

セカンドライフ vol.21

2018.6.16

保存版

発行部数/200,000部
配布地域/藤沢市・綾瀬市南部・鎌倉市・
逗子市・葉山町・茅ヶ崎市・
寒川町・横須賀市・三浦市
企画編集制作: (株)湘南よみうり新聞社
〒251-0052 藤沢市藤沢496 藤沢森ビル1F
TEL.0466(50)5088 FAX.0466(50)5077

DUSKIN ダスキンオークラ サービスマスター
喜びのタネをまこう

換気扇とバスルームなら
☎ **0120-3-82820**

鎌倉市・逗子市・葉山町と 藤沢市・横須賀市の一部 **ダスキンオークラ 検索**
www.duskin-city.com

食と運動と癒しを融合した施設 BiOTOP!A が大井町にオープン me-byo valley



「未病」をテーマにしたほかに例のない施設として、株式会社ブルックスホールディングスと神奈川県、大井町が連携して誕生した大型施設、未病バレー“ビオトピア”。子どもから大人まで全世代が一緒に楽しめます。森林浴をしながら、心も身体も整え、リフレッシュ！家族や友人と一緒にピクニック気分を訪ねてみませんか。

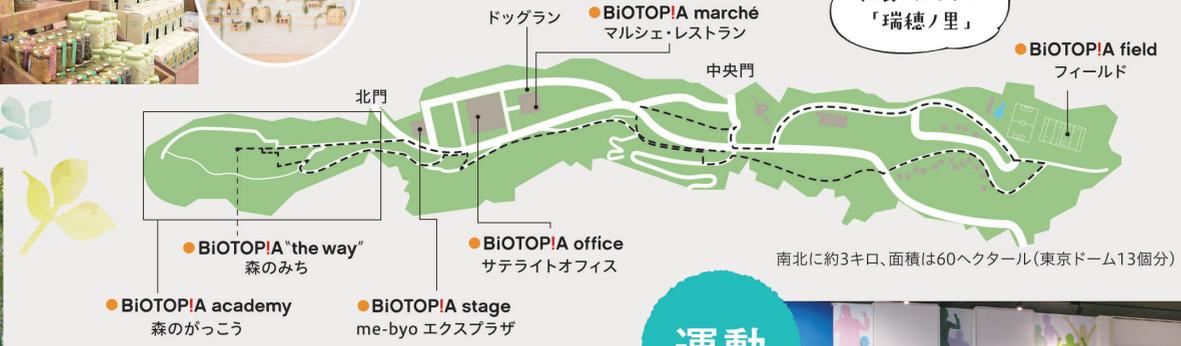
未病とは…
心身の状態は健康と病気の間で常に連続的に変化するものであり、その状態を「未病」といいます。神奈川県では、「未病改善」は「食・運動・社会参加」を中心とする生活習慣の改善によって、特定の疾患の予防にとどまらず、心身をより健康な状態に近づけていく取り組みを促進しています。

Restaurant
体調に合った素材を選べる和食、未病をテーマにしたフレンチ、そして日本茶のカフェと気分に合わせて選べます。



Marché
生産者が心をこめて作った食材やオーガニック製品、とれたての新鮮な野菜などを販売。

食



癒し



森林セラピーロード
ピオトピア内には自然豊かな「森のみち」があります。日頃の喧騒から離れ、自分の時空をリセットしてみませんか。ショートコース(約20分)、ミドルコース(約30分)、ロングコース(約75分)の散策コースがあり、ゆったりとした癒しの時間が過ごせます。



ドッグラン
愛犬と一緒に運動不足解消。

運動



me-byo エクスプラザ
未病を知り、楽しみながらライフスタイルを見直すことができる体験型の施設。未病に関する相談もできます。

アクセス
□ 足柄上郡大井町山田300
☎ 問合せ 0465-85-1113
・東名高速道路「大井松田IC」から約5分
・小田急線新松田駅下車バスまたはタクシーで約10分



海が見える老人ホーム

入居者約480名の大規模ホームを見学してみませんか?

モデルルーム 園内レストラン

筋力運動セラピー

神奈川県地域ドラマ「R134/湘南の約束」BSプレミアム
6月27日(水) pm9時~ 最終シーンがエデンの園で撮影されました

初回限定! お得に体験、見学するチャンス

平日限定 お得に日帰り見学
デイリーライフ見学会 昼食付 参加無料

平日限定 **体験入居キャンペーン**

園内レストランで昼食を体験いただけます。

スケジュール
11:04 京急線三崎口駅集合
見学、昼食
14:30 終了予定

※お帰りは駅まで園バスを体験乗車いただけます
※毎週水曜日はグループ見学できます
※詳細はお問い合わせください

1泊2日 朝食、夕食付
料金: 通常6,588円
お一人様 **3,000円** (税込)

予約制 1日6名様限定
予約制 1日3組限定

※金・土・日曜日および祝日は宿泊できません ※京急線三崎口駅でお待合わせ、もしくは園バス乗車もできます。車の来園も可能です。ご相談ください ※初めての来園で入居申込はできません。ご了承ください
※ご予約確定後に案内状・交通案内を送付します

me-byo エクスプラザ

神奈川県が運営する体験型施設。15種類の体験アイテムがあり、楽しく未病改善のヒントが得られます。
セカンドライフ編集部、運動不足の担当者がチャレンジしてきました。

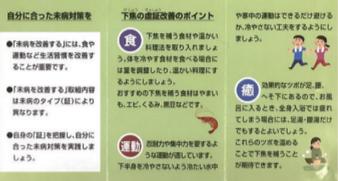
自分の未病のタイプをチェックしよう

22~23項目の質問に答えるだけで「未病」の度合いをチェックできます



START

げしょう きょしょう
ちなみには「下焦の虚証」？
「先天の氣」が不足。深く深呼吸をし、下半身を温め、下焦を補う食材を食べるように、とのことでした



本気でラジオ体操
画面のインストラクターの真似をして、身体を動かします。ヨガやダンスもあります



イス立ち上がりチャレンジ
30秒間に何回できるかな、なんと結果は20歳代!!



ウォーキングチェッカー
自分の歩く姿勢がチェックできます

続いて反復横跳び
何十年ぶりだろう。20秒間跳び続け、結果は60歳代(泣)。かなり疲れました



バランスチェッカー
1分間片足で立ちます。苦手な私ですが、何とか1分間成功しました

結構皆さん盛り上がっていました



その他、体の鏡、心の鏡、ME-BYOウォール、ロコモ度チェッカー、コグニサイズチャレンジなどが体験できます。全部やってみると意外に疲れます。無理せず、気になるものをチャレンジしてみてください。

GOAL

BIOTOPIA 和食レストラン『瑞穂ノ里』

体験後は「瑞穂ノ里」におじゃましました。お鍋のピュッフェ。先ほど行った未病チェックで、私は山羊、海老、くるみ、黒豆を食べなさいと書かれていたので、サラダにくるみをたくさんトッピング。「贅沢ランチプラン」1,680円(税別)と「デラックスプラン」2,280円(税別)があり、デラックスコースはお肉もお魚も食べ放題。贅沢ランチも肉・魚以外は食べ放題で充分満足できます。

運動して、お腹がすいたら食事に行こう



神奈川の木材を使用した落ち着いた雰囲気のレストラン。予約で個室も利用できる

かまど飯、総菜、野菜などは食べ放題



お鍋の具材は足柄牛とやまゆりポークと地産の魚類がセット。野菜は食べ放題で、だしもつけだれも選べる

森のみち

食後は「森のみち」で森林浴をしよう

食後は「森のみち」を散策。マイナスイオンをたっぷり浴びれば心も身体も洗われる気がします。森のセラピストと一緒に歩くプログラム(有料)もあります。



6/17日



ME-BYOフェスタ2018 ヨガでギネス世界記録®に挑戦!

スペシャルゲストに片岡鶴太郎さんを迎え、顔の表情筋をストレッチするフェイシャルヨガでギネス世界記録®を目指します。子どもから大人まで、気軽に参加できます。
6月17日(日)10時~16時 BIOTOPIA field(グラウンド)
当日は、アシガラムルシェ(10時~16時)、ミズノ流忍者学校(10時~12時)など楽しいイベントも盛りだくさん

当日参加枠もあり

読者プレゼント

締切 7月13日(金)必着

※当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます
※個人情報取扱いは当社規定とさせていただきます

プレゼント応募方法

右記要領でご記入のうえ、ハガキ・FAX・メールでご応募ください。
FAX: 0466(50)5077
Mail: second@shonan-yomiuri.co.jp
※当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます
※個人情報取扱いは当社規定とさせていただきます

切符 〒251-0052
藤沢市藤沢496
湘南よみうり新聞社
「セカンドライフプレゼント」係

- ①希望プレゼント名
- ②名前・年齢
- ③〒・住所・TEL
- ④興味があった記事
- ⑤趣味・興味
- ⑥梅雨時の悩みは?

1 大磯ロングビーチ

ご招待券5組10名様

7月7日(土)オープン。3歳~未就学児が無料になる「キッズフリー」(~7/31)や、テント・パラソルが先着順で無料になる(~7/13)など、楽しいイベントが目白押し!



7月7日(土)~9月17日(月・祝)
大人4,000円、シニア・小学生2,200円ほか
9時~17時 ☎0463(61)7726

2 ミケランジェロと理想の身体

入館ご招待券5組10名様

ミケランジェロの傑作《ダヴィデアポロ》を含む貴重な大理石彫刻2点が初来日。ほか作品約70点を展示。

《ダヴィデアポロ》
ミケランジェロ・ブオナローティ 1530年頃
フィレンツェ、バルジェッロ国立美術館蔵
高さ147cm 大理石
Firenze, Museo Nazionale del Bargello/
On concession of the Ministry of cultural heritage and tourism activities

国立西洋美術館 6月19日(火)~9月24日(月・祝)
9時30分~17時30分(金・土は21時まで。入館は閉館30分前まで)一般1,600円ほか
☎03(5777)8600 ハローダイヤル

3 グルメコーヒーお試しセット

ワンランク上のコーヒー60袋入3名様

希少価値の高いコーヒー豆を10gも使用した高級グルメ銘柄が試せるドリップバックコーヒーのセット。日本で人気のある「楽園のブルマンブレンド」をはじめとしたワンランク上の4銘柄が計60袋入。

榎ブルックス ☎0120(349)100
https://www.brooks.co.jp/
※商品の仕様は変更になる場合があります
※商品は榎湘南よみうり新聞社でのお渡しになります



販売実績60万袋突破!! 蜂の子カプセル

初めてご購入の方限定

まずはお試しください!!
10日間お試しセット

お急ぎください! 先着100名様!!

1,000円 (税込)

送料無料



通販限定 国産健康食品 (20カプセル入)

〇 酵素分解で吸収力アップ
〇 1粒中に蜂の子240mg含有
〇 冬虫夏草・イチヨウ葉
〇 ビンカイマイナー配合



◎ポスト投函にて 郵便受けにお届けさせていただきます。●1世帯様3袋まで、初めてご購入の方限定とさせていただきます。

ご注文・お問合せは ☎0120-280-999 (受付時間) 8:00~18:00

フリーファックス (24時間受付) 0120-028-444

インターネット (24時間受付) http://ouka-web.net



商品のお届けはご注文10日以内にメール便にてポストへお届けします。お支払いはカード決済・郵便局・コンビニエンスストア(商品到着後10日以内)にてお願いします。返品は商品到着後8日以内未開封のものに限り可能です。ただし返送料はお客様負担となりますのでご了承ください。※個人情報の取り扱いについて:当社は個人情報に関する法令及びその他の規範を遵守し、当社で策定した個人情報に関する基本方針に則りお客様の個人情報の保護に万全を尽くします。

この時期だからやっておきたい **我が家の美家カツ!!** 特集

びか プロに任せて家中スッキリ

ジメジメ、ジトジトするこの季節。カビやダニの繁殖、考えるだけでゾッとしますね。そんな時はお掃除のプロにお任せしてみませんか？風呂場、クーラー、押入れなど日頃から気になるところをトコトンきれいにしてくれます。見えるところはもちろん、この際目に見えない部分の掃除もしてもらってはいかがでしょうか。家がきれいになれば、気持ちもハレバレ！

家事代行サービス・初回お試し5%OFF

株式会社ベアーズ 神奈川支店

お忙しい皆さまに代わって家事を行う、家事代行サービス。

キレイを維持することが難しいこの梅雨の季節は、水周りのお掃除を依頼してみませんか？まずは、「初回お試しプラン」で是非この心地よさをご体験ください！通常3時間12,000円のところ、初回に限り9,000円でご利用可能。さらに今回は5%OFF！お見逃しなく！



家事のプロにお任せください！

【予約受付コールセンター】
 Bears **0120-552-445** (受付時間) 9~20時
 ※別途、消費税・スタッフ交通費 ※その他割引併用不可
 ※お客様ご自宅でのサービス実施となります

クーポン
 予約時、広告番号1151を伝えて
 初回お試しプラン
 通常3時間9,000円(税抜)のところ
5%OFF
 お申込期限:2018年8月末まで

家事代行なら
 やっぱ安心の
 ベアーズ！

お掃除のお悩みを「感動」と「満足」で応えたい

おそうじ本舗 横須賀大津店

自分で掃除してもキレイにスッキリ落ちない、お掃除する時間がなかなか取れない、この時期のカビなど衛生面が心配…。さまざまなお掃除に対するお悩みに、経験と信頼、プロのこだわりを持って、丁寧に対応いたします。



おそうじ本舗
 24時間 年中無休
 横須賀市南浦賀2-28
 046-813-0137
 エアコンクリーニング10,000円(税抜)ほか

クーポン
 予約時、本紙を見たて
 1カ所ごとに **1,000円引き**

地域密着22年!! 2万件の実績

株式会社クリエイティブ湘南

「エアコンが臭う」は、お掃除のサイン！当社のエアコンクリーニングは、こだわりの防カビ抗菌コート付き。長期的にキレイな空気が続きます。そのほか、浴室内の浴槽や換気扇など、すみずみまでピカピカに。



creative
 8時~19時 年中無休
 平塚市東真土1-11-13
 0120-933-212
 エアコンクリーニング10,000円(税抜)ほか

クーポン
 予約時、本紙を見たて
 浴室クリーニング+エアコンクリーニング
 通常24,000円(税抜)のところ
 ※別途料金:お掃除機付きエアコン・浴室乾燥機
 ※2~5時間程度
 お申込期限:
 2018年8月末まで **1,000円引き**

快適な暮らしのおてつだい



当社社員 リッキー君

日頃のご愛顧に深く感謝申し上げます。私たちは「喜びのタネをまごう」の考えのもと、お客さまの健康と安心を守るため、日々努力をいたしております。いちばんの願いは、お客さまにキレイな空気が流れるお家で、健康で楽しく長生きしていただけることです。この時期、エアコン内部やバスルームのカビは、お掃除された方が良いでしょう。私たちがダスキンにお任せいただければと存じます。ご相談をお待ちしております。なお、お伺いできます地域、日程などに限りがありますこと、ご了承ください(申し訳ございませんが、お待たせすることがあるかもしれません)。その他、年間を通じたプランもごまいますので、長いお付き合いをさせていただきたく、今後ともよろしくお願いたします。

ダスキンメリーメイド鎌倉店
 お掃除サービス・家事おてつだいサービス
ダスキンオークラサービスマスター
 エアコンクリーニングなどのプロのお掃除
ダスキンオークラトータルグリーン
 造園やお庭の草・木・花の管理

【対象エリア】 (全域) 鎌倉市・逗子市・葉山町
 (一部) 藤沢市・横須賀市・横浜市

DUSKIN 喜びのタネをまごう
 ダスキンオークラ サービスマスター —プロのおそうじ専門店—
 鎌倉市山崎536 ☎ **0120-3-82820** 平日 8:30~18:00
 土曜 8:30~12:00 たまごちゃん®
 TEL0467-38-4044 FAX0467-38-4112(24時間受付) http://www.duskin-city.com

滝の見える「仙境野天風呂」が自慢

源泉豊富な湯宿「青巒荘」

6/16(土)~8/10(金) セカンドライフ 読者限定のお得なプラン!!

落差38mの白龍の滝を眼前に仰ぐ「仙境野天風呂」。自然豊かな県立奥湯河原自然公園の山間に佇む、創業80年の湯宿でのんびり優雅なひと時をお過ごしください。

5大特典付きのプラン
 平日価格 **28,080円** → **14,000円**
 休前日価格 **33,480円** → **20,000円**
 (税込・入湯税150円別途)

ご予約は2名様から、お電話でお願いいたします。
 ※1泊2食付き、和室12.5畳以上の広縁付客室
 ※お部屋のお風呂(内風呂)も天然温泉100%かけ流しの湯

- ①5種類の中から選べる湯河原産のジャムを1名様に1個プレゼント♪
- ②夕食に「やわらかアワビの踊り焼き」付き
- ③1名様に1本「夕食時 缶ビール」or「ソフトドリンク」付き
- ④人気のチェックアウト11時♪
- ⑤当館内利用券、1部屋に1,000円分ご進呈(館内の売店、客室冷蔵庫、ら〜めん処、バーにてご利用可能)

奥湯河原温泉 青巒荘 JR東海道線湯河原駅よりバスで15分、「奥湯河原入口」下車 1分
 ☎0465-63-3111 http://www.seiransou.co.jp/

グリーンテラス葉山 小林礼さんがレクチャー

小さいのに存在感がある、簡単に育てやすい多肉の寄せ植え

- 用意するもの**
- お好みの鉢 (底に穴が空いているもの)
 - 底石
 - 鹿沼土の細粒
 - お好みの苗 エケベリア属数種と普及種(中・小)を用意
- 植え方**
- ①鉢の半分の高さまで底石を入れ、その上に細粒を鉢の高さまでごんもり入れる
 - ②水が流れ出るまでたっぷりかける。底穴からの水はけもチェック
 - ③メインのエケベリアを斜め対角線にそって置く。
 - ④色のバランスを見ながら、エケベリアの周囲に中サイズの普及種を配置する。植える角度を変えると動きが出る。その隙間に小さい普及種の根っこをカットして挿す。ピンセットを使うと便利
 - ⑤全体的に丸くごんもりとデザインできたら完成!

POINT

- エケベリアや普及種の中サイズの多肉を寄せ植えする時は、枯れている下葉があれば、はがしてから挿す。その度に水を差して安定させよう。
- 軒先やベランダの屋根の下で育てよう。
- 水やりは7~10日に一度、たっぷり。葉に水がたまるないように気をつけよう。

協力 グリーンテラス葉山 横須賀市芦名2-1303-1 ☎046-856-8701
 グリーンテラス葉山 検索

ヨシケイの、便利でおいしい 宅配冷凍おかず

一人前からお届けします 送料無料で!

栄養士が献立作成 手軽なのに栄養バランスもばっちり!

- 温めるだけの調理済みメニュー**
- レンジでチン♪ 冷凍弁当**
 食べきりサイズで経済的 **楽らく味彩**
 3食セット **1,018円** (1食あたり約340円)
 手軽に、経済的に食事を済ませたい方におススメな3品のお弁当です。
 - レンジや湯せんで! 簡単調理**
 心と体をいたわる和の色どり **あおば**
 1人前ずつ真空パック **1食 700円~**
 調理時間約10分。手軽に和食が楽しめます。

そのほか、カロリー・塩分量・野菜量が気になる方へのメニューなどもご用意しています。

まずはお電話を! お電話一本で資料をお届けします!

つくる人から笑顔に。 **YOSHIKEI!** ヨシケイ事業本部
 0466(47)0556
 休業日・営業時間外は、留守番電話で受け付けいたします。お名前、ご住所、お電話番号をお知らせください。確認の上、後日ご連絡申し上げます。

今なら!!
 「楽らく味彩」をご注文の方に **レトルトごはん(3食入り)プレゼント!**
 「あおば」をご注文(5日分以上)の方に **牛乳1L または 卵(10個入り)プレゼント!**

大人あそび学

2018
June
vol.18

茅ヶ崎市在住
日吉 恵美子さん(85)

『鎌倉検定』2級に見事1回で合格!!
自信が持てると物事を前向きに考えられるようになる



大人になった今でも夢中になれる。
暮らしに充実感を与えてくれる。
毎日をいきいきと笑顔にしてくれる、
あなたの一生懸命は何ですか。



▲2級の合格証が届いた時、本当に夢見ているみたいだったと日吉さん

日吉さんは、昨年11月に行われた鎌倉商工会議所主催の『鎌倉検定』2級を初めて受け、なんと1回で合格、しかも206名中46位(84点・平均73.3点)という好成績!!勉強していた日々は、毎日が充実し、生きがいを感じ、そして楽しくてしかたがなかったそうだ。

日吉さんは、2015年掲載の「湘南よみうり」の記事を見て初めて『鎌倉検定』のことを知った。最初はこんながあるんだ、ちょっと受けてみようかな、と軽い気持ちだったそうだ。早速3級過去問題やテキストを入手して勉強を始めた。約6カ月間勉強し、難なく合格。ちょっと欲が出て、試しに2級も

受けてみようかと思ひ、娘さんに過去問題を取り寄せてもらった。

「でもやっぱり2級は難しかったわ。毎日2~3時間は勉強したんだけど、歳だからすぐ忘れちゃうのよね。歴史、自然、景観、寺院、芸術、文化などあらゆる分野から100問出題されるけど、どこから出るのがわからない。覚えるのに必死だったわ」と当時のことを思い出しながら話す日吉さん。問題集やテキストのいたるところに付箋が貼ってあったり、メモ書きがしてあり、本当に頑張っていたのがよくわかる。

これまででぎり絵、ペン習字、お花と色々なことをやってみたが、何一つ満

足できなかった。でも『鎌倉検定』にはすっぴりのめり込み、暇さえあれば鎌倉を訪ねたそうだ。

「もともと歴史には興味があったんだけど、テキストを読んでいたら知らなかったことばかりで、自分の目で確かめてみたいという気持ちが強くなってきたの。建長寺の天井画の龍の爪が5本あるのを確かめに行ったり、伝説やいわれのある鎌倉十井(十の井戸)の『星月ノ井』や『底脱ノ井』など、一日井戸ばかりを見に行ったりもあったのよ。とにかく鎌倉は奥が深く、もっと知りたいという気持ちがどんどん出てきたんです。テキストだけ読ん

でいても覚えられないけど、実際に訪ねてみると自然と頭に入ってくるのよ。

「歳を取るとマイナスなことばかり考えちゃうけど、人はやろうと思えば歳なんか関係ないんだな、と物事を前向きに考えられるようになったの。若い人と違って時間はかかるんだけど、やる前から諦めることはないんだと思いました」。

今では鎌倉が大好きになり、人を案内したり、花を見に出かける。せっかくだから、今後はボランティアで観光案内をしてみたいわ、と夢を語る日吉さんの笑顔は本当に素敵だった。

夏野菜をふんだんに使った期間限定メニュー

自然派レストラン **茶屋 亜希子** since 2006.

抹茶白玉あずき 830円

自社農園トマトとカスタードのパイ包み 630円

自社農園トマトたっぷり トマトソースパスタ 1,190円

魚介のスープカレー 1,690円

要予約 野菜ソムリエ 永井寛之シェフによる野菜料理教室
6月25日(月)・7月24日(火) 14:30~16:30 参加費2,500円(材料費込)

0466-89-0022
藤沢市遠藤2927-1
遠藤市民センター並び
「遠藤北原」バス停下車
11:00~22:00 年中無休
有(50台)

お食事をされた方に
オーガニックパスタ(500g)
プレゼント
クーポン1枚につき1袋 2018/6/30

「弾かなくなって何十年...」
今だからこそ弾いてみたい。
その想いを叶えます。

大切なピアノのことは、
ピアノ百貨へご相談ください。

当社は、アフターサービスに力をいれています。
専門スタッフが丁寧に対応いたしますのでご安心ください。

調律・整備 ※修理・塗装など 12,960円~
保管(一時・長期) ※長期割引あり 月々6,480円~
室内移動・引越し ※引越しは全国対応 8,640円~

ご対応エリア
神奈川・東京・千葉 全域
迅速に対応いたします
※表示価格はすべて税込

確かな技術と実績 鍵盤楽器公正取引協議会会員
創業41周年 全国チェーンの大型ピアノ専門店

0120(055)377
鎌倉市岡本1-3-28 有
9時30分~18時30分 木曜定休

大船店 大船 ピアノ 検索

3月開設 入居受付中

自由で安心の暮らしをかなえる シニア向け住宅が誕生!

ライフ&シニアハウス 湘南辻堂

県内運営実績約20年!

将来介護が必要になっても安心のしくみ

元気な方の住まい
ライフハウス湘南辻堂
(住宅型有料老人ホーム) 47室

介護が必要な方の住まい
シニアハウス湘南辻堂
(介護付有料老人ホーム) 31室

ランチ付見学会
7月4日(水)・16日(月・祝)・27日(金) 10:30集合

集合場所: JR東海道線「辻堂」駅東改札前

先着5組
無料 要予約
(3日前まで)

資料請求・お問い合わせ・ご予約は
入居相談室 9:00~18:00 (日曜除く) 0120-580-731

株式会社 長谷工 シニアホールディングス 〒251-0056 神奈川県藤沢市羽鳥1-1-60
【事業主体】 地域コミュニティを創出する 株式会社 長谷工 シニアホールディングス

ライフ&シニアハウス湘南辻堂 検索

QRコード