウンコを力マンし、ガマンし切れずそうしていたのだが――。学校へ行って、みなもウンコをするのがわかり、大分劣等感もうすれては来たが、またまだ自身のない子供だった」

この年の十一月、大和で大演習があった。この演習のあと百姓の中で天皇のウンコを拾った人がいた。〝家宝〟にするというさわぎだったが、住井さんは、天皇もウンコをするのか、天皇は神でなくて人間なのだ、と思い、さらに、人間はすべて平等なのだ〟という考えに至る。「けれども、周囲をみると平等どころか、大変なちがいなんですね。同じ人間がなぜ――と考え、不平等を否定するものを書きたい、と思った――」この思いが五十年ののち、大作「橋のない川」となって結実する。

のち、母親になったとき、思った〝子どもを産む瞬間、母親は、死ぬことも覚悟しなければならない。〝日本人を生む〟と考えるだろうか。〝人間を生む〟と考えるのではないだろうか――〟国〟は人間の作為したもの。あとからついて来たものです」

だから「二十一世紀は、すべての人間が平等に、幸福に生きるべき、ゆめゆめ、戦争にかりたてるようなことは許されない。老子は兵器を凶器と呼んだ。兵器の最たるものは核兵器。こんなものをたくさん持っている米ソは、凶器準備集合罪で〝逮捕〟されるべきだ…」

リンゴ箱の反戦演説　石垣さん

日本人よりまず人間　住井さん

十九歳のとき関東大震災。大杉栄、伊藤野枝が殺され、朝鮮人虐殺が行われ――大正デモクラシーは震災で音をたててくずれ、萎えて行った。

日本ではダメだと思った石垣さんは二十三歳でアメリカへ行く。親は怒って、いっさい金はくれない。着いた日から食わねばならぬ。牧師の家に住みこみお手伝いさんをして暮らした。やがて画家・石垣栄太郎と会い結婚。

一九三一年満州事変が起こる。石垣さんは、生まれてはじめて演説した。ニューヨーク港でリンゴ箱の上に立って叫んだ。「自分は日本人だが、日本の軍国主義に反対する。あそこに日本の船が入っている。あの船はアメリカの鉄くずを積んで日本に帰り武器を作る。この武器は、中国に涙の雨を流し、日本の若者を二銭五厘で徴兵し生命を奪っている。アメリカの皆さん、日本に鉄くずを売らないで下さい」

戦後、日本に帰ってからの石垣さんのマイホーム主婦を批判した「主婦論争」、平和運動は有名。

後輩へのアドバイス――「いま、女は勉強もできる、権利もある。しかしこの権利をフルに使っているだろうか。やろうと思えば戦争を世の中からなくすこともできるのだ」と。石垣さんの若さはどこから、の問に、主張のために一生懸命やる事が、若さを保つのではないかしら」。

ついで登場したのが作家の住井すゑさん(八三)。四十分独演で会場は感服した。美女の後にはブスには感服した。美女の後にはブスが出てくる。ブスもまた長命である。これでこそ皆に希望を与えてくれる」で場内大爆笑。

望みは、職場での死　岡田さん

何でも日本で〝最初〟　淡谷さん

思い残しない苦労を　丸岡さん

元女優、現在演出家の岡田嘉子さん(八三)が拍手のうちに登場。藤八三さんを聞き手に半生を語る。

新聞記者の父、文学好きの母のもとで芝居好きの少女に育った岡田さんは、舞台美術をしてて女子美術学校に進み、結局女優となる。一日一日、時代が悪くなる中、昭和十三年三十六歳のとき、演出家杉本良吉と樺太で国境を越えソ連に亡命、大変な社会ダネになる。

「亡命しようといい出したのは私でした。準備は半月。成功したのは、運がよかったためと思います」

しかし、そのあと、思うように行ったかというと――。杉本良吉は死に、彼女はなかなかモスクワに行けず、ロシア語もわからない。戦争も激しくなり看護婦の下働きのようなことをして八年。戦争が終わり、スターリンにも手紙を出したがなかなか志望の演劇の大学へ入れない。ソ連の国籍をとり大山郁夫にソ連生脳に手紙を書いてもらい、ようやくモスクワの演劇大学へ入ったのが五十一歳。

「私は、こうと思うと、どう曲ろうとそこへ行きたい人間。そして、曲りついてきました」

大学を卒業したが、言葉の問題もあり、ソ連では思うような仕事が出来ない。とあって、このところ日本に帰って仕事をしている。しかし死ぬのはモスクワがいいとも。それは「日本で死ぬと金がかかる。ソ連はそこなのら、苦労しとげて終りたいと。これは意地の張りすぎでしょうか」

「八十歳代の女でも、社会参加しようと思えば、それ相応の仕事があります。生左然やしつづけたい。この地球を穏やかに美しく残したい。〝子供叱るな通って来た道、年より笑うなこれから行く道〟、この道をなさめなために、みなの力を結びあいたい」

丸岡さんは決して丈夫ではない。何度も開腹手術をしている。

「傷だらけの身体で生き、一時間でも長く生きたい。死ぬ時間まで、自分のエネルギーを燃焼させることです」

半生紀以上も活動しつづけている先輩たちの見事な生きざま。エネルギーあふれる言葉。三時間余のシンポジウムに立つ人も一人もなく、終わってしばらく、拍手がつきなかった。

お詫び　9月20日号は休刊しました。前号で予告できなかったことをお詫びします。

西山正子　かけ出し市議奮戦記 ⑥⑥

国連婦人の十年世界会議 (4)

炭鉱節で〝民際外交〟

キャンパスでは質問攻め

県では、ナイロビ在住の日本人を通訳に雇ってくれていた。背の高いKさんは、学生時代、アメリカ黒人文学を学び、アメリカ、ヨーロッパを見て回った末、一九八一年末にアフリカに来て、現在はケニヤを根拠地に近隣諸国を回っているのだそうだ。

女性の通訳のTさんは、髪の長いヤマトナデシコ。マスコミ関係の勉強をしているとか、以前に三年ほどアフリカにいて、また今春戻って来たという。

次の日には、Nさんという海外協力隊の青年が通訳を手伝ってくれた。ヒゲ面だが、まだ二十代。こちらで、日本語を教えているそうで、かわいいケニヤの少女二人を連れて来て、「この二人は日本の大学に行くつもりだから、よろしく頼む」と言う。少女たちは、はにかみながら、日本語を少ししゃべってくれた。

通訳がついたことで、私たちも安心した。派遣団のメンバーの中には高校の英語の教師もいるが、実は私は英語をしゃべるのは二十年ぶりなのだ。単語も忘れかけている。行きの飛行機の中でスチュワーデスに話しかけられてもドギマギ。二十代の七年間、私は米軍の基地の中で働いていたので、目にするのも英文がほとんど。仕事を辞めて専業主婦になった時、漢字をだいぶ忘れているのに気がつき、びっくりしたものだ。語学って使わないとダメなのね。

ナイロビ大学のキャンパスでは、ケニヤをはじめアフリカの人が多かったが、英語は大変うまい。マサイ族の少女だって、英語はとても上手だったな。やはり、英語は万国共通語だ。お互いの意志の疎通をはかるためにも、もっと語学力を身につけなくちゃね。にわか仕込みのスワヒリ語もけっこう役に立ったけど。

七月十五日のキャンパスでは、横断幕とパネルの前にいる私たちのところへ、大勢の人たちが寄って来て、どこから来たのか?何をするのか?と質問ぜめ。ポスターやバッジ(労働組合の人が組合のキャンペーンのバッジを持参した)を配り始めると、さらに人が来て、みんな対応にてんてこ舞い。

昼食は、大学のカフェテリアで取ることになり、交替で行く。セルフサービス式で、コーヒー、紅茶が五シル(シリングの略。一シリングが十五円くらい)、サンドウィッチが五シル、ケーキが八シル、ソーセージが入ったホットドッグ風のパンなど五～八シル、サモサという中に挽肉とどうがらしが入った三角のぎょうざ風揚げパンが五シルで、なかなかおいしい。特に現地食のサモサは気に入った。

キャンパスでは、サリーを着た人たちが「ハランベーハランベー」と歌っていた。ハランベーは団結を意味するスワヒリ語らしい。アフリカの人も来て一緒に歌い、私たちも一緒に歌った。その一団が私たちのパネル展示の前に来てくれて、歌い出した。われわれも炭鉱節を披露し、大きな踊りの輪が出来た。そこへ政府間会議が午後から休みになったからと、日本の女性国会議員の一行が、NGOフォーラムを見にいらして合流。社会党の土井たか子議員も「炭鉱節なら知ってるわ」と踊りの輪に加わわられ、盛り上がった。

これも民際外交と、みな一生懸命だった。朝ばんよりした天気だったが、昼すぎて日がさんさんと降り注ぐ中の出来ごとだった。ナイロビは海抜千六百メートルとか、照っても温度は二十度にならないそうだ。日ざしは強く、夜になって気がついたが、腕時計の跡がくっきりとついていた。

イキなハッピ姿で カメラにおさまり

共同通信社
最新刊発売中!
斎藤茂男編著
定価各1,100円〒300
〈ルポルタージュ〉
生命(いのち)かがやく日のために　日本の幸福　第三弾!!
赤ちゃんが消される……なぜ? 先天性の障害児を生かすか死なせるか。その重い選択をめぐって苦悩する人間像を通し、生命の重さに現代的視点から光を当てた力作!
〈話題のロングセラー〉
妻たちの思秋期
疾走する夫達の陰で揺れる妻達の心模様を描く
燃えて尽きたし…
老いてなお燃えさかる性と生の情念を追う
少年鑑別番号1589
荒廃のカルテ
横川和夫編著　定価1,300円〒250
女子大生暴行殺人犯の少年の成長過程を克明に追跡した衝撃のルポ。好評増刷出来!　■永畑道子氏絶賛
〒107　東京都港区赤坂1丁目9番20号
電話03(584)3041(販売部)　郵便振替東京6-671

婦人手帳

★★★近ごろの若い者は……などというのは何とも年よりくさくていやだ。ある新聞に、中、老年が今の若者に、ちょっとヘンだ、と異議を申し立てる欄があるが、かつて自分がヤングであったころ、〝若いもんは…〟とさんざんにいわれたことを、いまもって根に持っている私は、こうした欄の存在自体が気にいらない。しごくもっともなことも、活字になってのっているだけで陳腐に思えてくる。

★★★という私であるけれども、これだけはがまんならないと思うことがある。テレビなどでしゃべる若い人……というとほとんどタレントだが、平気で僕のお母さんが、とか、お姉さんがとかいっている。昔は、小学校の高学年にもなれば、人に対してしゃべるときは、〝父〟〝母〟〝姉〟……といったもののいい方をきちんとしたものである。人に接したり、話をしたりする機会の多いタレントだけに言葉づかいくらい教えておけ、とイライラする。

★★★……などと思っていたら、取材で知りあったライターに〝僕のおばあちゃんは…〟という話を長々聞かされ、へきえきした。ものを書く人でさえこうだ。家庭のしつけが悪い、という人もいるが、学校も悪いのではないのかな。学校ほど無礼なうけこたえをするところはない。まず例外なく「○○先生はいらっしゃいません」と自分のところの人に敬語をつけていう。

★★★ある広報をおくってきた。私の出た対談がのっているのだが、マイッタ。「お姉さんが…」などと私が語っていることになっている。文責編集部とあり、多少の聞きちがいは仕方ないと思うが、ここだけは訂正してほしい。〝基礎教養〟の問題だから一と手紙を出した。編集をしているのは若い人のようだったし、或いはなんでこんなことにこだわるのかとヘンに思ったかもしれない。私は、やはり、こうした言葉づかいにこだわりつづける世代である。

アサヒビール株式会社
LIVE BEER
風も太陽も、やわらかくなって接してくる秋。気持がうるおう季節に、うるおい豊かなアサヒ生ビール。のどへ、体へ、ナチュラルなおいしさが広がります。ビールにも、相性がある……こんな微妙な味わいのニュアンスに気づきます。いつも鮮やかなのどごしが人気。バネになるおいしさです。
いい、うまそだ。
ああ、
ASAHI生BEER

姉妹品　三ツ矢サイダー・パリリースオレンヂ　左からアサヒ生ビール大びん　アサヒ生ビールライブ缶ラスタカラー500ml　アサヒ生ビールキャンボーイ300　※〈お願い〉びんのお取扱いはやさしく、日なたや倒れやすいところには置かないでください。
090

お母さんがんばれ運動10年

ゆっくり500年計画で……と白川さん

叱るよりほめて楽しく育てよう
交通安全皮切りに
ゆがんだ親子関係の解消を

子育を楽しめる社会へ、子供を安全にのびのびと育てようという運動を進めている「お母さんがんばれ運動10年」（白川美枝代表）が、今年で十年を迎えた。

牛乳の運搬が安全になったという白川さんたちの運動のさまざまな成果、とくに白川さんたちが力を入れている「交通安全皮切りに」の取組みを中心に、その歩みを聞いてみた。

高岡ブロダクション（千代田区）の高岡美子さんが、子供を安全な社会で育てたいと思い、「お母さんがんばれ運動」を始めたのは、昭和六十年。この年、国際青年年（国連）の年であり、「子供の安全を考える年」でもあったことが、運動のきっかけになった。

白川さんの本職は、事務の手伝いに従事する家庭婦人。「子供の安全を考えるようになったのは、ちょうど、子供の交通事故が多発していた時期だったからです。ちょうど、私の子が、学校へ通うようになったころでしたでしょうか。学校からの帰り道、ランドセルを背負ったまま、ボールを追いかけて、車道へ飛び出してしまう、という事故が、毎日のように、新聞紙上を賑わしていました

今回から お菓子に 挑戦

今回から、スパイスを使ったお菓子づくりに挑戦です。一般の料理だけでなく、お菓子にも、スパイスは意外な役目を果たします。

料理指導は、これまでと同様、ライオン家庭科学研究所のマコーミック・スパイス教室講師の金子峰子さんにお願いします。また、でき上がったお菓子の、熱量も出してみました。皆様の健康管理に少しでもお役に立てば幸いです。＝編集部＝

今や、お菓子といえば〝洋菓子〟を思い浮かべるほど、おいしいケーキを求めて、食べ歩きをする人も少なくありません。

〝洋菓子〟は、ヨーロッパ各地で、その国の気候風土、生活環境や素材に合わせて作られてきました。

ヨーロッパで初めて、お菓子が発達したのはイタリア。十六世紀後半には、アイスクリームやチーズケーキが、フランスに伝えられています。その後、形を変えて、ヨーロッパ各地へ広がり、発展しました。中でも、『マグリット』（マーガレットケーキ）は、ヨーロッパ全土でいとしまれていました。

それでは、ヨーロッパ各国の主だったお菓子の特徴を見てみましょう。

イタリアが〝元祖〟
今それぞれのお国ぶり

ヨーロッパの中でも、数多くのお菓子を作っているフランス。ババ、サバラン、ブッシェ、マドレーヌ、マロングラッセ、ウーブリー、ガレット・デ・ロア、ポワソンダブリル、ククロフなどがあります。

フランス菓子は、王朝文化の中で、料理と共に育てられ、主に、デザートとして発達したのが特徴です。

プルーツケーキなど、じっくりと時間をかけて焼き込んだお菓子で有名なのは、イギリス。プラムケーキ、ダンディ・ケーキ、プディングやパイなど、表面的な装飾よりも、内容のリッチさが特色です。

ドイツ菓子では、バームクーヘンやシュバルツバルダー、トルテなど。他に、スポンジケーキに生クリームをあしらったお菓子も多くありますが、装飾は、いたってシンプルです。また、ソフトなクッキーや、シュトラスブルガーも、シンプルなお菓子です。

キルシュトルテなどで知られるスイスは、いろいろな国の影響を受けていますが、独特の個性も出ています。世界的に優秀なチョコレートメーカーが集まっていることも原因でしょう。

オーストリアは、バラエティに富んだもの。愛らしいメレンゲ菓子があると思えば、風格のあるザッハトルテ、家庭的なアップルシュトルーデル、パラチンケン、クネーデル（ゆでた団子）etc…。

各国各様のお菓子ですが、共通しているのは、牛乳や生クリーム、砂糖を多く使っていることです。

ここで、スパイスが活躍します。砂糖の甘さを強く感じさせたり、ミルク臭さをとったり……。

甘い芳香感を高めるには、シナモン、バニラ、アニス、フェネルシードが効果的。乳臭さをとるには、ナツメグやクローブ、シナモン、オールスパイスがいいでしょう。

また、スパイスをリキュールやブランデーに加えることもあります。スパイスを使ったチョッとしたコツが、お菓子の風味を変える……。ファンタジックな夢の世界の到来です。

それでは、実際に、お菓子づくりを始めましょう。

お菓子作りで失敗が少ないのは、クッキーですクッキーは、バター、砂糖、小麦粉、卵が素材で、仕上がりは、乾燥しています。これに、ナッツや砂糖づけのフルーツを加えると、バラエティに富んだものができます。

クッキーに似たお菓子に、ビスケットがありますが、こちらは、クッキーより、小麦粉が多いのが特徴です。

クッキーが、今日のような作り方になったのは、十七世紀頃になってから。それまでは、はちみつと小麦粉で作っていました。

クッキーには、生地の性質によって、三種類の作り方に大別されます。「型抜きクッキー」「アイスボックスクッキー」「絞り出しクッキー」です。この他に、スプーンやフォークを使って作るものもあります。

生地にパプリカを
赤く仕上げるのがコツ

パプリカクッキー

今回は、「アイスボックスクッキー」のタイプでつくる「パプリカクッキー」です。生地に、パプリカを加え、赤い色に仕上げるのが特徴です。

【材料】（1・5㌢×7㌢スティック状50枚分）
薄力粉…250㌘　バター…150㌘　砂糖…80㌘　粉チーズ…大さじ2　パプリカ…大さじ1・5強　熱湯…大さじ2強

【使用器具】
オーヴン　ボール　粉ふるい器　金網　はかり　めん棒　計量スプーン　木じゃくし　ゴムベラ　ラップ

【下準備】
①薄力粉は2回ふるう。
②パプリカを、熱湯でよく溶く。

【作り方】
(1)バターをクリーム状にし、砂糖を2～3回に分けて加え、1回ずつよく混ぜ合わせる。
(2)(1)に、パプリカ、粉チーズを加えよく混ぜる。
(3)薄力粉を(2)にさっくりと混ぜ合わせ、まとめる。
(4)ラップを長めに用意し、(3)の生地をのせ、ラップを二つ折りにして、その上から綿棒でのばし、7～8㌢の厚さにする。
(5)冷蔵庫で一時間程ねかせる。
(6)1・5×7㌢のステック状に切る。
(7)薄く油を塗った天板に、少し間隔をおいて並べ、160度のオーヴンで13分焼く。

【総熱量2398㌍・100㌘当たり487・4㌍】

パプリカは、レッドペパーの仲間ですが、辛くありません。ビタミンA・C、カリウムが多く含まれています。

パプリカの色素成分はカロチノイド。この中のβ-カロチンは、マーガリンや、加工食品の天然着色料として使われています。β-カロチンは、油によく溶けるので、油やバターを使った料理の色付けに、パプリカは有効です。

料理だけでなく、お菓子作りにも利用したいもの。生地の固さを考えながら、湯で溶いたり、生地がやわらかいようだったら、粉末で加えるなど、大いに試してみましょう。

（資料提供　ライオン家庭科学研究所）

美容

体調に合わせムリなく
家庭でこんな健康体操を

身体の調子を整えるには、絶好のシーズンとなりました。夏バテをそのまま持ちこし、身体のリズムがしっくりこない人、肥満が気になり出した人など、体育の日を前に、家庭でもできる、健康体操を紹介しましょう。

毎年、体育の日が近づくと、何か運動をと思われる人が多いようです。運動の効果は、激しいものを単発にするより、ラジオ体操のように、穏やかなものを継続するところに表われます。

「オリジナル　フィットネス」（カネボウ美容研究所考案）は、毎日、手軽にできることが、最大のポイントです。加えて、若い女性の間で、人気のエアロビクス（有酸素運動）要素を基本としているため、身体の血液の流れをよくする、ファッショナブルなスポーツとも言えます。心身のリフレッシュのため、少なくとも、週二回、続けて行いたいものです。

エクササイズを始める前に、まず、自分の身体の状態をチェックしましょう。そのためには、普段から脈拍や血圧などを調べておくことが大切です。その日の体調に合わせて、無理のない運動をして下さい。

「オリジナル　フィットネス」は、大きく呼吸して、体内に新鮮な酸素を取り入れること（エアロビクスまたは有酸素運動）により、心肺機能を高め、身体内の血液の流れを良好にすることを狙いとしています。さわやかな汗を流すことで、シェイプアップに、リラックスした気分を味わうことで、ストレス解消に役立ちます。さらに、肩こり、腰痛などの自覚症状の改善などにつながる、トータルフィットネスと言えます。

「オリジナル　フィットネス」は、五つの運動から成っていますが、その中から、二つ紹介しましょう。

一つめは、腕をつけながら、膝を屈伸する運動（写真）。肩巾より少し広めに脚を広げて立ち、両肘を軽く曲げ、両膝を右斜め前に曲げます。次に、上体を少し右に倒しながら両肘、両膝を伸ばします。左も同様で、これを何回か、くり返します。

二つめは、走りながら肩を上げ下げする運動。肩の力を抜き、肘を軽く曲げ、肩の高さまで、肘を上下させながらリズムをとって走りましょう。

どちらの動きも、テンポを除々に上げたりして、自分流にアレンジしてみて下さい。ただ大切なのは、エアロビクスの基本である深く呼吸すること。

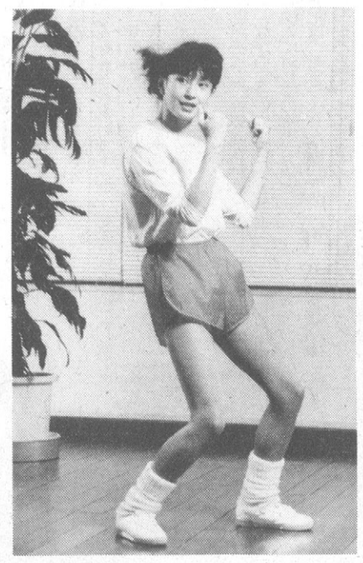
深く呼吸するコツは、ハッと大きな声を出しながら、息を思いきりはくことです。息をはいた分だけ深く吸い込めます。

これらの体操を終えたら、リラックス運動を最後に忘れずに。

左右に体重を移動し上体を少し傾けるようにしながら身体をリラックスさせ、呼吸を整えます。

バックに流す音楽は、アップテンポの曲で途中でテンポが変わるものでなければ、お好きなものが何でも使えます。

（資料提供　カネボウ化粧品）



ヒザの屈伸は、両ヒジを軽く曲げて……

海鳴りのはるけき芒折りにけり　木下　夕爾
野のひかり尾花と共に持ち帰る　秋庭　貞子
（写真は箱根仙石原で）

悩み相談
マナー110番④

行けない時は手紙
個展などに招待されたら

Q　知人の絵画の個展の招待状をいただきました。観に行こうと思っていますが、手ぶらでもいいのでしょうか。また、舞踊や音楽の発表会の場合も教えて下さい。

A　最近は、専門家だけでなく、趣味でやられている人も気軽に個展や発表会を催すようになり、大変よいことだと思います。

こうした個展や発表会を行う主催者の気持は、まず沢山の人に観てもらいたいということです。何かを持っていより、催しものの趣味にあったら、陣中見舞い的に、個展の場合は会場でつまめる菓子、紅茶、終了後、打ち上げに使える酒などが喜ばれるでしょう。

発表会の場合は、花束を持って楽屋をたずね、緊張感をほぐす言葉をかけてあげると普段から脈拍や血圧などを調べておくことが大切です。その日の体調に合わせて、無理のない運動をして下さい。

「オリジナル　フィットネス」は、大きく呼吸して、体内に新鮮な酸素を取り入れること（エアロビクスまたは有酸素運動）により、心肺機能を高め、身体内の血液の流れを良好にすることを狙いとしています。さわやかな汗を流すことで、シェイプアップに、リラックスした気分を味わうことで、ストレス解消に役立ちます。さらに、肩こり、腰痛などの自覚症状の改善などにつながる、トータルフィットネスと言えます。

「オリジナル　フィットネス」は、五つの運動から成っていますが、その中から、二つ紹介しましょう。

一つめは、腕をつけながら、膝を屈伸する運動（写真）。肩巾より少し広めに脚を広げて立ち、両肘を軽く曲げ、両膝を右斜め前に曲げます。次に、上体を少し右に倒しながら両肘、両膝を伸ばします。左も同様で、これを何回か、くり返します。

二つめは、走りながら肩を上げ下げする運動。肩の力を抜き、肘を軽く曲げ、肩の高さまで、肘を上下させながらリズムをとって走りましょう。

どちらの動きも、テンポを除々に上げたりして、自分流にアレンジしてみて下さい。ただ大切なのは、エアロビクスの基本である深く呼吸すること。

深く呼吸するコツは、ハッと大きな声を出しながら、息を思いきりはくことです。息をはいた分だけ深く吸い込めます。

これらの体操を終えたら、リラックス運動を最後に忘れずに。

左右に体重を移動し上体を少し傾けるようにしながら身体をリラックスさせ、呼吸を整えます。

バックに流す音楽は、アップテンポの曲で途中でテンポが変わるものでなければ、お好きなものが何でも使えます。

（資料提供　カネボウ化粧品）

知人にも声をかけてあげ、会場に足を運ぶことが第一です。

それによって、あなたの人間関係も豊かになって来ます。

特に親しくしている方でしたら、陣中見舞い的に、個展の場合は会場でつまめる菓子、紅茶、終了後、打ち上げに使える酒などが喜ばれるでしょう。

発表会の場合は、花束を持って楽屋をたずね、緊張感をほぐす言葉をかけてあげると普段から脈拍や血圧などを調べておくことが大切です。その日の体調に合わせて、無理のない運動をして下さい。

「オリジナル　フィットネス」は、大きく呼吸して、体内に新鮮な酸素を取り入れること（エアロビクスまたは有酸素運動）により、心肺機能を高め、身体内の血液の流れを良好にすることを狙いとしています。さわやかな汗を流すことで、シェイプアップに、リラックスした気分を味わうことで、ストレス解消に役立ちます。さらに、肩こり、腰痛などの自覚症状の改善などにつながる、トータルフィットネスと言えます。

「オリジナル　フィットネス」は、五つの運動から成っていますが、その中から、二つ紹介しましょう。

一つめは、腕をつけながら、膝を屈伸する運動（写真）。肩巾より少し広めに脚を広げて立ち、両肘を軽く曲げ、両膝を右斜め前に曲げます。次に、上体を少し右に倒しながら両肘、両膝を伸ばします。左も同様で、これを何回か、くり返します。

二つめは、走りながら肩を上げ下げする運動。肩の力を抜き、肘を軽く曲げ、肩の高さまで、肘を上下させながらリズムをとって走りましょう。

どちらの動きも、テンポを除々に上げたりして、自分流にアレンジしてみて下さい。ただ大切なのは、エアロビクスの基本である深く呼吸すること。

深く呼吸するコツは、ハッと大きな声を出しながら、息を思いきりはくことです。息をはいた分だけ深く吸い込めます。

これらの体操を終えたら、リラックス運動を最後に忘れずに。

左右に体重を移動し上体を少し傾けるようにしながら身体をリラックスさせ、呼吸を整えます。

バックに流す音楽は、アップテンポの曲で途中でテンポが変わるものでなければ、お好きなものが何でも使えます。

（資料提供　カネボウ化粧品）

特に親しくしている方でしたら、陣中見舞い的に、個展の場合は会場でつまめる菓子、紅茶、終了後、打ち上げに使える酒などが喜ばれるでしょう。

発表会の場合は、花束を持って楽屋をたずね、緊張感をほぐす言葉をかけてあげると普段から脈拍や血圧などを調べておくことが大切です。その日の体調に合わせて、無理のない運動をして下さい。

「オリジナル　フィットネス」は、大きく呼吸して、体内に新鮮な酸素を取り入れること（エアロビクスまたは有酸素運動）により、心肺機能を高め、身体内の血液の流れを良好にすることを狙いとしています。さわやかな汗を流すことで、シェイプアップに、リラックスした気分を味わうことで、ストレス解消に役立ちます。さらに、肩こり、腰痛などの自覚症状の改善などにつながる、トータルフィットネスと言えます。

「オリジナル　フィットネス」は、五つの運動から成っていますが、その中から、二つ紹介しましょう。

一つめは、腕をつけながら、膝を屈伸する運動（写真）。肩巾より少し広めに脚を広げて立ち、両肘を軽く曲げ、両膝を右斜め前に曲げます。次に、上体を少し右に倒しながら両肘、両膝を伸ばします。左も同様で、これを何回か、くり返します。

二つめは、走りながら肩を上げ下げする運動。肩の力を抜き、肘を軽く曲げ、肩の高さまで、肘を上下させながらリズムをとって走りましょう。

どちらの動きも、テンポを除々に上げたりして、自分流にアレンジしてみて下さい。ただ大切なのは、エアロビクスの基本である深く呼吸すること。

深く呼吸するコツは、ハッと大きな声を出しながら、息を思いきりはくことです。息をはいた分だけ深く吸い込めます。

これらの体操を終えたら、リラックス運動を最後に忘れずに。

左右に体重を移動し上体を少し傾けるようにしながら身体をリラックスさせ、呼吸を整えます。

バックに流す音楽は、アップテンポの曲で途中でテンポが変わるものでなければ、お好きなものが何でも使えます。

（資料提供　カネボウ化粧品）

新製品

マイコン式 電子ジャー 炊飯器

〈シャープ〉

シャープから、一台でいろいろ炊きわけができるという、マイコン式電子ジャー炊飯器が新発売された。

マイコン制御により、白米、炊き込みごはん、おこわ、胚芽米、おかゆなどの炊きわけが自由自在。メニューや炊飯容量に応じて、微妙な火加減をコントロールできるというもの。

また〈炊きあがり時刻セットタイマー〉を採用、食べたい時刻がそのままセットできるのがミソ。これまでの面倒な逆算が不要になった。

表示は見やすく、一カ所に集中しているので、予約時刻、炊きあがりまでの残り時間、保温の経過時間等が一目瞭然。このほか「ほぐす」「具を入れる」など親切なタイミングお知らせサインがついている。

コンセントを抜いても二十四時間以内は時刻のカウントやメモリーの内容は消えないので、停電のときも安心できる。

電子ジャー炊飯器

全自動洗濯機

全自動 洗濯機

最近の女性ライフスタイルの変化から、家事にかける時間は減少傾向にあるというが、働く女性にとっていかに合理的に家事をこなすかは頭を痛める問題。

忙しい朝に洗濯物を干して出勤―ということもままあるが、シャープから〈仕上がり予約おはようタイマー〉がついた全自動洗濯機が発売された。

この洗濯機は、仕上がり時刻を予約するとマイコンがスタート時刻を読みとり洗濯を開始すると同時に、〝洗剤ジャストイン機構〟が働き、洗剤が自動的に投入され、あとは洗いから脱水まで手いらず、スムーズに洗濯が完了する。

夜の洗濯は、周りの人への気づかいや、夜洗ったままで朝取り出すとシワが多いなどの悩みがあったが、洗濯開始時間を記憶させることでこの悩みが解消するわけだ。

またうず巻反転の強い水流プラスからみの少ない新水流に、手洗い表示のウールも洗える押洗いを加え、洗濯機で洗える衣類の幅をグーンと広げたのも特長のひとつ。九月二十四日発売。

◇シャープ全自動洗濯機／愛情マイコンW水流36〈七万円。

◇マイコン式電子ジャー炊飯器KS10DOS三万円、KS15DOS三万二千円、KS18DOS三万二千円の三機種。九月十日発売。

SHARP
New-Life People
カードで番組予約ができます。世界初。
留守中やおやすみ中の番組がごく簡単に録れる「予約カード」を新開発。番組欄を見ていて、録りたいナと思ったらその場で予約。手順はカードが教えてくれます。もうビデオの前でかがんだり、手くらがりも解消。あとはカードをビデオに挿入すると完了です。さあ、貴重な時間をフルに使いましょう。
●二週間5番組予約●目を見張る高画質、ダイナミッククリーン回路●ファインスローも楽しめるクリーンSS4ヘッド●薄さ9.3㎝●20機能ワイヤレスリモコン●クイックタイマー●テープ残量表示●最長8時間録画・再生●天面シースルーパネル●外形寸法：幅430×奥行360×高さ93㎜
予約カードのマイビデオV82
VC-82S-B 標準価格 169,800円
VHS VC-82はVHSマークのついたすべてのビデオカセットテープがご使用になれます。
●ご購入の際は、購入年月日・販売店名など所定の事項を記入した保証書を必ずお受け取りください。
●お問い合わせ、カタログのご請求は…〒545大阪市阿倍野区長池町22番22号 電話(06)621-1221(大代表)シャープ株式会社電子機器事業本部ビデオ営業部
シャープ株式会社

MITSUBISHI
技術がつくる高度なふれあい・SOCIO-TECH
日本語コンカレントCP/M-86でマルチタスク処理を、
統合化ソフトウェアA1で文章・表・グラフ・図形の同時処理を、こなす。
MULTI16-III新登場。
日本のOA 三菱のOA
三菱電機株式会社
三菱パソコン MULTI16・III
志穂美 悦子
お問合せは…三菱電機株式会社〒100東京都千代田区丸の内2-2-3 本社 OA営業第一部(03)218-3509 OA営業第二部(03)218-3544●札幌(011)212-3707●仙台(0222)64-5655●青森(0177)82-5386●秋田(0188)64-6925●盛岡(0196)51-9843●福島(0245)33-5163●新潟(0252)41-7220●金沢(0762)52-8821●名古屋(052)565-3235●静岡(0542)51-2851●浜松(0534)56-7115●大阪(06)347-2421●京都(075)231-8216●和歌山(0734)24-1265●姫路(0792)88-0561●広島(082)248-5330●岡山(0862)25-5171●松江(0852)24-9335●徳山(0834)31-5020●高松(0878)51-0004●松山(0899)31-7542●高知(0888)24-9477●福岡(092)721-2346●北九州(093)511-2556●長崎(0958)27-5691●鹿児島(0992)51-7991

石けんは ミヨシ
ミヨシ油脂
アッ!! 石けんダ!!