

浪速商事の

サークルマム

2001-11.12月 Vol.70

たかつき

住まうこころでおつきあい



浪速商事

すてきな

Human's talk Avenue 70

自然と共に 生きていることを感じる...

舞踊を通じてインド文化を普及

南インド古典舞踊家
アムリッタ・ダンス・カンパニー主宰 **福田麻紀さん**

異文化を理解するために、言葉よりもっと有効な方法があります。「舞踊」もそのひとつ。長い歴史の中で綿々と受け継がれた伝統や文化、そこで暮らす人々の喜びや悲しみを、言葉よりも雄弁に物語ります。南インド古典舞踊家の福田麻紀さんに登場いただきました。地元・高槻に多くのファンをもつ素敵な女性です。



異文化を理解するために、言葉よりもっと有効な方法があります。「舞踊」もそのひとつ。長い歴史の中で綿々と受け継がれた伝統や文化、そこで暮らす人々の喜びや悲しみを、言葉よりも雄弁に物語ります。南インド古典舞踊家の福田麻紀さんに登場いただきました。地元・高槻に多くのファンをもつ素敵な女性です。

異文化を理解するために、言葉よりもっと有効な方法があります。「舞踊」もそのひとつ。長い歴史の中で綿々と受け継がれた伝統や文化、そこで暮らす人々の喜びや悲しみを、言葉よりも雄弁に物語ります。南インド古典舞踊家の福田麻紀さんに登場いただきました。地元・高槻に多くのファンをもつ素敵な女性です。



舞踊の王后アムリッタのポーズをとる福田さん
福田麻紀さんの連絡先は
Tel.06-6977-3557
アムリッタ・ダンス・カンパニー

異文化を理解するために、言葉よりもっと有効な方法があります。「舞踊」もそのひとつ。長い歴史の中で綿々と受け継がれた伝統や文化、そこで暮らす人々の喜びや悲しみを、言葉よりも雄弁に物語ります。南インド古典舞踊家の福田麻紀さんに登場いただきました。地元・高槻に多くのファンをもつ素敵な女性です。

異文化を理解するために、言葉よりもっと有効な方法があります。「舞踊」もそのひとつ。長い歴史の中で綿々と受け継がれた伝統や文化、そこで暮らす人々の喜びや悲しみを、言葉よりも雄弁に物語ります。南インド古典舞踊家の福田麻紀さんに登場いただきました。地元・高槻に多くのファンをもつ素敵な女性です。

異文化を理解するために、言葉よりもっと有効な方法があります。「舞踊」もそのひとつ。長い歴史の中で綿々と受け継がれた伝統や文化、そこで暮らす人々の喜びや悲しみを、言葉よりも雄弁に物語ります。南インド古典舞踊家の福田麻紀さんに登場いただきました。地元・高槻に多くのファンをもつ素敵な女性です。

Circle Mamm's Forum

vents 第106回 チャリティー ガレージセール

日時●11月23日(金)午前10時~12時
〈雨天中止〉
場所●浪速商事(株)
店頭ガレージ
今回は
2002年
1月25日(金)
です



年末の大掃除の前に、まず不用品を処分しませんか。家の中がすっきり片付いて掃除もラクラク。おまけにサークルマムのガレージセールなら出店は無料(収益金の一部をチャリティーに寄付してくださいね)、楽しいひとときが過ごせます。お申し込みはお早めに!

※申し込み多数の場合は先着順です(地域の方優先)。お早めにお申し込みください。

vents 花・石仏・風景... 独自の世界を描く 小阪謙造油彩画展

日時●11月20日(火)~25日(日)
午前10時~午後6時
(最終日は午後5時まで)

場所●城北ギャラリー
新作の花・石仏・ヨーロッパ風景など約30点が展示されます。ぜひご来場ください。

Concert STUDIO73 LIVE 公成&旭星&慧奏 Symbiosis シンビオシス

ソプラノ/サクソフ/山本公成(写真)
琵琶/片山旭星
ピアノ/バーカッション/民族打楽器/慧奏

日時●11月30日(金)午後7時開演
場所●STUDIO73(高槻市高槻町6-26)
JR高槻駅より徒歩3分・阪急高槻駅より徒歩5分
料金●前売¥3000・当日¥3500
〈お問い合わせ・お申込み〉

STUDIO73 TEL0726-61-7300
ホームページアドレスhttp://www.saxonz.com/studio73.html

book ビデオもあります マム文庫

地域の皆様には多数のご寄贈・ご協力をいただきまして誠にありがとうございます。さらに充実したマム文庫をぜひお気軽にご利用ください。

地域の皆様には多数のご寄贈・ご協力をいただきまして誠にありがとうございます。さらに充実したマム文庫をぜひお気軽にご利用ください。

animals みてみて・ワン



植木の枝を折ってしまっただけで反省中。ボクの名前は「レトリ」です。(松が丘)
※このコーナーに登場してくれるあなたのご自慢のペット(写真付)を紹介して下さい。送り先はサークルマムまで。

サークルマム事務局(浪速商事株式会社内)
ホームページアドレス http://www.naniwa-s.co.jp
メールアドレス naniwa@po.ajinet.ne.jp
〒569-1029 高槻市安岡寺町1丁目16-3
TEL0726-88-5000



Senryu 川柳

満月の丸い生き方 望みます
月が出たく、揃いの浴衣 廻り出す
母の味 高野の煮物 月末に
バス席のよいしょと云って ハツとする (まきり)
月見草 ニユースも知らず 咲きほこる (ナオミ)
連れている 犬で家族と すくわたり
発表会 義理をすませて 席をたち
女老い せめてフリルの 日傘さす
おまえさん 何が言いたい 黙秘権
照る月に 心照らして 見る今宵
月並な 夫婦でもった 五十年
映像に 我が目疑う 摩天楼

クイズのこたえ D

住まいの相談コーナー

Q パブルの高い時に購入した、土地付建物を買い換えようと思いますが、譲渡損失と損益通算及び繰越控除制度について教えてください。(宮の川原1さん)

A 不動産価格の下落により自宅を買い換え等で売却した場合、赤字になるケースが最近よく見受けられます。赤字が出た場合には「損益通算」という制度により他の所得から差し引き、損益通算によっても引ききれなかった赤字の

全額は「特定の住宅用財産の買換え等の場合の譲渡損失の繰越控除」という制度により、翌年以降3年間の所得から差し引かれます。繰越控除制度は、平成10年度の改正で創設された制度で、下記の条件が満たされなければなりません。
①本人が居住していること
②所有期間が5年以上であること
③住宅ローンを借りていること
④土地の譲渡損失は500㎡の部分に限る
買い換え資産の条件としては
①譲渡年の1月1日より翌年の12月31

日迄に取得し居住すること
②床面積が50㎡以上
③住宅ローンの残高がある

詳しくは浪速商事、又は税務署に直接お問い合わせ下さい。



子どもたちに 異文化のふれあいを

この秋の運動会、高槻市立芥川小学校の4年生が演じ、拍手喝采を浴びたインド舞踊。その指導を行ってくださったのが福田麻紀さんです。「素直に反応してくれから、子どもたちに教えるのはとっても楽しい。大人になつて思い出してもらえたらうれしいですね」

以後、大阪でインド舞踊家に師事。本場インドの舞踊家にも師事し何度も渡印。さらに西インドM.S大学の舞踊音楽科に留学、インド各地で公演するなど舞踊家として精力的な活動を展開。

「インド舞踊は、もともとヒンズー教の寺院で巫女が神様に奉納する踊りが伝承されてきたもの。地域によって形式も衣装もかなり違うんですよ」
低い姿勢、力強く複雑なステップ。福田さんが舞う南インドの古典舞踊は、「大地」を感じさせる共同、繊細な指先の動きが特徴。長だそうです。

内面の豊かさを 動きに表現を

教室やカルチャースクールでは、20代から50代まで幅広い年代層のお弟子さんを指導。
「テクニクも大事ですが、それ以上に人生経験や内面の豊かさが重要。とくに物語を表現する場合は、気持ちが入っていないとただの体操に見えてしまいます。年齢はプラスになりますね。私自身も体が動かなくなっても続けていきたいと思っています」
古典を題材にしているため、登場人物を深く理解し、表現するために勉強も不可欠だとか。

「どんどん勉強しなくてはいけないし、もっともって磨いていきたい」と熱く語りま。インド舞踊の動きを基本にした創作舞踊にも挑戦し、様々なジャンルのアーティストとの共演にも意欲的。次回の高槻公演が楽しみです。

Health

肩こり・冷え性をラクにする方法は？
最近若い女性にも肩こりを訴える人が増えています。また、成人女性の2人に1人が冷え症に悩んでいるといわれます。

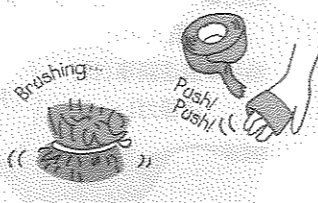
女性に肩こりや冷え性が多いのは、ホルモンバランスの乱れからくる血流の悪さが原因…。卵巣、下垂体、視床下部(性中枢)から出るホルモンはお互いにコントロールしあっていますが、ストレスや更年期で卵巣中の黄体ホルモンと卵胞ホルモンの機能が衰えてバランスを崩し、さらに自律神経の乱れを引き起こします。その結果、血液の循環が悪くなるのです。

肩こりや冷え性には、ビタミンEがおすすめ。ビタミンEは抹消血管を拡張して血行を促し、ホルモンの分泌機能を高める働きをもっています。ビタミンEを多く含む食品—ゴマ、綿実油、大豆などを心がけて摂るようにしましょう。また、漢方薬で効果があるのは「当帰」。補血・強壯作用があり、古くから婦人病に用いられてきました。

そろそろ寒くなってくるので、体を冷やさない工夫も大切。暖かい下着や靴下、それに薄くておしゃれな腹巻も登場していますよ。お風呂も上手に利用したいものです。体が温まる「温冷交替浴」は、まず40℃前後のお湯に4～5分入り、その後20℃くらいのお湯を洗面器で4～5杯かぶり。これを3回繰り返してから体を洗い、もう1度湯船で温まります。気分をリラックスさせる意味で、お気に入りの香りの入浴剤を使うのも良いでしょう。

Interior

住まいの手入れ じゅうたん・カーペット
小さなお子さんや喘息気味の方がいる家庭は、じゅうたんやカーペットはホコリを吸いやすく、毛足の中にもくまり込ませてしまうので、ていねいに掃除機をかけることが基本です。場所によっては細かいノズルを使ってなるべくゆっくとかけるのがコツ。

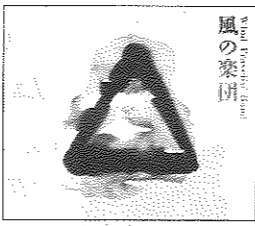


掃除機で取りにくい髪の毛や糸くず、ペットの毛などはタワシと粘着テープを使うのが便利。まず、タワシで毛足の流れと逆方向に、次に毛足の流れに沿って、かき出す要領でブラッシングし、その後ガムテープで軽くたたきようにしてゴミを取ります。ガムテープは輪にして指先に巻いて使います。

月に1回程度は拭き掃除を。ぬるま湯で薄めた住居用洗剤で雑巾を固く絞り、毛足に沿って汚れをこすり出すように拭き、次に毛足を起こすように反対方向に拭きます。仕上げはカラ拭きをしてよく乾かします。取り外しが簡単なら、裏返して外に干しましょう。タバコなどの軽い焼け焦げは、古歯ブラシでこすり落とします。穴があいてしまったら、同色の毛糸を細かく切り、穴に接着剤をつけて切った毛糸を埋め込み、乾いてから表面をハサミで整えます。同色の毛糸がない時は、他の目立たない部分から切り取って処置します。

Music

おすすめCD「風の楽団」
慧奏(揚琴、パーカッション、ボイス)
岡野弘幹(ブズーキ、三味線、ボイス)
中村 岳(パーカッション、ボイス)
えま(二胡、ボイス)
杉山八郎(琴、パーカッション、ボイス)
山本公成(フルート、尺八、ボイス)
WACO-601 Organic
アルバムジャケットにこんな詩があります。
『風に聴け。雲に聴け。眠った夢の、ベッドはどこか。森に聴け。川に聴け。裸のころ、どこにあるのか。』
目を閉じて音を聴いていると、さあっと風が吹いてくるような気がします。

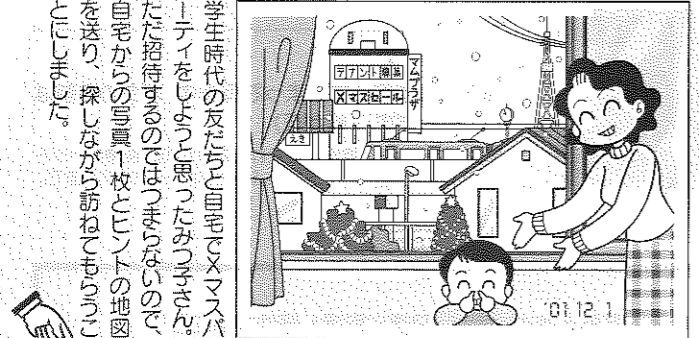


『誰だって、風になれる。手をたたく、口笛をふく。きみだって風の楽団。くちずさむ謳に、忘れていたものがある。走る。転ぶ。触れる。翔ぶ。そうしてたくさんの種をまいている。出会い。別れ。笑う。泣く。そうしてみんなは、種に水をさす。』
6人の風の楽団はどこからかやって来て、あなたの側で音楽を奏でます。『浜辺にて』や『風の音』、『孔雀飛来』そして『月弓』の唄を歌います。揚琴やブズーキや二胡や琴やフルートの音色が優しくあなたを包みます。



風の楽団の2人がSTUDIO73にやってきました。詳しくはこの裏をご覧ください。

みつ子さん家を探せ!



さて、みつ子さんの家はA～Fのうちどこでしょう? ★答えはこの裏

お釈迦様もマホメッドも
楊枝の歴史は古く、すでにお釈迦様(紀元前500年頃)が弟子たちに歯木で歯を清潔にすることを教えられていました。インドではニームという木が使われていましたが、中国にはなく楊枝を使ったのが、楊枝の語源です。日本には奈良時代に伝わり、江戸時代には庶民にも広まりました。脂とり紙でおなじみの「よじや」も、元は楊枝を売る店だったとか。回教のマホメッドも歯木を使うことを奨励しました。口の中をすすぐは信仰者の第一条件だったのよ。



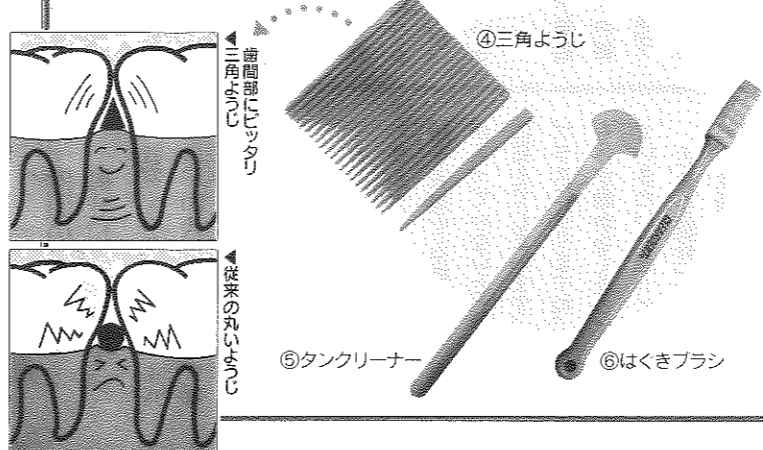
歯が大事
ヨーロッパでは虫歯や歯周病は病気ではないといわれます。つまり、普段から歯の手入れを怠らなければ、歯を起す必要のないで自分の責任と受け、従って健康保険もきかないのです。中世のヨーロッパでは貴族は金や銀の「歯磨き」を左右などに加工させ、ネットリストとしていつも身につけていたそうです。狩猟民族にとって歯はとても大切なもので、歯が悪くなれば肉を噛むことができず、食入ることも困ります。

歯ブラシでは落ちない汚れに
毎日、きちんと歯を磨いているつもりでも、虫歯になったり、歯周病になつたりするのはなぜでしょう。それは、歯ブラシでは汚れが十分に落ちていないのが原因です。歯の健康を保つには、歯と歯の隣接面まできれいにすることが大切。食べカスが虫歯を引き起こすだけでなく、また歯垢は歯周病菌の温床になります。歯を磨いた後、①デンタルフロス②糸ようじ③歯間ブラシで歯間の汚れを落とす習慣をつけたいものです。

お口のなかをもっときれいに
欧米に比べ、日本では口のなかの健康=オーラルケアに対する意識がまだまだ低いそうです。しっかりと噛むことは、血流を全身に送ること!いつまでも健康で暮らすために、お口のなかをもっときれいに。

つまようじは歯を傷める?
年齢と共に歯のすき間が広がって、食べたものが詰まって歯垢がたまりやすくなります。そんな時お世話になるのがつまようじ。しかし、あの丸いつまようじは、本来食べものを刺すためのもの。丸いつまようじを無理に歯間に入れると歯を傷めてしまうことがあつたので注意してください。欧米で使われている④三角形のつまようじが歯の健康には適しているそうです。歯の隙間にぴったりあつた上、底辺でしっかりと歯垢を抑える⑤マッサージ効果もあつたが。

舌そうじのグッズも登場
最近オーラルケアグッズが豊富に登場していますが、口臭予防に人気が高いのが⑥「タンクリーナー」。舌の表面はひだ状になっていて、はがれた粘膜や歯垢、食べカスなどが付着しています。唾液に付着して一定以上付着しませんが、高齢者や体調が悪くなつたりすると唾液の分泌が減り、汚れが舌に白くこびりついて舌苔(じゆん)となることがあります。タンクリーナーは舌をかき出し、汚れを舌のに適した形。ほかにも⑦「タンク」製のマッサージ効果の⑧「タンク」製の「タンク」も登場しています。



歯医者さんで定期的なケアを
毎年、体の定期検診を受けている人も、お口の中まではどうでしょうか。歯の健康のためには、毎日のホームケアと年1～2回のプロケア、つまり歯医者さんでの定期検診を受けることをお勧めします。歯石を落とすもつたり、口の中の健康状態をチェック!正しい手入れ法も教えてもらえますので、歯医者さんともっと仲良くしたいもの。忘れないために毎年、お誕生日には歯医者さんへ行く決めておくのがいいかも。