

ヒト・コト・モノをニュースな視点で、新しい女性たちに。

アスタリスク・テン [volume 10]

2006 7 JULY

# asterisk 10 ten

特集 眠りがキレイを磨く

## 自分が知らない 自分の時間

明日の私に会うために

小さな旅特集\*船旅

フェリーなら行きも帰りも旅先になる

asten people

藤井フミヤ

先行予約あり

asten patio

からだが目覚める おいしい生活

しずおかキッチン

眠り姫の親子丼

アステン・ノート

asten enquête

毎月第1土曜日発行

静岡新聞 広告特集



## 忘れられない夏を東京で。劇団四季の代表作、好評発売中!

ミュージカル  
**オペラ座の怪人**  
©1986 RUG Ltd.

主催:劇団四季/日本テレビ 協賛:第一三共

電通 四季劇場 海

金画:製作-浅利慶太  
主権:劇団四季/日本テレビ 協賛:第一三共

7月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

●上演時間:約2時間35分(休憩を含む) ●一般通常料金:S席11,550円/A席9,450円/B席6,300円/C席3,150円/R席8,400円 ●※印=ウィークデイマテネ料金:一般通常料金より各席1,050円引き(消費税込)  
\*電通四季劇場[海]R席は劇場の構造上、舞台上の視界が一部遮られますので、ご了承ください。\*四季劇場[春]バルコニー席(3階席)は前傾姿勢でご覧いただくお席です。小学生以下のお客様には、1階・2階のお席をおすすめします。また2階席後部は劇場の構造上、舞台上の視界が一部遮られますので、ご了承ください。

Disney's  
**ライオンキング**  
©Disney

主催:劇団四季/フジサンケイグループ  
協賛:TOYOTA/QUEEN/INTELLIGENT/山崎真珠  
特別協賛:JTB東日本

四季劇場 春  
Théâtre de Printemps (東京/浜松町)

7月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	1	1	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

●上演時間:約2時間50分(休憩を含む) ●一般通常料金:S席11,550円/A席9,450円/B席6,300円/C席3,150円/R席6,300円(学生料金3,150円) ●※印=ウィークデイマテネ料金:一般通常料金より各席1,050円引き(消費税込)

**CATS**

主権:劇団四季 特別協賛:SHI/EIDO

キャッツシアター  
©1981 T.S. Eliot "Old Possums Book of Practical Cats" 脚本:浅利慶太

7月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	1	1	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

●上演時間:約2時間30分(休憩を含む) ●一般通常料金:S席11,550円/A席9,450円/B席6,300円/C席3,150円/Jエリクセル・キャラー席7,350円 ●※印=ウィークデイマテネ料金:一般通常料金より各席1,050円引き(消費税込)

ネット予約 SHIKI ON-LINE TICKET (24時間受付) <http://489444.com>

電話予約 劇団四季予約センター(午前10時~午後8時) ☎0120-489444

注意事項

●電話予約の際は、必ずメモをご用意ください。また番号間違いのないようにご注意ください。●携帯電話・PHSからおかけになる場合は電波状態のよい場所からご利用ください。●3歳以上有料。●託児サービス有り。(有料・定員制・要予約) ●公演に関するお問い合わせ:劇団四季 東京公演本部 TEL.03-5776-6730(日祝休)

劇団四季 [www.shiki.gr.jp](http://www.shiki.gr.jp)

特集 眠りがキレイを磨く

「眠り」は、体と脳を休息させる時であり、唯一、自分が知らない自分の時間。人生の1/3を、ただ無意識のままに過ごすのは、もったいない。起きている間の時間をどう過ごすかで人生に差が生まれるように、寝ている時間の過ごし方でも、きっと差が出てくるはず。今からでも遅くない、「眠り」のことを、もっと知ろう。

# 自分が知らない自分の時間



## 自分の意思で 体内時計を合わせる

忙しきにかまけて、生活のリズムがつい乱れがちな毎日。パソコンや携帯電話、コンビニの普及など、日常生活が便利になった一方で、「いつ」「どこで」といったリアルな感覚はどんどん薄れてきている。特にその影響を強く受けているのが、「眠り」だ。1日か24時間なのに対して、私たちが本来持っている体内時計は25時間単位。その時間のズレをリセットしてくれるのが太陽の日差しと生活リズム。外に出て太陽の光を浴びたり、食事をとったりすることで、サーカディアンリズム(体内時計)のズレを調整している。旅行の時差ボケが分かりやすい例。最初はなかなか眠れなくても、現地の時間に合わせて

行動することで、いつの間にか体内時計が調整されていく。つまり、生活のリズムにメリハリを与えて、体内時計の針を合わせる習慣が快眠の鍵だ。眠りは「量」よりも「質」が重要で、たくさん寝たからいい、というものでもない。通常、1晩に平均90分交代でまず体を、次に脳を休める睡眠サイクルが4〜5回ほど訪れる。その中で、体は寝ていても脳は起きているレム睡眠という仕組み。「夢を見たなら、いいところで目が覚めた」という経験は誰にでもあるはず。それは実にいいタイミングで起きたという証拠。逆に脳も体も休んでいるノンレム睡眠中にむりやり起きると、1日中眠さを引きずることになる。眠りのサイクルは70〜110分と個人差があるので、夢を見た直後に起きた時の睡眠時間を覚えておきたい。

## 夢は一晩限りの Original Theater

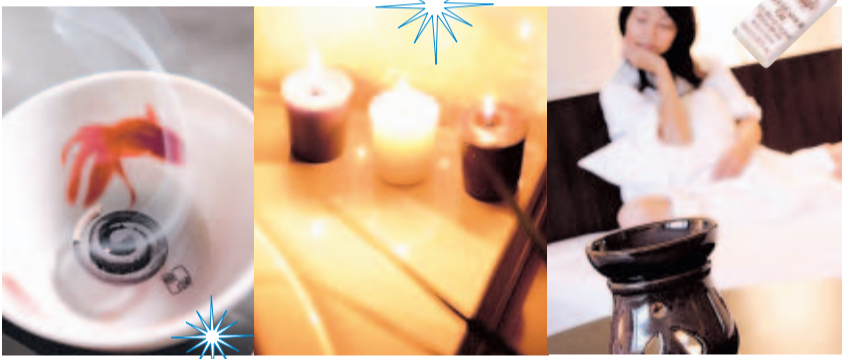
私たちは寝ている間の記憶はない。ただ夢は例外。眠っている間は自分の時間でありながら、今日見る夢さえ予測も、コントロールもできない。でも、だからこそ面白い。夢は寝ている間にしか見られない、一晩限りのオリジナルシアターだ。見る夢は千差万別で、モノクロの人もいれば、カラーの人もいる。なかには1つのストーリーを何話という続き物で見える人や、まったく同じ夢を何年も見続ける人も。それらは間違いなく自分が見ている夢に違いないのに、目覚めた時、「どうしてあんな夢を見たんだろう?」と不思議に思うことはないだろうか。夢の中では、空を飛んだり、何故かハリウッドスターと友達

だったり、まったく思いもよらない奇想天外なストーリーの主人公になっていた。自分の中にこんな発想が眠っていたのかと驚くことすらある。夢の分野はまだ研究が遅れていて、どうして不思議な夢を見るのかいまだにハッキリとは分かっていない。いくつもの説があり、有力なものとしては、何か問題や葛藤を夢の中で発散させることで、起きている時はスムーズな日常生活が送れるようにしているのだという説。また寝ている間に脳が情報を記憶したり削除したりする際にフラッシュバックのように現れた映像が夢という説も。夢のメカニズムはどうであれ、夢を見るのが楽しみ、そう思えたら、しめたもの。夢が自分の中の不思議な世界を垣間見せてくれる。

## 豊かな眠りへの いざない

質の高い眠りを得るためには、「生活のリズムを乱さず、心地いい目覚めと、スムーズな入眠ができることが条件」と市立静岡病院神経内科の木村格先生はいう。「よく寝たなあ、と思える時は、スムーズに入眠できたはず。何かその人なりのリラックス方法や入眠の儀式を見つけるといいですね」とのこと。例えば、お気に入りの香りを入れて好きなCDを聴いたり、ソファに寝転んで恋愛小説を読んだり。リラックスできる方法は人それぞれ。眠る前は、今日という1日を頑張った自分へのご褒美として、好きなことだけをずる癒しの時間。自分だけの眠りの儀式を探すのも楽しそうだ。「それでも上手く寝つけない時はコップ1杯程度の牛乳とプレーンビスケットなんかもいいですね。」と木村先生。心を和ませてくれるホットミルクを飲みながら、しみじみと今日の楽しかった出来事を振り返ってみるのもいい。ちなみに寝室にはあまりモノを置かないのが理想的。お手本にしたいのは、お気に入りのリゾートの宿。ゆったりサイズの寝やすい

ベッドがある5つ星ホテル、素朴な安らぎに包まれたバリのコテージ、和の趣ただよぶ旅館の静寂さ。余計なものを削ぎ落とし、至福の眠りを誘ってくれる。そしてすべてに共通して言えるのは、照明はほんのりと灯る程度で十分ということ。読書しながら寝る習慣のある人や、明るくないと眠れない、という人には、タイマー式の間接照明を。これで、いつ眠りに落ちても大丈夫。アロマのことに詳しいサルーテ・アリスの諏訪久世さんからはこんな提案も。「寝る1時間前にアロマランプなどを置いて、少しの水を入れてからオイルを数滴たらすと、優しく香ってリラックスできます。ペーシックなものとしては、ラベンダー、ゼラニウム、カモミールあたりがオススメ。あと好みや体調にもよりますが、ネロリ、シダーウッド、イランイランなどに少し柑橘系を加えるのもいいですね。朝がスムーズになります」。食べたいものが日によって変わるように、嗅覚だって日によって好み香りは変わるはず。気分や体調に応じて自分のオリジナルブレンドを楽しんでみるのも面白い。香りの数だけ幾通りもの夢が見られそうで、なんだか夜が待ち遠しくなってくる。



## 眠りがもたらす幸せ

人生は楽しめたもの勝ち。だったら眠りの時間も楽しいものにしていきたい。眠りはキレイをはぐくむ時間。私の知らなかった私の時間は、しっかり私を磨いてくれる。そう気付くだけでも、これから先の人生、ちょっと得たような気持ちになる。明日から「寝るのが楽しみ」「目覚めるのが楽しみ」、そう思うことで、毎日の生活そのものが、生き生きとしたものにも変わるかもしれない。



## 寝ている間にキレイになる。

寝ている間にキレイになるなんて、そんなオイシイ話は、つけては夢物語じゃない。23時から深夜2時の間は、成長ホルモンの分泌が1日の中で一番盛んになる時間。昔から「寝る子は育つ」と言うように、大人だってよく寝ることで細胞が活性化するので。大手化粧品メーカーからも寝ながら、ハンドクリームやフットクリームでボディケアなんていうのもいい。最近では就寝時間の補正用のブラジャーや、パストケア商品も注目を浴びている。ぐっすり寝つつ、ラクしてキレイになろうという欲求は尽きない。

よく眠るためには、体に合った寝やすい寝具は必需品。高さや堅さが合わないと、頸椎や背骨が曲がったり、体に歪みが出たりすることもあるから要注意だ。高すぎる枕は首のしわを作る原因にもなりかねない。オーダー枕はせいぜい1〜2万円程度。心地いい眠りとボディラインを保つ「美のアイテム」と思えば、けっして高くないはず。また、パジャマも掛け布団も肌に触れるものは自然素材であることが一番。遠い昔から人間も動物も自然に包まれて生きてきた。こんな時代だからこそ、安らげる場所には少しでも自然のものを使いたい。シルクや羽毛の布団に包まれていると、素材からじんわりと温もりが伝わってくる。この肌触り。思わず布団にダイビングしたくなるほどの心地よさに、うっとり、すやすや。ふと人間も自然の一部であることを思い出させてくれる。

●取材・撮影協力  
市立静岡病院神経内科 木村格先生 / ☎054-253-3125  
ふとんのはり / ☎054-628-8110  
サルーテ・アリス / ☎0543-45-5550  
LOFT / ☎054-251-1771  
ホテルガーデンスクエア静岡 / ☎054-252-6500  
静鉄不動産マンションパビリオン / ☎0120-688-477  
村松時計店 / ☎054-628-3284

### アソシア ブライダルフェア2006

# BRIDAL FAIR

7/23 SUN・10:00〜17:00 **[入場無料]**

- 婚礼料理「プリンセスセレクション」展示 & 実演・試食コーナー
- 披露宴デモンストレーション & 最新ドレスショー
- 模擬挙式
- 衣裳試着 & 撮影サービス

ふたりでつくるオンリーワン。  
アソシアウエディングのすべてをご覧いただける総合フェアです。  
おふたりにぴったりのものを見つけて、イメージを自由にふくらませてください。

● プリンセスセレクションのメニュー一覧

## 都市を楽しむ 女たちの マンション デビュー。

この街でみがかれる。

女性が一人暮らしを始める時、拠点をどこに置くかの基準はいろいろある。たとえば、実家にほど近く、通勤にも無理がない。治安に問題がなく、ショッピングに便利なことは必須の条件。この夏販売予定の「メゾン・グランツ静岡太田町セントラルアヴェニュー」は、葵区の中心エリア・新静岡センターから徒歩約15分の北街道沿いという好立地。すべてが角部屋、ルーフトバルコニーのあるタイプをはじめ、全6タイプの個性的な間取りが用意されている。女性仕様とも言うべき特長は、全戸の収納力。特に、上層階の2LDK(6戸)には約3帖ほどの窓付きワイド収納ルームを配した。窓が付いているので自然光で洋服が選べるし、収納が充実している分、ほかの部屋が有効に広く使える。暮らし心地に欲張りな、見る目も選ぶ目もある大人の女性たちに向けて、堂々の誕生だ。

### メゾン・グランツ静岡太田町セントラルアヴェニュー誕生

www.shizutetsu.net/

お問い合わせ・資料請求  
静鉄不動産マンションパビリオン 静岡市葵区殿匠1-12-15 ☎0120-688-477  
携帯・PHSからもご利用いただけます。 AM11:00〜PM5:00 水曜定休

事業主・売主・管理 夢ある暮らしのパートナー 静鉄不動産 STF 静鉄不動産 静岡営業所 静岡鉄道(株)不動産部 静岡営業所 〒420-0838静岡市葵区殿匠2丁目8番1号 静岡県知事免許(13)第274号 (社)静岡県宅地建物取引業協会会員 (社)静岡市都市開発協会会員

1LDK + ウォークインクローゼット & 2LDK + ワイド収納ルーム 全邸角住戸

『メゾン・グランツ静岡太田町セントラルアヴェニュー』物件概要(予定) ●所在地/静岡市葵区太田町35番1 ●交通/静岡鉄道「音羽町駅」徒歩約9分・JR東海道本線「静岡駅」徒歩約21分 ●地目/宅地 ●用途地域/近隣商業地域、第2種中高層住居専用地域(準防火地域) ●法定建ぺい率/79.32% ●法定容積率/296.61% ●総戸数/34戸 ●販売戸数/未定 ●敷地面積/710.04㎡ (実測) ●分譲後の権利形態 ●敷地及び建物共用部分は各戸専有面積割合による共有、建物の専有部分は区分所有 ●建築面積/306.72㎡ ●延床面積/2,580.93㎡ ●構造/規模 ●鉄筋コンクリート造・地上11階建 ●建築確認番号 ●第E1805035014号(平成17年9月29日) ●間取り/1LDK(20戸)〜2LDK(14戸) ●住戸専有面積/53.02㎡(10戸)〜69.54㎡(6戸) ●バルコニー面積/5.09㎡(10戸)〜10.59㎡(5戸) ●ルーフトバルコニー面積/27.06㎡(1戸) ●アルコブ面積/0.35㎡(20戸)〜0.45㎡(4戸) ●駐車庫/敷地内22台(機械式駐車庫21台、乗客用平置1台含む) ●使用料未定 ●駐輪場/自転車庫43台(2段式42台、平置1台) ●バイク置場3台 ●使用料未定 ●販売価格/未定 ●事業主・売主/静岡鉄道株式会社 ●施工/平井工業株式会社 ●設計・監理/株式会社サン設計事務所 ●管理会社/静岡鉄道株式会社 ●管理形態 ●区分所有者全員より管理組合を組成し、管理会社へ委託 ●竣工予定/平成18年12月下旬 ●入居予定/平成19年1月下旬 ●販売開始予定/平成18年9月 ●価格は未定です。 ●全体で売れるか期間に分けて販売するか確定しておらず、販売住戸が承継のため、物件データは全販売対象住戸のものを表示しております。確定情報は新規分譲広告において明示致します。 ●計画図面につき変更になる場合がございます。 ●広告有効期限/平成18年8月末日

販売を開始するまで、契約または予約の申込には応じられません。予めご了承ください。 予告広告



# asten people

vol.10 藤井フミヤさん

アーティストとして、音楽、造形デザインと多方面に活躍する藤井フミヤさん。この7月で44歳。「ちよい不良(ワル)オヤジ?俺もそうかな」と笑うその表情には、永遠の「ちょっとやんちゃでセクシーな男の子」の匂いを残しつつ、余裕あふれる大人の男性ならではの魅力が。いつまでも進化し続ける彼が、アステン読者に「藤井フミヤの今」を語ってくれた。

**\*静岡県内には度々、訪れていらっしゃる?**  
仕事以外にも、プライベートでよく行っているんですよ。ドライブが趣味で、ナビだけを頼りに、行き当たりばったりで知らない景色を見ながら走るの大好きなんですけど、その時の行き先が静岡県内、ってことがけっこう多いんです。東京を出るとつい静岡の方に足が向いちゃうんですね。西日本出身だからかな、西に向かうと安心するの(笑)。熱海や富士山の辺りを含めたら、もう年中、行っている感じです。今度のツアーのための合宿も富士の裾野です。静岡、お世話になっています。

**\*作家の石田良良さん×演出家の堤幸彦さんとのコラボから生まれた曲とは?**  
以前、アルバムで作詞を頼んだ石田さんと、PVの監督をしてくれた堤さんの3人で、また何か一緒にやりたいねって話になって、じゃ、石田さんが小説書いて、堤さんがドラマ化して、僕が曲を作ろうと。「貧乏って美しいよね」ってことから始めて、「今、美しい貧乏ってどこにあるだろう」「東京で夢を追っている劇団員とかミュージシャンの若いヤツらって、ものすごい貧乏だね」って話しているうちに、詞や曲のイメージが固まったんです。

**メスはダメなの?」って聞かれても、ダメなものは、ダメなんだ、そこに理屈は要らない、と。中3の息子なんて、今じゃ向こうの方がガタイはデカいんですけど、叱らなきゃいけない時は、ちゃんと叱ります(笑)。  
**\*30代の女性たちへ、何かメッセージをお願いします。**  
今、世の中を動かしているのは30代の女性だよな、きっと。旅行やレストラン、ファッションにも詳しいし、映画や音楽といった新しいカルチャーを取り入れることにも積極的。anegoや負け犬といった流行語も、その世代から生まれてる。女子高生ブーム、女子大生ブームと来て、**今や30代女性ブームの時代ですよ。****



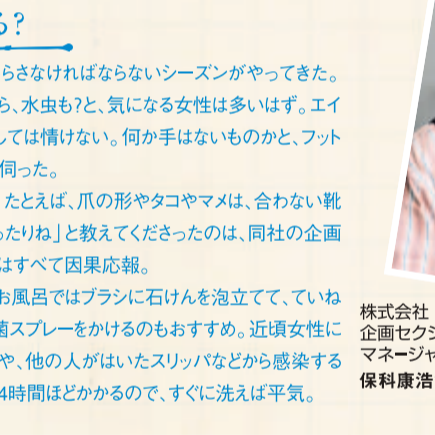
1962年7月11日、福岡県生まれ。'83年、チェックーズでデビュー。自ら作詞・作曲した'93年発売の1stシングル「TRUE LOVE」は、ラブソングの定番として今も愛され続けている。活躍の場は音楽だけでなく、昨年開催の「愛・地球博」では、名古屋市パビリオン「大地の塔」をプロデュース。今年12日にはニューシングル「下北以上 原宿未満」をリリース。全国ツアー静岡公演は、10月7日(土) 静岡市民文化会館、アステン先行予約あり。詳細は8面です。

## PROFILE

1962年7月11日、福岡県生まれ。'83年、チェックーズでデビュー。自ら作詞・作曲した'93年発売の1stシングル「TRUE LOVE」は、ラブソングの定番として今も愛され続けている。活躍の場は音楽だけでなく、昨年開催の「愛・地球博」では、名古屋市パビリオン「大地の塔」をプロデュース。今年12日にはニューシングル「下北以上 原宿未満」をリリース。全国ツアー静岡公演は、10月7日(土) 静岡市民文化会館、アステン先行予約あり。詳細は8面です。

## せいせい堂々、素足でいける?

いよいよ足の指やかかとを、お日さまのもとにさらさなければならぬシーズンがやってきた。爪の形、かかとのガサガサ、タコやマメ。もしかしたら、水虫も?と気になる女性は多いはず。エイヤと目をつむってお披露目するのは大人の女としては惜けない。何か手はないものかと、フットケアにこだわるサンダル作りのAKAISHIにお話を伺った。  
「足のトラブルにはすべて原因があるんです。たとえば、爪の形やタコやマメは、合わない靴のせいだったり、荒れたかかとが冷え性が原因だったりね」と教えてくださったのは、同社の企画セクション・保科康浩さん。なるほど、足のトラブルはすべて因果応報。  
まず普段の心がけの第一は、清潔にすること。お風呂にはブラシに石けんを泡立てて、ていねいに洗ってあげたい。サンダルや靴には時々、殺菌スプレーをかけるとおススメ。近頃女性に急増という水虫は、スポーツクラブのプールサイドや、他人の人がいたスリッパなどで感染することが多いけれど、水虫の白せみ菌が根付くまで24時間ほどかかるので、すぐに洗えば平気。



**この人にフツツあり!**  
第二に気がつけたいのは、冷たいものを飲み過ぎて体を冷やさないこと。足のケアとは無関係のようであるが、保科さんいわく「人間も自然界の一部。夏の時期に自然界では冷えた食べ物ってないでしょう。それを無理矢理冷たくしているの、やっぱり体にはダメージなんですよね」。なるべく体に負担をかけない暮らし方も足のケアにつながる。  
第三に、かかとが離れるタイプのサンダル、たとえばミュールなどで長時間歩き過ぎないこと。かかとをがんがんと打ちつけることになるので、足裏の皮膚が組織を守ろうとして厚く固くなってくる。  
ところで、保科さんが考える健康な足とは?という質問に「骨格がしっかりしている足ですよ」ときっぱり。最近はその骨格がどうも危うい人が増えたという。今夜あたり、お風呂の中で自分の足をじっくり観察してみます?爪・かかと・足裏、ちゃんと見て、なでて、洗って、因果応報の原因を探ってみたい。

株式会社 AKAISHI 企画セクション マネージャー 保科康浩さん

## アステン・ノート

Have a good sleep...  
睡眠時間は、今日と明日をつなぐ時間。ゆつたりと、穏やかに眠りにつけば、きっとスッキリな明日の私に出会えるはず。人の手のぬくもりを感じながら、心地よい寝具に身をゆだねて、落ちる深い眠り。温かいミルクと柔らかな香り、心に心をほぐされて、感じるやすらぎ。そして落ち着いて自分を解放できる空間に身を置く。幸せ。それはガラス杯のワインより芳醇でふくよかな時間のほしさ。まだ知らない、明日の自分に会える瞬間。

### イタリア生まれのトレーニングマシン「キネシス」だからできること。

夏前に、女にはなくちゃいけない支度がある。たとえば、二の腕。タブタプ状態から少しでも美しいラインにしたい。草薙整形外科の2・3階に誕生した健康増進施設サルテ・アリスでは、日本でも数合しかないというイタリア生まれのトレーニングマシン・キネシスを導入している。  
それまでの上下左右の運動に限られがちなマシンに対して、キネシスは三次元の自在な運動を可能にした。サルテ・アリスではこのキネシスを使って、一人ひとり適切なムーブメントのプログラムを組み立てる。  
写真(右)は二の腕を意識したムーブメントの例。腕を伸ばす、体をひねって伸ばす、元に戻して、また反対に体をひねって伸ばす。それが何とも気持ちがいい。体はホントはこんな風に動きたかったんだ、と気付く。体が開いていく快感に気持ちもほぐれていく。ワクワク楽しくなってくるから不思議。これで、ちゃんと運動になっているの?と思う指す拍子抜けするほどだけれど、負荷を感じないで必要な運動量をこなせるのが、キネシスの本領。  
肩間にシフを寄せた苦しい形相でトレーニングするのは、もう古い。さすがラテン系、イタリア生まれ。スタジオにはリラックスできるようにと独自にブレンドしたアロマが香る。この7月、いよいよ誰でも気軽に体験できるキネシスレッスンがスタートする。約30分のムーブメントで、二の腕ウィーンをめざしたい。

3次元ムーブメント [キネシス30分レッスン] (要予約) 開催日時 7/7(金)10:30~11(火)19:00~22(土)14:00~28(金)10:30~8/11(金)10:30~22(火)19:00~25(金)10:30~ 参加費 1,000円(会員500円)

### 90日間ダイエット会員 受付中

まずはメディカルチェックから。体に無理な負担をかけないダイエットプランをオーダーメイド。

**CHECK! たっぷり時間をかけてカウンセリング!**

- 血液検査、胸部X線、心電図など、ドクターがメディカルチェック。同時にMRIによる内臓脂肪測定で、実際の脂肪量を正確に測定
- 体全体の脂肪量と筋肉量、基礎代謝量など体の組成を測定
- 肩や腰のゆがみ、過度な反りや丸まりがないか体の形態を把握
- 筋力マシンで体カテスト。現状の筋力を測り、目標のサイズや筋力の数値を設定
- トレーナーがドクターの運動処方や各種測定の数値や目標をもとに、カウンセリングしながら個人プログラム作成。ホームエクササイズのパランも提示
- 管理栄養士がメディカルデータやめざす目標をもとに、毎日の食事について栄養指導

**START** ここから90日間!エステも付いて、一日何度でもトレーニングOK!  
個人プログラムをもとにジムの多彩なマシンを使っていよいよトレーニング開始。運動結果など個人データはマンの画面で目隠然。トレーナーも随時アドバイス。  
\*スタート3週間目からは併設のアリスクリニックによるエステ(デッドシーバス、全身泥パック、デッドシーセラピー)も実施

**ダイエット会員 1日体験会 随時開催** 参加費 1,000円(要予約)

※ダイエット会員以外にも「メディカル会員」「レギュラー会員」随時受付中

医療法人社団 博恵会 健康増進施設 **サルテ・アリス** 静岡清水区草薙2-24-15 JR草薙駅徒歩3分・草薙整形外科2F

9:00~21:30 (最終入館20:30) ●休休日 第2日曜・盆・年末年始 ●駐車場あり ●電話番号 0543-45-5550 http://www.hakkeikai.or.jp/

1F/定測・草薙整形外科 2F/キネシス、各種教室 2F併設/アリスクリニック(デッドシーセラピー、アロマセラピーなど) 3F/トレーニングジム

## 明日の私に会うために

睡眠時間は、今日と明日をつなぐ時間。ゆつたりと、穏やかに眠りにつけば、きっとスッキリな明日の私に出会えるはず。人の手のぬくもりを感じながら、心地よい寝具に身をゆだねて、落ちる深い眠り。温かいミルクと柔らかな香り、心に心をほぐされて、感じるやすらぎ。そして落ち着いて自分を解放できる空間に身を置く。幸せ。それはガラス杯のワインより芳醇でふくよかな時間のほしさ。まだ知らない、明日の自分に会える瞬間。

## 快眠と牛乳の密な関係。

疲れていて眠いの、いざベッドに入ってもなかなか寝つけない...そんな時はコップ1杯程度の牛乳を。意外と知られていないけれど、カルシウム不足は睡眠を妨げる原因の一つ。イライラしている心と体を落ち着かせて、心地いい入眠がスムーズに。ホットミルクなら気持ちと和む上に、空腹感も満たされる。おまけに良質のたんぱく質や乳糖、ビタミンB2も同時にとれて一石二鳥。夏に負けない体づくりと快眠を目指す上で、牛乳は心強い味方。右記のJ-MILKホームページには牛乳を使った簡単レシピなどが幅広く掲載されている。一度、参考にしてみて。

静岡県牛乳普及協会 静岡市駿河区相生14-26-23 TEL:054-274-0230 http://www.j-milk.jp

## オーダー寝具という、ちょっとした贅沢。

一口に快眠と言っても、その環境や条件は人それぞれ。まずは自分の眠りについて知ることから始めたい。「ふとんのはり」では寝具を扱うだけでなく、眠りに関する悩み相談や診断なども気軽に行ってくれる。腰痛や不眠に悩んでいる場合には、自分の体に合ったオーダーメイドの枕や敷き布団の製作も可能だ。まず体のラインをトレースして、頭、首、背中、腰、おしりなどの位置を正確に測定。体にフィットした形と好みの堅さ仕上げてくれ、その場で気軽に試すことができる。真綿ふとんやアイダーダウンの心地よさは言葉では言い尽くせない。ただ寝具を扱うだけでなく、本物の眠りのプロがいるお店だ。

ふとんのはり 焼津市西川13-8-5 TEL:054-628-8110 10:00~20:00 水曜日 駐車場あり http://www.futonkohari.com/

## 快眠と牛乳の密な関係。

疲れていて眠いの、いざベッドに入ってもなかなか寝つけない...そんな時はコップ1杯程度の牛乳を。意外と知られていないけれど、カルシウム不足は睡眠を妨げる原因の一つ。イライラしている心と体を落ち着かせて、心地いい入眠がスムーズに。ホットミルクなら気持ちと和む上に、空腹感も満たされる。おまけに良質のたんぱく質や乳糖、ビタミンB2も同時にとれて一石二鳥。夏に負けない体づくりと快眠を目指す上で、牛乳は心強い味方。右記のJ-MILKホームページには牛乳を使った簡単レシピなどが幅広く掲載されている。一度、参考にしてみて。

静岡県牛乳普及協会 静岡市駿河区相生14-26-23 TEL:054-274-0230 http://www.j-milk.jp

## ホテルのいい寝心地に泊まる。

ホテルを選ぶ時、真っ先に気になるのは「立地条件」「価格」と同時に「ぐっすり眠れるか」ということ。「ホテル ガーデンスクエア静岡」は街中にいながらも、雑踏の賑わいを忘れさせてくれる静かなスタリッシュホテル。浮月様の歴史ある庭園を望む、その落ち着いた雰囲気から、女性客の利用が増えている。街中のシティホテルでもリゾートホテル並みの「くつろぎ」や「最高の眠り」を提供したいという思いから、好みに応じて堅さや沈み具合が変えられる枕やマットと共に開発するなど、寝心地への追求に余念がない。全室に世界中のエグゼクティブに愛用されているシモンズベッドを採用。シングルでも140cm幅のゆったりサイズで、2名宿泊も可能(シングル7,800円、2名利用8,400円)。デラックスツインでも12,400円という手軽さも嬉しい。眠りを妨げないフットライトの明るさや、窓からの遮光や消音を高める工夫など、こんな目立たない気遣いこそが「本当のもてなし」。ちょっと旅行気分、飲み会で帰りが遅くなったからなど、これから「街中のリゾート」として、ますます利用が広がります。

ホテル ガーデンスクエア静岡 静岡市駿河区紺屋町11-1 TEL:054-252-6500 FAX:054-252-8411 駐車場あり http://www.gardensquare.co.jp

## 夜にお香を「聞く」。

眠る前のリラックスタイムを演出してくれる重要なアイテムが「お香」。お香の幅広い使い方を提案している「さとり」では、白檀やお花などの一般的なものから、新茶、ゆずといったちょっと変わったお香、香炉やキャンドルなど、常時100種類前後のインセンス商品を取り揃えている。わざわざ東京まで買いに行く人もいうという銀座「鳩居堂」の商品もここでなら購入可能。ちなみにお香は「嗅ぐ」のじゃなく「聞く」の。残り香を楽しみ、まどろむ好きな香りが気持ちよくなる。

インテリア仏壇館さとり 静岡市駿河区中原907-1 TEL:054-285-4791 水曜日 10:00~18:30 駐車場あり

## カフェオーナー ~夢カフェ~

カフェをオープンするために必要なノウハウをフード業界の最前線で活躍中のプロが直接授け。

無料セミナー(要予約) **「あなたのカフェの出店プラン」** 夢をカタチにしよう! カフェオーナーにならなっつもりで実際にショップのデザインとプランニングに挑戦します。 **7/8 10:30~12:00**

特別セミナー(要予約) **「ルームフレグランス」** アロマで香りの空間を演出しよう! アロマの基礎を学んであなただけのルームフレグランスを作ってみよう! **7/15 15:30~17:00** 教材費500円

## アロマ&ハーブ

香りの効果を学んでアロマやハーブを日常生活に気軽に取り入れてみませんか? 仕事にも活かせる専門知識を習得できます。

特別セミナー(要予約) **「ルームフレグランス」** アロマで香りの空間を演出しよう! アロマの基礎を学んであなただけのルームフレグランスを作ってみよう! **7/15 15:30~17:00** 教材費500円

## オープンカレッジ2006 Summer 7/15(土)開催

「バリのお花さん風アレンジメントに挑戦」 フルーツを飾りつけたアロマアレンジメントを作ってみよう! (お花代3150円)

●建築・機械CAD ●CATIA ●パンゴン ●編集:ライター養成 ●Web/DTTPクリエーター ●チャイルドマインスター(保育士) ●心療ケアセラピスト ●日本語教師 ●貿易実務・通関士 ●気象予報士 ●医療事務 ●フロントアテンダント ●セールコーディネーター ●は「厚生労働省教育訓練給付制度」の指定講座です。

## ヒューマンアカデミー

0120-15-4917

JASDAQ ヒューマンホールディングス(株) (証券コード2415) 静岡駅前校 〒420-0852 静岡市駿河区紺屋町11-4 太陽生命館ビル5F TEL054-252-1002

インターネットなら www.athuman.com/shizuoka@athuman.com にメールを送る! 携帯なら h@athuman.com 宛にメールでもOK!

つづきはインターネットで 検索・メール・お問い合わせ

7月は香りを味わう。

# しずおかキッチン

心地よい眠りを誘う食材、調べてみたらいろいろありました。牛乳、鶏肉、ローズマリー。そのリラックス効果で、今夜はぐっすり。おいしく食べて、いい夢見られますように!

材料  
4人分

地鶏(御殿どり):400g/塩付き生ワカメ:60g/ローズマリー:6本/サラダ油:適宜  
バターライス:400g(バター10gで玉ねぎみじん切り30gを炒め、米1合を洗わずにそのまま加えて炒め合わせ、ナツメグ2gとチキンブイヨン150ccを入れて炊く)/牛乳:250cc/パルメザンチーズ:適宜  
ブラックペッパー:少々/卵黄:1個/枝豆(ゆでて薄皮をむいておく):適宜



今月の先生  
**勝又 信** KATSUMATA MAKOTO  
炙の介 料理長

「塩味は、生ワカメに付いている塩だけ。ミネラルたっぷりだから、味に深みと丸みが生まれますよ」と勝又さん。しずおかキッチンならではの御殿どり(御殿場の地鶏)、三保の枝豆、足久保の美黄卵など、こだわり食材を使った、アステンの親子丼ができました!



バターライスを炊く火加減は、強火で一回沸騰させてから、ふたをして弱火で約12分。蒸らさずにすぐに別容器にあげてほぐします。

おいしいアロマ

# 眠り姫の親子丼

御殿どりの炭焼き、ライスカルボナーラ添え

**1** 鶏肉をワカメとローズマリーで揉んでから、サラダ油を注いで常温で3時間ほどおく。  
火が通りやすいように切り込みを入れてから焼く。

**2** バターライスに牛乳を加え、味を含ませるように混ぜながら中火にかけ、パルメザンチーズとブラックペッパーを加え、強火にしてよく混ぜながらとろみをつける。

**3** ボールに、枝豆と卵黄を入れ、2を加えてよく混ぜ合わせる。焼き上がった1を食べやすい大きさに切り、盛り合わせる。  
※トッピングはパルメザンチーズのうす焼きとローズマリー。



サラダ油をひたひたに



皮目からこんがり焼いて



加えてからよく混ぜて



アステンの  
先行予約開始。

**FUMIYA FUJII  
CONCERT TOUR 2006  
3WAY DELIGHT  
~Ver.Horns~**



藤井フミヤのコンサートツアー「3WAY DELIGHT」静岡公演決定。一般予約(7/29)に先かけ、アステンの先行予約を行います。申し込みは下記の要領で。

10月7日(土) 17:30開場/18:00開演

静岡市民文化会館大ホール

全席指定/6,500円

※未就学児入場不可

先行予約方法

- インターネット 7/1 10:00~7/3 23:59  
asten web (<http://www.asten.jp>) トップページ  
先行予約ボタンから
- チケットぴあ特電 7/2 10:00~22:00  
☎0570-02-9544
- ☎サンデーフォーク静岡 (☎054-284-9999)  
<http://www.sundayfolk.com/>

## asten enquête

アンケートにお答えくださった方の中から抽選で  
ご覧の賞品をプレゼントします。

ご希望のプレゼント番号・アンケートの答え・お名前・年齢・職業(具体的に)・住所・電話番号・既婚または未婚・子供の有無を明記して、**官製はがき・FAX・Eメール**のいずれかでお送りください。

〒422-8670 静岡新聞社「アステン編集室」  
**FAX/054-284-9129**  
**Eメール/asten@shizushin.com**

**締切** 2006年7月14日(金) 当日消印有効  
※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。  
賞品は7月下旬にお届けします

- 01 ご希望の賞品番号・賞品名は?
- 02 関心を持った記事は?(1つ選択)  
A/自分が知らない自分の時間  
B/小さな旅特集\*船旅 C/藤井フミヤインタビュー  
D/アステン・ノート E/しずおかキッチン
- 03 好きな広告は?(3つ選択)  
1/劇団四季 2/ホテルアソシア静岡ターミナル 3/静鉄不動産 4/ハッピートリオの望月米穀  
5/ギンザベルエドワール静岡店 6/AKAISHI 7/明治乳業 8/アサヒビール静岡支店  
9/セレクトショップ TAKE HILL(テイクヒル) 10/ソニー生命 11/ヤマト運輸(4面) 12/エス・バルスドリームフェリー  
13/ホテルセンチュリー静岡 14/Voeux(ボウ) 15/サルデー・アリス 16/PLAISIR(プレジール)  
17/ふとんのこはり 18/静岡県牛乳普及協会 19/インテリア仏壇館さとり 20/ホテルガーデンスクエア静岡  
21/ヒューマンアカデミー静岡駅前校 22/ヤマト運輸(8面) 23/PUR
- 04 次の中で普段よくみたり利用するものは?(いくつでも)  
A/新聞の朝刊 B/新聞の夕刊 C/パソコンでのインターネット接続 D/パソコンでのメール  
E/携帯電話でのインターネット接続 F/携帯電話でのメール G/自宅に配達されるフリーペーパー  
H/街頭に置いてあるフリーペーパー・情報誌 I/街頭に置いてある就職・不動産情報誌  
J/地上デジタル放送 K/ワンセグ放送
- 05 あなたが「癒される」と感じる音楽は?
- 06 今後アステンで取り上げてほしいヒト・コト・モノは?
- 07 アステンへのご意見・ご感想をお聞かせください。

<b>01</b> 3名様 ロフティー ポティピロー (ふとんのこはり)	<b>02</b> 3名様 デッドシーセラピー (医療法人社団 博恵会 アリスクリニック)	<b>03</b> 1名様 COLLIN コラーゲンジェル (プレジール)
<b>04</b> 2名様 うちで楽しむお香セット (インテリア仏壇館さとり)	<b>05</b> 8名様 金芽米5kg (ハッピートリオの望月米穀)	<b>06</b> 2組4名様 ディナー「はるにれコース」 ペアご招待券 (浮月楼内 懐石レストラン 浮殿)



プレゼント賞品はクロネコヤマトが7月下旬にお届けします



※ご記入いただいたアンケートや個人情報は静岡新聞社で管理し、賞品の発送および、よりよい紙面を作るための資料とさせていただきます以外に使用することはありません。これを外部に提供することはありません。

オンリーワンは、ピュールで叶う。

# Premium Dress Fair

プレミアム・ドレスフェア

7/28|金|29|土|30|日|  
◇28日/13:00~21:00 ◇29日&30日/10:00~18:00

ブライダル衣裳は、全国どこの会場でもお届け致します。

Dress & Bridal Attendant

# PUR

【びゅーる】

TEL.054-202-3331  
<http://www.pur-dress.com>

静岡市駿河区宮本町7-13(南幹線沿い)  
◇営業時間10:00~19:00(水曜定休)  
◇駐車場完備

