

ココラテ

自由に、そして優雅に! ソロ活のススメ

そこらで調査隊 ゆらぎ期を乗りきろう

インタビュー 椿温泉 旅館「しらさぎ」女将 熊野 幸代さん

筋育アカデミー ヒップメイク編

VOLUME 069
2021年6月1日発行
icolab
イコラボ
あなたといいコラボ

The image features a central text area surrounded by a variety of colorful flowers. At the top left is a blue bell-shaped flower. In the center is a purple flower with a yellow center. To the right is an orange lily-like flower. At the bottom left is a yellow flower with a purple center. At the bottom right is a purple flower with a yellow center. The text in the center reads "あなたの悩みに寄り添う Organic Esthetic Salon MRC NEW OPEN".



「椿の湯治文化を広げ継承したい」

日本はお風呂大国。たっぷりのお湯に包まれると、体の芯からぐっと込み上げる心地よさ。同時にどこかへ解けて小さくなる“疲れ”。そんな温浴効果や温泉の泉質で癒す“湯治”文化は、科学的な裏付けができる現代では、先人の知恵とも言える。そんな温泉のように温かい笑顔で迎えてくれる名物女将が椿温泉にいる。旅館しらさぎの女将・熊野幸代さん。だけどこの宿、「日本一女将のいる宿」として有名なのだと…?



椿温泉 旅館「しらさぎ」女将
熊野 幸代さん

かつて山椿の咲き誇る様子から呼び名の付いた椿温泉。江戸時代にはすでに名湯としてその泉質の高さが評価され、現代でも静かにゆったりと時間が流れる雰囲気は湯治場として理想的。幸代女将の旅館しらさぎも“湯治プラン”があり、関西では数少ない自炊湯治で連泊ができる。だが「昔はお客様がお客様を繋いで広がっていましたんですけど…」昭和40年代までは椿に20軒ほどあった宿も今は6軒に。また昔の賑わいを取り戻したいと考える幸代女将だが、湯治文化を広めたいと奮闘するも、やはり人手が限られる。その上このコロナ禍。けれど休業を余儀なくされ不安でいっぱいなとき、常連客から励ましの便りや手作りマスクが届いた。「こんなにも沢山の人に支えられてる…遠くても、会えなくても、人の気持ちが人を救う。幸代女将の中で以前から考えていたことが頭をもたげる。「地域や職業の枠を超えて、椿温泉を、しらさぎを愛する人を大切にしよう」そうして生まれたのが『日本一女将のいる宿企画』。「私の想いに賛同してくれる人と一緒にやるほうが絶対に近道。そしてその方をサポート女将と呼んで、椿温泉の湯治を広めてもらおう」

さっそく『新作の釜飯を作つてみませんか?』とサポート女将の募集をかけると各地から8名の有志が。「彼女たちが手を挙げてくれなかつたら、そこで終わりだつた…ありがたい」だが料理長や大女将の“待つた”も。30年以上大切に守ってきた味があるのに、料理人でもない人が考えるなんて大丈夫なのか。と。お客様に提供できるものにするには料理長の手腕は欠かせない。「想いを共にしてくれる人は椿の戦力になるし“宝”です。この想いを未来につなげ、人を大切にすることは、今後の経営の柱になっていくと思う」と、みんなを説得。こうしてオンライン会議や試作を重ね誕生したのが“湯治釜飯”。美容に良いもの、女性に必要な栄養素も含まれており、温泉の後に釜飯を食べれば、体の内外から温泉の恵みを取り込める。ひとつ大仕事を終えたサポート女将たちからは「湯治のことを勉強しています」という声も。これこそ幸代女将が思い描いていたイメージ。「もう彼女たちの中で自分ごとになっていつて、私の手から離れて彼女たちのものになっててる!」

第二弾の企画はすでに動いており、今度は『ワーケーション湯治』。湯治の一番のネックである泊数をワーケーションと組み合わせて解消できないか?ということだ。「椿のゆったりとした時間の流れに身を置くと、自分がどれだけ疲れているか気付く方が多いんです。ただ、それに気付けるだけでも良い。日常に戻ればまた胸を張らなきゃいけない。でも、鎧を脱げる場所があるんだと知れば、また戦えると思うんです」

「人が好き」と幸代女将。「例えばクレームはお客様の心の叫び。だからこの呼び方が好きじゃないんです。双方のキャッチボールができれば、それは学びに繋がるものだと思います」沢山のお客様と真摯に向き合ってきたからこそ生まれる企画たち。来たときと帰るときでは別人のような表情を見せる湯治客が癒やされたのは、温泉なのか、人の温かさなのか。夢は47都道府県すべてにサポート女将を置くこと。椿から広がる笑顔の伝播は、温泉と同じくらい元気がみなぎる。

6 EVENT June

第50回 笑って笑ってPeek-a-Boo!

- 日時: 6月6日(日) 10:00~17:00
- 場所: ホテルシーモア 1Fロビー
- 内容: 心の癒し・体のメンテナンス、手作り雑貨や楽しいワークショップなど
- 問合: Cadog(キャドック) TEL.0739-33-7689 メール cadogmbb@gmail.com



弁慶市

- 日時: 6月20日(日) 8:00~11:30
- 場所: 扇ヶ浜公園カッパーク
- 内容: 田辺市の物産品が揃う毎月恒例の朝市
- 問合: 南紀みらい株式会社 TEL.0739-25-8230

ヨガムドラー和歌山たなべ2021

- 日時: 6月20日(日) (雨天中止) 8:00~10:00 ビーチクリーン 9:30~17:00 ヨガレッスン
- 場所: 扇ヶ浜公園 芝生広場
- 内容: 國際ヨガDAYに賛同して開催するギフトエコノミーイベント、募金活動やビーチクリーンなど社会奉仕活動に参加することで様々なヨガレッスンを無料で受けられる、予約不要・当日参加OK
- 持物: ヨガマットやレジャーシート、タオル、水分
- 問合: YOGAMUDRA和歌山たなべ実行委員会 TEL.0739-20-1498(榎本)
- 詳細: インスタグラム yogamudra.w.tanabe

「イーちゃんの白い杖」映画上映会

- 日時: 6月6日(日) 14:00 開演 (13:30 開場)
- 場所: 紀南文化会館 小ホール
- 内容: 全盲の姉、重度障がいの弟、家族の20年を綴ったドキュメンタリー映画
- 入場無料・要整理券
- ※整理券は紀南文化会館窓口にて配布中
- 問合: 紀南文化会館 TEL.0739-25-3033



※5月号で掲載しました「第2回 田辺フェスティバル」は7/4(日)に延期となりました。

情報はやむを得ない事情や主催者側の都合により予告なく変更される場合がございます。
詳しくは主催者側またはお問合せ先にご連絡ください。何卒了承ください。
また来場の際は検温・マスク着用など主催者や会場の指示に従いましょう。

イベント制作 / 音響・照明・演出 /
タレントブッキングに関するこ
なら何でもご相談ください。



AHS エイ・エイチ・エス ステージ部門
TEL/FAX 0739-34-2956
<http://ahs-web.com>

日本一女将のいる宿企画

湯治釜飯ランチ 2,000円 税込

(小鉢2品、みそ汁、デザート、ドリンク付き)
ランチ営業 11:00~14:00(予約がオススメです)
ランチをされた方には、
日帰り入浴600円(大人)が500円に!
11:00~20:00(満室時は14:00まで)



椿温泉 旅館しらさぎ
白浜町椿1056-22
TEL.0739-46-0321



エコドライブ、美しい環境とモビリティーの楽しさを次世代へ。

今回の
行ってきた



第2回

Hondaのクルマで行ってきた!

NEW VEZEL 編

VEZELで南紀をぶらり旅



Photo(すべて): ヴェゼル e:HEV Z(FF) ボディーカラーはサンドカーキ・パール(有料色: 38,500円高) メーカーオプション【Honda CONNECTディスプレイ+ETC2.0車載器(ナビゲーション連動)+ワイヤレス充電器(22,000円高)】装着車 ■ETC2.0車載器を使用するには、別途決済用のETCカード、セットアップ作業(セットアップ費用)が必要となります。

オススメ POINT 1 Honda CONNECTディスプレー +ETC2.0車載器 ガスゴイ!



(タイプ別設定)
タッチパネルで
使いやすい上に
機能豊富!



これが食べたくて
約90km
とろけます!
大トロ丼!
まぐろの「ヤマキ」さん

今回使用したクルマ

VEZEL

シンプルで美しいデザインをベースに、
充実した先進装備を数多く採用したタイプ。

2,898,500円^{*1}

ヴェゼル e:HEV Z
車両本体価格(消費税10%込み)
型式:GAA-RV5 1.5L FF/電気式無段変速機
上記価格には写真の有料色およびメーカーオプションの価格は含まれおりません。



快適ドライブライフ応援宣言

Honda cars 紀州南がよりよい
カーライフをお過ごし頂けるよう
全力でサポート致します!



Honda Cars 紀州南

営業時間: 9:30~18:30(サービス受付 18:00まで)



朝来店 〒649-2105 西牟婁郡
上富田町朝来1307-1

定休日 毎週水曜日/第2・第4火曜日

0739(47)0057(代)

※1 価格はすべて消費税(10%)込みの価格です。掲載価格には保険料、税金(消費税除く)、登録等に伴う諸費用、リサイクル料金は含まれておりません。

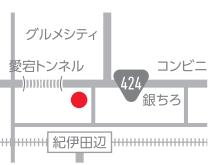
●車両本体価格は応急パンク修理キット・標準工具・ジャッキ付きの価格です。●車両本体のみでも購入いただけます。●販売店でセットする付属品は別途料金。●車両本体価格には、特別装備品以外のメーカーオプション及びディーラーオプションの価格は含まれておりません。●写真は印刷のため、実際の色とは異なる場合があります。●詳しくは営業スタッフまでお問い合わせください。



宝来店 〒646-0026 田辺市宝来町2-6

定休日 毎週水曜日/第2・第4木曜日

0739(22)9800(代)



なんかお尻が左右に広がってる?
ただひたすらデカい...
サイズは合ってるのにズボンが下げる
そこへ緊急企画!
ヶ月集中☆美尻計画スタート!!

筋育アカデミー ヒップメイク編

前号から始まった、3ヶ月間集中で挑戦中の美尻計画。お尻のカタチに悩みを抱える3人のモニターさんに、週一回のレッスンと毎日の宅トレにチャレンジしてもらっています。今回はそのトレーニング内容を一部ご紹介しますので、読者の皆さんもぜひ挑戦してみてね!

※この記事は個人の感想であり、効果には個人差があります。

レッスンを始めたモニターさんの感想は…



まだ形にもならない格好悪い状態ですが、宅トレと初日のレッスンでの筋肉痛を痛感しています(笑)呼吸法も意識したことがなかったので、うまくできるようになります。正しいフォームを教わって、体はすぐに楽な方に向いていってしまうんですね! 体に覚えこますまでなかなか難しいですが、美尻のために頑張ります!

モニター A子さん (アラフィフ) / なだれ&ペタ尻



想像以上に筋肉プルプル! めっちゃ効いたー!! 次の日どんどん筋肉痛が楽しみです! クラムシェルのとき、先生に支えられてやった右脚が、今もずっと疲労感がすごいです。それに比べて、支えなしでやった左脚の方は、右脚程ではなく、ちゃんと効かせられてなかつたんやなーと実感しました。もっと意識していきたいです。

モニター B子さん (アラサー) / 四角&ペタ尻



3ヶ月後にどう変化するか楽しみです◎ レッスンは正しい形でトレーニングすると、かなりキツかったです。意識して宅トレもがんばります! レッスンを始めてひとつ嬉しかったことがあります。健康診断で、前回よりもうと中性脂肪の値が下がっていました! 前回は基準値越えてたんですが、今回は正常値に戻りました♪

モニター C子さん (アラサー) / 出っ尻

日本人にありがちな残念尻パターン



なだれ尻

重力に負けたお尻のトップはいすこへ? 太ももの境界も曖昧に。

四角尻

筋力の低下によるゲッソリ尻 or スポーツで鍛えすぎた力チカラ尻。

ペタ尻

痩せ型の人、筋力不足な人。立体感が無く、小尻と言ふより…。

出っ尻

反り腰によるお腹ぽっこり、前ももパンパンという副産物まで…。

ヒップメイクレッスン

Nozomi先生指導のもと、60分間みっちり個々に合わせたメニューを指導。

ハーフプランク

両肘についてうつ伏せになり、頭からかかとまで一直線の姿勢で30秒キープ。

お尻の筋肉を意識しながらやってね!

美尻に必要不可欠な腹筋を鍛えよう!

腰は絶対に反らない!(腰をやや丸めてもOK)

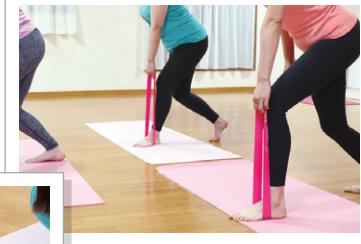
腹筋を固めるよう力を入れる。(お尻をキュッと締めて下つ腹に意識を集中!)

【撮影協力】 MIHARU

ビーチバレー選手
ヨガインストラクター

フルーリングプランク

腰が反りやすい方、運動が苦手な方には、カエル足でするプランクがオススメです♪



運動とあわせてストレッチやマッサージなどもしっかりと。

クラムシェル with バンド

①

目安は回数よりもどれだけ痛いか(笑)

「もうムリ~」からが本番のつもりで!

②

足首・膝・股関節を約90度に曲げ貝のように脚を開きます。
開いたら数秒キープしてから戻す。

バンドの力で戻されないようスピードをコントロールしてね!

バックリフト with バンド

四つん這いの体勢から

膝を曲げたまま片脚を後ろに上げる。

トレーニングは正しいフォームが命

モスクワーカー with バンド

バンドをピンと張り、膝が出ないようにお尻を突き出す。
バンドがゆるまないように、歩数ずつ左右にカニ歩き。

お尻で脚を動かすイメージで♪



①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

自由に、そして優雅に!

◆◆ソロ活の魅力◆◆
自分で計画を立てられる
じっくり取り組める
他人に合わせなくていい
気疲れしない
自分らしくいられるetc.

ソロ活のススメ

すっかり市民権を得た「おひとりさま」。

今はさらに積極的なソロ充が増え「ソロ活女子」なる言葉が注目を浴びている。
コロナ禍でひとりの時間が増えた今こそ、「自分の時間」を満喫しちゃおう☆



自分の機嫌を
自分でとれる人になろう



ひとりカラオケ

ズバリ好きな曲を好きなだけ歌える☆
同じ曲を連続で何回歌っても良し、全国ランキン
グやものまねを極めるも良し!
大画面で推しのMV鑑賞も良し!
(ご本人歌唱映像は普通に観てるだけで幸!)
次の予定までに30分以上ある…でも1時間も
ない時など、短時間にサクッとでもOK♪

オススメ度★★★★★



ひとりボウリング

なんといっても、玉を投げピンが倒れていく気
持ちよさ! 日常生活では味わえない爽快感がそ
こにあります。
ガターを出してしまった時も周りから「あ～」と
言われることはあります。むしろ「ひとりでガ
ターを出さないように」と気をつけることで上達
すること間違いなし。ストライクを出したときは
小さくガツツポーズ!

オススメ度★★★★★

ひとり回転寿司

ファミリーが多い印象の回転寿司。でも、みん
なが見ているのは回っているお寿司なのです。
おひとりさまはほとんどカウンター席に案内さ
れるけど、そこがいいところ! カウンター席で誰
の目も気にせず、えびアボカドだけを何皿でも
食べてい。

オススメ度★★★★★

ひとりゲームセンター

お目当てのものがゲットできるまで、UFOキャ
チャーで粘ることができる。注意事項として
『ゲットするまでの最高金額』を自分で決めて
おくこと。誰も止めてくれる人がいないので、
小さい人形に莫大な金額を投じてしまい、「こ
れ、買った方が安いやん」と後悔することがな
いように…。

オススメ度★★★★☆



ひとりラーメン

カウンター席があるので、ひとりでも周りの目を
気にせず気軽に行きやすい! 食べやすい! 場に
なじみやすい!
さあ、突然襲われる「ラーメン食べたい」という
衝動に、今日からはすぐ対処してあげよう。
どのお店どの味が好みかを探求するた
めの冒険へ、いざ!

オススメ度★★★★★

ひとり焼肉

好きなお肉だけをひたすら食べることが可能。
「私は肉だけを食べたいの! 焼野菜でお腹を満
たすなんて邪道だわ! ライスもいらん!」という
わがままも、ひとりなら叶えられる。

オススメ度★★★★★



ひとり映画館

両方のひじ掛けを気にせずに使え、座席の上で
あぐらもかけ(靴は脱ごう)、ぼぼ、お家感覚で
楽しむことができる。
さらに、今の映画館はメニューが豊富♡好きな
おやつを食べ、ジュースを飲み、目の前には大き
なスクリーン…最高の自分時間!!
途中で寝ても誰にもバレません!?

オススメ度★★★★★

ひとりカフェ

景色の良い席で、本を片手にコーヒーを飲むのもいいし(本は読んで
フリでもオッケー! 知的に見える自分最高)、「甘いものが食べた~い!」
という時に、いつもは友達とシェアするくらいのデザートを一人で堪能
するのも良し! かなりのストレス発散になること間違いない。

オススメ度★★★★☆

楽しんで学びたくなる
子ども英会話

無料
体験・見学

月8回(週2回程度)
放課後(16:00~)1回45分

授業料(各クラス共通)8,000円/月

Study Time スタディタイム
TEL.090-2019-8350
西牟婁郡白浜町1063-8(喫茶コロニー)

魚菜慶食 光 ホテル川久
喫茶コロニー 業務スーパー

エドワード・ミツル・イケダ

●未就学児～
●お子様の写真をお送りください。
妊娠中の記念写真も大歓迎!

●梅しそ豚トロ 530円(税込583円)
和製だれがやわらかいローストビーフによく合う。

●肉寿司 ローストビーフ(梅しそ・特製旨辛だれ)各390円(税込429円)

クーポン券
1,000円OFF

炭火 焼肉屋さかい田辺店
0739-23-2922
OPEN 17:00 - 23:30 (L.O.24:00)
田辺市自良43-18(国道42号線沿い) 年中無休

JA紀南限定 期間/令和3年6月1日(火)~9月30日(木)

**未来づくりスマイルフォト
キャンペーン**

皆様のご愛顧に感謝して、JA紀南では、管内にお住まいの方を対象に、「未来づくりスマイルフォトキャンペーン」を実施中。

抽選で、笑顔あふれるご家族の写真がピクチャーボードやキーホルダーに!

抽選で毎月60名様に
**写真付キーホルダーまたは
キャンパスピクチャーボード
プレゼント!**チャンスは
6月・7月・8月・9月の4回!

応募方法など詳しくは、QRコードを読み取ってキャンペーンサイトへ

JA 紀南

画像はイメージ

お好きな賞品をお選びください!

是非、この機会にご応募ください。

お子様の写真をお送りください。
妊娠中の記念写真も大歓迎!

当キャンペーンに関するお問い合わせ先
JA 紀南 共済部 共済課
TEL.0739-23-3520
画像はイメージ

梅だれとたっぷりの大葉でさっぱりと。
梅しそ豚トロ 530円(税込583円)
和製だれがやわらかいローストビーフによく合う。

期間限定
おすすめメニュー

感染症対策実施中
クーポン券
1,000円OFF

炭火 焼肉屋さかい田辺店
0739-23-2922
OPEN 17:00 - 23:30 (L.O.24:00)
田辺市自良43-18(国道42号線沿い) 年中無休

1組様5,000円以上ご利用で適用されます。
キャンペーン期間中は除く・他券との併用不可
有効期限 2021年6月1日~6月30日

6月は輸入金魚まつり!!

ミックス金魚Sサイズ 280円(税込308円)
変わらメダカも特価中!

仔犬・仔猫・観賞魚・小動物・各種ペットもどんどん入れ替り中♪

コーエンpet plaza

ペットプラザコーエン田辺店 0739-26-7344

田辺市下万呂748

●種別／販売・保管 ●登録番号、登録年月日／和歌山県27第6125号、令和3年4月1日
●登録有効期間の末日／令和3年3月31日 ●アトムはうすコーエン田辺店 ●代表者氏名・動物取扱責任者／坂井幸夫

cocorade 4

対面にも料理を置くと
お連れは席を立つて
周りが勝手に思つてくれます



ひとりバイキング

ファミリー層が多いバイキング。だからこそ紛れ込める、木を隠すなら森なのです。料理を取りに行く時はみんなひとり、そう、食べる時もひとりで問題なし!マイペースでゆっくり食べて、どんどん出てくる出来たてのごちそうを制限時間いっぱいまで楽しもう♪

《注意事項》この日のバッグはポケットで貴重品と共に行動しましょう。

オススメ度★★★★☆



ひとりジム

人と一緒にジムに行っても運動をしている間はひとり。だったら最初から一人で汗を流しましょう。今はマシンにテレビがついていたり、携帯の音楽を聴きながら自分のペースで運動できるジムも多いので、快適におひとりさま時間が過ごせます。しかも運動不足も解消できるなんて最高じゃないですか?

汗臭くても全然オッケー!気にしない



オススメ度★★★★☆

撮影協力 / セルフィットネス田辺東山店
TEL.0739-81-0161

ひとり水族館

水族館って基本静か。あんまりワイワイしていないですよね~。ひとりでくらりと海の中をお散歩する感覚で行っちゃいましょう。クラゲが好きだけ眺めるも良し、砂の上をサカサカ歩くヤドカリに見とれても良し。海の生き物って素晴らしい!癒しを求めて海の世界へ飛び込んでみでは?

オススメ度★★★★☆



ひとりホテルランチ

少しお高めなホテルでのお食事。そんな場所にひとりで行くっておしゃれなマダムっぽくないですか?いつもよりも上品にゆっくりと美味しいお食事一。なんて優雅なんでしょう♪給料日や、頑張った自分へのご褒美に行きたいですよね!

オススメ度★★★★☆

ひとり釣り堀

初心者がひとりで道具を揃えて機まで赴く…なんてことは難しいけど、釣り堀ならオールオッケー!釣り具はレンタルしてくれるところがほとんどだし、分からることは教えてもらえます。そして確実に魚が釣れる!釣れた時の興奮と感動をひとりじめしちゃいましょう。

オススメ度★★☆☆☆

わたしたちココラデが提案したいのは、
ソロ活こそが素晴らしいということではありません。
友達と遊ぶのも、みんなで過ごすのも楽しい。
そして同じように自分自身と過ごすのも楽しい。
ココラデはどちらも大切だと考えます。

本当に大切なのは、誰かに合わせたり依存せずに、
「自分は何が好きか」「自分は何がしたいか」「今、自分は楽しいか」
これを知ることが、ソロ活・ソロ充の第一歩♡

Let's go out on a rainy day!

雨の日が楽しみになるレインアイテムが続々入荷中!

392 plus m
サンキューニ+エム



kids

ポンチョキッズ(巾着つき)
size S: ~100cm
M: ~120cm ¥3,080



ライフスタイルショップ
B.B.GENERAL STORE
TEL 0739-26-0076
〒646-0043 和歌山県田辺市今福町11
営業時間11:00 ~ / 火曜定休日

baby ジャンプスーツ(巾着つき)
free size~100cm ¥3,080

見通しがいい
2面クリア窓
kids長傘
45・50・55cm
¥2,200



※撥水生地



jump suit



online store



マイナス5歳 若く見える自分と会えます

感染防止対策実施中

たるみ・ほうれい線・二重あご
マスクによるトラブルでお悩みの方!

小顎矯正
エンドリングフェイシャル®

●初回お試しキャンペーン

通常価格9,000円を 3,800円

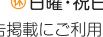
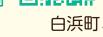
令和3年6月30日まで

◆◆◆ 全身の筋肉をゆるめる、リセット整体も大好評 ◆◆◆

小顎矯正サロン
CIEL SEREIN
シェルスラン

TEL 090-5468-6020 完全予約制
10:00 ~ 21:00 水曜、第4木曜定休

シェルスラン 小顎
で検索



星の導き

2021年6月

おひつじ座

3/21~4/19

積もり積もった不満が爆発しそうな気配。気分転換はこまめにして、失言には注意しよう。

[ラッキーカラー] イエロー
[ラッキーフード] コブサラダ

おうし座

4/20~5/20

欲しかった物はこの機会に♪
上質なものを取り入れることで、心身が回復し、満たされます。

[ラッキーカラー] コーラルピンク
[ラッキーフード] オーツミルクのパンケーキ

かに座

6/22~7/22

静寂の時間を作ることで、見極める能力が強化されるとき。
断捨離はさらに運気アップに☆

[ラッキーカラー] マリンブルー
[ラッキーフード] イサギの梅南蛮漬け

しし座

7/23~8/22

身近な人達との情報交換や交流を大切にしよう。先の計画を話すことで心が安定してきます。

[ラッキーカラー] シルバー
[ラッキーフード] カメノテのお吸い物

てんびん座

9/23~10/23

今を乗り切るための情報を集めて行動しよう。専門的な学びは、今後必ず役に立ちます。

[ラッキーカラー] ダークブルー
[ラッキーフード] タイ風焼きそばパッタイ

さそり座

10/24~11/21

もっと理想に近づきたいというモチベーションが高まるとき。
集中力を高めて極めていこう!

[ラッキーカラー] ブラック
[ラッキーフード] アシタバの天ぷら

いて座

11/22~12/21

人との関わりの中で、嬉しい恩恵を得られそうなとき。大らかな気持ちで日々を過ごそう♪

[ラッキーカラー] ピンク
[ラッキーフード] さくらんぼのタルト

やぎ座

12/22~1/19

忙しく立ち働くことが増えてきそう。
優先順位を決めて片付けていこう!
健康管理は必須☆

[ラッキーカラー] グリーン
[ラッキーフード] 白瓜の炊いたん

みずがめ座

1/20~2/18

マイナス思考はより不運を招きます。
趣味を増やして上手にストレスを解消しよう。

[ラッキーカラー] オレンジ
[ラッキーフード] 折りたたみおにぎらず

うお座

2/19~3/20

家族との時間を有意義に過ごそう。
自然にふれ、衣食住を満たし、日々の生活を潤そう!

[ラッキーカラー] ホワイト
[ラッキーフード] 生らっきょうの素揚げ

ここらでクロス

クロスワードに答えご応募ください
抽選で下記の賞品をプレゼント!!

タテのキー

- ①大きな注目や喝采を浴びたときに巻き起こすものは?
- ②世界には196個あるとか…
- ③絵や図面をなぞって複製すること
- ④コンピューターに残される「記録」使い始めるときはこれにインするよ

ヨコのキー

- ①田辺市のB.B.GENERAL STOREは厳選されたおしゃれアイテムが並ぶ〇〇〇 SHOP
- ④となりのトトロの名曲「風のとおり道」に登場する木は?
- ⑤世に新たな定番を生み出すブランド「THE」のクッキングペーパーは、不織布で濡れても破れにくい〇〇仕様
- ⑦野球の試合で場内アナウンスをする女性は何の鳥に例えられる?

A		2	3
	C		
		4	D
5	6	B	
7			

答え A B C D

今月の賞品



A 映画ご招待券(ペア)5名様

提供: ジストシネマ田辺
☎ 0739-24-0717
<http://xyst.jp/>



B 100%天然由来纖維
The Cooking Paper WHITE
プロ仕様のクッキングペーパー^{1箱 5名様}
提供: B.B.GENERAL STORE
田辺市今福町11
☎ 0739-26-0076



●応募方法

ハガキまたはホームページのプレゼント応募フォームから、アンケート的回答をご記入のうえご応募ください。
(<https://www.cocorade.net/present.html>)

*ご応募はお一人様1回のみ有効とさせていただきます。

●アンケート

- Q1. クロスワードの答え(ABCDの順)
- Q2. ご希望の賞品を一つ(アルファベットと賞品名)
- Q3. 郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・職業
- Q4. どんな「クーポン」があれば使ってみたいと思いますか?
- Q5. フリーpeeパーーコラボに関するご意見・ご感想

*アンケートにはすべてお答えください。

●あて先

〒646-0061 田辺市上の山1-3-28 イコラボ「ここらでクロス」係

●締め切り

2021年6月15日(必着)

*当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

賞品引換券が届いた際は、お手数ですが提供店にて賞品と交換してください。

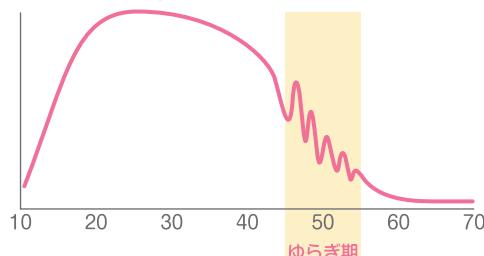
先月の「ここらでクロス」の答えは キヤンブでした♪

ほっとかないで!
その不調、どこから来たの?

ゆらぎ期とは

女性のゆらぎ期(更年期)は、閉経前後の約10年間のことと言います。この時期は女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が急激に減少していきます。しかも、まだ減少するのではなく、大きくゆらぎながら減少していきます。脳はエストロゲン分泌の指示がうまくいかず、視床下部(自律神経の調整役)が混乱。その結果、個人差はありますが、心身にさまざまな不調(更年期症状)があらわれます。

エストロゲンの分泌量(イメージ図)



ここらで調査隊

「ゆらぎ期(更年期)を乗りきろう」の巻

誰にでも訪れる更年期。健康に気を配っていても体調がすぐれない。
「しっかりしなきゃ、ちゃんとしなきゃ」なんて無理していませんか?
まずは、体の中で何が起こっているのか、そこから見てみましょう!



監修／前平千津子 管理栄養士

体調不良が続く辛い日々でも、家族の理解やサポートがあれば大きな支えになります。また、この年代は人生の中でも、親御さんやお子さんのことなど、悩んだり、考えなければいけない大切なことが噴出する時期もあります。からかったりせず、家族と一緒に勉強して、しっかりと向き合いましょう。

どうすればいいの?

エストロゲンと似た働きをする成分
エクオールで補うことができます。

エクオールは体内で大豆イソフラボンをもとにつくられるので、ゆらぎ期の皆さんには豆腐や豆乳といった大豆製品が勧められていました。

※株式会社ヘルスケアシステムズ調べ参照

だがしかし!

実はエクオールを体内でつくれる日本人女性は全体の約半数! しかもつくられた量が足りている人はそのさらに半数で、全体のわずか4分の1程度だったことがわかったのです。*

「エクオールをつくれない人」は、大豆イソフラボンから作られるサプリメントなどで補うことができます。良い時代になりましたね☆

まずはエクオール検査(ソイチェック)をして、自分の体質を知るところから!

郵送で簡単にできるエクオール検査キットがネットで販売されているので気になる方は試してみてね!

例えば:



症状のひとつ、
骨が弱くなる骨粗鬆症。

骨は「骨を壊す細胞」と「骨を作る細胞」のはたらきで骨代謝が行われます。
その「骨を壊す細胞」の調整役が女性ホルモン(エストロゲン)なのです。
だから女性ホルモンが減少すると必要以上に骨が壊され、骨粗鬆症になってしまうのです。

なんと! 関西人はエクオールをつくれる人が少ない!? 理由として、関東より納豆を食べる人が少ないからとも言われているようです。(諸説あり)

RENTAL

おらおらでひとりいぐも



NEW RELEASE

【監督・脚本】沖田修一
【原作】若竹千佐子

【キャスト】
田中裕子 蒼井優 東出昌大
濱田岳 青木崇高 宮藤官九郎
畠智子 黒田大輔 山中崇
岡山天音 三浦透子 他
2020年／日本／137分

75歳の桃子さんは、突然夫に先立たれ、ひとり孤独な日々を送ることに。しかし、毎日本読みあさり46年の歴史に関するノートを作るうちに、万事に対してその意味を探求するようになる。すると、彼女の「心の声=寂しさたち」が音楽に乗って沸き上がり…。

BOOK



サクラ、さく。①

NOW ON SALE

【著者】咲坂伊緒
【出版】集英社
【発行形態】コミック
484円(税込)

目立たず、いてもいなくても変わらない存在だった藤ヶ谷咲。咲は、ある日電車で「桜」という名前の人助けられたことをきっかけに、自分も困っている人をほっておかないと心に決める。時は流れ、入学した高校で「桜」と呼ばれる男の子に会って…!?

さんかく窓の外側は夜



レンタル 6/2[水]

【監督】森ガキ佑大
【原作】ヤマシタモコ
【脚本】相沢友子
【キャスト】
岡田将生 志尊淳 平手友梨奈
マキタスポーツ 新納慎也 桜井ユキ
和久井映見 北川景子
筒井道隆 滝藤賢一 他
2021年／日本／102分

書店員の三角康介は幼い頃から幽霊が見える特異体質。ある日、康介は客だった除霊師・理人に誘われ、一緒に除霊の仕事を始める。刑事・半澤から1年前の連続殺人事件の調査を頼まれた2人は、やがて遺体を発見するが、その遺体には呪いがかけられていた。

MUSIC

Pale Blue



6/16[水]

【アーティスト】米津玄師
【レーベル】Sony Music Entertainment
通常盤
1,210円(税込)

11th Singleとして、TBS系金曜ドラマ「リコカツ」の主題歌として書き下ろしたラブソング「Pale Blue」をリリース。日本テレビ系「news zero」テーマ曲として2021年1月より放送中の「ゆめうつつ」と、新曲「死神」の全3曲をカップリングとして収録。

レンタル情報／WAY書店 TSUTAYA 田辺東山店 TEL.0739-81-2182
お得なクーポンや新作情報をLINEでお届け！
セルフィットネス田辺東山店(同施設内)新規入会受付中！

CINEMA



るろうに剣心 最終章 The Beginning

6/4[金]

【監督・脚本】大友啓史 【原作】和月伸宏
【キャスト】佐藤健 有村架純 高橋一生 村上虹郎 安藤政信 北村一輝 江口洋介 他
動乱の幕末。緋村剣心は倒幕派の桂小五郎のもと暗殺者として暗躍。血も涙もない最強の人斬り・緋村抜刀斎と恐れられていた。ある夜、緋村は雪代巴に人斬りの現場を見られ、口封じのため側に置くことに。その後、幕府の追手から逃れるため巴とともに農村へと身を隠すが、そこで、人を斬ることの正義に迷い、本当の幸せを見出していく。しかし、ある日突然、巴は姿を消してしまうのだった…。



ザ・ファブル 殺さない殺し屋

6/18[金]

【監督】江口カン 【原作】南勝久
【キャスト】岡田准一 木村文乃 平手友梨奈 安藤政信 安田顕 佐藤浩市 堀真一 他
裏社会で誰もが恐れる伝説の殺し屋ファブル。1年間誰も殺さず普通に暮らすようボスから命じられた彼は、素性を隠し、相棒ヨウコと兄妹を装って一般人として暮らしている。一見平和に見えるこの街では、表向きはNPO団体「子供たちを危険から守る会」代表だが裏では緻密な計画で若者から金を巻き上げ殺害する危険な男・宇津帆が暗躍していた。ファブルに強い恨みを抱く宇津帆は復讐のため…。

ジストシネマ 田辺 0739-24-0717

ジストシネマ 御坊 0738-32-3230

るろうに剣心 最終章 The Final	6月上旬まで
名探偵コナン 紺色の弾丸	6月中旬まで
シン・エヴァンゲリオン劇場版	6月下旬まで
いのちの停車場	6月下旬まで
美しき誘惑 現代の「画皮」	6/24(木)まで
るろうに剣心 最終章 The Beginning	6/4(金)～
ザ・ファブル 殺さない殺し屋	6/18(金)～

新型コロナウイルス感染予防対策として、マスクの着用や手指アルコール消毒液のご利用、また入場者数や座席数の制限など、ご協力をお願い致しております。

映画情報／ジスト田辺店・御坊店 <http://www.xyst.jp>
上映スケジュールは公式サイトからもご確認いただけます
※上映内容は都合により変更する場合がございます



カンタン！健康美

Ecocorade Exercise



今号と次号は、
腹筋＆体幹強化です！
あまり使っていない筋肉は
十分なストレッチから。

ピラティスインストラクター nozomi
撮影協力 yoga&pilates studio Ricochet -リコシェ-

ヒップともも裏のストレッチ



ロングサイドキック＆ロッキング



③①の体勢から息を吸いながら
肘を曲げて上体を下げる
それと同時に右脚を上げる
息を吐きながら元の体勢に戻る
(左右各10回×3セットを目標に)



道具が無くても参加できる(*^^*)

はじめての山歩き



Nrit
スーパー ライト タオル
ソフトな肌触りのシルク調
吸水速乾タオル。全4色で、
この夏一押しの商品！
(抗菌加工済み)

THE NORTH FACE
スマールボックスロゴティー
さりげないワンポイントロゴTシャツ。

KEEN
アストレア ウエスト サンダル
女性のために作られた水陸両用サンダル。
履き心地よく、長時間の歩きにも安心。

山歩きを始めたいと思っている方はぜひご参加ください!!
日本山岳ガイド協会登山ガイドが参加者のペースに合わせて
山歩きの楽しさやコツをお教えします。

これから始める方の

「はじめての山歩き教室」のご案内

6/13(日)護摩壇山・龍神岳 森林公園 参加費 1,000円

7/11(日)百間渓谷ハイキング 1,000円

参加希望の方は約1週間前までにお申込みください(先着順)

装備が無くともご参加いただけます

雨天・荒天、その他の都合で中止になる場合がございます

* * * 三密を避け、山歩きをしてみませんか? * * *

コロナ禍の中、皆様の健康と体力アップ、さらにストレス発散のために、月一回の山歩きを実施しています。また店内でも感染症対策を行っていますので、お気軽にお越しくださいませ。

お問い合わせ・お申込み

スポーツショップ オハナ

TEL.0739-26-2378

田辺市朝日ヶ丘13-4

OPEN 10:00～20:00

(日曜日は19:00まで)

水曜・第3日曜定休

HAPPY HAPPY TICKET

ハッピー・ハッピーチケットのご案内

内気な営業マンを抱える高垣工務店にお客様をご紹介くださると、そのお客様がご成約に至った場合、ご紹介した方とされた方どちらにも5万円分のオリジナル商品券を進呈させて頂きます。但し使用できるのは高垣工務店でおうちを建てられたOB様のお店です。



紹介した方もハッピー♪
ご紹介された方もハッピー♪
高垣工務店もハッピー♪

書いて、笑って、人生トトナギー。

株式会社 高垣工務店

〒646-0025 和歌山県田辺市神子浜2-20-14

TEL 0739-25-2768 FAX 0739-25-2769

0120-92-7768

高垣工務店のスタッフ紹介

職人事業部(大工見習い) 松田 晋作 まつだ しんさく
(愛称/ほどほど晋作 出身/徳島)

憧れの人は高垣晋作、ほどほど晋作です。
皆の気持ちが「人のため」に向いている
社風に感銘を受け、営業職で志願するも
後日、「職人」で採用の連絡が…なぜ(笑)
でも「ここで働きたい」気持ちが強かった
ので1から勉強する決意をしました!!
両親がくれた名に恥じぬよう、学び、成長し、
人に影響を与える人物を目指します。



高垣工務店の“なんかいい”ところが気になる方は

高垣工務店

検索

◎ インスタグラム・LINE 限定の割引や特典情報を配信中！ インスタグラム ID: happiest.t LINE電話番号検索 0739811000

6月ハピエストおすすめメニュー Happiest Recommend

BODY

スリムボディ 体験コース 2回コース 5,000円

通常39,000円 (税込42,900円)
大人気 効果絶大

こんな方におすすめ

・たるみ、ホバーリング、

目のハリが気になる方

・張り、潤い、かほいの方

・シミ、クマシ、クマが気になる方

・毛穴の汚れ、黒ずみ(いじご鼻)、ニキビが気になる方

・スパーサーブ脂肪溶解

・PRセル脂肪分解

・EMS筋肉運動

・リップリートメント

・カサリリートメント

・赤赤ドーム

・スリムボディ

・リフトアップ

・ホワイトニング

・リフトアップ

ここらでショット file 069

【編集後記】

季節を表す七十二候「梅子黄（うめのみきばむ）」の時季がやってきました。紀南は繁忙期。梅にしつては恵みの雨も、働く方々は体が冷えがち。そんなときはココラデをおともに Have a break! 今号は、ひとりの時間を自分時間に変える「ソロ法のススメ」や、女性を悩ませる「ゆらぎ期（更年期）」を特集。ご自愛ください。



田辺のラジオ局

FM TANABE 88.5MHz
TEL.0739-81-1237

スマホでも
聴けます。



詳しくはHPを見てね!

プレミアム会員募集中！お葬式の費用が会員価格でご利用いただけます。

**セレモニー・ホールなかた 手元供養ショールーム 「知らなかった」が見つかる!
樹木葬・海洋散骨相談サロン OPEN!**

手元供養 お供養の多様化に合わせて「最愛の方の遺骨を身近に置く」という自由なかたちのお供養です。

墓じまい・樹木葬・海洋散骨など
お供養・お葬式のなかた

田辺市上の山1丁目10-5 https://cere.jp/

365日24時間受付しております
お気軽にお問合せください
0739-25-4444

セレモニー・ホール
なかた
田辺斎場
ローソン
交番
日産
ユニクロ

QR code linking to the service provider's website.

和歌山県田辺市

創業明治30年 梅干・梅酒の専門店

紀州梅の里 なかた

〒646-0292 和歌山県田辺市下三栖 1475

☎0739-22-2858 (直営店・工場見学)

営業時間 9:00~17:00 年中無休

売店情報 <http://www.nakatafoods.co.jp/shop/>



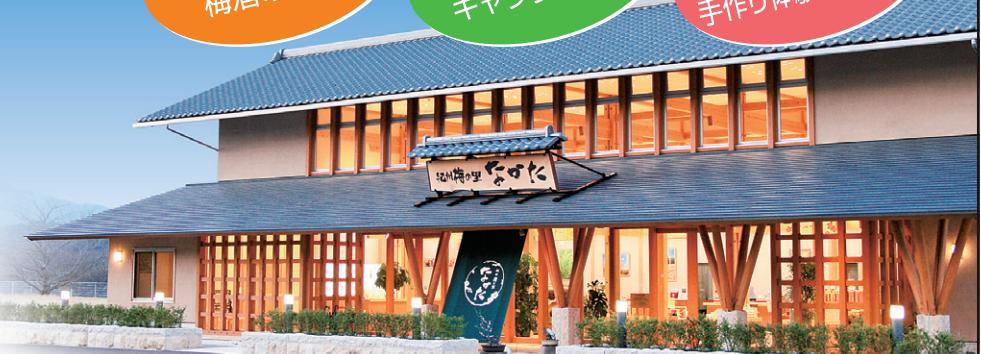
梅干・梅酒の試食・試飲、梅酒・梅シロップ
手作り体験は、感染拡大防止を考慮し、
しばらくの間お休みさせていただきます。

「紀州梅の里なかた」では、従業員のマスク常時着用、手洗い徹底、手指の消毒、検温、体温管理、店舗の消毒の徹底、感染予防カーテンの設置等、感染拡大予防への取り組みを行っております。

梅干の試食
梅酒の試飲

工場見学
ギャラリー見学

梅酒・梅シロップ
手作り体験(要予約)



製造販売元／中田食品株式会社

〒646-0292 和歌山県田辺市下三栖1475

☎0739-22-2486