

散歩道

さんぽみち

時の道草

日本の国生み物語、
本州など大八洲に続き
まず生まれた吉備児島。
そんな神話も思い出し…。

倉敷市 児島・唐琴

岡山・倉敷 老舗探訪

中原三法堂 本通店

伝統を残しつつ、変化していく
ポップでユニークな老舗の挑戦。

トライ!!健康生活。 良い姿勢とは?

ごはんの時間⑭ カフェ 明治屋

アーバンホール・コミュニケーションマガジン「さんぽみち」Vol.58
編集発行/有限会社アーバンホール 倉敷市城南805-1 TEL.086-426-7788 FAX.086-424-7474 ●2018年4月発行

無料 どうぞ、自由に
お持ち帰りください。

表紙の風景



【倉敷市 児島・唐琴】
耳を澄ませばようやく聞こえる瀬戸内の穏やかな波音。人々はその響きにいつしか物語を重ね、この地を「唐琴」と呼ぶようになりました。国道が整えられ、車が行き交う今も海山の景色や千年つづく道筋には変わらぬ部分が多いよう。そんな浪漫を感じ、明日もまたぶらり。

編集後記

「移住」という言葉を日本でもよく耳にするようになりました。定年退職後、第二の人生を送る場所として移住先を探した時、瀬戸内海沿岸の温暖な気候や豊かな自然、利便性が注目されています。カフェ経営や就農など形はさまざまですが、一人でも多くの方の夢がかなう場所になればと思います。

クロスワードパズル

下のクロスワードパズルを解いて、A～Eの枠の文字を順番に並べて完成した単語を、ハガキまたはFAXでお送りください。正解者の方にささやかながら抽選で粗品を進呈させていただきます。

1	2		3		4 D	5
6		B	7			8
9					10 A	
	11		12			
13 C						14
15			16	17		
		18			E	

答え

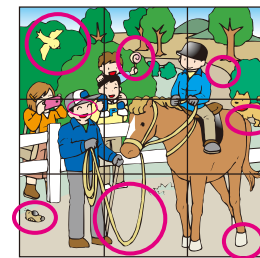
A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

タテのカギ

1. 布を縫い合わせたその部分のこと。
2. 自動販売機などで買うことができます。
3. 中に何もありません。
4. 本人に代わって処理をする人。
5. 理科の実験で使った細長いガラス容器。
7. 船に乗っています。
10. ○○一髪。
12. むやみに人のまねをすること。
13. 地下鉄のこと。
14. 日光東照宮がある県。
17. ○○は千年亀は万年。

ヨコのカギ

1. ○○床に野菜をつけます。
3. 図書館は本の○○○を行っています。
6. 道路や下水道、病院などの生活基盤となるもの。
8. 湖でも、泉でも沼でもありません。
9. スズキ目の海水魚で、釣り人に人気。
10. 立ったまま浅く眠る首の長い動物。
11. 手足の末端にある部分。
13. 長さの単位の一つ。人は大体1～2の間ですね。
14. かなり大きな重さの単位。
15. レシーブ→○○→アタック。
16. シュッとすると火が付きます。
18. 活動の資源となる力。



A	B	C
D	E	F
G	H	I

Vol.57間違い探しの答え
間違いのないコマは
E

■申込み・お問い合わせはアーバンホールまで

お便りやお問い合わせ・間違い探しの回答はこちらまで。

アーバンホール
URBAN HALL

〒710-0841 倉敷市城南805-1 アーバンホール倉敷「散歩道」編集部
TEL 086-426-7788 FAX 086-424-7474

ご応募頂いた個人情報(住所・氏名・電話番号)は、アーバンホールが本企画に必要な連絡を行うために利用いたします。なお、個人情報についてはアーバンホールが責任を持って管理いたします。

<http://www.urbanhall.co.jp>

アーバンホール

検索



城南ホール
☎ (086) 426-7788
倉敷市城南805-1



老松ホール
☎ (086) 430-2299
倉敷市老松町2-6-10



中庄ホール
☎ (086) 425-9900
倉敷市中庄15-1



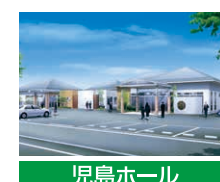
藤戸ホール
☎ (086) 420-0440
倉敷市藤戸町天城607-1



福田ホール
☎ (086) 450-2211
倉敷市東塚5-18-2



玉島ホール
☎ (086) 523-1177
倉敷市玉島爪崎1073



児島ホール
☎ (086) 474-9988
倉敷市児島駅前3-28



児島上の町ホール
☎ (086) 472-7733
倉敷市児島上の町2丁目2-45



岡山福吉ホール
☎ (086) 902-1122
岡山市南区福吉町31-20



岡山市西ホール
☎ (086) 244-3377
岡山市南区米倉31-3



西川原ホール
☎ (086) 271-0011
岡山市中区西川原125-1

24
時間体制

ホール使用料無料
光熱費無料

いつもの見慣れた風景に、新しい出会いをみつけたら、ちょっと元気が湧いてくる。そんな寄り道、してみませんか。

時の道草

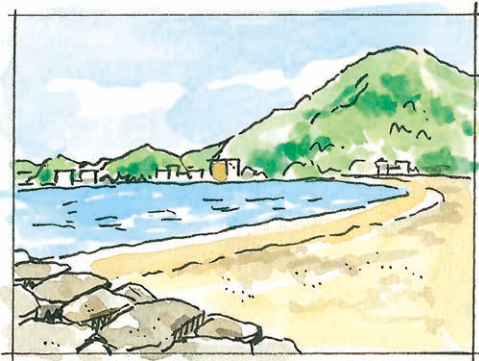
日本の国生み物語、本州など大八洲に続き まず生まれた吉備児島。そんな神話も思い出し…。

倉敷市 児島・唐琴

瀬戸内の海景色、とりわけ夕日が美しいシーロード・国道430号。玉野・倉敷市境あたりから今回の散策は始まります。島々の浮かぶ穏やかな内海は、かつて王都と九州方面、さらに大陸と結ぶ水上の大回廊でした。爾来、千年と幾百年。児島の地には様々な歴史物語が描かれました。

児島唐琴 地名の由来

その昔、みごもりし百済の姫が児島の浦に流れ着きました。村人に救われ無事王子を産んだ姫は月の夜に、よく愛用の琴を弾きました。しかしある夜、美しく響いていた琴の音がしだいに小さくなり、消えてしまいます。浦人は姫と王子を捜しましたがその姿はありません。その後いつしか白砂の浜に寄せる波の音が琴の響きに聞こえだし「唐琴の浦」の名がつきました。浜を望む山が「王子が岳」と呼ばれるようになりました。



天満宮井戸とニワトリ伝説

天満宮井戸は底が海に続いているが甘露な真水が出たといわれます。唐琴で穏やかな数日を過ごす道真公。しかし警護人は道真公を早く出発させようと、鶏をとまらせた節抜き竹に夜明け前に湯を流し込み無理やり鳴かせました。未明のうちせぎ立てられて海路の人となった道真公。別れを嘆いた唐琴では以来、鶏を飼わなくなったといわれます。



菅原道真公と唐琴

唐琴の町並みから東南、国道430号沿いに、学問の神様・菅原道真公が立ち寄った際、杖を地面に付いたら水が出たという「天満宮井戸」があります。延喜元年(901年)に北九州の大宰府に遷される途中、船を寄せた唐琴の浦で道真公は「船とめて 波の漂う琴の浦 通うは山の松風の音」など三首の和歌を残しました。ひとときのやすらぎを得た道真公の、ほっとした思いが伝わります。



唐琴の畳へり

江戸時代からの真田紐の伝統技術を土台に、大正期には艶出しをした綿糸を織り上げた畳べりの生産が唐琴で始まり、現在では国内の約80%がこの地区で作られるまでに発展しています。また伝統的な畳べりだけでなく多彩な織り柄、色使いで、手芸材料や身近なアクセサリ・小物に活用され、メーカーのアンテナショップも人気です。



周辺の新田で栽培された綿花を使った機織りが盛んになった唐琴。瑜加門前町では色艶のよい真田紐が人気の土産物になりました。大戦以来その伝統は一時絶えようとしていますが、数年前より坂本織物(有)さんなどにより復興。現代の暮らしになじむ美しい紐が織り継がれています。瑜加山上には児島機業の恩人として真田幸村の頌徳碑が建立されています。
<http://sanadahino.info/>
坂本織物

唐琴の真田紐

田の口港の宮獅子と大鳥居

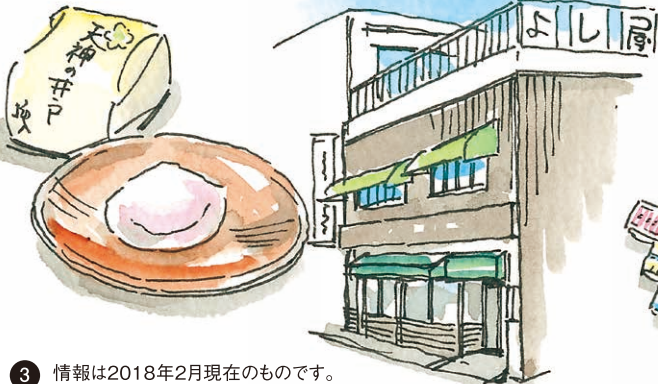
その児島には役小角ゆかりの新熊野三山(倉敷市林)が栄え、約1300年前には行基菩薩により瑜伽大権現が祀られたと伝えられています。江戸時代には代々の備前藩主の信仰も寄せられ瑜伽信仰は庶民の間にも浸透。参拝者も年間40万人を数え、海路からの参道口となる田の口港にはかつて海中にあったという大鳥居が建立されました。みことな備前焼狛犬(宮獅子)は明治7年制作。



江戸時代からの真田紐の伝統技術を土台に、大正期には艶出しをした綿糸を織り上げた畳べりの生産が唐琴で始まり、現在では国内の約80%がこの地区で作られるまでに発展しています。また伝統的な畳べりだけでなく多彩な織り柄、色使いで、手芸材料や身近なアクセサリ・小物に活用され、メーカーのアンテナショップも人気です。

唐琴ならではの和菓子「天神の井戸」

菅原道真公のお泊りになられた唐琴の長者屋敷には、一つの芽から八つの花が咲き八つの実がなる「八つ房の梅」の木が育ちました。種をお守りにすれば必ず学問成就とか。児島下の町の「御菓子司よし屋」さん(不定休)には、この逸話にちなむ和菓子「天神の井戸」が、淡い甘味に包まれた梅の実のなんとも深い滋味が印象的。ちなみに、道真公がお隠れになった直後、唐琴の天神井戸上空に光明が差し、瑞雲とともに道真公の御魂が飛翔するのが見えたといわれています。



貨を全国展開している1丁営業課とプロジェクトチームを結成。仏壇や墓石に使用している漆・金箔・庵治石といった伝統的な素材や仏事をもっと身近に感じてもらえるような和雑貨・普段使いのできるお香を女性スタッフを中心に厳選してきました。全国販売で大人気のオリジナルマスキングテープ「仏心シリーズ」、水引の技術で作ったアクセサリ、漆塗りのガ



念珠の意味を知って自分で天然石を選び、ブレスレットを作る体験コーナーも。今後も催しを計画中。



水引のピアスなど、伝統的な技術でありながら現代のファッションにもなじむアクセサリ。



銅や真鍮の産地、富山県の高岡で製作されたおりんとりん棒。鳴らすとゆらゆらと揺れるかわいらしさ。



ラス食器、金箔入りのコーヒーや化粧品など、他ではあまり見かけない珍しいものが並んでいます。「昔のお店を知っている方は、変わったね、イメージが変わって素敵で入りやすいね」と、声をかけてくれます。新しい店がこの創業の地で馴染んでいけるか不安もありましたが、昔の懐かしい話を聞かせてくださる方もいて、受け入れてもらえたようであれしくなりました。」と話すのは本店店主任の岡崎悠夏さん。自分たちがセレクトしたものが、和の文化や習慣に興味を持つきっかけになればと思います。



中原三法堂 本通店

岡山県倉敷市阿知2丁目25-39
(倉敷市本通り商店街)

TEL:086-426-6777

- 定休日:毎週月曜日
- 営業時間:9:30~18:00



「商品のこと、お気軽にお尋ねください」本通店スタッフ

優しい香りのお香やかわいい和雑貨、スタイリッシュなおりんなど、店内には暮らしに取り入れたくなるものばかり。日本の文化についていなと思える空間です。



仏具に使われる漆や金箔といった伝統的な素材を現代のアイテムにアレンジ。



マスキングテープはスタッフがデザインしたもの。お地蔵さんや般若心経の絵入り雑貨で、仏様の世界が身近に。



本通店・主任の岡崎悠夏さん。

JR倉敷駅から駅前商店街を通り、倉敷美観地区にさしかかると、あざやかな白壁の日本家屋が目飛び込んできます。今年1月25日に新装開店したばかり



線香には縁のない若い人にも香りに癒されるお香は人気で、手軽に楽しめる物が揃っている。

明治22年創業の中原三法堂は、仏壇仏具、寺院用品、墓石の販売店として知られていますが、新しくなったこの本通店は、今までと違った店になっています。入口を入ったお客様からは、思わず「いい香り。かわいい。」という声が聞こえます。本通店を新装するにあたって、会社から「任せるから、せっかくの観光地を活かした店舗設計をしてみてください。」と言われ、本通店とすでにネット販売で和雑



りの中原三法堂本通店。ここ数年新しい店が次々とオープンしている美観地区ですが、この店はお色直しをして生まれ変わった古くて新しい老舗です。



伝統を残しつつ、変化していく。ポップでユニークな老舗の挑戦。
中原三法堂 本通店



良い姿勢とは、動ける体であるということ。
全身くまなく動かす生活を意識しましょう。

私の運営するスタジオには様々な目的でピラティスを必要とするクライアントさんが来られますが、最も多い目的は「姿勢改善」です。例えば「猫背を何とかしたい」や「昔から姿勢が悪い」と言われて気になっていた」など。良い姿勢が健康につながるという意識でいらっしやいます。とても素晴らしいですね。

逆に私はクライアントさんに「○○さんの思ういい姿勢って何ですか?」とたずねます。大抵の方はピンと胸を張って背中や脚に力を入れた姿勢をとられます。そして「でも疲れるからこの姿勢は長くは続かないですね。筋力が無いからなんだろうね。」と言われます。筋力が弱いわけではなく、姿勢を保持させるために働く筋肉を主役に使っていません。では「姿勢を保持させる筋肉を主役にする」とはどういうことなのでしょうか。

椎間板ヘルニアやすべり症などの背骨に関係する症状の場合は、逆に動かすことで悪化してしまうものがあるので、知識を備えた指導者に指導を仰ぐ必要があります。

解剖学的には

写真のように○で示した部分がまっすぐなライン上であれば良い姿勢だとされていますが、そのラインに無理やり当てはめようとして身体を固めてしまっは、いくら見た目がよくても良い姿勢とは言えません。

遺伝のレベルでは

欧米人やヒスパニック系の方はおしりが大きく反り腰が多いし、日本人は背骨が比較的まっすぐな人が多いです。すべての人が解剖学的姿勢に当てはまるとは言えないのです。

ピラティスの視点からいうと

良い姿勢というのは、無駄な力が無く、重力に対して受け身な状態であること。その結果、姿勢を保持させる筋肉を使うこととなります。

一見猫背に見える姿勢も...

その方にとってきちんとあらゆる筋や関節などが動かせるのであれば私は問題ないと思っています。かく言う私もデスクワーク時は背中を丸めながら、いわゆる悪い姿勢で作業することが多いです。

【アンバランスな姿勢が生まれる流れ】

どこかに無駄な力が入ってしまったら、ずっと同じ姿勢で居続けることで体が動きをなくす。(動作的な動きだけでなく体内の組織的な部分の動きも含む)

他の筋肉や組織が代わりに働き、動きの出ない体の部分をカバーしようとする。

いわゆる猫背などのアンバランスな姿勢になってしまう。



猫背が悪いのではなく、体がそこで固まり動きがなくなってしまうことがよくないのです。

まとめ 良い姿勢というのは動ける体であるということ。動きが出てきた結果、姿勢や体の形が変わるとするのが私の考えです。だから全身くまなく動かすことが大切なのです。

監修 Kua Studio Kua 主宰: やすい ゆうこ

医療系大学を卒業後、スポーツクラブで栄養士、インストラクターとしての経験を積む。2003年、自身のケガをきっかけにピラティスと出会う。国際ライセンス取得後、2013年に「Studio kua」設立。整体、ピラティス、食生活アドバイスを柱として、施術、指導にあたった。

〒701-1211 岡山市北区一宮1046-5 OPEN9:30 CLOSE21:00【完全予約制】
TEL:070-5307-8355 MAIL: info@studio-kua.com 駐車場:5台完備

*上記スタジオでは個人および3名までのグループレッスンに対応。
外部施設でのグループレッスンも開催中。



今回のコラムのテーマは「呼吸」です。呼吸も立派な全身運動で、ピラティスでは呼吸をとっても大切にします。「呼吸が変われば身体は変わる」私が大切にしている言葉です。次回も楽しみにしてくださいね。

明治42年に建てられた古民家を改装したお店。

瀬戸内市長船町土師2557
TEL/0869-24-8756
営業時間/7:00~18:00 (LO 17:30) 24席
定休日/火曜日・水曜日
駐車場/店舗前に5台 (満車の場合は近隣に駐車スペース有り)

イラストレーター 藤井が行く

ちょっと寄り道

ごはんの時間

14

ご夫婦の夢を実現するため、2017年4月、現在の場所に移り住み、築100年を超える主屋を自らの手で改装。懐かしい趣の古民家にモダンな空間がマッチした「カフェ明治屋」が生まれました。東京の出版社を退職したご主人がみんなに飲んでほしいと取り寄せているコーヒー。奥様手作りのランチやスイーツ。美味しくて、居心地がよくて、穏やかな時間が流れます。移住の経緯やオープンまでのお話が紹介されているブログ「瀬戸内のカフェ明治屋へようこそ」もぜひ。

名物 ドライカレー 単品760円
コーヒーor紅茶付 980円

十六穀米 ティラート

明治屋ブレンド (東京・虎ノ門の cocktail 堂のコーヒー豆)

ランチ(11:30~14:00)は日替わりと特製ドライカレーの2種類。日替わりの内容は前日夕方にフェイスブックで紹介されます。
*天然酵母パンを使ったモーニングサービスも人気。モーニングですが午後2時からOK。
*日によって変わる自家製スイーツもお楽しみに。
*岡山市中心部から車で約30分。JR赤穂線長船駅から徒歩約8分。

ロイヤルカード会員募集中

年会費・月会費 一切不要

お供物・花環からギフトや法要商品・仏壇・墓石等、割引特典がいっぱい!!(三親等の範囲で適用になります。)

5,000円のみ
入会金1回限り

入会特典

オリジナルエンディングノート QUOカード スティックハニー

ただいまご入会いただいた方には上記のうちいずれか1点をプレゼント!
※写真はイメージです。

- 祭壇セット 10%割引 (祭壇セット料金30万円から適用)
- ホール使用料・光熱費 無料 (式場・控室・通夜室)
- 花環 20%割引 ● 生花・盛籠等 10%割引 (他社の自宅葬の場合でも割引可)
- 葬儀の際に入会金5千円は葬儀費用に充当5千円割引
- ギフト・法要/商品券1万円 仏壇・仏具/商品券1万円 (祭壇セット料金30万円から適用、葬儀後にご利用できます)
- 法要祭壇 (生花・果物付) 20%割引 (例) 仏式祭壇 30,000円 → 24,000円 (一升餅もサービス)
- ギフト商品を通常割引より 5%割引 (中元・歳暮・内祝・満中陰志・粗供養品※一部除く)
- 病院・施設・自宅からの寝台車搬送 無料 (倉敷市・岡山市)
- 葬儀の際のおしぼり・献茶等 サービス
- 仏壇・仏具・墓石 5~20%割引 (中原三法堂全店)
- その他、指定店での割引や優待があります。 ※全て税抜き価格表示です

すでに他社の会員になっておられる方でもどうぞご相談ください。

互助会や他社の会員の方が
アーバンホールを
利用される場合

解約手数料は当社が
負担いたします!!

7

6