

平成19年8月

元気堂だより

元気のモト

今月の題字は
よみうりコンピュータ
及川 愛

第147号

(株)元気堂

読売センター馬込

大田区南馬込5-7-12

Tel.3771-4497

読売センター山王

大田区中央1-1-1

Tel.3772-5332

毎月15日発行

地域の元気のモト

「天災は忘れた頃にやって来る」というのは寺田寅彦の有名な警句です。

平成十六年の中越地震。あれから三年、「忘れた頃にやって来る」ところか、その傷も癒えないうちに、新潟県は柏崎市を中心に戦慄のような地震が又やって来た。なんとも切ない。私も二十九年前の宮城県沖地震を体験した一人です。大地震と聞くと「あの時の気持ち悪い揺れ」を思い出しします。その時はクラブ活動中、夢中で卓球台の下に逃げ込んだのを覚えています。

地震の度に思いますのが、会社や学校、買い物中の家族がバラバラでいる時に、大地震が起きたなら…考えただけでも心配しますね。便利な携帯電話も通じなくなる。家族や親戚、知人など安否が分からなくなる。自分の安否も教えられない。皆さんも考えた事はありませんか?...そんな心配から我が家では「避難所は梅田小学校」、「避難場所は本門寺公園」だよ、と話合っています。

柏崎市を中心としたこの度の地震。新聞販売店でも被害がでた店があると聞きました。そんな状況でも新聞配達を行っているとの事。又、コンビニエンスストアでは、お店の商品を無料で提供したり、ガソリンスタンドでは、危険な道路を迂回できるような情報を提供したりと、みんな地域の方々に協力している。頭の下がる思いです。

大地震に備えて、元気堂でも自転車やバイクを活用し、機動力を生かした地域貢献が出来る事を考えております。例えば、「一人暮らしの方々への声かけ訪問」や「防犯パトロール」などです。皆さんの家庭では、地震が起つた時の準備(対策)をしていますか?又、避難所と避難場所はご存知ですか?お便り下さい。



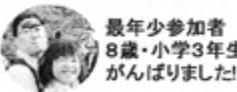
▲富士山頂上で撮影した「ご来光」

☆ ☆
元気堂チャレンジ企画
日本一 富士登山2007 ☆ ☆
無事大成功! 写真速報♪

▼無事頂上に到着。鳥居の前で記念の集合写真。



▼登りの混雑



最年少参加者
8歳・小学3年生
がんばりました!

集

特

「家庭で眠っている健康器具や美容器具を教えてください

先月号で行ったアンケートの集計
結果をご報告します。

	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位	9位	10位	11位	12位	13位	14位	15位	16位	17位
1位	美顔器	ツボ押しマッサージ器	バランスボール	ダンベル	フットマッサージ	ぶら下がり健康機	ステッパー	万歩計	電子治療器	腹筋マシン	10位	"	"	"	"	"	2票
2位	16票	16票	16票	16票	16票	16票	16票	16票	16票	16票	16票	16票	16票	16票	16票	16票	2票
3位	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	3票
4位	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	4票
5位	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	5票
6位	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	4票
7位	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	4票
8位	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	4票
9位	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	4票
10位	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	4票
11位	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	4票
12位	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	4票
13位	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	4票
14位	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	4票
15位	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	2票
16位	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	3票
17位	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	2票

◆ まず始めに、健康ぶら下がり器を買いました。早くも洗濯干し場に変わっていました。次に、金魚(揺れるものは)は、父親が愛用していましたが、少し気に入つて使つてたので

◇ ご家庭で眠っている健康器具や美容器具ですが、今でも人気があるものが大半ですね。ぶら下がり健康機は、用途を変えて今でも現役という珍しい器具かもしません。それは次に、皆さまから寄せられたお便りをご紹介します。

◇ ご家庭で眠っている健康器具や美容器具ですが、今でも人気があるものが大半ですね。ぶら下がり健康機は、用途を変えて今でも現役という珍しい器具かもしません。それは次に、皆さまから寄せられたお便りをご紹介します。

◆ 美顔器。当時40万円近くしたと思います。ツコツやつていましたが、暑い7月に入ると、もう限界。今はホコリをかぶつてジャマ物扱いでいます。(久が原 M様)

◆ 「ステッパー」買った当時は、毎日、コツコツやつていましたが、暑い7月に入ると、もう限界。今はホコリをかぶつてジャマ物扱いでいます。(久が原 M様)

◆ アブトロニクス:この器具は、腹廻りのゼゼ肉をとるためのものなのですが、寝ころんで腹廻りに震動を当てる主人が一言、「この震動で胃の働きが良くなつて、よけいに腹がすいてしまう。」トホホ…。



◆ いつの間にか飽きてやめてしまった様子。他はツボ押しマッサージ器等多数。最近は、バランスボールと、TVの宣伝に弱い家です。はたして、続くのでしょうか…。(南馬込 N様)

(南馬込 N様)

◆ バランスボール・フィットネスバイク・トネバイクは、何かをしながらこげば良いので楽に運動できると

◆ バランスボール・フィットネスバイク・トネバイクは、何かをしながらこげば良いので楽に運動できると

1票

21位

瘦せベルト
サウナスイツ

ボート漕ぎ／エクサフレットマシン／コロコロボール／エクスアーラー／ラーラー／ボディープレー

ドグリップ／骨盤矯正器／まづけカール／体脂肪計／美顔ローラー／ラーラー／ボディープレー

ド／ABスリーマー／ツイストターンテブル／イオニック／若石リフレクソロジック／スリムアップクッシュン／ヨガマット／電動歯ブラシ／毛穴ポンツ／中山式指圧器／医療器具バイブル／アブトロニクス／ネックレス／ゲルマニウムボール／ブルーワーク／アブトロニクス

ブ／ヨガマット／電動歯ブラシ／毛穴ポンツ／中山式指圧器／医療器具バイブル／アブトロニクス

マンガ

日本の歴史

セレクション

企画・発行 中央公論新社 読売新聞社 石ノ森章太郎 著 (6冊セット)

●大人も子供も楽しめる歴史コミックの決定版！

●日本史学習のサブテキストとしても贈り物としても最適！

目で見てわかるビジュアル日本史の決定版として定評のある石ノ森章太郎『マンガ日本の歴史』(55巻)から、とくに人気の高い人物とエピソードを6冊にまとめ、新しい読者のために構成・編集しました。

●このオリジナルセットは読売新聞販売店を通じてのみお買い求めいただけます！

ご注文は、馬込店又は山王店までお電話でどうぞ！

6冊で

1,850円
税込み

86判、
計約1200ページ、
カラー1冊、
高級化粧箱入り



VS



富士登山の効果はいかに！

氏名	千葉 征義	川上 潔
計測日	5/23	8/6
体重	106.8kg	104.7kg
体脂肪	34%	27.9%
腹周り	110cm	110cm
ひと言	体重は減ったけど腹回りが減っていない!? まっ、体脂肪が減っているから、このまま散歩は続けよう！	富士登山で、3kg痩せられました。これからは、あと、7kg痩せるために食事制限を考えています。

めたほからなたらし

No.2

主な作品：【けしかけられた男】【黄昏学校】【こわれた街】等

兵庫県生まれの衣卷省三は、神戸時代に稲垣足穂と共に佐藤春男に師事し、大正末頃から文学活動を開始した。馬込に移つてからは、自宅のアトリエでダンスバー「ディー」を開き、萩原朔太郎夫婦や宇野千代、川端康成夫人、室生麗星など友人たちを招いた。衣卷夫婦は美男美女で、モダンボーカル（モボ）、モダンガール（モガ）だった。



衣卷
省三

(1900～1978)
馬込のダンス流行震源地
きぬまき しょうぞう

解説板設置場所
南馬込4丁目33番

馬込文士村の文士たち
その11

王店宛にどんどんご応募してください！
元気堂では、元気なお子さんからの応募をお待ちしています!! プレゼントもありますので、ハガキかFAXで馬込店か山

編集後記

残念ながら今号も、読者の皆さまからのご応募がなかつたため、よみうりコンピュータ／及川の「元気のモト」を採用しました。

覚えておくと便利なキー		
F7	F8	F6
入力した文字を、全角カタカナに変換	入力した文字を、半角カタカナに変換	入力した文字を、ひらがなに変換
F9	F10	Esc
入力した文字を、全角英数字に変換	入力した文字を、半角英数字に変換	変換確定前に押せば、ひらがなに戻せる
無変換	Alt + カタカナ ひらがな	ローマ字入力・かな入力の切替
かな・全角カナ・半角カナの切替		

パソコン元気君

第四回は「覚えておくと便利なキー」です。