

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5号

特別企画

地域の方への  
インタビュー

学び舎ガイド  
アクティブライフのための

羽賀正さん

ファッション&ライフスタイル講座⑤

ほめられメガネで  
毎日を明るく元気に!!



Senior fashionista 







# 5.

## ほめられメガネで 毎日を明るく元気に！

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

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

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

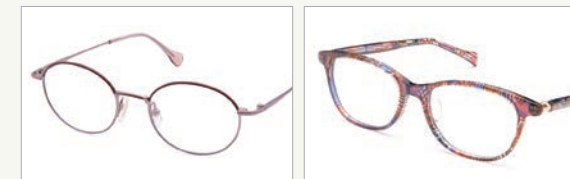


### 素材によって変わる印象

#### ● フレーム素材

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

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



メタルフレーム(左)とプラスチックフレーム(右)

#### ● レンズの素材と特性

メガネレンズには、プラスチックレンズとガラスレンズの2種類があります。

プラスチックレンズは、軽くて割れにくく、さまざまなカラーや、防傷コートや撥水コートをつけることができますが、熱に弱く傷つきやすいので、超音波洗浄機などの使用には注意が必要です。

ガラスレンズは、歪みや経年変化が少ないですが、重くて割れやすいので、特にスポーツなどをする際には注意が必要です。

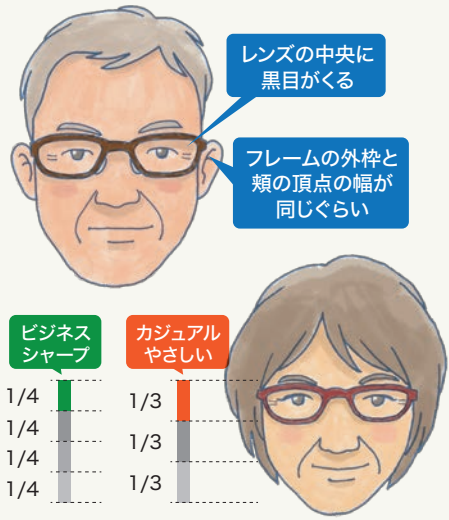
### 最適のメガネに出会う

#### ● サイズ

自分にとって最適なメガネを選ぶには、まず、①サイズがあつていること、②似合う位置で着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るデザインを選ぶこと、そしてフレームの枠の外側と頬の頂点の幅が同じくらいのサ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として、その3分の1以内にメガネの縦の長さを合わせると、全体のバランスもよく、やさしいイメージになります。シャープな印象にこだわるなら、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



#### ● 顔型から選ぶ

一般的に自分の顔の形とは異なる型のフレームが似合うといわれています。例えば、丸顔系の人にはスクエア系がおすすめです。角のあるフレームによってフェ

	オーバル	ラウンド	ウェリントン	ボストン	スクエア	ハーフ
丸顔	○	△	○	△	○	○
面長顔	△	○	○	○	○	○
四角顔	○	△	○	○	△	○
三角顔	○	○	○	○	△	○

GLASS GALLERY 291ホームページより

### シーンに合わせたメガネ選び

#### ● 男性編

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

- 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、保護性を重視

#### ● 女性編

常に変化を楽しんでいる女性にとって、メイクや髪形に合わせたメガネ選びも楽



## 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。



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

① 新しくメガネを選ぶときは自分の肌味にあつた色を選ぶ

② シンプルなメタルフレームは、テンプル(つる)に七宝を使うと個性が光る。

男性も女性も目元を明るくしてくれるメガネを選ぶことをお忘れなく。

## メガネと長くつきあうために

### ● 日々気をつけること

- ① 付け外しのときは、必ず両手を添えて
- ② 高温の環境に置かない(夏場の車内放置は厳禁)
- ③ 洗うときは、ほこりをきれいにふき取ってから、少量の中性洗剤を溶かした常温の水で洗う
- ④ ヒンジ(丁番)のねじのゆるみをチェック。定期的にねじを締める

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



眼鏡は水洗いできます

メタルフレームもチタンなら水洗い可能です

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

### 末田 広志 さん

東京眼鏡専門学校を卒業後、眼鏡専門店にて、セルフフレーム一点物眼鏡枠製作、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、一級販売士やパーソナルカラーコーディネート等の資格をもつ。

<https://gg291.com/>





## 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/shogaigakusyuu/>

## 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(芸術学舎窓口)
- 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>



## 「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・青山地域の未来とは?」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

ご意見  
募集!



ぜひ読者の皆様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!

テーマ

「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/akasakaaooyamakurashi/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▶

