

男前伝

～ひだまり編～



『蚊との攻防。』

作・岡山のごみ

エルデザインは応援しています！



コロナの影響で長らく自粛していた譲渡会が再開しました。
8月もお待ちしております！
ご支援、ご寄付、譲渡会の詳細は下記にてご覧ください。



BLOG:そらと風といぬとねご

目次

- 新連載！グーディー～かんたん！おうチストレッチ～
- 4コマ：男前伝～ひだまり編～
- 応援してます！倉敷猫まもりの会
- 話題の児島マスク自動販売機に突撃取材！
- 今月のしゃちょー
- 宮田のおいしい話 Vol.6～最近ハマった漫画
- 来たれ、月間 勇者エルデザイン7月編
- エルデザインSTAFFの2020
- マスク皮膚炎にご注意！
- 水害対策
- 田島家の3歳の娘とのやりとり
- 編集後記
～意外と知られていない
讃岐の打楽器と名水で作るところてん～

新聞 ひだまり

エルデザイン

8月号



自分らしく生き生きと過ごせる毎日を  グーディー

総社駅からも、山陽マルナ力総社店からも車で3分！50代から80代の方を対象とした健康体操を行っているグーディーがあります。アツトホームで伸び伸びと運動ができ、運動後にはおしゃべりにも花を咲かせ、賑やかな声が響き渡ります。もちろん、運動もその方に合わせてしつかりサポートしながら、マイペースに行って頂いております。

●トランポリンを取り入れたエクササイズ ●
トランポリンの上下運動が、高齢者の筋力と脳機能の両面を活性させ、カラダの機能維持・改善に活用されています。



- *体力アップ
- *コレステロール値の低下
- *筋力アップ
- *体重の減少
- *体脂率の減少
- *高血圧の改善
- *腰痛/膝痛改善
- *骨密度アップ

ムリしない、私の小さな隠れ家。

まずはできることからチャレンジ！

スクワットチャレンジ

- ④③②①
- 椅子に座り胸の前で手をクロスさせる。
- 脚は腰幅に開く。
- 脚に力を入れまつすぐ立ち上がる。
- そこからまた座る。
- ①から③を10回×3セット行う。

ポイント
★素早くではなく、ゆっくり動く★



3分

太ももの筋肉は、多くの日常生活動作に関わる重要な筋肉です。また、体重・膝関節を支える大事な筋肉。太ももを鍛えて、強い下半身をつくっていきましょう！

◎膝、腰を痛めている方は、壁などにつかまって行いましょう。



話題の児島マスク自動販売機に突撃取材！

この看板だけでテンションアップ！



5月下旬、児島のジーンズストリートに設置されたマスクの自動販売機が列をなすほどの大人気！



品薄気味だったマスクが、自販機で手軽に買える気軽さと物珍しさで話題となっているので急速行って参りました！



児島ストリートに入つて数百メートルの地点にそれはありました。休日ともなれば列をなすほどの盛況ぶりだそうですが平日なので少なめ：それでも時折購入する家族が見られました。

マスク自販機設置の経緯ですが、自動車シート縫製の渋谷商店が設置。コロナの影響で本業の取引が急減する中、空いたミシンを使つてマスクの製造を始めたそうです。

仕様	サイズ
表:Wガーゼ(綿100%) 中:不織布 裏:ポリエスチル 心材:マスク用ゴム ノーズフィッター	ふつう 約13×21cm 小さめ 約11×18.5cm
夏マスク	大きめ 約14×21cm ふつう 約13×21cm 小さめ 約11×18.5cm 幼児 約9×13cm

取り扱いマスクの仕様とサイズ表:サイズ、色によって400~850円

周りに人もいなくなつたので：いよいよコインを投入して購入しますよ！

夏マスクのふつうサイズをチョイス。600円です。

自販機内でいい感じに冷えます。マスクはシルク100%、縫製もさすがに丁寧で、とても上質です。さすがに丁寧で、とても上質です。今ではマスク需要も一段落しましたが、第二波の備えも重要です。しつかりしたマスクを用意して迎え撃ちましょう！

容器は再利用されます。



児島なのでデニムマスクを期待してましたが(笑)

今日は、少し暗いお話を恐縮ですが、完全に私の個人的な話をさせていただきます。この数か月の間に、古くからの知人が2人、天国に旅立ちました。

知人と言うと少し距離のある関係に感じますが、一人は同級生で10代の頃から本当に親しく付き合いしていて、お互いに家庭を持ってからも、家族ぐるみの付き合いでした。とはいって、お互い歳を取るにつれ行き来が少なくなり、年に一、二度会う程度になっていました。

そしてもう一人は、僕にとって大恩人で、若かりし頃、道に迷っていた僕に本当に大切な事を多く教えてくれました。その大恩人の方とは10年近くお会いしていませんでした。

突然の訃報を聞き、非常にショックを受けました。生きているのが当たり前で、その気になつたらいつでも会えると思っていた自分が情けないです。

友人、大恩人、それぞれたくさん思い出があり、もう二度と会うことが出来ないと思うと、昔の思い出をひとつでも忘れない気持ちになります。最後にどんな話をしたか覚えていないのが残念です。

自分が歳を取ってあの世に行った時には胸を張って言いたいです。

二人に会えたお陰で、本当にいい人生だった、

ありがとう！



恒松 信二

Shinji Tsunematsu

昭和46年生まれ。
エルデザインの社長。
家では子煩惱のお父さん。

来たれ！7月の勇者エルデザイン！

男前相談 2F

Q 本の名前は？ デビルマン

悪魔の力を手に入れまるまで

ヒント 勇者〇〇〇

問題の答えを持ってエルデザインの事務所へカモーン！

新規のお客様限定になりますが、勇者には<10% クーポン>が進呈されます。

第4弾となる7月の勇者はデビルマン！

まだ勇者エルデザイン（正解者）の登場はありません。その日が来るまで、我々は事務所で待ち続けます…。

I smell adventure!! 目指すべき頂点はここにある

7月 Vol.04

7月の勇者エルデザイン！

今月の一枚

最近ハマった漫画

「ナポレオン 獅子の時代」とその続編

「ナポレオン 霸道進撃」が非常に面白かったです。歴史物が昔から割と好きでこの作品も三国志の様に興味深く読みました。

フランス革命後の混乱したフランスの様子がよく分かり、また登場人物の個性が凄まじく、今まで続いていますが先が気になる作品です。

宮田の

Miyata No Oishiharanashi

おいしいはなし

No. 6



宮田健一郎
Miyata

昭和49年生まれ。
中国医学にハマっています！

エルデザインSTAFFの2020

昭和45（1970）年、日本万国博覽会（大阪万博）が大阪・千里丘陵で開幕して今年で50年を迎えます。約6400万人が訪れた歴史に残る世紀のイベントになりました。あの頃、最も輝いてた日本の中で希望に溢れた未来の姿がありました。そして、半世紀後の2020年の夏エルデザインのスタッフたちが未来と言える現在を語りました。武士の情けで年齢は書きませんが、万博前と後、その内容から世代が見えて来ませんか？（笑）

高原（営業）

中学生だった私は家にあった電話が持ち運べる様になるとは思いもよらない出来事です。携帯電話からスマートフォンになり、電話だけでなくインターネットに繋がり色々な情報まで家以外の場所から確認できるとはビックリです。

宮田（営業）

そもそも1999年に地球が滅んでいる予定だったので、字余りの人生を過ごしております（笑）

秋山（広報）

当時の未来予想図に登場する物は形の違いはあるけど、発想的に近い物がけっこう実現されていることに驚きます。ただ、便利すぎて生活に入間味がなくなってるような気もします。その不便さが楽しいこともありますから。効率ばかり優先されてるのもあってか、全てにおいてインスタント的な、味気なさを感じることもあります。

大阪万博から50年
その時、いた人
その後、いる人
それぞれが思い描いた未来の

現在。

恒松（代表 & 大工）

万博後に生まれた僕が思い描いた未来は、世紀末に地球は滅亡する！きっとみんな死んでしまう！でした。実際は地球も滅亡せずに、みんな生きてる！僕の未来予想はハズレて良かったです。

杉山（大工）

思い描いた今の未来は、想像していたのとは違っていた。もう少し余裕のある時代になって欲しかった。何か一つのことについても、慎重になるのは分かるが、判断力に劣る。未来が心配だ。

田島（大工）

未来の自分は子供と旦那さんに囲まれて毎日おもしろおかしくドタバタふんわり生活してると思い描いてました。

そして今、それが実現しています。

未来は楽しい！
未来は悪くない♪

岡田（大工）

最近はスマホが普及していろいろな事がすぐに知ることが出来て、何をするにも簡単になったと思います。



「昭和少年SF大図鑑」より

昭和の少年たちが描いた未来は「予想」というよりも、「願望」の方が大きかったかもしれない。きっとなんの裏付けもない科学考証で、リアリティもなかったはずだけど、ワクワク感はしっかり伝わって来ます。時を経ても感じるものがあるのは、そこに生きるエネルギーが充満してたからなんでしょうね。

マスク皮膚炎にご注意！

今や感染予防に欠かせないマスクですが、長時間の着用によって肌のトラブルも増えているそうです。マスクと擦れ合つて肌のバリア機能が低下：ここに細菌が入り、ニキビができやすくなり、さらに蒸れることで治りが悪くなるというのです。ガーゼ製マスクを使用するだけでもトラブル緩和になります。

湿疹対策としては、すれやすい頬、耳などにマスク着用前にワセリンを外用。ニキビのできやすい方はさりとけたクリームが良いとのことです。マスク熱中症の怖さもありますので、細やかな対策をしつつ、コロナを乗り切りたいものですね。



○年に一度、未曾有の：こうしたワードも、もはや驚かないほどに、毎年どこかで大きな水害が発生しています。今回はリフォームができる水害対策をご紹介します。



対水害策

- ① 窓へ直接吹き込む雨水を軽減するための雨戸とひさしの追加設置工事。
- ② 雨戸の場合、電動シャッタータイプがおすすめ。バルコニーやテラスの床面と、それに面した掃き出し窓の床面には15センチ程度の段差をつける（可動式の段差スロープやすのこで調整）
- ③ 床上浸水時に一階へ逃げやすくする為に、階段の間口は広くとり、昇り降りしやすい段差や勾配にする。

最近みーちゃんが自分の事を

『私』

と言うようになりました。

『私にもやらして～』『私も、私も～』

など、聞き慣れません。

まだ『みーみ』と言ってて欲しい母心。

『私』と言うからには少しはおしとやかになったことでしょう。

いいえ、全くなっています。

むしろ我が強く、弟が使っているものを欲しがり取り上げてしまう。

お姉ちゃん権力を發揮。



弟を泣かして叱られて
ふてくされてしまうみーちゃんですが
わりと豆腐メンタルで
一度叱って泣かせてしまうと、
ちょっと気に障ることで泣いてしまい
泣き止むまで時間がかかります。

正直めんどくさい(笑)

『お姉ちゃんなんだから』

という言葉はあまり良くないと聞いたことがあるので使わないようにと思っていても……

使っちゃいますよね…

(一 口 三)

編集後記

意外と知られてない 讀岐の打楽器と名水で作る ところてん

県境をまたぐ規制も解除されたので、梅雨の晴れ間に、海の向こうの香川県坂出市に行ってきました。

讃岐うどんとは別に、この季節ならではの、涼を感じられるグルメ「八十場(やそば)のところてん」をご存知ですか？

崇徳上皇がこの付近で崩御されて、そのご遺体を「八十場の湧水」に漬けられて保管したところ、8月にも関わらず傷むことがなかったとされる靈泉です。その湧水で作られた清水の「ところてん」は絶品。

また、坂出市はカンカン石(サヌカイト)と呼ばれる名石が産出する地。この石はたたくと「カーン！カーン！」金属音を発し、心地よい余韻を残して響きます。楽器や風鈴としても使用されることが多いです。ここ八十場の清水屋にはサヌカイトで作られた石琴が展示されており、その音色を楽しむことができます。

ところてんを食べて、サヌカイトの音色に癒される…

讃岐の夏の風物詩とともに、心地よい一日でした。（記事・編集：あきやん）

