

度重なる物価高で生活のしづらさを感じる日々ですが、今を生きる自分自身の人生は一度限り。未来を生きる子どもたちの人生はこの先何代も続いていきます。今は今で楽しみながらも、さらなる物価高を招かないよう自分たちにできること、子どもたちの未来に残せることを一歩ずつ取り組みたいですね。

WBCに熱狂！ 秋にはラグビーワールドカップ

3月22日、WBC（ワールドベースボールクラシック）決勝の日が日本中が沸き立ちました！何せTV視聴率が関東地区で一次ラウンドからの計7試合すべて40%超えというのですから。今の多様なメディアがある中でこの視聴率にはびっくりです。サッカー人口は増える一方、野球人気は凋落気味…などと言われておりますが、今回の準決勝、決勝の感動はスポーツのジャンルを超えてドラマをも上回る劇的なシーンの連続で、日本や参加国すべての野球人気の底上げに繋がりそうな予感すらします。

準決勝のメキシコ戦は祝日でしたので、朝からライブ中継でTV観戦しましたが、吉田選手のライトポール際同点スリーランと最終回の村上選手の逆転サヨナラツーベースには本当に泣けました。スポーツバーにでも行っておけば（行ったことないけど）感動を共有できたのに、残念！

会社を運営する立場として、サッカー日本代表の森保監督に続き、栗山監督の記者会見や采配にも凄く興味を持ちました。まさに信頼して任せる、を体現した監督ぶりでした。選手が主人公、実績が十分でかつ代表を志願し、世界一を勝ち取りたいと切望するメンバーをすべて足で歩き声をかけて自ら集め、おぜん立てをしたらあとは任せる。この度量とかつ緻密さとともに、世代的にコミュニケーションギャップのありそうな20代前半から後半の主力選手との抜群の信頼関係。

各チームから選手を預かって代表チームを短期間の合宿で同じ目標を共有できる（同じ絵を見る）チームに仕上げ、しかもベスト8以降はトーナメントで負ければ夢は潰えるガチンコ戦



で、結果次第で歓喜の勝利、または失意の敗北のどちらかが待っているというプロスポーツの国対抗世界一を決める真剣勝負の世界。勝つために最善の方法と言いながら非情と信頼の間を揺れ動くゲーム展開。準決勝メキシコ戦では吉田選手のホームランがなければ、村上選手に代打山川選手が送られる準備がなされていたそうです。ホームランで塁上が一掃されたからこそ、村上選手がそのまま出場し、運命の9回裏無死ランナー1、2塁の場面が巡ってきた。しかもこの時も送りバントでランナーを進めるために牧原選手が準備していたのだと。

運を引き寄せる決断と、その決断で野球の神様を味方につけるためにいかに個々の選手の長所を理解しコミュニケーションがとれているか、そこをコツコツと不断の努力でマネジメント力、人間力を高めてきたのが栗山監督の凄みなのだと思います。（参考「致知」「Sports Graphic Number1070号」）

秋には4年ぶりのラグビーワールドカップです。ジェイミー・ジョセフヘッドコーチ率いる日本代表の活躍を期待し、今から楽しみでしょうがありません。



(追記)

うちのマンションの裏山で毎年タケノコを掘ってお裾分けを頂いている大規模修繕委員会のI委員長、今年もまた、6本もありがとうございます！あく抜きをしている写真を季節の風物詩として載せて、今号を締めたいと思います。



樋口家：あく抜き中のタケノコ

では皆さん、また2ヶ月後にらぶれたーでお会いしましょう！

代表取締役 樋口 繁樹



大人の 社会見学ツアー



文：赤澤

この春は花粉が異常に多く、東京勤務時代から20年以上花粉症とお付き合いしている私には、外ではマスク無しでいいと言われても外せない年度末でした。このらぶれたーが皆様のお手元に届く頃には、コロナからも花粉からも解放された快適なシーズンとなっていることでしょう。今回はコロナ禍で私が訪れたお薦めの見学スポットをご紹介します。

<九州エリア>

- ①『旧東海大学阿蘇キャンパス
[震災ミュージアム]』
(阿蘇郡南阿蘇村)



令和2年夏に公開されました。我が家はその秋のGoToトラベルを利用して阿蘇旅行をした際に訪れました。熊本地震で現れた断層は、震災当時のまま風化しないよう樹脂で固められ保存されています。断層は一直線に校舎に向かっていて、建物を貫く凄まじさを目の当たりにしました。震度6強でも倒壊しなかったRC造の校舎は、柱が折れて鉄筋がむき出しになっており、被災したままの状態で開催されています。



地震によりできた断層

地元ボランティアの皆さんがガイドとして親切に案内してくださり、震災当時の実体験も含めて解説していただきました。



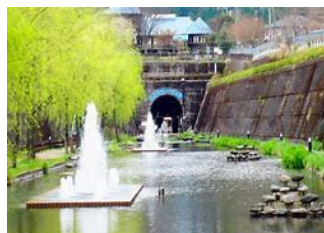
柱が折れて見えている内部の鉄筋

- ②『高森湧水トンネル公園』（阿蘇郡高森町）

旧国鉄が昭和48年に建設を開始したトンネルですが、工事中に大量の水が湧き出て事故が多発し、約2km掘り進めたところで昭和55年に断念したそうです。水の国熊本ならではの自然障害ですね。平成6年から一般公開されていたのですが、私は先日初めて入ってみました。公園としてすごく



綺麗に整備されており、鍾乳洞と違って歩きやすいため、小さな子供やお年寄りでも楽しめます。イルミネーションや噴水がとても美しく、女性達やカップルがインスタ映えする写真を撮っている様子でした。トンネル内は通年17度前後の気温が保たれているので、冬暖かく夏は涼しいですよ。



噴水とトンネル(奥)

<中国エリア>

- ①『旧遷喬[せんきょう]尋常小学校』岡山県真庭市
明治40年に建築されたルネッサンス様式のシメトリー木造校舎（国指定重要文化財）で、平成2年に小学校としての役割を終えたそうです。



娘が岡山の大学在籍中に観光で行ってみました。映画「ALWAYS 三丁目の夕日」「火垂るの墓」などのロケ地としても使われており、建物内には松嶋菜々子や香取慎吾のポスターも掲示されています。私も小学校低学年まで木造校舎に通ったので、幼い頃の昔懐かしい感覚や思い出が蘇りました。

- ②『満奇洞[まきどう]』（岡山県新見市）

昭和4年、与謝野晶子が「奇に満ちた洞」と詠んだことから、満奇洞（まきどう）と呼ばれるようになった鍾乳洞です。ひんやりした洞内はカラフルなLEDでライトアップされ神秘的な雰囲気です。映画「八つ墓村」のロケ地としても有名です。アップダウンがあり、狭くなったり広くなったりちょうど良い運動になります。夏に行ったため、すごく気持ち良かったですよ。両エリアとも「学校と洞窟セットツアー」ですが、コロナ禍が終息し暑くなっていくこの季節、お薦めの「社会見学と涼みの旅」スポットのご紹介でした。

免許皆伝

MENKYOKAIDEN

その68

『アラキが家を建てたとき』の巻 その2土地探しは家族のあり方探し編

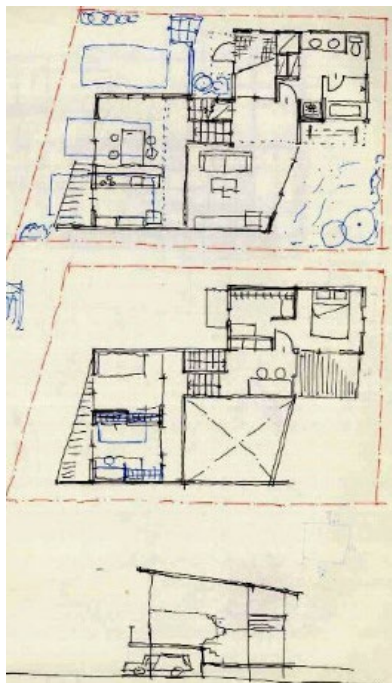
私アラキの戸建てへの思いをつらねるこのコーナー、今回で68号となりました。前号に続き、「アラキが家を建てたとき」。今回は、その2『土地探しは家族のあり方探し』編です。

今から22年前、自宅を建てようと思ったアラキは土地情報集めをはじめました。条件は3つ。当時の職場から自転車で30分を目安とした半径7km

の範囲内、クルマ3台のため40坪以上、予算は〇〇万円以内。条件に近い売り土地情報が見つかり、ドライブがてら見に行くことを毎週末の家族レジャーにしました。レジャーといっても、ついでに公園で子どもと遊んだり、マックでハンバーガーを食べたりでしたが。(ここまで前回のおさらい)

土地を見ただけではどんな家が建つのかイメージできません。

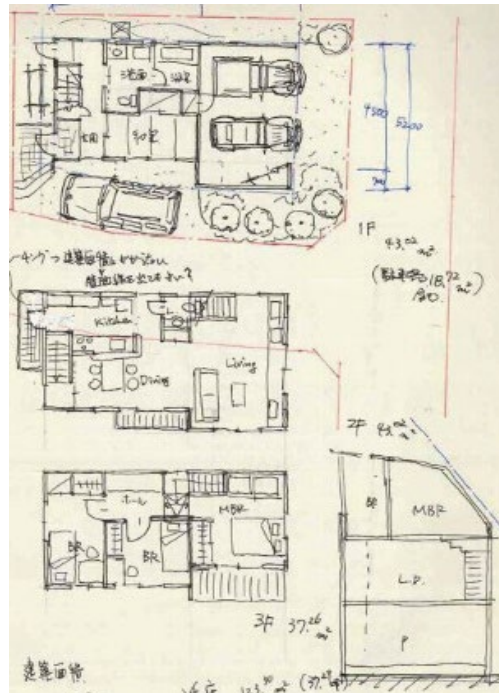
■1 春日の計画案



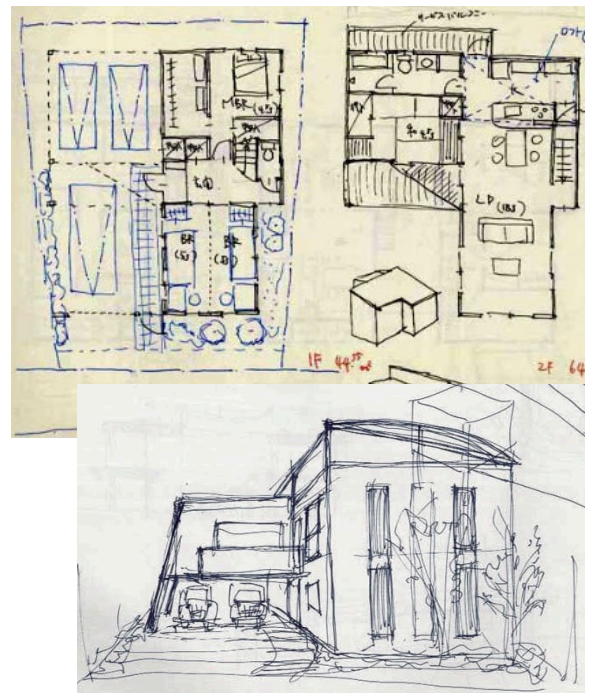
■2 井尻の計画案



■3 赤坂の計画案



■4 東区の計画案



設計の仕事をしているアラキでもそうでした。そこで、家に戻ってその日のうちに見てきた土地にプランをつくることにしました。今回は、当時のスケッチの一部をお見せします。

1つめは、春日市の土地での計画案です。道路から1段上がった土地だったので、スキップフロアとリビング吹抜によって拵がりのある空間を計画しました。けれどもまだ土地を買うという勇気が持てず、この土地は見送りました。

2つめは、井尻の土地での計画案の外観スケッチです。1つめもそうでしたが、狭い土地にクルマ3台を駐めるため、1階の一部をピロティにした2階リビングのプランを考えましたが、この土地も見送りました。

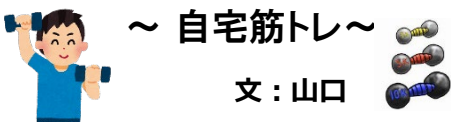
3つめは、赤坂の土地での計画案です。この地域は「風致地区」に指定されており、敷地境界線から建物まで定められた離隔距離を確保しなければならないため、3階建ての計画をつくりました。老後考えると、この土地も見送ることにしました。

4つめは、東区の土地での計画案です。2階リビングで外観もいい感じになりそうだとスケッチを重ねましたが、縁がなくて買えませんでした。

このようにプランを作っては家族会議をし、あてもないこうでもないを繰り返しては、土地の条件だけでなく、これからの家族の生活スタイルについても考えを深めていきました。ウォークインクローゼットを最大限に大きくする、トイレは洗面室の中に設ける、2人分の子ども部屋は1部屋にする、などなど。最も大切にしたのは、家族が楽しく暮らすため、家の中のどこにいても家族の気配が感じられるように、家全体を広いワンルームのようにすることです。

家に求めるものがはっきりしてきました。あとは条件に合った土地が見つかるのを待つばかりです。(さらに次号へ続く。)

おすすめの〇〇



～ 自宅筋トレ～

文：山口

今回は誰でも簡単に取り組める自宅筋トレについてご紹介します。必要なものは、インターネット環境とやる気。これに加えて、自宅で筋トレができるスペースを確保できれば準備は完了です。

YouTubeで「筋トレ かんたん」と検索してみましょう。そうすると、腕立て伏せや腹筋、背筋、スクワットなどたくさん動画が出てきます。自分が鍛えたい部位にあった動画をタップしてみましょう。



最近丁寧な解説付きの筋トレ動画がたくさんあり、たった5分でも筋肉がピクピクするような内容が満載です。画面の中で筋トレをしている人のやり方を真似しながら、取り組んでいきましょう。初級編～上級編とその人のレベルに合わせた動画もたくさんあります。

まずは、初級編から始めて、慣れてきたら中級、上級といったようにレベルアップしていきましょう。そして筋トレをしたら忘れてはいけないのが、タンパク質等の摂取です。

今は粉末を水に溶かして飲むもの以外にバータイプなど様々な種類のプロテインがありますので、お好みの味を選んだり楽しんで摂取できますね。不足しがちな栄養素が含まれた女性向けのものなど種類も豊富で

お近くのドラッグストアやインターネットでも購入できます。

自宅筋トレの良いところは、コスパがものすごく良いのと、人目を気にせずに自分のペースで行うことができる点です。自宅筋トレはジムに通う必要がないので、入会金や毎月の費用がかかりません。これに加えて自宅筋トレは人目を気にせず自分のペースで進められます。ジムに行く

くと、どうしてもまわりのマッジョさんたちの筋肉に目がいったり、器具を使うのに周りに気を遣ったりと集中できないこともあります。自宅だと、好きなタイミングで好きな音楽でもかけながら自分のペース



で筋トレできます。

私自身、自宅筋トレをコロナ禍になってから3年ほど2日に1回くらいのペースで続けてきました。1回10分(1～2種目)を、マイペースに3年続けるだけでもマッチョまではなりませんが、それなりに筋肉がつかえました。スマホを10分眺める時間があれば十分行えますので、興味のある方はぜひ試してみてください。

※今回、自宅筋トレの良さをアピールしましたが、他の方法を決して否定はいたしません。私も一時期ジムに通っていましたが、とても刺激になりますし、自分のなりたい姿に近づくにはジムの方が効率的だったります。



ご紹介キャンペーン

住宅のご購入を検討されているご家族様・ご友人様をご紹介ください

5 商品券
万円分

ご紹介者さまにプレゼント!

※ご紹介者様からの紹介でご成約に至った場合

新築一戸建て
「プロスペリテ」
ホームページはこちら



新築一戸建て
「プロスペリテ」
Instagramはこちら



編・集・後・記

文：藤吉

新年度が始まりました。梅雨や夏へと向かう前の爽やかなこの時期を楽しみたいですね。外出にも快適な季節です。4月28日にミーナ天神が改装オープン、天神地下街には以前イムズ

にあった「ミセスエリザベスマフィン」がオープンしています。お買物帰りのテイクアウトにもぴったりです。お出かけ予定のない方は、花粉や黄砂が付着しているであろう窓ガラスやバルコニーの掃除もよいですね。この時期は年末の大掃除のように寒くないのでおすすめです。

らぶれた一のご意見・ご感想をお聞かせください!

ラプロスの広報誌「らぶれた一」は2008年12月に創刊し、今号で90号となります。ここまで発行を続けることができたのも、温かく見守っていただいた皆さまのおかげです。皆さまのご意見ご感想をぜひお聞かせください!

住所：福岡市中央区天神1-12-1-5F
FAX：092-737-2212
MAIL：info@lapros.co.jp
「らぶれた一係」まで