

## あの子に 1 つ贈り物

とうもろこし由来とは、まさか、あのもしゃもしゃのヒゲで編んだのかしら。いえいえ、実は、とうもろこしの実から抽出したでんぷんを乳酸発酵させて作った、弱酸性の繊維で編み上げたもの。作るのは紀ノ川や高野山で知られる和歌山県橋本市のKIYOI。縁あって静岡に1号店を出店し、体に合ったボディタオルや環境にいい布巾などを紹介している。ご覧のミトンは自然素材でふわっと柔らかな肌触り。マシュマロのような泡が幼いあの子を清らかに包んでくれる。

### とうもろこし由来のボディミトン

1,350円（ピンク・ベージュ）

KIYOI 静岡モディ店

静岡市葵区御幸町6-10 静岡モディ1F TEL.054-665-0120

<http://www.kiyoi.co.jp>



asten life

1

ワンステップ for ワンダフルライフ!

## サブリナ pose

① 脚を肩幅より大きく広げて立つ。つらい人は少し膝を曲げてOK。

② 脚の付け根から体を折り曲げる。

③ 両足の間に手をつけてそのままキープ。このとき、脚の内側（両足の親指）に力を入れることを意識して。

（前屈のポーズ）  
アサナ  
プラサリータ・  
パードウツターナ

季節の変わり目、心を落ち着けたい人に

後ろに出てしまいがちなお尻を天井に引き上げるイメージを持つとう！



グランツ  
ヨガインストラクター  
Mayo先生

お得な入会キャンペーン実施中!

WEBをチェック! 「アستنを見た」で  
1日体験通常2,700円→0円

グランツ フィットネス・スイミング

静岡市駿河区敷地1-18-28

054-260-7235 (フィットネス・カルチャー)

054-237-1076 (キッズスイミング)

<http://glanz-sc.com/>



## とっさの 1 フレーズ

! 足がしびれた

マイ フィート アー アスリープ  
**My feet are asleep.**

「足がしびれている」



Point  
asleepは通常「眠っている」ですが手足になると「しびれている」になります。

#直訳すると「足が寝ています」となります。ユニークな言い方ですね。

全日程英語教育のプリスクール  
静岡市駿河区中田本町6-3 tel: 054-202-9555

NBインターナショナルキンダーガーデン  
NB International Kindergarten

### みんなで話そうワーク・ライフ・バランス

厚生労働省は静岡市と連携して「地域の特性を活かした休暇取得促進のための環境整備事業」を行っている。11月は、年次有給休暇を土日祝日に絡めて連続休暇を取得し、大道芸ワールドカップなどのイベントに参加したり、家族と触れ合う時間、自分のための時間をつくるなどワーク・ライフ・バランスの実現を図ろう、と呼び掛けている。この事業の一環として静岡新聞社と開催するワーク・ライフ・バランス シンポジウムでは、「働き方は変えられる!」をテーマに、働き方・休み方について考える。ぜひ参加を。

- 11/13(月)13:00~17:30 グランシップ6F(JR東静岡駅南口) 入場無料
  - 第1部/13:00~ 採用力向上セミナー(事業主・採用担当者対象)
  - 第2部/14:00~ ワーク・ライフ・バランス シンポジウム(企業・一般・学生対象)
  - 基調講演:安藤哲也氏(ファザーリング・ジャパン理事長)
  - 交流会:ファシリテーター犬塚協太氏(県立大教授)・懇談会
- 詳細は<http://www.jinzai-support.com/>の新着情報参照。



厚生労働省委託事業機関 日本プロフェッショナル・キャリア・カウンセラー協会  
静岡市葵区御幸町8-1 JADEビル6F ☎054-252-2110 (FAX共通) ✉inoue691102@yahoo.co.jp