

3

MAR 2022  
VOL.148

心と心をビビビと結ぶコミュニケーションのお手伝いペーパー

# ishin-denshin

Let's コミュニケート!  
感動をもう一度

きおく画伯  
SDGs ヒーロー!?

社長と行こう! こっそり食堂  
穴場中の穴場

特集

# 心を鍛えよう

水野印刷工芸  
社内報

ミデコの日々の取り組みを  
知っていただくため、  
社外にもお配りして  
います。

みかわんこ▶





# 心を鍛えよう

第24回冬季五輪北京大会は新型コロナウイルス感染が世界的に大流行する中、昨年夏の東京五輪に続いて「バブル方式」を採用し、選手らを外部と遮断する異例の大会運営となりましたが、大きな混乱も無く17日間の熱戦に幕を閉じました。

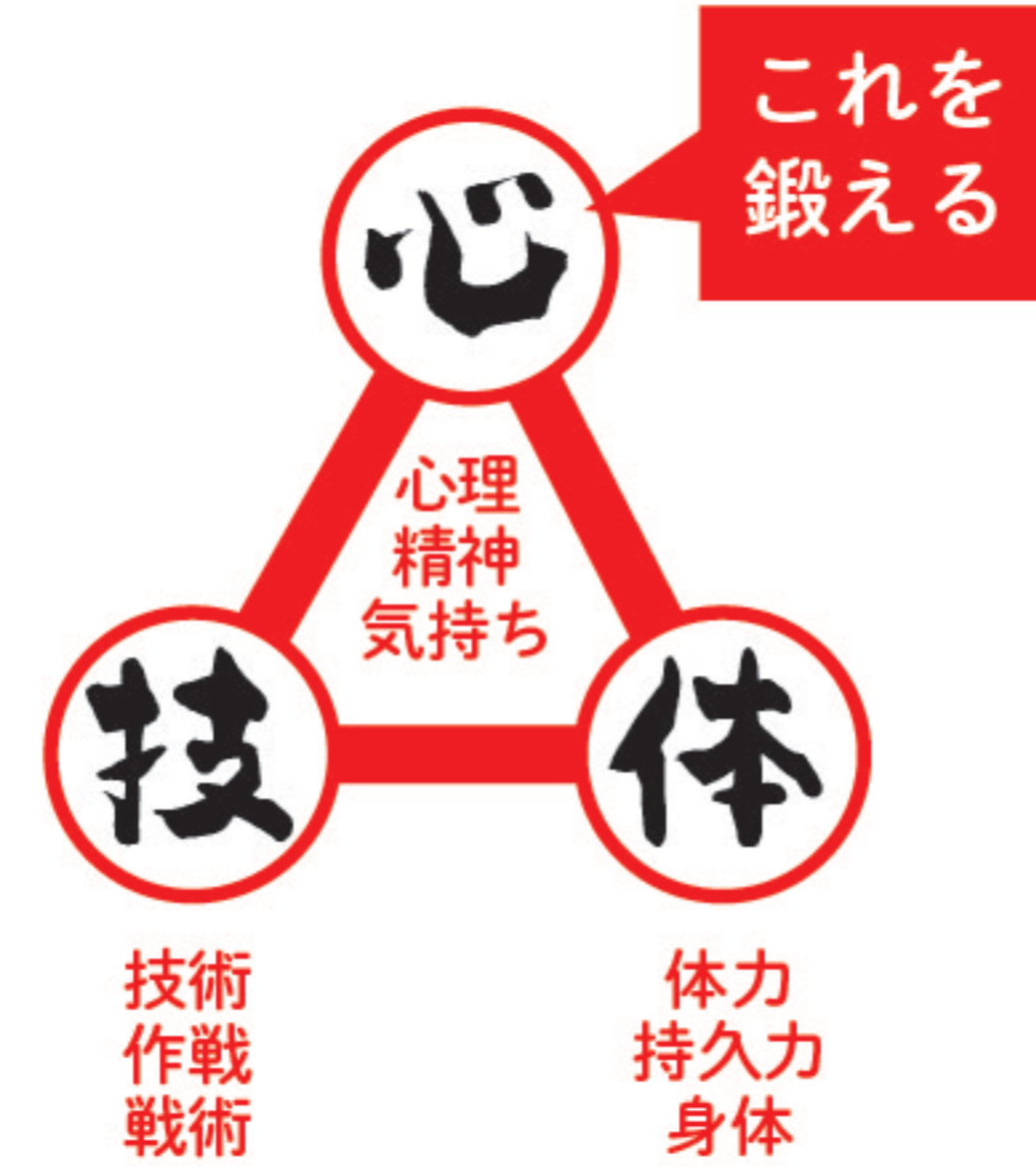
日本勢が獲得したメダルは前回平昌大会の13個を上回る18個(金3、銀6、銅9)で、冬季五輪では過去最多を更新。メダルを期待されて見事歓喜に沸いた選手もいれば、隠し続けた怪我や不慮のアクシデント、あるいはピークを合わせられず不本意な結果に終わった選手もみられました。四年に一度の大舞台で最高の力を発揮することは並大抵ではなく、技術・作戦や体力的なことはもちろん、プレッシャーなど心理面の問題で実力を発揮できないケースも多いと聞きます。

ではどうすればプレッシャーをうまく克服し、試合という本番で練習の成果を上げることができるのかという観点で注目されているのがメンタルトレーニングです。最近では、スポーツからスタートしたメンタルトレーニングがビジネス、健康、教育など各方面で応用されるようになってきました。例えば教育では受験や学級運営などへの応用、ビジネス界では人間関係向上やコミュニケーション、健康ではメンタルヘルス(うつ病など)に対する予防といった具合です。今回はこのメンタルトレーニングの基本を取り上げてみたいと思います。



## メンタルトレーニングとは

自分の夢や目標をかなえるために、やるべきことを具体的に決めたり、それを行うための精神面を鍛えるプログラム。スポーツ心理学を基本に開発された。試合に勝つことだけでなく、一人の人間としてどのように成長していきたいかも考え、厳しい練習や困難を乗り越えるのが狙い。



### ●これまでは「気合」「根性」

きつい練習で苦しむほど精神面は強くなるという考えが根強い



### ●ただ耐えているのでは意味がない

「プラス思考」が出来ていれば選手は伸びる



### ポイント「プラス思考」

- そのスポーツに最初に出会った時の気持ちは「初心」「原点」を大切に
- 面白い! 楽しい! という気持ちを持ち続けることでより上達し、強くなり、成功する

## メンタルトレーニングの歴史

日本では1985年から研究者が日本代表選手やチームに導入を働きかけました。94年からシドニー五輪を目指すジュニア選手に的を絞って調査研究が始まりましたが、本格的な導入には至らず、現在では選手個人や監督、チームが取り入れるようになりました。



- 発汗
- 心拍数の増加
- 血圧の上昇
- 呼吸数の増加
- 免疫機能の低下

## 現代はストレス社会

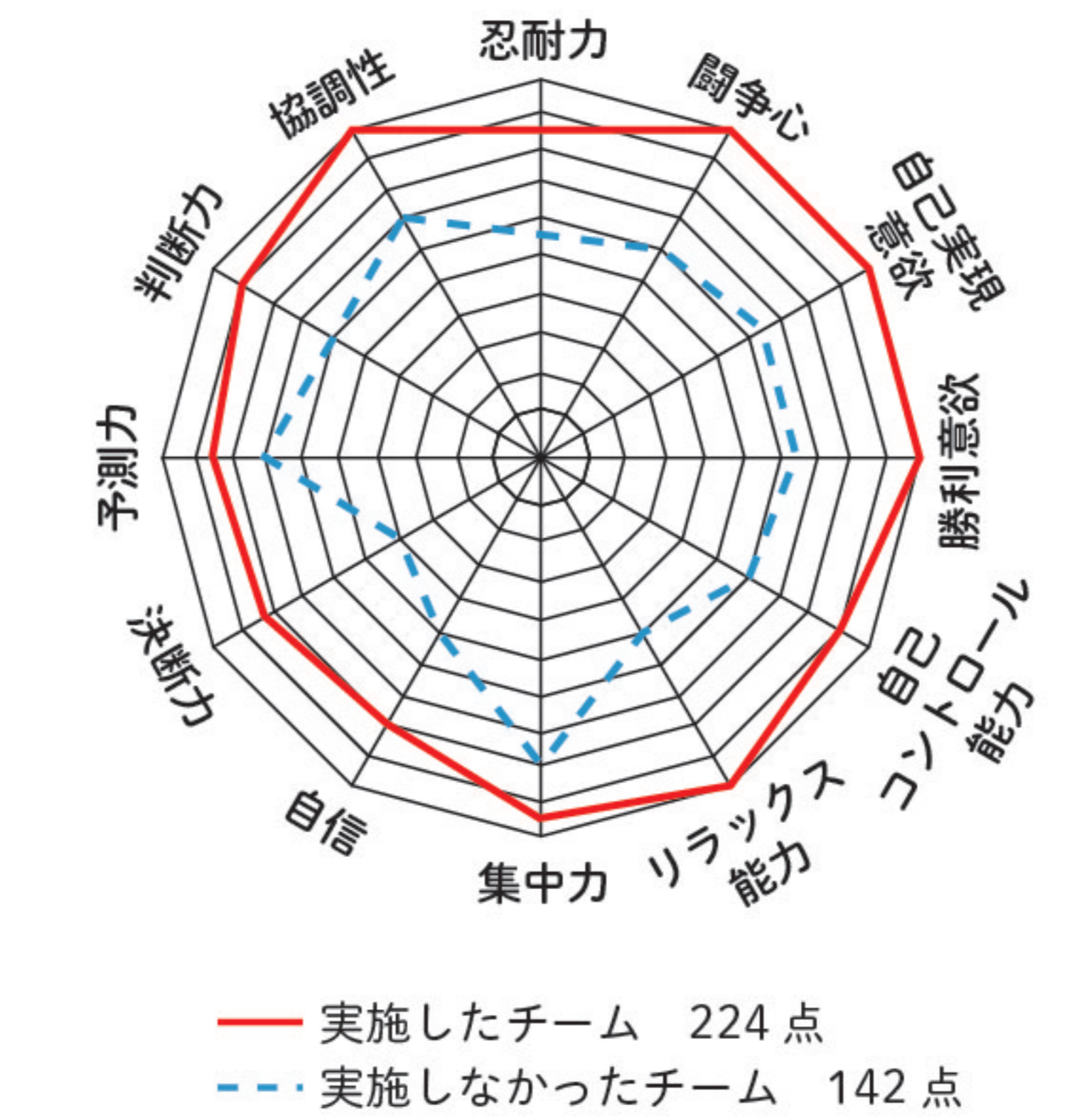
ストレスを受けると心臓の鼓動が早くなり、血圧が上がり、全身の筋肉が緊張するなど体に様々な反応が起きます。ストレスには恐怖や不安などの情動的・心理的ストレスと身体的ストレスがあります。ストレスが長い間続くと血圧の上昇が続き、高血圧の原因になったり全身の筋肉が緊張するため筋組織が損傷し、成長抑制や免疫機能の低下、うつ病などの引き金になったりすることがあります。最近では社員の心の健康(メンタルヘルス)教育の一環として、企業や団体の人事担当者がメンタルトレーニングを学んでいるケースも少なくありません。うつ病など心の予防としてメンタルトレーニングが注目されているのです。

## メンタルトレーニングの流れ

以下は五輪のメダリストやトップレベルの選手が実施している方法を抜き出したものです。一工夫加えれば、一般の人も日常生活で応用できることでしょう。

### ①自己分析

スポーツ心理テストを使って選手やチームの心理状態を把握します。自分の良いところや足りないところ、これからやるべきことを理解します。



図はメンタルトレーニングを3年間実施したチームとまったくやらなかったチームを比較したものです。図を見ると実施した方が心理的に安定していることがわかります。

### ②やる気を高めよう

自分の夢や目標とする試合を実際に見ることでモチベーションを高めると同時に「もしも来年ここに来たらこんなプレーをしたい」とイメージをするトレーニングにもなります。試合場の雰囲気や味わってみましょう。

### ③目標を決めよう(下図)

最初に人生の目標を順番に書いてみましょう。次にスポーツの目標です。毎月1回書くことでやる気を維持、向上させ、今の自分に何ができるかに気づくことが狙いです。会社勤めの方は自分の仕事や人生を思い浮かべて書いてみましょう。制限時間は10分が目安です。

### ④自分をコントロールする力をつけよう

やる気を高め、練習を楽しめるような心の準備運動をしましょう。クラシックなど静かな音楽をかけることも効果的です。

### ⑤イメージトレーニングをしよう

目を閉じてイメージするのではなく、自分よりうまい人のフォームやプロのプレーをイメージしながら真似してみましょう。大事な会議や発表の準備でも使えます。



### ⑥集中力を高めよう(ルーティーン)

選手は自分の普段の行動が習慣化されています。その動作をうまく利用して集中する方法です。本番まで同じ動作をすることで呼吸も心も安定します。意識を集中することでマイナス思考を取り除きましょう。

### ⑦プラス思考になろう

声、会話、態度すべてを前向きに。「よし!」「僕は(私は)強い」「まだまだ!」と自分に言い聞かせることで自信を持つ方法です。競技の練習時間以外でも空いた時間を使って実践してみましょう。スポーツや仕事では結果を気にするあまり、不安になったり焦ったりしてマイナス思考に陥ることがあります。マイナス思考の人は自分がコントロールできないもの(対戦相手、天気、環境など)に惑わされやすいのが特徴です。逆にプラス思考の人は、自分の態度や気持ちなど自分でコントロールできるものに集中することができます。

### ⑧本番に向けて

試合や大事な商談で成功するには徹底した準備が必要です。試合や会議の日時が決まったら逆算して日数を数え、その日にできることを確実にこなしていきましょう。毎日の練習や準備を「練習のための練習」ではなく、本番で使える質の高い練習にすることが大切です。試合の前日から当日にかけて起きることを想定し、自分がやりたいことややるべきことの優先順位を決めておきましょう。



| 結果目標設定用紙 |       |         |
|----------|-------|---------|
|          | 人生の目標 | スポーツの目標 |
| 夢のような目標  |       |         |
| 最低限度の目標  |       |         |
| 50年後の目標  |       |         |
| 30年後の目標  |       |         |
| 10年後の目標  |       |         |
| 5年後の目標   |       |         |
| 4年後の目標   |       |         |
| 3年後の目標   |       |         |
| 2年後の目標   |       |         |
| 1年後の目標   |       |         |
| 今年の目標    |       |         |
| 半年の目標    |       |         |
| 今月の目標    |       |         |
| 今週の目標    |       |         |
| 今日の目標    |       |         |

今回はメンタルトレーニングの効果や方法、ポイントについての基本を紹介しました。メンタルトレーニングは物事をポジティブに捉えるスキルを身につけることで、目標達成や問題解決のメリットに期待ができます。まずは個々が抱える心理状態と向き合い、理想とする状態をイメージすることから取り組みを始めてみてはいかがでしょうか。

文責:大河内



# ミデコラム

今月のにわか編集長  
大河内和幸

にわか編集長とは!?

ishin-denshinの編集長は持ち回り制。特集ページの執筆や、みんなのコラムにコメントをつけたり小コーナーの原稿をまとめるのが主な仕事です。



ミデコ社員ひとりひとりが、それぞれの個性を活かしたコラムを掲載!



第116回

## のどかな蒲郡故に…

蒲郡でロケが敢行された映画「空白」。2回視聴しましたが、ともに強く感情を揺さぶられ、まさに傑作と感じました。登場人物のそれぞれが被害者であり、加害者、一方的に善悪を決めることの短絡さと愚かさを感じさせられます。偏向報道・ネット炎上、現代社会の抱える軋轢も表現し、実に痛々しく、重く苦しい作品と感じました。映画は第三者的視点で観るから気軽に楽しめるのですが、空白はその現場に居合わせているようなリアリティさがあります。“安全地帯”ではなく映画の中、その“現場”で観ているような怖さがあるのです。

この映画を監督された吉田 恵輔氏が気になり、少し調べてみましたが、なんと僕の尊敬する塚本晋也監督の照明技師をされていたみたいです。吉田監督自身も塚本監督に憧れていたということで、なんとなく腑に落ちました。

塚本作品は傍観者として観賞することを許さず、その世界観に連れ去られます。言うなればフィルムの中に誘拐されるよ

うな強烈さがあります。故に、ハマる人にはすごいハマりますが、苦手な人は相当キツイと思います。邪念、恐怖、不安、孤独、フタをしてしまいたくなるような人間の暗部をフォーカスし、観る人にリアルな苦痛を与えてくれます。

空白の中で感じたのはそういったフィルターを通さない生の人間の感情。加えて、事故シーンの圧倒的な衝撃。自分が巻き込まれたような怖さ。ハリウッド映画のような派手なものはありませんが、超現実的。フィクションなのにリアルな痛み、唐突に湧き上がる強烈な情念を感じるのです。

塚本作品に「野火」という戦争映画がありますが、ここの舞台はフィリピンの美しい島、レイテ島。太平洋戦争末期の日本軍の惨状を伝えています。戦争映画にありがちな色味を下げたセピア調ではなく、彩度を高め、史実を「今、目の前で起きていること」として生で感じさせます。レイテ島の美しい情景と人間の浅ましさを交互に映し出すことで、戦争の愚かさが強調されています。美しい自然の中で繰り広げられる惨劇に絶えず感情を揺さぶられるのです。

空白の舞台は蒲郡。牧歌的のどか、昔ながらの海に面した田舎町。この街ののどかな情景が映画の描く人間の暗部とのコントラストを強め、引き立たせています。野火の「美しい島の景色」と「戦争の惨劇」、空白の「のどかな街並み」と「不慮の事故」こ

のような対比表現に2作品の共通点を感じ取りました。

他に野火の冒頭で上官に殴られるシーンがありますが、これも自分が殴られているかのような痛みを伴う感覚があり、先述の空白の事故シーンに通ずるものを感じました。

吉田監督は意図していないかもしれませんが、僕にはこれらのような共通点を感じた次第です。

空白は観てハッピーになれる映画ではありませんが、現代社会の抱える諸問題を考える良いきっかけになるのではないかと思います。善悪を決めることの難しさ、断罪する側の身勝手さ、などなど観る人によってそれぞれ違うことを感じられるのではないかと思います。そして、このような名作が蒲郡で撮影されたことを大変誇りに感じます。

にわか編集長コメント

邦画大好きといいつつ、まだ「空白」は見えていなくてずっと気にはなっている映画です。とにかく古田新太先生がああ顔で怒りまくったらどうなってしまうんだろうかと考えるだけでもおそろしい。大方のあらすじは人づてに聞いていますが、いろいろと考えさせられる映画なんだろうなとは察しがつきます。蒲郡市や幸田町の知っているお店や場所が随所に出てくるとなればやっぱり一度は見てみたいと思うばかりです!!



(「野火」)



(「空白」 三河湾)

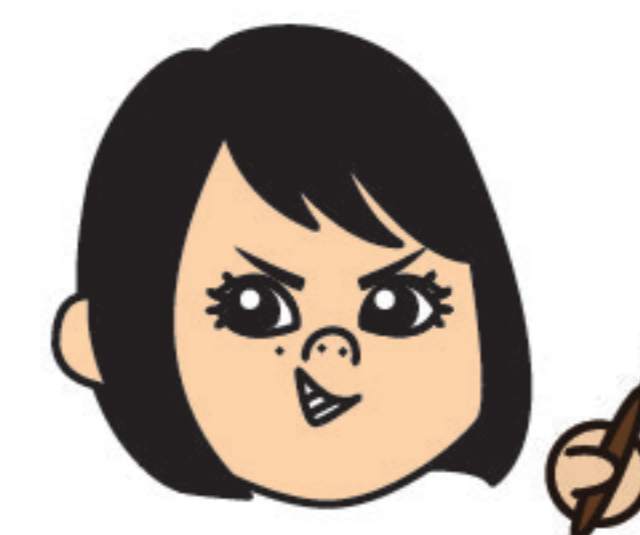


## きおく画伯

第68回

お題 ガマゴリラ

描いた人 社長



遡ること10年前、約30年振りに部屋の片隅から発掘され蘇った、蒲郡のご当地キャラクター。40年前の素晴らしいデザインが魅力です。



第115回

## have a dream

普段から眠りが浅い。まだ暗い中、パッと目が覚める。早く寝た時などは、目が覚めると午前1時ということも。午前1時だとさすがに起きてもなあと思ひ、がんばってもう一回寝るのである。このもう一回寝た後に結構、夢を見る。先日は、『笑点』の楽屋にいる夢を見た。なぜか師匠達のお世話をし、パンにいろいろなおかずをのっけていた。歌丸師匠には、ほうれん草のソテーをパンにのせて渡した。毎週、『笑点』を観ているわけでもない、どちらかということどこ何年も観ていないといった方があっている。そして歌丸師匠が亡くなっているのも頭の中にもあるのだ。しかし、こんな夢をみたのだ。ネットニュースでメンバーが交代したと小耳に挟んだことが私の潜在意識のなかに刷り込まれこんな夢を?

もう一つ覚えている夢は、なぜか高校の試験を受けに行くのだが車がなくなって困るというものだ。高校生なのに車を運転と辻褄が合わないのだが夢の中ではそんなことは御構い無しでパニック、電話で知り合いに電話をかけようとするが手が震えて何度もかけ間違えたり、老眼のため書いてある数字が読めない(ここは実年齢っぽい)というようなことがあり、困った困ったで目が覚めた。起きてみると?的なことばかりなのに夢の中では?はスルーし先に進む。

体を休める睡眠のはずなのに夢の中でいろいろやらされてホント起きると疲れてい

るのである。

こんなことが続くので『夢』について、ネットで調べようとしたら、素敵な枕を紹介するコマーシャルが出てきた。

枕、買い換えるべき?

にわか編集長コメント

毎年、健康診断で「睡眠で疲れをとることができていますか?」という質問項目がありますが、ここ数年はまったくとれていないと答えています。近頃は歳のせいなのかあまり熟睡もできず、夜中に何度か目を覚ましたりすることがすっかり多くなりました。生活習慣に問題があるのか、何が原因かわかりませんが、柳沢慎吾先生の決めゼリフ「いい夢見るよ!」にならって、自分も枕を変えてみようかなっ!



第115回

## マタ逢ウ日マデ

今月は、無事にお勤め終了できますように!の気持ちを込めて。

韓国フリーク長男の親友、ソンくんが先日兵役入隊のため祖国・韓国へと旅立った。

だいたい韓国人男子は大学2年時に2年休学して入隊し、復学する…というのがセオリーらしいのだが、そうすると兵役満了して復学してくる頃にはサッカー一部のメンツはまあ卒業してしまうはずなので、ギリギリまで大学生活を満喫する選択をしたソンくん。コロナ蔓延の中どこまで希望通り

になったかわからないが、それでも長男から楽しそうな話を何度も聞いた約3年。出国当日も就活真っ最中の仲間たちが前日の昼からサッカー、夜には壮行会をし、当日朝セントレアまでお見送りしたらしい。

ところで、長男たちのグラウンドは校舎から車で30分かかる。(バスは出てます)まあアクセスが悪い。で、練習のある時は、長男が愛車(祖母のお下がりのポッコ)でソクさんとコヒロくん(※日本人)を迎えに行っていた。毎度ギャーギャー大騒ぎしながらの賑やかな珍道中。

が、壮行会当日は教職課程をとっているコヒロくんがみんなより一足先に帰宅するというので、いつメン3人で駅まで送ったあと、ふたりっきりになった後部座席のソクくんがエラくおとなしい。「寝たのかな?」と思った長男が振り返ると、じっと前を見据えて座っていた。

長男:「なにwどうした?」

ソク:「…いや、今でコヒロと会えなくなるって考えたら急にいろんな思い出が…」

聞き返しそうになるほど小さな声で「時間が過ぎるのが早いな」

と呟いた。コロナの陽性反応が出ると飛行機に搭乗できないから、まん防延長の名古屋で当日ギリギリまで

「陽性だとヤバい。帰れなくなる」とブツブツぼやいていたのに、

「ホームレスになってもいいから陽性反応で日本に残れたらいいのになあ」と遠い目をしていたのが印象的だったそう。

おりしもロシアとウクライナの問題でヒリヒリと緊張している世界情勢。「心配だね」と言う私に

「入隊中に戦争になったら、オレ死ぬなあ」って言ったよ。あいつと長男。

日本に来るのを大反対していたおばあちゃん、あなたの大事なお孫ちゃんは確実

にひとまわり大きくなって韓国へ帰りましたよ。兵役を終えて再び日本に帰ってくる時は、サプライズで集まってお迎えしようと企む仲間たちが待っています。だから、どうか無事に再会できるよう、高い空から見守っててくださいね。

(※余談ですが…米沢中央高等学校サッカー部は選手ひとりひとりにノボリを作ってくれるそうです。試合会場にあったら壮観だろうなあ)



#### にわか編集長コメント

なんかせつなく、ホロリとしてしまう話ですね。韓国では兵役義務があるとは聞いていましたが、身近なところでも本当にあるとはビックリです。長男くんとソンくん、サッカーの仲間達との素敵な関係が目に見えます。きっと兵役も終わってみれば、アツという間だったなと思ってもらえるといいですね。無事に兵役を終えて日本に帰ったら、またソンくんを囲んでワイワイ、ガヤガヤできることを願っていますっ！

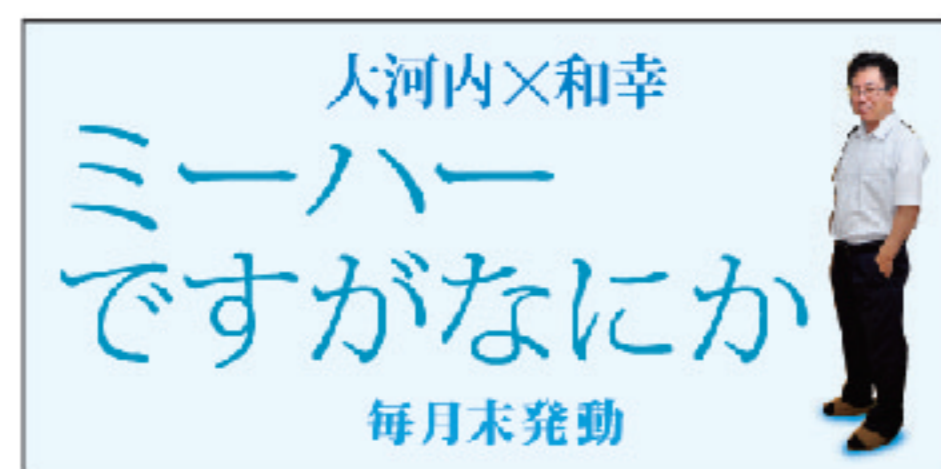


#### 第116回

### 祭りの神の ド派手な生き方

昨年12月にスタートしたテレビアニメ「鬼滅の刃・遊郭編」がこの2月最終回を迎えた。アニメのレベルをはるかに越えたその作画と迫力ある動きは、ぜひ映画館の大スクリーンで見たいくらいの出来映えだ。毎週スピーディな展開で死闘が繰り広げられたが、11話で終了してしまうとは正直なところ残念。もっと続きを見てみたい、まだまだ楽しませて欲しい、など視聴者的には勝手なことを思ってしまうが、あれほどのクオリティを保つ作品制作にはやはりそれなりの準備と時間を要することは容易に想像がつく。ファンにとっての朗報は最終回のエンディングで続編となる「刀鍛冶の里編」のテレビアニメ化が発表されたこと。さすがに時期までは発表されていなかったが、期待は高まるばかりだ。そしてその後続く「無限城編」も当然視野に入れているだろう。こちらもアニメ化かそれとも劇場版か。'20年公開の劇場版「鬼滅の刃」無限列車編は国内興行収入400億円越えというとんでもない歴代1位を記録したばかり。その記録更新も夢ではないだろう。

実は世間が鬼滅ブームで騒がれている頃、ミーハーの意地と誇りにかけてコミックス全23巻は読破している。今回の「遊郭編」も当然ストーリーは知っていたが、随所に忘れていた部分もあり復習も兼ねながら毎週楽しみにしていた。今回のシリーズは、コミックス9巻から11巻にあ



たる音柱・宇髄天元が大活躍するエピソードだ。宇髄天元を初めて知ったのは、アニメ第1期の重要なシーン柱合会議でのこと。禰豆子は鬼であっても人を襲わないと必死に訴えかける炭治郎に対し、「口先だけでなく、ド派手に証明して見せろ」と冷静に言い放つ天元は印象に残っている。きっと口癖は「派手」なんだなと(笑)ひたすら信じて欲しいということばかりを繰り返す炭治郎に、行動で示せという天元の言葉はごもっとも。一見ぶっさらぼうに聞こえるその物言いも「遊郭編」を見終わり天元の生き様を改めて知った時、その言葉の深さ、重みを感じるばかりだ。

「無限列車編」での炎柱・煉獄杏寿郎もカッコ良かったが、音柱・宇髄天元も負けず劣らずカッコいい。とにかくその目にも止まらぬ戦闘シーンは凄いの一言。自らを「祭りの神」と言ってみたり、自信満々な発言が目立つが、本人的にはまんざらぶざけているわけでもないらしい。そんな天元も「俺は煉獄のようにはできねえ」と自分のことを煉獄杏寿郎と比べるシーンがあった。無限列車の乗客200人を全員守り切った煉獄に対し、遊郭の一般市民から何人も犠牲を出してしまった自分のことを言っているのか、はたまた代々鬼狩りの家系である煉獄家と忍びの家系である宇髄家の違いなのか。天元の父は忍びの血をより高めようとして兄弟同士に殺し合いをさせるという狂気に取り憑かれた。そんな過去の忌まわしい心の傷を抱えながらもハツパリと虚勢で周りの人たちの弱気持ちを立て直す派手な振る舞いは天元にしかできない生き方だ。どんなにピンチな時でも弱音を吐かずに明るいついで周りを励まし、誰よりも豪快に、誰よりも大胆に、誰よりも華麗に戦う。この姿に炭治郎や伊之助たちも勇気づけられたことは言うまでも無かろう。

天元は元忍びでありながらその派手好

きな性格で、いわゆるイケメンの部類に属する色男だ。ちなみに3人の妻を抱えるという一夫多妻制を地で行く。3人の妻たちに語ったシーンも印象に残っている。「俺は派手にハッキリと命の順序を決めている。まずお前ら3人。次に堅気の間人たち。そして俺だ」という言葉。続けて「一般人も守るが、派手にぶっちゃんけると俺、お前の方が大事。だから死ぬなよ」と。一般人よりも彼女たちの命を優先するとまで言い切る天元の言葉に3人の妻たちはより一層、天元を信頼することになっていく。「何があっても死なないでくれ」と懇願するわけではなく、スマートにサラリと伝えるあたり、本人たちが変なプレッシャーを感じないようにという妻たちへの思いやりが感じられる名シーンだ。人に何かを伝えることは簡単なようで実は難しいことでもあったりする。相手がどう感じるか、どう受け止めるかを想像できた時、うまく伝えることができるのかもしれない。覚悟を持って戦う彼の生き様にこそ、見習うべきところがいくつもあるのではないだろうか。

#### にわか編集長コメント

刀鍛冶の里編では、霞柱・時透無一郎と恋柱・甘露寺蜜璃が炭治郎たちを手助けしてくれる柱として登場します。時透無一郎は最年少の柱としてその資質もかなりのものですが、常に無表情で他者への関心も薄い印象があります。さらに蜜璃ちゃんは惚れっぽい性格で常にときめいている可愛らしいキャラですが、実は二人とも…。という超意外さに原作では驚かされました。ここではネタバレになるから何も言えませんが、今から楽しみでなりませんねっ！

## 一に日は道

水野 順也

#### 第116回

### プーチンに教えて やりたいこと

忿怒心 簡単に言うと“怒ってしまうこと”。怒るということは自分の中で【解決方法がない】こと。もしくは眼前の問題に対して心の中で消化できず、感情的な方法をとってしまう“癖”といったところだろう。人間だから感情的になってしまうことは日常よくあることだが、そんな時は“怒ってしまう自分は解決方法がない”ということを相手に言っているようなものだ、これは自分の敗北だと勝手に自分に言い聞かせ、どうやったら解決でき、心の整理ができるかを先に考えるよう心がけている。しかも、怒ってしまうと相手との修復にも手間がかかる。結局は普段から怒らないように心がけ、自ら自分の心地いい環境を作ることが大事なのだ。

競争心 競争とは相手と競うことである。よくライバルが大事だとか、競争することで強くなるとか言うが、それは違うことだという。競争すると相手への嫉妬や自分への苛立ちを感じるようになる。それは精神衛生上よろしくない。ここは【特異貢献】である。人と同じではなく人と違う場所で貢献するということ。自分しかできない土俵を作ることの方がよしい。孫子の兵法の中では“戦わずして勝つ”なんて言葉もある。

利己心 自分第一。自分の利益をまず考えてしまうこと。よりもまずは【相手のこと】を優先に考えることである。自分のプライドを守ることより、相手を尊重することを優先にすれば必ずと行動は変わる。自分を認めること、素直になるということは、入ってくる質のいい情報量は格段に多くなると思う。

過去に書いたコラムではあるが、読み返してみると…国家間の振る舞いも同じことだと感じた。大国ロシアは周辺国、世界各国の利益を第一に考え、ロシアでしかない特徴を活かして世界に貢献すればよい。そうすれば戦争なんて手段はとる必要もないし、プーチンの人物の格も上がるってんだ。しかしながらもう元には戻れない状況になったようだ。合掌。

#### にわか編集長コメント

大変いいことを聞きました。若い頃に比べれば多少はマシになったかと思うところもあれば、全然まだまだだよなと思うこともよくあるわけで。つつい、カッとなったり、イライラしたり、自分勝手になったりとおおいに反省です。要は焦っているのか、余裕がないのか、おびえているのか、落ち着きがないのか…。ひょっとしたらプーチン氏も同じような心理状況かもしれないですねっ！



正面玄関を入り、左折左折して本館 1F エレベーター横の階段を降りると食堂へ。生まれてこのかたずっと蒲郡市民の私ですが初ルートです。リニューアルし、「笹や」

さんが腕をふるう地下食堂。順番待ちの中には鈴木市長の姿もあり、なかなかの盛況っぷり。コロナ対策で各自テーブルが分かれ(大体1人1席)しており、ほぼ黙食なのですが、おそらく心中『うまっ』と連呼していたでしょう。現にB定の大河内さんいわく「濃厚なデミグラスソースで煮込んだお肉は口に入れた瞬間に溶けて、深いコクと味わいは、ランチのレベルをはるかに超え

ています。ほのかに温かいロールパンも嬉しい気遣いです。」と文句なしの大賛辞。揚げたてのアナゴ天美味しそうだったなあ。きしめんもよかったけど、次はアレだな。アウェー感が拭えず、いつもより増量ver. で乗り込んだ我々でしたが、杞憂でした。おひとり様でもへっちゃらです。ぜひ覗いてみてください！ (文・前田)



#### 今月のお題

北京五輪で印象に残っている競技・選手・シーンなど



料理方法



くだらんネタ



いよし・勉強家



テレビの代わりにニュースを見る



クラブハウスの毎週とHのたつ



絵を描くこと

あだちポイント  
のびんカフェ日記

2022.2.13 Sun.

file.68

# Pino Café

ピノ カフェ

旧東海道の「御油宿」と「赤坂宿」の間にある「御油の松並木」。慶長9年(1604年)に、

徳川家康の命で植樹されたという約300本の立派な70センチが600mに渡り並んでいます。とんだ松並木のまん中に1921年Pino Cafe 誕生。歴史に思いを馳せながらいただくコーヒーはまた格別です😊!!

OPEN 8:30-9時  
CLOSED 木曜  
台豊川市御油町一の橋10-20  
☎0533-63-0697  
📍目の前のたまり? がPです!

×2-にあたりごがあまりはこ次@せたい食べに……!!



にわか編集長  
コメント

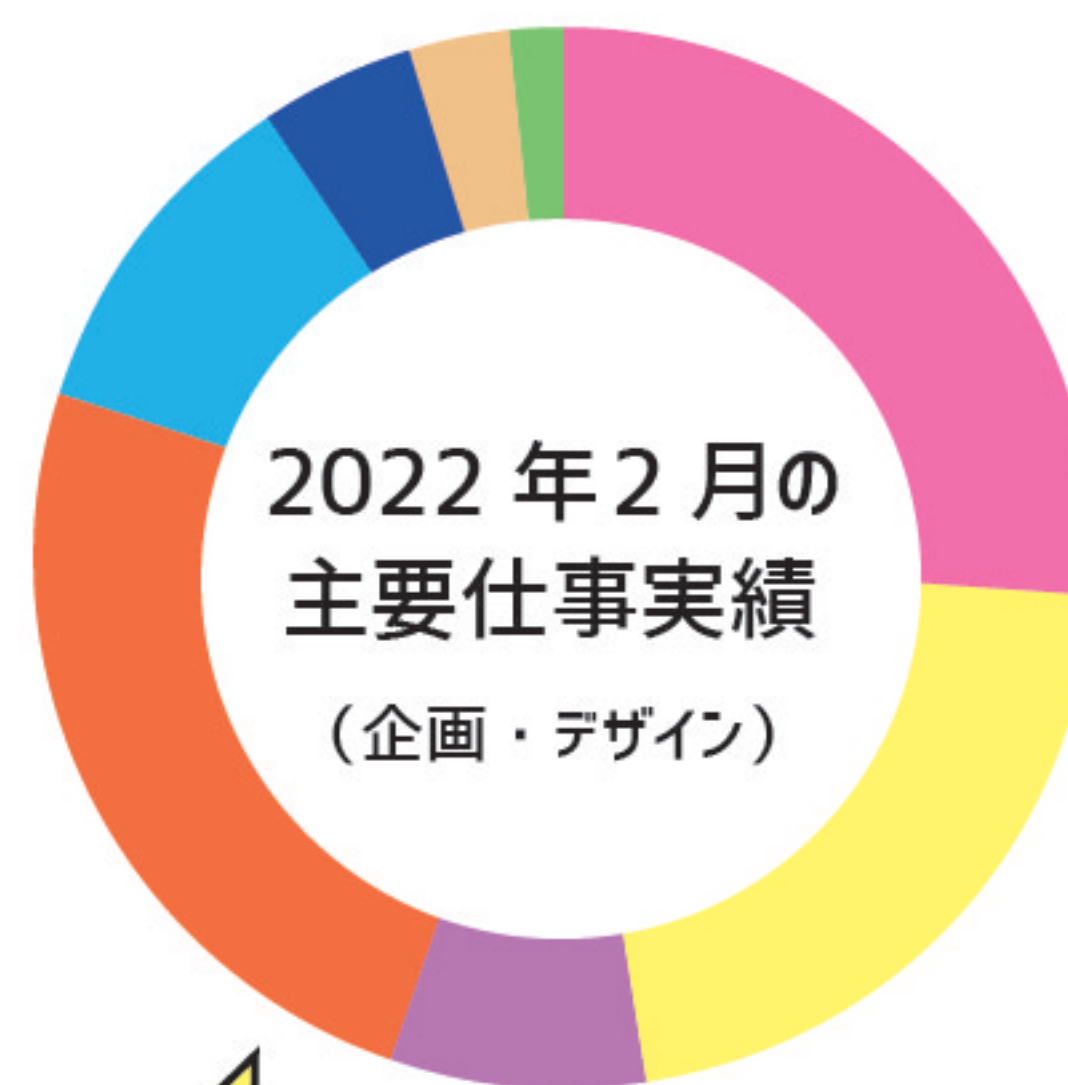
御油といえば数年前に通っていた写真教室の撮影会で御油神社の夏祭りに出掛けたことがあります。御油橋に6台の山車が勢揃いして橋の上に一直線に並ぶ姿は壮観で圧倒されたことを今でも覚えています。町中を撮影しながら散策しましたが、随所に歴史を感じる趣のある町でした。また機会があればそんな雰囲気の中でぜひ、お茶を楽しむのもいいかもしれませんねっ!

今月の 八百万百景

戦没者慰霊平和塔

撮影者：山本兼佑

中央公園の戦没者慰霊平和塔です。昨今の世界情勢を見ると20世紀の反省や教訓が生かされていないように感じます。歴史を繰り返さない、繰り返させない、そんな意識を強く持ち続けることが大切だと思います。



WEB デザイン・EC サイト  
お任せください!

今月の

にわか編集長

編集後記も持ち回り制!

ロシアのプーチン大統領が軍部隊にウクライナ侵攻を命じ、首都キエフなどで激しい包囲戦に入り、世界情勢は緊迫したものとなっています。ウクライナ軍の抵抗や国際社会の制裁があってもひるむ気配はなく、民間人も巻き込まれて凄惨な市街戦となりつつあります。歴史を振り返ると独裁者が高齢になってとんでもないことをしでかした例がいくつもあります。一刻も早く、この無意味な戦争を止め、無駄な血を流すことがなくなることを祈るばかりです。

大河内 和幸