

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

第4号

おでかけ情報

ヒルズマルシェ / 伊藤忠青山アートスクエア

地域の方への  
インタビュー

秋田 俊典 さん  
秋田 隆子 さん

心地よい秋の散策には  
自分にぴったりの  
スニーカーを履いて

ファッション & ライフスタイル講座 ④



Senior fashionista

赤坂青山で生活するシニアに  
お話しをききました！

あき た とし のり  
**秋田 俊典**さん

(1942年生まれ)

あき た たか こ  
**秋田 隆子**さん

(1954年生まれ)



## 仲間を支えられ暖簾を守る

老舗の菓匠「菊家」を守り抜くため、二人三脚で歩いてこられた秋田俊典、隆子さんご夫妻。地域の役職を引き受けたことで世界が広がったと語る俊典さんの傍らで隆子さんが笑顔でうなずきます。二人で歩いてきた長い道を「あうん」の呼吸で語ります。

### 和菓子づくりひとすじに

「菊家は、銀座で修業した父が1935年に青山通りで創業しました。戦前に一度疎開し、戦後に焼け野原から復興してきた青山へ戻ってきたそうです。私は5人兄



の後も、青山表参道町会や青山表参道商店会の役職が回ってくるようになり、盆踊りや祭礼の責任者も担当しました。商店会の会長を務めていたとき、港区商店街連合会の役職を引き受けると、活動範囲が一気に広くなり、次々に新しい出会いがありました。今は町会の副会長ですが、地域での活動経験は私の宝物。現在、私と一緒に和菓子を作る息子たちが地域の活動に熱心なのもうれいことです。若い力が必要ですから」と、俊典さんが顔をほころばせると、「青山は人情豊かな土地柄で、助け合いの精神が自然に身についています。古い知り合いに借りている仮店舗は、夜はバーになるのですが、オーナーが出勤するまで自由に使っているよと、快く貸してくれました。また、本誌3号に登場した鈴木

弟の長男ですが、高校を卒業した年に父が急逝し、下には幼い兄弟もいたことから家業を守る必要に迫られ、和菓子職人の道を選びました。それまで店を手伝ったこともなく、頼みは父が遺した小さなノート1冊だけ。材料や簡単なスケッチはあるものの、肝心の作り方が書いてありませんでした。店の番頭さんだった方に餡を練るところから修行させてもらい、母に味を教わりながら、試行錯誤の日々が続きました。厳しい母で、出来の悪い和菓子は工場裏庭に穴を掘ってすべて捨てられ、何とか自信をもてるようになるまで15年かかりました。その後、結婚して腰も据わり、気がついたら半世紀以上、和菓子を作り続けています」と俊典さん。

「私は小学校1年生まで鹿児島で育ちました。家業は老舗の鰹節屋で、商売人の血を受け継いでいますから、嫁いできて、初めてお店に立ったときも『いらつしやいませ』という言葉が自然に口をつきました。義母は最初の頃、なかなか声が出なくて

### 生涯現役を目指して

「最近うれしいことがあります。昨年の小学校5年生の道徳の教科書に私が載りました。菓子職人の生き方というより、何事も諦めないでがんばろうというメッセージが込められているそうですから、子どもたちに恥ずかしくないように精進しなければと気を引き締めています。これといった趣味もなく休日は庭いじりを楽しむ程度ですが、花を見れば、新しい和菓子のデザインに生かせないかと、つい考えてしまいます。反面、かみさんは行動的で、車の運転が大好きです。ポロシャツとジーンズ姿のときもあり、さつそうとハンドルを握っては、近場の温泉に二人で出かけています」と俊典さん。

「ゆつくり休みたいと思うこともありますが、お客様あつての菊家ですから、お客様のご要望に応えていくことを一番に考えています。山種証券に茶室があったときから



苦勞したそうで『あなたはいいわねえ』とほめてもらったのを覚えています。着物を着て店に出ることも義母との約束ですが、小さいときからお稽古事をしていたので和服は大好き。いろいろな縁を感じます」と隆子さんは語ります。

### 地域での活動は私の宝物

「子どもが小学校へ上がると、幼なじみから青南小学校のPTA会長のバトンを渡されますが、和菓子の世界しか知らなかった私にはとても新鮮な場所でした。そ

お付き合いしている山種美術館(渋谷区)でも、開催中の展覧会にちなんだお菓子を休むことなく提供しています。老舗に嫁いで40年、今も二人で元気に働かせてもらえることに心から感謝し、明日もまた、和服姿でお客さまを迎えます。飛び切りの笑顔を添えて」隆子さんの言葉に、今度は俊典さんが大きくうなずきました。

老朽化のため建替中の骨董通り沿いのお店に戻るのは来秋とのこと。作家の向田邦子さんが随想集の中で菊家の水羊羹について熱く語っていますが、転勤族の向田さんが短期間通った鹿児島市の小学校は奇しくも隆子さんの母校でした。縁の糸を大切に、心に寄り添う和菓子づくりを目指す二人を仲間が温かく見守り続けます。

作務衣がよくお似合いの俊典さん。  
普段から和服を着ることが多いそう

仮店舗の庭にて。仮店舗ながら取材中もお客さんが後を絶ちません。  
雨上がりの鮮やかな緑の中で、お二人の笑顔が輝いてみえます

涼しげな紬の着物を粋に着こなした隆子さん。ふだんはポロシャツとジーンズというカジュアルな服装も



# 4.

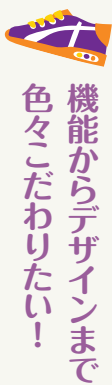
## 心地よい秋の散策には 自分にぴったりのスニーカーを履いて

●協力：株式会社ニューバランスジャパン  
東京ミッドタウンニューバランス六本木19：06（赤坂）

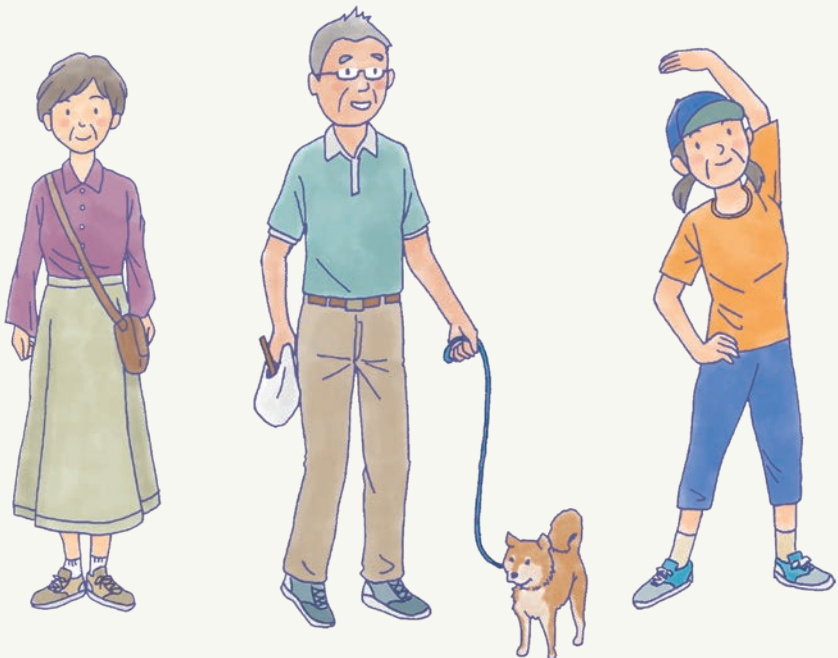
### スニーカー選びのポイント！

- ★用途を明確にしましょう
- ★自分の足のサイズをきちんと測りましょう
- ★必ず試着し歩いてみましょう
- ★インソール（中敷き）を上手に活用しましょう
- ★店員さんに気軽に相談しましょう

### 自分に合ったスニーカーとは？



機能からデザインまで  
色々こだわりたい！  
スニーカーと一口に言っても、機能やデザインによってたくさんの種類があります。歩きやすさ重視なのか、デザイン重視なのか、ご自身の用途によって賢く使い分けましょう。



照りつける太陽を避けながら過ごす酷暑の日々が過ぎ去り、やっと快適に外を歩ける季節が訪れました。そんな秋晴れの日には、スニーカーを履いて出かけてみませんか。他の靴に比べて、動きやすいことが大きな特徴のスニーカー。「歩くプロセス全部が楽になる」ような、パーツの細部にまでこだわった靴もたくさんあります。自分にぴったりに合ったスニーカーを選ぶことで、足が疲れにくくなります。すなわち、動きやすく快適なスニーカーは、行動範囲を大きく広げてくれるファッションアイテムとも言えます。今回は、東京ミッドタウンにある株式会社ニューバランス ジャパンのコンセプトショップ「ニューバランス六本木19：06」の店長・佐久間玲司さんに、スニーカーを選ぶポイントについてうかがいました。

### ●各種スポーツ用

運動能力やパフォーマンスを最大限に引き出すために、それぞれの競技に応じた機能が重視されます。

### ●散歩・街歩きなどの普段使い用

スポーツ用靴の機能を活かしたはき心地の良さや快適性のバランスのとれたものを選ぶとよいでしょう。

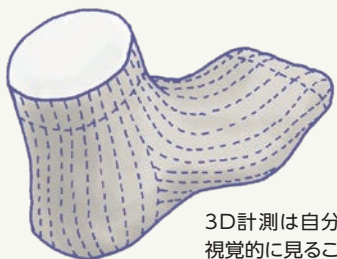
### ●おしゃれ用

自分のファッションに合わせて、高級感のある素材使いでフォーマルに見えるものや、自分でデザインを選んでセミアオーダーができるものなど、デザインを重視しつつ、その中から履きやすいものを選ぶとよいでしょう。



### 自分の足の正しいサイズを知っていますか？

自分で知っている足のサイズが思い込みであることが多々あります。「足長」や「足幅」が自分で知っているサイズと違ったり、両足のサイズが違うこともよくあります。



3D計測は自分の足形を視覚的に見ることができ、靴選びがしやすくなります

す。加齢によっても足の形は変化するため、若い頃と同じではありません。「足長」「足幅」に加え、「土踏まずの高さ」や「左右差」など、3Dスキャンで緻密なサイズを測ってくれるお店もありますので、上手に活用しましょう。



### 必ず試着をして店内を歩き、相性を確認しましょう。

靴のサイズ設定は、表記は同じでも、メーカーやブランドの種類によって変わっていることがあるため、靴を選ぶときは、必ず試着をすることが大切です。

試着の際には必ず靴下をはいた状態で、かかとをつけて靴を履き、スニーカーと足の隙間をうめるように靴ひもを下から順に締



### 快適なスニーカーに重要なのはインソール（中敷き）！

履いてから店内を試しに歩き、かかとも浮いたり、つま先がきつくて痛くならないか、必ず確認しましょう。また、靴底が柔らかすぎると疲れやすく、バランスを崩しやすくなりますので注意してください。

足には個人差があつて、運動機能や疲れやすさに違いが出ます。

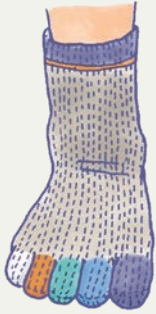
例えば、土踏まずのアーチが高い人はもともと疲れにくい足の構造。逆に土踏まずがあまりない人やアーチが低い人は、靴にインソールを足してサポートすると、疲れにくくなります。また、左右でサイズが異なる場合も、インソールを使うことで調整することができます。

インソールは使っているうちに劣化してしまいます。穴が空いたり、ペラペラになってきたら交換しましょう。



同じ靴でもインソールを替えるだけで快適な1足になることも

## より疲れにくい足になるには



## 5本指ソックスがおすすめです!

足が地面を蹴る時に、それぞれの指がきちんと力を発揮できて、無駄な動きが少なくなり、結果的により疲れにくい足になります。ランニングやウォーキングなど、運動をするスニーカーを選ぶ際の参考にしてみてください。

お気に入りのスニーカーを  
長く履くために

毎回清潔なソックスを履いて足の汗を吸取させることで、インソールが長持ちします。また、スニーカーを1日休ませ、湿気をとばすことも大切です。お気に入りの足なので毎日履きたい!という場合は、インソールを2枚用意して1日ごとに替えるのも有効です。

外側の汚れが気になるときは、靴ブラシ

やスニーカー専用の

クリナーで手入

れをし、つや出しミ

ストをかけてから防

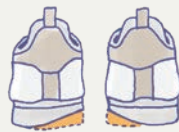
水スプレーを使うと、

きれいになります。

すでにスニーカーを  
お持ちの方は「ここ」をチェック!

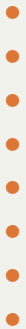
● 靴底の溝やかかとがすり減っている

滑る、転ぶなどの危険が増すので、ソールを取り替えるか、買い替えましょう。



● 靴ひもはいつも結びっぱなし

靴を履くごとに靴ひもを結び直すことで、安定性が増し、疲れにくくなります。



普段からシニア世代にも、スニーカーやそれに似合うファッションアイテムを提案

しているという佐久間さん。「スニーカーをご覧のお客様には、まず用途や好みのデザインをお聞きします。そこから時間をかけて試着していただき、その人にぴった合う靴をご提案しています」とのこと。

店員さんは靴選びのプロ。足の悩みや靴選びに迷ったら、気軽に相談してみましよう。自分でも思いがけず、お気に入りの1足に出会えるかもしれません。

## 佐久間 玲司 さん

10代でニューバランスと出会い、その履き心地とデザインに魅了され、以降スニーカーはニューバランスのみをずっと愛用。その後複数のアパレルブランドを経て、2016年株式会社ニューバランス ジャパンに入社。2017年5月ファッション、リミテッド商品に特化した、日本で唯一のコンセプトショップ『ニューバランス六本木19:06』店のオープニングから店長を務める。



## お出かけ情報



## ヒルズマルシェ(赤坂)

今年9月で10周年を迎えた  
アークヒルズの「ヒルズマルシェ」。  
毎週土曜日のアーク・カラヤン  
広場には、いつもたくさんの方が集まります。  
始まった当初はまだ周辺地域に生鮮食品を  
買えるお店が少なかった時代。

そこで、「いちばんの食材は都市にある」と  
いうコンセプトを掲げ、生産者の皆さんを直  
接呼んで、採れたての生鮮野菜や果物、加工食品を売る市  
場をつくったのがきっかけでした。

それが今では、生花やアクセサリーも販売されるようにな  
ったり、ワークショップなどの子どもたちがのびのびと  
遊べるイベントや、クラシックの生演奏が聴けるコンサート  
が開かれるようになったりと、地元の方々の交流の場とし  
てさまざまな広がり役割を果たす場所になりました。

旬真っ盛りの新鮮な野菜や果物、花を見ながら、生産者  
と直接楽しみ方などを話して買い物ができるのも魅力  
のひとつです。



- 営業時間 10時～14時
- 開催日 毎週土曜日(お盆・年末年始を除く)
- 所在地 港区赤坂1-12-32  
アーク・カラヤン広場
- ホームページ  
<https://www.arkhills.com/hillsmarche/>



## 伊藤忠青山アートスクエア

今年8月から新しい展覧会を開催し  
ている「伊藤忠青山アートスクエア」。そ  
の名も「ずごろく旅ー伊藤忠兵衛・三  
方よしの軌跡」。近江商人の初代伊藤  
忠兵衛が麻布まふの行商を始めた1858  
(安政5)年を創業とし、現在の伊藤忠商  
事につながる歴史を辿ります。

多くの方々に見てほしいと、日本語の  
ほかに英語・中国語訳もつけました。また、  
自分のスマートフォン、もしくは、入り口  
で貸し出されている端末を使って、クイズ  
を楽しむこともでき、展示されている内  
容の理解度をより深めることもできます。  
約160年に亘る世界情勢とビジネ  
スの歴史を体感してください。

- 営業日 リニューアルのため閉館期間あり。  
ウェブサイトをご覧ください。↓  
<http://www.itochu-artsquare.jp/permanent/>
- 営業時間 11時～19時
- 休館日 毎週月曜日
- 所在地 港区北青山2-3-1  
Itochu Garden B1F

● 問い合わせ 電話 03-5772-2013



## 令和元年度 港区総合防災訓練(赤坂会場)を開催します

港区では、毎年1回、区の地域に係る災害に関し、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、各総合支所ごとに「地域訓練」として、総合防災訓練を実施しています。

今年度は、「**反復と新体験～災害時に役立つ行動を身につけよう**」をコンセプトとして、体験型ブースや展示コーナーを展開します。昨年大好評をいただいた夜間の避難を疑似体験できる「夜型防災訓練」や、災害時の給水について学べる「応急給水栓コーナー」など各防災関係団体様にご協力いただき実施します。

また、「子どもコーナー」をさらに充実し、親子で楽しく正しい知識を学べる紙芝居や放水体験などを実施します。訓練の最後には、地域住民同士の共助を育む訓練として、赤坂会場恒例となった「バケツリレー」を実施します。

訓練参加者には、配給訓練として炊き出したアルファ米(保存食)と豚汁を無料提供します。今年度は、森永乳業株式会社様にご協力いただき備蓄保存可能な豆腐を使用した豚汁を提供します。

地域住民同士の交流を図る絶好の機会ですので是非お越しください。多くの方のご参加をお待ちしています。



バケツリレー



初期消火訓練

**日時**：11月3日(日)

9:30～11:30(雨天決行)

**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  
10:50～11:30 バケツリレー、赤坂消防団による放水演技、講習  
11:30～ 炊き出し配給訓練

## 主な実施ブース(予定)

## ●夜型防災訓練

夜間の避難を疑似体験できます。実際の災害の様子のパネル展示やサラダ油を使用したランタンの作成、新聞紙で暖を取る方法なども学べます。

## ●転倒家具下敷き救出・搬送訓練

簡易救助器具や身の回りにあるものを使用し、転倒した家具の下から負傷者を救出する方法が学べます。また、衣服等を用いた簡易担架の作り方も学べます。

## ●災害用伝言ダイヤル体験

災害時の安否確認に有効な災害用伝言ダイヤル「171」の体験ができます。

## ●血栓予防体操

窮屈な避難所生活でエコノミー症候群にならないように、1人でできる体操をレクチャーします。

※訓練スケジュール及び訓練内容は変更する場合があります。

## ●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

**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「あなたの家の『お正月料理』と言えば何ですか?」

- **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年齢、⑥その他(取り上げてほしい内容や本事業へのご意見・ご要望など)
- **郵送先** 〒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
- **ファックス** 03-5413-2019
- **応募フォーム** <https://www.city.minato.tokyo.jp/akakachikusei/akasakaoyamakurashi/form.html>

※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かえ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。



応募フォーム▶