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



第5号

ファッション&ライフスタイル講座⑤

特別企画

インタビュー 地域の方への

学び舎ガイド

毎日を明るく元気がほめられメガネバ





赤坂青山で生活するシニアに お話しをききました!

ただし

は 正さん (1950年生まれ)

赤坂で曽祖父が開業した米屋の暖簾を守り 続けた4代目の羽賀さん。時代の流れの中 で、平成30年(2018)に思い切って家業の 幕を閉じ、現在は「いきいきプラザ」で充実し た時間を過ごします。江戸商人の歯切れの よい口舌で、新たな人生を笑顔で語ります。

# いきいきプラザで笑顔満開

からも声をかけていただき、勝手口から赤 屋号は「巴屋」といって、赤坂の三大料亭 気がつけば自分が4代目を継いでいました。 続いている米屋で、 暮らしてきました。家業は曽祖父の代から てきました。祖父や父の背中を見て育ち、 勝手口からのぞいた粋な世界 赤坂で産声を上げて以来、ずっと赤坂で 料亭や割烹に米を届け

していきました。そんな中で、私も、20 りました。老舗の料亭も次々に暖簾を下ろ ともに変容を迫られ、赤坂は大きく変わ した。大物政治家が愛した料亭が暖簾を 18年に思い切って商売に終止符を打ちま しかし、一世を風靡した花柳界も時代と

赤坂もまた魅力にあふれていました。

ドなどもよく耳にしました。裏からのぞく から、政治家たちの素顔に触れるエピソー われたほど政財界の重鎮が通っていました ました。かつて赤坂は永田町の奥座敷と言 坂の華やかで粋な世界をのぞかせてもらい

案内してもらったことは、今となっては懐 かしい思い出です。

下ろしたとき、初めて室内をすみずみまで

# 新たな仲間たちとの出会い

体験学習や実地見学にも参加しました。 のキャンパスに通って、多彩な講義を受け、 となりました。高輪にある明治学院大学 高齢者を対象とした事業との最初の接点 味わいたくて入学しました。これが港区の だったので、もういちど学生時代の気分を 個々の能力の再開発をめざすということ 在を知りました。入学資格は60歳以上で、 開校したチャレンジコミュニティ大学の存 院大学と連携して平成19年 (2007) に た矢先、港区の広報紙で、港区が明治学 何か新しいことをやらなければと思ってい やめたとたん自分の時間が生まれました。 それまで家業ひとすじでしたが、商売を

徴は、修了生が「チャレンジコミュニティ・ この「チャレンジコミュニティ大学」の特

たちと出会い、学びあえた経験は宝物です。 なかった私にとって、地域で共に生きる人 売が忙しく、地域の活動にあまり参加でき ルフに行くなど、親交を重ねています。商 こで出会った仲間たちとは今でも一緒にゴ 性化の役割を果たすことにありました。こ クラブ」を結成し、地域コミュニティの活

# 男性ももっと街に飛び出そう

港区の広報紙で新しい世界に出会えたこ

ザ」の健康トレーニングに参加しています。 ボイストレーニングと、「赤坂いきいきプラ たって高齢者を対象とした事業を展開して 読んでいます。その中で、港区は多岐にわ ともあり、日ごろから区報などはしっかり いることを知り、「神明いきいきプラザ」の ボイストレーニングは、毎月2回通って います。ふだん大きな声を

ず呼吸法から始まり、誰で 出すことは少ないので、ま も歌える唱歌などを歌って います。講師は現役ソプラ の方で毎回楽しみです。 健康トレーニングは毎週

> のですが楽しい時間を過ごしています。 ます。参加者は20人で男性は2人だけな など幅広く健康に良いことを指導してくれ 金曜日の朝10時から11時半までで、インス トラクターが、セルフマッサージやアロマ

います。 世界があることをまわりに話すようにして 域に帰ってくれば、肩書がいらない素敵な のはもったいないことです。折につけ、地 せっかく良い事業があるのに参加しない

ゲンにせっせと足を運んでいます。 やスポーツブランドの案内が届くと、 なりますよね。なので、アパレルブランド 度行くと、いろいろな案内が届くように こだわりをもっています。バーゲンって一 が好きなんです。特にゴルフウェアには のですが、もう一つ、 カントリーウェスタンを聴くことくらいな ティ・クラブ」の仲間たちと行くゴルフと、 その他の趣味は、「チャレンジコミュニ じつは私、 バーゲン

だからこそ、ときにはおしゃれも必要で ランスの有名ブランドの上着を着てきまし た。ワイシャツもブランド物です。高齢者 今日は取材だというので、張り切ってフ

> にこれからも伝えていければと思います。 さん待っていることを、一人でも多くの人 れして街に飛び出せば、素敵なことがたく しょう。世のおじさんたちも大いにおしゃ

齢者がいきいき暮らせる街づくりの未来を 遷を見続けてきた羽賀さんの視線は、高 楽しそうです。地域に根差して、赤坂の変 次々に新しい趣味に挑戦する様子も本当に う人のことでしょうか。お店を閉めたあと、 にジョークを交えながら話をされる羽賀さ しっかり見据えているようです。 ん。生粋の「江戸っ子」とはきっとこうい 根っからの商売人らしく、饒舌に、とき

「赤坂いきいきプラザ」の前で。有名ブランドの ジャケットとシャツに、かっこいい磁気ネックレ スをあわせ、おしゃれを楽しんでいます



# **^ほめられメガネヘで** 毎日を明るく元気に

一般社団法人福井県眼鏡協会 東京ショールーム(南青山)●協力:GLASS GALLERY 291

ことができます。 せばワンランクアップのおしゃれを楽しむ 特性にこだわって自分に最適のメガネを探 ガネは、新しい自分を演出できる絶好のア シニアグラスが必需品となってきます。メ あった方も、シニア世代になればそろそろ 方はもちろん、これまでメガネと無縁で イテムです。フレームやレンズの形状、色、 メガネがすでに生活の一部になっている

メガネを選ぶ基本と、長くつきあうポイン ショール 直営のショールームで、一般社団法人福井 アを持つメガネの聖地、福井・鯖江の産地 291」は、国産フレームの9割以上のシェ 県眼鏡協会が運営しています。末田広志 トを教えていただきました。 南青山の「GLASS ーム事業部統括マネージャーに、 GALLERY

## 素材によって変わる印象

#### ・フレーム素材

クフレームです。 ルフレームとプラスチッ 見た目や、掛け心地に大きく影響するの ームの素材です。最近の主流は、メタ

順応します。 えフォーマルな場面にも ルでシャープな印象を与 メタルフレームはクー

温かみのある印象を演出 度が高く、カジュアルで し、目元をより際立たせる レームはデザインの自由 「額縁効果」があります。 一方、プラスチックフ

ポーツなどをする際には注意が必要です。

いですが、重くて割れやすいので、特にス

ガラスレンズは、歪みや経年変化が少な



メタルフレーム(左)とプラスチックフレーム(右)

#### とガラスレンズの2種類があります。 ●レンズの素材と特性 プラスチックレンズは、軽くて割れにく メガネレンズには、プラスチックレンズ

弱く傷つきやすいので、超音波洗浄機など く、さまざまなカラーや、防傷コートや撥

トをつけることができますが、熱に

の使用には注意が必要です。

丸みの強いものにすると個性が際立ちます。 な雰囲気になります。この際、レンズの形を スチックフレームなら、ほどよいカジュアル レームにするとよりシャープさが増し、プラ

#### ●顔型から選ぶ

まず、①サイズがあっていること、②似合う

自分にとって最適のメガネを選ぶには、

最適のメガネに出会う

位置で装用できることが基本です。

横幅としては、レンズの中心に黒目がく

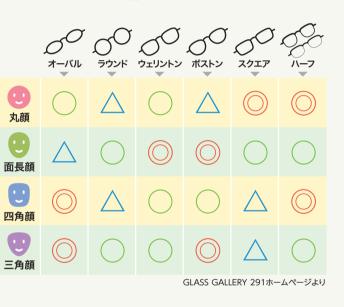
レームが似合うといわれています。 一般的に自分の顔の形とは異なる型のフ

すすめです。角のあるフレームによってフェ 例えば、丸顔系の人にはスクエア系がお

枠の外側と頬の頂点の幅が同じくらいのサ るデザインを選ぶこと、そしてフレームの

イズがベストバランスです。

縦の長さは、眉からあごの長さを1とし



レンズの中央に

黒目がくる

フレームの外枠と 頬の頂点の幅が 同じぐらい

こだわるなら、メガネの長さを4分の1ま で細くしましょう。このサイズ感でメタルフ

しいイメージになります。シャープな印象に を合わせると、全体のバランスもよく、やさ て、その3分の1以内にメガネの縦の長さ

> また、四角顔系の人はオーバル系のような 丸みを帯びたメガネをかけることでバラン ブラックやべっ甲が定番だったウェリント シニア世代に人気が高い形です。かつては に近いフレームは落ち着いた印象があり、 スが保たれます。ウェリントン系の正方形 ンも最近は多彩な色が揃っています。 イスラインがすっきりした印象になります。

# シーンに合わせたメガネ選び

#### 男性編

ります。自分の好みだけでなく、メガネを 選びましょう。 かけた時のシーンを頭に浮かべてメガネを 男性は女性以上にメガネで印象が変わ

1スーツのときはメタルフレームのスク エアタイプでシャープさを強調

②遊びの場面ではリム(枠)が細めのボ ストンタイプでよりカジュアルに

3スポーツシーンでは耐久性、保護性

#### 女性編

メークや髪形に合わせたメガネ選びも楽 常に変化を楽しんでいる女性にとって、

1/4 1/4 1/4

ナンスを相談してみましょう。

らお医者さんに行くように、気軽にメンテ がある人も多いようですが、風邪を引いた ネジが緩んだ程度で再訪することに抵抗 始まります。シニアの人の中には、例えば、 そこからメガネ店との長いお付き合いが 出かけてまず度数を測ってもらいますが

#### メガネ型ルーペとシニアグラスの違い

シニアグラスは、目の調節機能を助け、近くにピントを合わ せるためのもので、近視や遠視、乱視など眼の状態により度 数はさまざまですが、見るものの大きさはほぼそのままです。

一方、メガネ型ルーペは、見たいものを単に拡大するだけ のものですから、2倍、3倍などの倍率があります。使い方は 自在ですが、細かい字が見えづらくなったら、まずはシニアグ

ラスでピントを合わせ、その上から メガネ型ルーペをかけることも可能 です。それぞれの長所、短所を見極 めて使いこなしましょう。



# メガネと長くつきあうために

カバーしてくれる女性の最強の味方です。 しみの一つ。しかもメガネは、しわやしみも

●新しくメガネを選ぶときは自分の肌

味にあった色を選ぶ

### 日々気をつけること

②高温の環境に置かない(夏場の車内放置 ①付け外しのときは、必ず両手を添えて は厳禁

③洗うときは、ほこりをきれいにふき取っ

性洗剤を溶かし てから、少量の 中

る

メガネを選ぶことをお忘れなく。

男性も女性も目元を明るくしてくれる

(つる)に七宝を使うと個性が光る。

②シンプルなメタルフレームは、テンプル

④ヒンジ(丁番)のねじ のゆるみをチェック。 常温の水で洗う 定期的にねじを締



水洗い可能です

メタルフレームも

#### 末田 広志 さん

定期的にメガネ店を訪れよう

メガネを作ろうと思ったら、メガネ店

東京眼鏡専門学校を卒業後、眼鏡専 門店にて、セルフレームー点物眼鏡 枠製作、眼鏡デザイン、店長などに従 事。その後、IT業界を経て、平成20年 (2008)に(一社)福井県眼鏡協会 東 京ショールーム GLASS GALLERY 291店舗マネージャーに就任。(公社) 日本眼鏡技術者協会認定眼鏡士SS級、 ·級販売士やパーソナルカラ ディネータ等の資格をもつ。

https://gg291.com/

だからこそ、さまざまなシーンでメガネを てください。 に合ったメガネをいっしょに選んでくれ 的な時間を使いこなせるシニアの皆さん のではありません。オンでもオフでも個性 末田さん。いろいろなお店に行って、自分 楽しんでいただきたいと思っています」と 「メガネは見え方を補助するだけの ″相性のよい゛スタッフを見つけてみ



6



#### 港区立青山生涯学習館

港区立青山生涯学習館は、芸術、文化、工芸、健康などさまざまな自主グループの活動場所として利用されており、3人以上の自主グループであれば、団体登録することが可能です。社会教育関連団体については、館内のファイルでその活動内容を探すこともできます。区の生涯学習講座提供事業「まなび屋」講座の会場として利用されることもあります。利用方法などについてはお問い合わせください。

- ●所在地 南青山4-19-7
- ●問い合わせ ☎ 03-3470-4584
- ●HP https://www.kissport.or.jp/sisetu/shogaigakusyu/

#### NHK文化センター 青山教室

青山一丁目駅に直結する青山ツインタワーにある総合的なカルチャー教室です。講座のジャンルも幅広く、教養・文化から、文芸、くらし、美容、外国語、音楽、書道、絵画、カメラ、スポーツ、料理、野外活動に至るまで、多種多様な講座が用意され、その数もじつに1000以上。やりたいことや都合に合わせて学ぶことができる生涯学習の場となっています。

- ●所在地 南青山1-1-1 新青山ビル西館4F
- ●問い合わせ ☎ 03-3475-1151(資料請求)
- ●HP https://www.nhk-cul.co.jp/school/aoyama/ (「NHKカルチャー 青山」で検索)

#### 国際医療福祉大学 東京赤坂キャンパス

国際医療福祉大学では、医療福祉の生涯学習コースとして大学院公開講座「乃木坂スクール」を開催しています。初めての方から専門家の方まで受講でき、港区在住・在勤の方向けの受講料割引制度もあります。また、医療・福祉等の専門家が各分野について分かりやすく解説する市民公開講座も月一回程度開かれ、港区在住・在勤の方は無料で聴講できます。

- ●所在地 赤坂4-1-26
- ●問い合わせ ☎ 03-5574-3900(代表)
- HP https://akasaka.iuhw.ac.jp/index.html

春は何かを始めるにはとても良い季節。新しいことに挑戦するもよし、以前習ってたことに再挑戦するもよし。メガネを新調すれば気分もワクワク。 さあ、ハリのあるアクティブライフを始めましょう。

#### 東京藝術学舎(京都造形芸術大学)

緑豊かな明治神宮外苑の敷地内にある京都造形芸術大学外苑キャンパスでは、社会人が"芸術"を学ぶことができる公開講座を開講しています。美術、工芸、建築、写真、デザイン、文化、文学、環境、コミュニティ、生活など芸術に関する多様なジャンルの講座を受けることができます。

- ●所在地 北青山1-7-15
- ●問い合わせ ☎ 075-791-9124(藝術学舎窓口)
- HP https://air-u.kyoto-art.ac.jp/gakusha/

#### 武蔵野美術大学 デザイン・ラウンジ

武蔵野美術大学がデザインの情報発信拠点として東京ミッドタウン内に開設したデザイン・ラウンジでは、公開講座やワークショップ、トークイベント、企画展などを多数開催しています。

- ●所在地 赤坂9-7-1 ミッドタウンタワー5F
- ●問い合わせ ☎ 03-3470-7221
- HP https://d-lounge.jp/

#### 公益財団法人 日伊協会 (イタリア語)

日伊協会が提供するイタリア語講座は、80年近くにわたるイタリア語教育の中で培われた独自カリキュラムにより、日本人が楽しく着実に学習できるよう工夫されています。初心者からプロフェッショナルまで、レベルやテーマに合わせてバラエティ豊かなコースが用意されています。

- ●所在地 赤坂7-2-17 赤坂中央マンション2F
- ●問い合わせ ☎ 03-3402-1290(講座専用)
- HP https://www.aigtokyo.or.jp/

#### ゲーテ・インスティトゥート東京 (ドイツ語)

ゲーテ・インスティトゥートは、ドイツ連邦共和国を代表する文化機関です。世界中にドイツ語とドイツ文化を普及し、現在のドイツを紹介しています。ドイツ語コースは、レベルチェックテストに基づき、個々のレベルに合ったコースを選ぶことができるのが特徴。オンライン教材も用意され、通学が難しい方でもドイツ語を学ぶことができます。

- ●**所在地** 赤坂7-5-56
- ●問い合わせ ☎ 03-3584-3201(総合受付)
- HP https://www.goethe.de/tokyo

#### 港区前与目前知与世

#### 「地域デビューの集い」を令和2年3月8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いただき、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〜地域みんなが顔なじみ〜」を開催 します。

昨年度に引き続き、岩手県立大学社会福祉学部 准教授 菅野 道生氏による講演や、現役で地域活動をされている方々による「私が願う赤坂・青山地域のみらいとは?」をテーマとしたパネルディスカッションなど、盛りだくさんの内容になっています。

また、地域の子どもたちによるステージパフォーマンスや、豪華景品が当たる赤坂青山町会連合会主催のお楽しみビンゴ大会、各町会・自治会・商店会の活動を紹介するパネル展示など、来場者の皆さまに楽しんでいただける企画も多数準備しております。ぜひご参加ください。

日時: 令和2年3月8日(日) 13:30~16:30(予定)

場所: 赤坂区民センター 3階 区民ホール

対象: どなたでも

場所: 無料

#### 当日のタイムスケジュール(予定)

13:30~ オープニング

13:40~ 基調講演

14:15~ パネルディスカッション

15:40~ ダンスパフォーマンス

16:05~ お楽しみビンゴ大会

16:25~ エンディング



パネルディスカッションの様子



地域の子どもたちによる元気 いっぱいのパフォーマンス



豪華景品が当たるチャンスの お楽しみビンゴ大会!



親子で楽しめる子ども広場も 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

#### で意見幕集!

#### ぜひ読者の皆さんのご意見をおきかせください!

抽選で10名の方に素敵なプレゼントを差し上げます!

#### 「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会で 注目している競技について教えてください」

● 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/akasakachikusei/akasakaaoyamakurashi/form.html



