

シニアのためのファッション & ライフスタイル情報誌

赤坂青山

kurashi

くらし

創刊号

地域の方への
インタビュー

田島 伸浩 さん
當銀 信代 さん

「色」を活用して、
個性豊かなファッションを

ファッション&ライフスタイル講座①

おでかけ情報

高橋是清翁記念公園 / 紅ミュージアム

健康特集

自宅でできる 簡単トレーニング

Senior fashionista 

赤坂青山で生活するシニアに
お話をききました！

た じ ま のぶ ひろ
田島 伸浩さん

(1940年生まれ)

田島さんは、南青山でオーダーワイシャツの店を開業、各界の名士や同級生に支えられ今も現役を続けています。商売の傍ら、地域発展のために尽力する田島さんに、おしゃれなライフスタイルをうかがいました。



人生を彩るお手伝い

父の職人魂を受け継いで

南青山に住み続けて70年になります。生まれは墨田区堅川ですが、空襲で焼け出され、母の実家の近くに振り住んだそうです。父は腕のよいワイシャツ職人で、最高時には15人の職人が住み込んで父の指導を受けていました。私と同じ年頃の若い職人たちに、自分の技術を惜しみなく伝えていた父の姿は私の原点です。私は大学卒業と同時にネクタイ屋に修行に出ましたが、25歳のとき父が倒れたので戻ってきました。

今のようなオーダーワイシャツの店になつたのは私が60歳になつてからです。60歳といえばサラリーマンの定年の歳ですから、私も定年後はじっくり時間をかけてよい製品を生み出すことに力を注ごうと考えました。

思えば私は大変お客さまに恵まれました。オーダーワイシャツ一本という道を支

えてくれたのは、芸能界やスポーツ界の名士たちです。ありがたいことに、彼らの口コミで「タジマのシャツ」が広まり、次々と注文をいただきました。

縁の糸が紡がれて

私は地元の青山中学校の出身ですが、同級生の協力は本当に心強かったです。卒業後はそれぞれの道に進みながら、その後相応の地位についた仲間も多く、タジマの顧客名簿に快く名を連ねてくれました。ここ青山で長い間自分の好きな道を歩ませてもらっているのは、同級生はじめタジマのシャツを愛してくださる多くの方々のおかげです。青山中学校時代は私の青春であり、感謝の気持ちを何かの形で表したいと、青山中学の同期会の幹事をずっとやらせてもらっています。

70歳になつたとき、予約営業専門に切り替えました。定休日はずっとに設けず、予約のお客さまが来店されたときだけ店

を開けています。最近ではシャツを必要とする男性が激減し、女性のお客さま中心の店になりました。時代の流れはやむを得ないことで、残念ですが、私の代で終わりにしたいと思っています。

「いきいきプラザ」で日々をいきいき

お客さまに心から喜んでいただけるシャツを作り続けたいというのが一番の願いで、趣味を聞かれれば今は仕事と答えています。若い頃にシャツの本場であるイタリアやス

ペインなどを回つたため海外旅行にはあまり興味がありません。ただ、長く働き続けるためにも、健康でいたい思いは強く、最近では港区の施設であるいきいきプラザで、月曜日はアロマヨガ、火曜日は健康トレーニングなどに通つて体を鍛えています。いきいきプラザには多彩な講座があり、元氣な女性たちが大いに目立っています。男性陣との交流の輪を広げていきたいと思っています。講師の先生も素敵の方が多くです。男性のみなさん、一度気軽にのぞいてみてください。

私は、定年は地域で活躍する絶好のチャンスだと思っています。私自身は仕事をしながら港区の商店会全体の事業企画推進委員長という大役を長年務めてきました。商業祭りや野球大会などを企画し、地域の仲間たちと交流できたことは私の財産です。定年になつたら地域に軸足を移して楽しく活動しながら、一緒に地域貢献をめざしませんか。

人生100年時代をどう生きるか、いや、どうおしゃれに生きていくか、私たちの大きなテーマだと思っています。



ご自身のお店の前にて。お手製のオレンジ色のシャツが本当にお似合いです



田島さんが作られたオーダーシャツに付けられるオリジナルのタグ。シャツを作られた方のお名前やイニシャルを入れることもできます

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

お手製の鮮やかなオレンジ色のシャツで取材に臨んだ田島さんに、一度やってみようという気持ちがたつたら、「Tシャツと短パンを粋に着こなして街を闊歩したい」と即座に返ってきました。眼鏡や靴にもこだわり、全身からおしゃれのオーラが漂う田島さんの短パン姿に会うてみたくなりました。

赤坂青山で生活するシニアに
お話をききました！

とう ぎん のぶ よ 當銀 信代さん

(1936年生まれ)

當銀さんは、赤坂に移り住んで40年近くになりますが、4年前から赤坂地区の自治会長を引き受け、多忙な毎日を送っています。チャレンジ精神に富み、何事にも意欲的に取り組む當銀さんが、パワフルな人生を語ります。



人と人の絆を大切に

赤坂は第二の故郷

私が自治会長を務める「赤坂五丁目26住宅」には80世帯が暮らしていますが、ここでも高齢化が加速しています。行事への参加者も激減し、最近では年に一度の新年会が、健康状態や日頃困っていることなどを気軽に話し合える格好の場となっており、私自身高齢であり、できることは限られていますが、地域の活性化のためにお役に立てればと夢中で歩いてきました。住民の皆さんの笑顔に支えられて4年が経ちましたが、他地域の自治会との会合も多く、外に出ることで常に緊張感があり、毎日が充実しています。

赤坂に来る前、ドミニカ共和国で暮らしたことがあります。獣医の義兄が現地で開業したため、結婚して間もない私たち夫婦が手伝うことになりました。今思えば無謀でしたが、未知の国での生活は刺激も多く、私の好奇心を満たしてくれました。

向こうで子どもが生まれたので将来を考え、結局5年で帰国しましたが、ドミニカに渡る前に家売り払ったため、足立区内の都営住宅を紹介してもらいました。そこが建て替えになり赤坂に移ってきましたが、赤坂は人情豊かな街で、縁が多いことも心が安らぎ、いつの間にか第二の故郷になりました。

シニアもITの活用を

人一倍好奇心が強い私は、幼いころから機械いじりが好きで、新しい物が世に出るとすぐに飛びつきました。ワープロの使い方も分からないのにさっさと購入して周囲を呆れさせたものです。まず入手してから使用方法を勉強するというのが私のやり方で、パソコンもそうでした。今は毎日、3、4時間パソコンに向かい、自治会の書類やポスターの作成など大いに重宝しています。

シニア用のスマートフォンが登場したと

きには、使い方の講習を真っ先に受けました。何とか使いこなしていたら、知人から高齢者にスマートフォンの使い方を教えてほしいと頼まれ、銀座や表参道などの教室で講師をしたこともあります。若い人には聞きづらいことも同世代の私なら安心して聞けるということが好評でした。

夢を持ち続けること

4年ほど前から女性防災会と災害支援ボランティアに参加しています。まず普通救命技能認定証をいただき、その後、上級救命技能認定証をいただきました。ボランティアに積極的に参加するのは、今日という日まで無事に過ごさせてもらっていることへの感謝の気持ちがあるからです。活動にしっかり参加するためにも健康でいることが大切ですが、なるべくよく歩くことや毎朝お酢を飲むことぐらいで、とくに何もしていません。ただ、学生の頃は陸上をやっていましたし、遠泳も1時間くらいなら泳げますから、基礎体力はある方です。これといった趣味もなく、パソコンに疲れたら、公園を散策して写真を撮り、自分

で音楽やナレーションを入れたDVDを作って楽しんでいます。

自治会長の仕事は多岐にわたり、なかなか時間がとれませんが、もし、いつか自由な時間が増えたら、かつてドミニカ共和国で覚えたスペイン語に再びチャレンジしてみたいと思います。あきらめなければ夢はきつと叶うことを信じて。

.....



ピンクのカーディガンや帽子もとてもよくお似合いの當銀さん。動きやすい格好が一番というのは、ご自身のライフスタイルをよく表しています

1.

「色」を活用して、個性豊かなファッションを

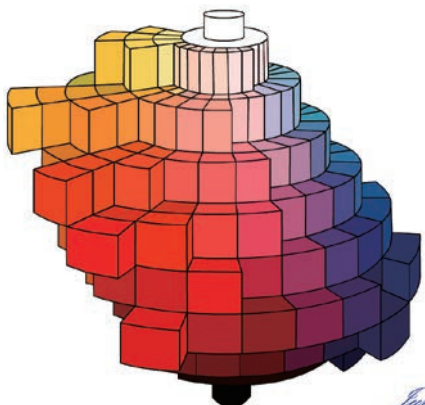
協力：ファッション専門学校 青山ファッションカレッジ（北青山）

青山ファッションカレッジは、青山・表参道・原宿という最先端のファッションの地で、最新のファッショントレンドを発信し続けています。運営を手掛ける学校法人原学園の創始者がフランス・パリに留学して服飾デザインを学んだのは1934（昭和9）年のこと。時代を先駆けるDNAは今でも脈々と受け継がれ、ファッション界の明日を担う人材を育成しています。

今回は青山ファッションカレッジでカラーコーディネートを担当するカラーのスペシャリスト杉本祐子先生に、色にまつわる、色々なお話をお話をうかがいました。

マンセルの色立体とは

私たちが認識できる色は約750万色といわれています。どんな色にも色味（色



画像提供：大阪教育大学 福江 純
現代の色の実質的な標準となっているマンセル色立体

いるのが、アメリカの画家マンセル（1858〜1918）が体系化した「マンセル色立体」です。

マンセルは、色相円の中央に垂直に明暗軸を立て、赤・黄・緑・青・紫の5色のみを用いて、その組み合わせですべての色を表そうとしました。それぞれの中間色相（黄赤・緑黄・青緑・紫青・赤紫）を基本5色相の中央に配して、補色が相対するように配置しました。このマンセル色立体が修正されながら一つの色の体系を創り出してきました。

「750万色といっても、ファッション界などで使用するのは1000〜2000色だろうと思います。ただこの膨大な数字が何を表しているかといえば、色のなかにファッションのヒントが無数に隠れているということでしょうか」と杉本先生。

反対の色を少し足すことで気分が変わるということもあります。トーンを意識した色選びが大切です。

色を活用した

シニアファッション基本3か条

素敵に見えるシニアファッションの基本について、色を意識しながら杉本先生に挙げていただきました。

① 明るい色を選ぶこと

「この地域はおしゃれな方が多く、街角でも素敵なファッションをお見かけしますが、共通しているのは、明るい色でコーディネートされていることです」と色のスペシャリストである杉本先生は指摘されました。

おすすめはきれいなカラーとのこと。「シニアはつい控えめな色を選びがちですが、現代の60代や70代は昔に比べて10歳以上は若々しく見えますから、赤や青のビビットカラーのファッションを選んで違和感はありません。また、ピンクは全年齢を通じて女性の人気ナンバーワンの色です。臆することなくシニアも挑戦してください。」



豆知識

流行色が決定されるまで

流行色はファッションと切り離せない関係にあります。じつはその年の流行色は2年も前に、国際流行色委員会（通称インターカラー）によって決められています。

1963年に発足以来、インターカラーの加盟国が提案色を持ち寄り、それを一つひとつ討議して流行色を決定します。流行にあわせた色や素材の糸をつくり、生地をつくり、服になって巷に流行り始めるのに、ちょうど2年くらいかかるからというのが理由です。

ちなみに日本は1963年より10年も早い1953年に日本流行色協会（JAFCA）を設立しています。工業立国を目指しものづくりに邁進していた日本は流行色のパイオニアだったのです。



写真はイメージです

では色の三属性を細かくみてみましょう。色相は「暖色・中性色・寒色」に分類できます。暖色といえは多くの方が赤や黄色を頭に浮かべます。赤はエネルギーの発散、興奮をイメージすると聞けば闘牛を連想しますが、杉本先生によれば「牛は赤を識別できません。闘牛士が赤い布を使うのは、闘牛士自身や観客を興奮させるためのものです」とのこと。反対に寒色は青・緑など青系のもので、精神の集中を促します。

色で表現される心

明度は「明・中・暗」に分けられます。「明」の白は清潔感をイメージし、「暗」の黒は厳肅を表します。

彩度には「高・中・低」といった種別があります。「高」の朱色は情熱をイメージし、「低」の茶色は落ち着きを体現します。

このように色が心に与える影響を知ること、色で自己表現することも可能になります。

ただし、色相と同じくらい大切なのがトーンということです。例えば、ベージュやブラウンは落ち着いた雰囲気を出しますが、



一方、柔らかさを演出するソフトなパステル調もおすすめだそうです。また、無彩色が似合う方もいますから、顔色がよく元気そうに見える色を、鏡でチェックするこ

とが大切だとアドバイスをいただきました。要は年齢を気にしないこと、これが基本です。

② 主役は人、

身に着けて楽しいファッションを

ファッションは大切な自己表現です。自分が着て楽しいと感じられたら、きつと周囲から輝いて見えることでしょう。

素敵なファッションはすすんで褒めるのも大切な気遣いです。その際、「素敵なお洋服ですね」は禁句。ものではなく人を褒めましょう。「よくお似合いです」の一言でモチベーションも高まります。

「どんなものが自分に似合うかわからない」と迷ったときは、自分が楽しいかどうか、まずそのことを考えてみましょう。

③ トータルファッションで

コーディネート

● 色から考える

団塊の世代をはじめとする現代のシニアは60代以降の人生を楽しむことに積極的な方が多く、ファッションにもその生き方が反映されています。個性豊かなおしゃれを楽しむためにも、トータルファッションを意識しましょう。全身を鏡で映してみ、何らかの統一が取れていれば、トータルファッションの完成です。

帽子や小物、靴などを同系色にすると落ち着いたシニアの雰囲気が出されます。また、ときにはバッグやスカーフなどにアクセントカラーを用いると気分も高揚します。

● スタイルリングから考える

どんな感じにまとめたいか、エレガント、シック、モダン、あるいはスポーティなどどんな感じでもとめたいのかをはっきりさせて、全体に統一感をもたせましょう。シニア世代の装飾過多はおしゃれに見えず、逆効果です。むしろシンプルにすっきりとまとめると清涼感が増します。

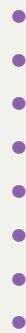
● 体形から考える

加齢による体形の変化は自然の流れです。

体形に悩まずに、ボディラインを強調しないゆつたりしたデザインを選びましょう。ただ、サイズだけ大きいものを選ぶとだらしない見えるので要注意です。上半身にお気に入りのアクセサリを身に着けるなど、周囲の視線を上に向けよう心がけましょう。

● ヘアスタイルから考える

白髪には明るい色がよく似合います。また、ショートカットは気になるフェイスラインを隠し、若々しいイメージを与える効果があります。



年齢を気にせず、ファッションを自己表現の一つととらえ、まず自ら楽しむこと——杉本先生のアドバイスを明日からのライフスタイルに生かして、ワンランク上のおしゃれを楽しみましょう。



杉本 祐子 先生
COLOR STATION代表。
企業でカラーコンサルティングに携わる傍ら、検定試験委員や青山ファッションカレッジでの色彩教育に従事。

高橋是清翁記念公園 秋の公園ライトアップ

秋が深まると、紅葉した姿を魅せる港区立高橋是清翁記念公園。今年で2回目を迎える園内の夜間ライトアップを実施します。今年はいけばな「草月流」のご協力により、作品を展示して公園内の彩に華を添えます。

煌びやかな夜の紅葉、都会に佇む日本庭園の雰囲気癒されてみませんか？

園内は10分程度でまわることができまます。ぜひお気軽にお越しください。



昨年の様子



- 開催期間 11月20日(火)～11月23日(金) 祝 17時～20時
- 費用 無料
- 場所 港区立高橋是清翁記念公園(港区赤坂7-3-39)
- 問い合わせ 港区立赤坂地区公園等管理事務所

電話 070-4211-1605

伊勢半本店 紅ミュージアム

紅の歴史と文化、そして江戸時代から続く紅作りの「技」を伝えるためのミュージアムが南青山にあります。紅とは、紅花に1%だけ含まれる赤色素素のことで、古より染料や化粧料などに用いられてきました。

ミュージアムは、紅の歴史的背景や諸相を紹介する

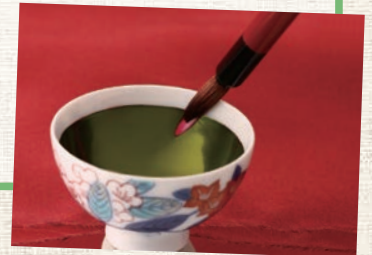
資料室と、紅の色彩的な魅力を体験できるサロンのふたつのゾーンからなり、さまざまな講座なども定期的に開催されています。

10月13日(土)からは、手仕事ギャラリー「秘めた赤、よりそう赤ーたかさき 紅板締めの世界」が開催されます。これは、昭和初期に途絶えた紅板締めの技法を現代に甦らせた「たかさき紅の会」の活動の軌跡や、復元した紅板締めの薄絹などを紹介するものです。

詳しくは、紅ミュージアムまでお問い合わせください。

手仕事ギャラリー「秘めた赤、よりそう赤ーたかさき 紅板締めの世界」

- 開催期間 10月13日(土)～11月11日(日) 10時～18時(入館は17時30分まで)
- 休館日 毎週月曜日
- 観覧料 無料
- 所在地 港区南青山6-6-20
- 問い合わせ 伊勢半本店 紅ミュージアム
電話 03-5467-3735
(受付時間 10時～18時)



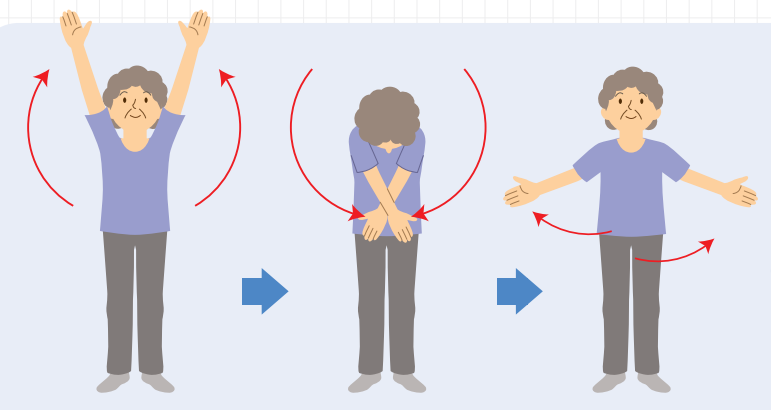
自宅でできる

すべての基本は姿勢から

簡単トレーニング

仕事、趣味、ボランティア……いつまでも自分の好きなことを続けたい。
そのために大切なのはやはり“姿勢”ではないでしょうか？
でも難しいことは面倒だし、苦しいことはしたくない……。
ここでは日常生活の中で無理なく続けられる簡単トレーニングをご紹介します。

まずは
立ったまま



- ①大きく息を吸いながら伸びをします。
- ②無理のない範囲で腕を後ろに回しながら下ろし息を吐きます。(手を前にクロス)
- ③気持ちよく胸を開きながら息を吸って吐きます。

ラジオ体操のように深呼吸をしましょう

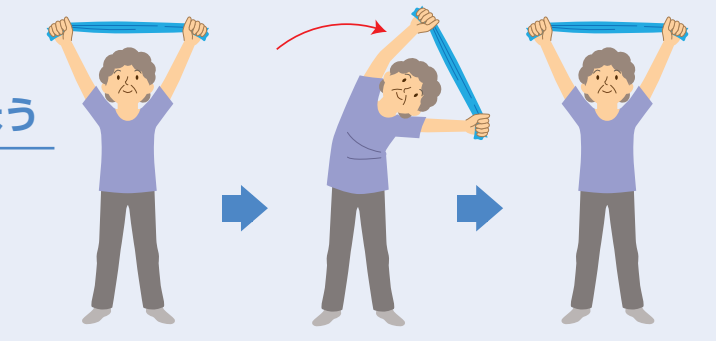
(朝、昼、晩)

体全体を使いながら、大きくゆっくりと呼吸をしてみましよう。腕を上げるときに腕を耳の後ろを通すと、肩まわりのストレッチにもなります。

これを2~3回繰り返します

タオルを持って背中と脇腹をのばしましょう

丸まったりしないように体をまっすぐにし、無理のない範囲で真横に曲げてください。体の脇や背中ストレッチになります。あまり反ると、腰に負担がくるので、気をつけて!!



- ①タオルの両端を持って、まっすぐ真上に腕をのばします。
- ②息を吸いながら横に倒し、10~20秒ほど止め、ゆっくり呼吸します。
- ③息を吐きながら戻ります。

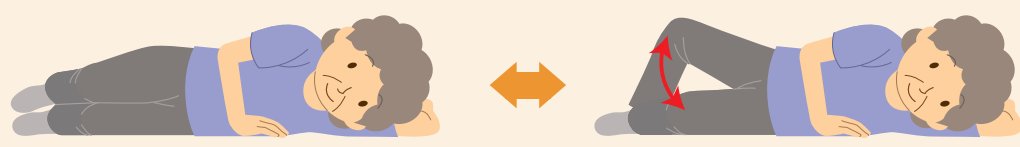
反対側も行います

体はまっすぐに

横になって

テレビも見ながら脚を動かしましょう

横向きに寝て、太ももとお尻の筋肉を鍛えます。膝を上げたときに体が開くと、お尻に効かなくなるので、真横か少し下向きに寝てください。



- ①横向きに寝て、少し膝を曲げます。腕で体をしっかりと支えてください。
- ②かかとをくっつけたまま、膝だけを上下させます。息を吐きながら上げて、吸いながら下ろしてください。

向きを変え、それぞれ10回ほど繰り返します

〈すべての基本〉
動作をするときには
呼吸は止めないで!

いすなどに
座って

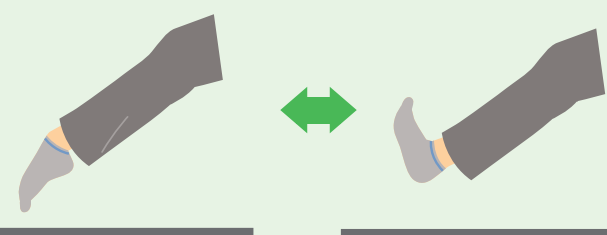
足指の付け根をのばしましょう



危ないので
体重をかけないで!

足の指を曲げ、足の指の付け根をのばします。

足首の曲げのばしをしましょう



足首の曲げのばしをします。ふくらはぎのトレーニングにもなります。10回ほど繰り返してください。

足首を持って、足首をほぐしましょう

手で足首を持って、足首をまわすと、足首をほぐすことができます。右回しと左回しを各5回ずつ行ってください。



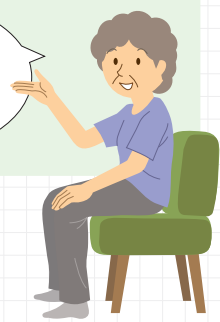
危ないので
体重をかけないで!

足の裏を天井にむけます。足首の前や足の甲のストレッチになります。



手を使わず、自力でまわすと、足首全体のトレーニングになります。足首の可動域が広がり、転びにくくなります。

無理をしないで、
少しずつ
行ってください



平成30年度 港区総合防災訓練(赤坂会場)を開催します

港区では、災害への備えとして、自助・共助・公助を実現するため、また、区民の防災意識の高揚と防災行動力の向上のために、各地区総合支所が「地域訓練」として、総合防災訓練を毎年1回実施しています。

今年度は、「体を動かしながら防災を学ぶ」をコンセプトとして、体験型のブースを多く設置します。夜間の避難所生活を疑似体験できる「夜型防災訓練」やVRゴーグルを活用して行う「VR避難体験」など、今年度から新たに実施するブースも複数あります。また、「子どもレスキュー体験」をはじめとして、子ども向けコーナーの内容も充実しています。訓練後半には、「バケツリレー」を実施して、共助を育みます。

地域住民同士の交流を図る絶好の機会です。多くの方のご参加をお待ちしています。

バケツリレー



平成30年度 港区総合防災訓練(赤坂会場) 実施概要

〈日時〉平成30年11月4日(日) 9:30~11:30
 〈場所〉港区立青山中学校(港区北青山1-1-9)

〈訓練スケジュール(予定)〉

9:30~10:50 ブース訓練
 10:50~11:15 バケツリレー、
 消防団放水演技
 11:15~11:30 講評、炊き出し配給訓練

〈今年度の新しいブース(予定)〉

- 夜型防災訓練……真っ暗な部屋で夜間の避難所生活を疑似体験します。
- エレベーター停止体験……地震時のエレベーターの動作などを体験できます。
- VR避難体験……VRゴーグルを活用して火災現場からの避難を疑似体験します。
- 防災衛生体験……経口補水液作り体験などを行います。

地域デビューの集いを平成31年3月3日(日)に開催します

これまで地域活動に参加できなかった方々に地域に関心を持ってもらい、地域活動に参加するきっかけづくりを目的としたイベント、「地域デビューの集い」を開催します。

子どもから大人まで楽しめる企画を予定しておりますので、ぜひご参加ください!

平成30年の様子



- 日時：平成31年3月3日(日)午後
- 会場：赤坂区民センター 区民ホール(3階)
- 対象：どなたでも
- 費用：無料
- 問い合わせ：赤坂地区総合支所 協働推進課 協働推進係
 電話 03-5413-7272
 ※詳細は決まり次第、お知らせいたします。

ご意見募集!



抽選で10名の方に素敵なプレゼントを差し上げます!

テーマ「あなたが一番自分らしく、いきいきといられるのはどんなときですか?」

- 〈応募方法〉 郵送/ファックス/応募フォーム のいずれか
 〈内容〉 ①上記テーマに対するご意見(150字以内)、②住所、③氏名、④電話番号、⑤性別、⑥年齢、⑦その他(情報誌で取り上げてほしい内容や本事業に対するご意見・ご要望など)
 〈宛先〉〒107-8516 港区赤坂4-18-13 赤坂地区総合支所 協働推進課 地区政策担当 宛
 FAX 03-6804-3338 応募フォーム <http://a-senior.tokyo/> ▶
 ※お寄せいただいたご意見は、誌面で紹介させていただきます。
 ※プレゼントは、毎号、厳正な抽選の上、当選者を決定し、賞品の発送をもって発表にさせていただきます。ご連絡がとれない場合、当選は無効とさせていただきます。

