

10

OCT 2024
VOL.180

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!

やっと秋らしくなってきました

きおく画伯

謎の人物

社長と行こう! こっそり食堂

古き良き喫茶店

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▶



特集

がまごおりとりーと

がまごおりとりーと 前編



①龍田浜(ゆうだはま)

手付かずの自然が感じられる浜。砂のキメが細かく、冬場、風が吹いた翌朝など美しい風紋(砂紋)が堪能できる。田舎らしい静けさと、遠望する名鉄電車の存在感がエモい。

～「ゆのまち」から「リトリートのまち」へ～

「リトリート」という言葉をご存知ですか？

それは、近年少しずつ注目を集めている、ちょっぴり新しい休日の過ごし方。今回は、愛する我がまち・蒲郡を「リトリートにぴったりなまち」としてとらえ直してみたいと思います。(文責:牧原恵)



そもそも「リトリート」とは。

「リトリート」のもともとの語源は「静養先、隠れ家、避難所、潜伏場所」といった意味の英語「retreat」。近年はそこから派生して、「仕事や日常生活から一時的に離れて疲れた心や身体を癒す」といったことを意味するようになってきています。旅行の場合だと、目いっぱい観光の予定を組んでアクティブに過ごす、というのとは対局的に、環境の良い場所に身を置き、健康的な食事や軽い運動を楽しみ、自分自身と向き合いながらこころと体をゆったりケアする、といったイメージ。元々海外の概念ですが、日本でも数年前から「リトリート」を取り入れたラグジュアリーな宿泊施設等が現れ始め、ジワジワと増えてきています。

何をすれば「リトリート」なの？

専用施設を利用する意義は筆を分けるとして、ともあれ「物理的に普段いる場所を離れる」ということがそれだけで心身に良い影響を与えることは確か。都会に住む方なら自然豊かで空気が綺麗な場所に行くだけでも、排ガスや電波、騒音などさま

ざまな不快刺激からの避難になり、十分立派な「リトリート」と言えるでしょう。都会でなくとも、普段のテリトリーから外に出ることはとても良いことのはず。自分が日常晒されている匂いや音などは慣れすぎてほとんど意識されませんが、それらが一切ない環境に身を置くことで、五感のリセットに有効であることは間違いありません。

「天子南面す」って、聞いたことある？

話はやや変わりますが、皆様は寝るとき、枕はどちら向きでしょうか？「北枕は縁起が悪い説」もまだ健在ですが、近年は、「北枕こそ睡眠環境によい説」が優勢っぽいです。曰く、地球の磁力は南から北へ流れるため、北枕で寝ると全身の血行が良くなるか、それにより熟睡できるので心身とも健康になり、性格も穏やかになって人間関係が良好になるとか。一説では、昔の高貴な人は北を向いて寝ていたそうで、庶民と同じにならないよう北枕は良くないという噂を広めた、なんていう説もあるそう。また、枕を北にしてそこから上体を起

こすと、体の正面は南を向きます。これすなわち「天子南面す」の形。「天子南面す」とは古い中国の思想に由来し、天子(帝王)は北を背にし、南を向いて統治を行うものとされました。夜空の星が北極星を中心に回っているように、北に座することでこの世の中心となり、動じずに世を治めよ、としたわけですね。奈良や京都の都はこの思想に基づいて創られたため、街を北側から眺めた時に東を左(京)、西を右(京)と呼ぶのです。

蒲郡の宿泊地・とくに浜辺はリトリートに最適！

中国故事はさておいても、真南を向くと太陽の入射角で大体の季節や時刻を体感することができます。この、体内時計が「ととのう」感じに快感やリラックス感を得られる方は多いはず。蒲郡の宿泊地はいずれも南が開けた場所にあり、南に面した浜辺も複数存在。つまり、リトリートにはうってつけ、というわけです。中でも個人的推しは名鉄西浦駅近くの「龍田浜(ゆうだはま)」(私見では鎌倉の由比ヶ浜に激似)。ともあれそんな蒲郡の浜辺に降り立ったなら、ぜひ、北を背にして南に海を見てみてください。そうして目をつむり、陽の温かさや風の動き、波の音をただ、感じる……。そのとき意識される世界の中心はまさに自分、ですよ。海上で浄化された空気を胸いっぱい深呼吸すればいつしか心拍数も緩み、全身の緊張が解けてゆくことに、どなたも

きっと、お気づきいただけるのではないのでしょうか。

効率の良い人ほど上手にリトリートの時間を取っている。

先日TVで、災害救助チームが土砂を掘る訓練をしているのを見かけました。10人ほどのチームを半分に分け、確か、わずか30秒かそこらで作業の交代を繰り返す、というもので、疲れを感じる前に回復の時間を取ることで結果的にたくさん作業ができるのだそう。思うより早めに回復タイムを設けることは、日常生活においてもきつと有効でしょう。長期休暇を待ってリゾートに出かけるのも素敵ですが、少しの時間でよいので、自分なりのリトリートタイムを意識的に作られることをぜひおす

めしたい。その際、市外のかたにはぜひ、我がまち蒲郡の素敵な浜辺たちもその候補にあげていただけたらとても嬉しいな、なんて思う次第です。

「リトリート」をぜひ日常にも。

冒頭で触れたとおり、近年リトリートを提供する施設が目立つようになってきました。それはそれで新しい旅の目的となりますが、本来的には、その人が心身共に安息を得て回復を実感したか、ということに尽きます。夜、自室の布団(洗い立てのシーツなら最高)で休むことも職場や学校からしたらリトリートでしょうし、失恋で落ち込んでいる時に、推しの出ているドラマに没入するのもリトリートとなり得るでしょう。なんなら、こうした「リトリートの感覚」を

常に意識するだけでも、次の行動への足取りがちょっと軽くなりそうな気がします。皆様もよろしければぜひ日々の生活にリトリートを取り入れて、心身ともに健やかな毎日をお過ごしくださいませと幸いです。(次号に続く)



リトリートに訪れたい蒲郡の浜辺 私的5選

写真でご紹介している浜は右の地図に示した5ヶ所。どの浜も南に面して開けていて太陽の光をしっかりと浴びることができるため、自律神経を整えメンタルを安定させるのに最適です。鉄道駅から徒歩で到達できるビーチは車を持たない方でも他地域から訪れてもらいやすく、県内でも貴重と言えるのではないのでしょうか？

*表示の徒歩時間はGoogle Map参照



②西浦温泉バームビーチ

夏場は海水浴も楽しいビーチ。オフシーズンは静かで美しい海の景色が広がり、とりわけ夕景は私的NO.1。通年ほぼ綺麗に整備されており、駐車場が近いのもありがたい。



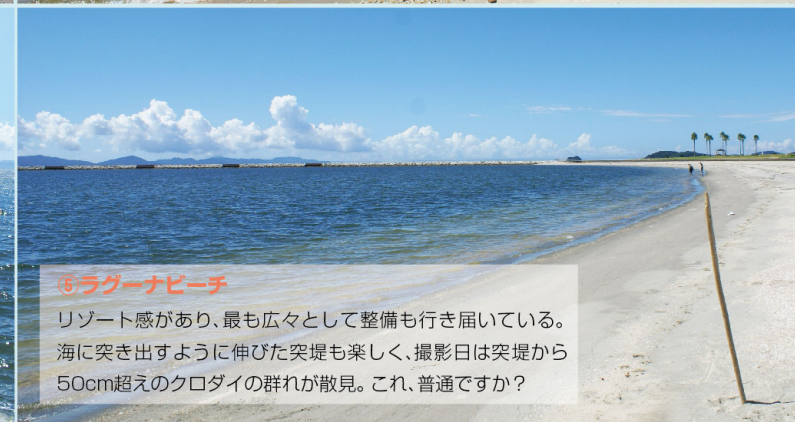
④三谷海岸

大島小島がのどかな癒しの景色を提供してくれている。浜は小さいが、海岸線を東にたどりラグーナビーチまで道がついているのでウォーキングやランニングを楽しむ人に最適。



③竹島海岸

南に竹島・八百富神社のオーラを浴びることができ、スピリチュアル系に関心が高い方には特におすすめかも。大潮の干潮時のトンボ口現象も自然の雄大さを感じられてよき。



⑤ラグーナビーチ

リゾート感があり、最も広々として整備も行き届いている。海に突き出すように伸びた突堤も楽しく、撮影日は突堤から50cm超えのクロダイの群れが散見。これ、普通ですか？

ミデコラム

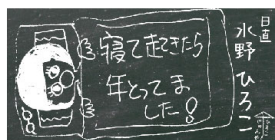
今月のにわか編集長
牧原 恵

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146回

冷やし中華 終わりました

我が家の専属シェフである私。絶対の権力を持ち、お口に合わないものを作っても文句は言わせない。当然、平日のメニューはシェフである私自身が決めるのである。大抵、帰りの車の中で「何作ろっかなあ〜」と冷蔵庫の中身を頭の中に描き、アレとアレとアレがあるんでアレとアレを作るとなる。アレとアレとアレがある筈なのにアレとアレしかなくアレがやばい状態(消費期限切れ)とかありアレとアレを作る予定がコレしか作れない場合もあるのである。シェフを名乗っているが何せ腕前が伴わないので悲しい食卓になることも。

先日、車の中で急に「冷やし中華を食べたい!」となった。当然、絶対的シェフなのでその日の晩御飯は、冷やし中華に決定、アレとアレとアレはある(卵、ハム、キュウリ)。あとは冷やし中華の麺を買うだけ!行きつけの店に寄り、いざ生麺コーナーへ。なんと冷やし中華の麺は店から撤退したようでした。もう9月後半なのにいつまでも夏の気でしたのは私だけだったのか。「冷やし中華終わりました〜!」

にわか編集長コメント

こまめにスーパーに行っている浩子さん、尊敬です。そういえば冷やし中華、今年は食べてなかったことにいま気づきました。来年は忘れずに食べよう。



第147回

フェチなもの

学生時代よりずっとフェチだったものがあります。それは唐破風(からはひ)屋根です。奈良京都で味わったあの絶妙な曲線、威厳、おおらかさに心を奪われたのです。唐破風は神社仏閣、城郭、御所などの高貴な建物の向拝等に装飾的な屋根として用いられているものです。寺院の唐門もこの唐破風です。唐とつくことから中国由来のものかと思えますが、実は日本特有のものだそうなんです。この唐には珍しいという意味があるとのこと。

この唐破風特有の威厳をもちつつ、優美でおおらかな印象。中国大陸や東南アジアの寺院などの派手な軒反りを持つ屋根と比べれば地味ではありますが、それは謙遜の美にも通ずる日本精神をあらわしているようです。唐破風を下から見上げれば、まるで如来様が両手を広げて出迎えてくれるような包まれ感さえあります。

そんな唐破風フェチが飛躍し、車の趣味にも影響を及ぼしています。自分には遠く縁がないのですが、英国の高級車ブランド「アストンマーティン」。その特徴である「ベングリル」これが唐破風形状なのです。唐破風の威厳を持ちつつ、品位もあり、おおらかな印象を感じさせる、これはアストンマーティンのスローガンである「パワー・ビューティー・ソウル」にも通ずるものを感じます。最近のモデルは唐破風感が薄まっているのですが、古いモデル、DB6あ

たりだとドンビシヤな形状です。このベングリルに強く憧れ、どうにかこのグリルだけでも手に入れたいと思いましたが、本家はとて無理なので、NB/NCロードスターや86(ZN6)、コペン(初代)のアストン風社外Fバンパーを着けたものを購入しようかと検討したことも度々。最近ではフォードフォーカスが近い形状でした。

屋根の話に戻ります。唐破風に感じるのは究極の造形美。東本願寺の唐門や日光東照宮の陽明門などの華やかな装飾に覆われた荘厳な唐破風はもちろん見応えがあり、素晴らしいと思いますが、理想としては金金具の装飾や彩色も控えめで、唐破風の両端が浅めで伸びやかなものが良いと思います。質素でありつつも確かに存在感がある、そんな感じでしょうか。まだ自分にとっての理想の唐破風を見つけられていませんが、唐破風巡りの旅に出るのも乙なことかもしれません。

にわか編集長コメント

関連なさそうなものに相似形を見出すこと私もあります。私はたまたま見た達磨絵と家のランプシェードが相似でした。美しい線は美しい、ですね。

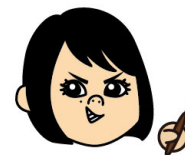


きおく画伯

第99回

お題 エルモ

描いた人 牧原さん



「赤い子」まではわかっていたはずが、描き始めたらエルモというよりパート寄りに…と思って改めて調べてみたところ、パートでもありませんでした。どちら様でしょうか。



第146回

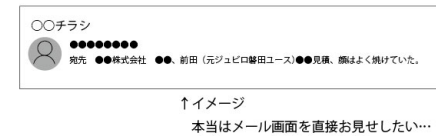
蹴球小僧、 がんばってます

9月は長男の誕生月。思えば、診察日の夜に陣痛が始まり、予定日3日前にすぽーんと誕生。実に教科書通りの進行で超安産でした。私はお産経験が早い方だったので、まわりの友人から「どうだった?痛い?」と尋問されるたび「うーん…痛いんだけど…おもしろかったよ!」

私の答えをまともに信じた(いや、こっちは本気で言ってますけども)彼女たちから「うそつき!!!」と罵倒される日々でございました。そんな息子もはや24歳。年男。今年の誕生日は、彼女のプレゼントで台湾で過ごしたもようです。

なかなか粋なプレゼントですな。かつての蹴球小僧は名古屋で営業マンとなり、今迄のサッカースキルを駆使しまくって業績に繋げているようです。一見、何の関係が?とも思いますが…お客さんとの会話を弾ませる突破口が「サッカー」らしく、フェアのたびに駆り出される程度には役立っているらしい。あの時あんな仕打ちに耐えてよかったね…アレが鉄板ネタになる日が来るなんて、母も感慨深いです。そして現在、創業以来初めてのスピード

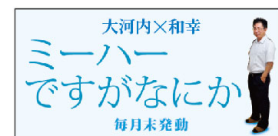
で「主任」の肩書がついた長男。(※実力至上主義の会社なんで、ノルマ?が下がればすぐ降格します)先月の東京出張でも、お客様から見積依頼をメールで頂いたそうなんですがメールの宛先が●●(会社名)●●(所長の名前)、前田(元ジュビロ磐田ユース・顔はよく焼けていた)とメモ書きまで表示されていたもよう…w



悪口じゃなくてよかったね(´ 艸 ´) ※注:ちょっとサクスブルーに袖を通した経験があるだけで、ユースは盛りすぎです! しかもジェビロになってたしw 詐欺みたいw

にわか編集長コメント

息子さんご立派にお育てで素晴らしいですね。お産、私は赤子が大きくて出てこなかったで先生にお腹に乗られたよーな…。



第147回

最悪の大晦日に起こった、 最高の奇跡

大河ドラマ「鎌倉殿の13人」をはじめ、数多くの大ヒット作を世に送り出し、日本中に笑い感動を届け続けている三谷幸喜大

先生。5年ぶりに脚本と監督を務めた映画最新作「スオミの話をしよう」が満を持して劇場公開となった。三谷作品ファンとしては気になってしかたないところだが、まだ劇場へは足を運べておらず、近いうちに観に行きたいと思っている。そんなわけで最新作を楽しみにしている間、気を紛らわす?ために過去の三谷監督8作品の内、2006年の年明けに公開された興行収入60億円越えの大ヒット作「THE 有頂天ホテル」をアマゾンプライムで鑑賞してみた。

大晦日の高級ホテル「ホテルアバンティ」を舞台にカウントダウンパーティーまでの2時間強の間に起こるドタバタ劇をリアルタイムで描く群像劇。30名以上の超豪華出演陣があちこちで丁々発止の掛け合いを繰り広げるため、アツという間に時間が過ぎていく。このホテルの宿泊部長兼副支配人を務める新堂平吉(役所広司)は、パーティーの準備だけでなく厄介な宿泊客の対応にも追われる羽目になり四苦八苦する。そんな状況下、彼はその一つ一つを冷静かつ臨機応変に対応していたが、最大のピンチが彼を襲う。なんと15年前に離婚した元妻(原田美枝子)が、宿泊客として彼の前に現れたのだ。その際、ホテルマンに転職したことを悟られまいと咄嗟についた嘘が発端となり、冷静でしっかり者の彼の様子が徐々に変わっていく様子が面白い。はたして「ホテルアバンティ」は無事に年越しカウントダウンパーティーを成功させることができるのか、ドキドキハラハラの2時間が幕を開ける。

冒頭からホテルのエントランスに飾るための「謹賀新年」の垂れ幕が「謹賀“信念”」の文字で誤発注されたところから三谷ワールド全開。「誰も気がつかなかったんですか!」と憤るアシスタントマネージャーの矢部登紀子(戸田恵子)に「発注書の段階

でこの字になってましたから」と悪びれる様子もない業者。誤字発注を認めた副支配人の瀬尾(生瀬勝久)に「どうして疑問に感じないんだよ！」と詰め寄られても「思いましたけど何かのユーモアかなって」って切り返す。「作り直してよ！」と言われれば「今からだと2月になってしまいますね」と一枚も二枚も業者が上手だ。とどめは矢部さんの「これはこれで深い意味を感じるけど…」の締めが秀逸。こんな小ネタが随所に散りばめられてついつい吹き出してしまうこと必至。次々と画面内に現れる日本を代表する名俳優たちの共演を観るだけでも、見ごたえ十分だ。そして三谷映画に共通して見られる特徴といえば「集団が団結して困難を乗り越える」というエンディング。本作も副支配人である新堂が部下である従業員たちを束ね、数々のトラブルに立ち向かっていく側面も見逃すことができない。本当にやりたかったことをあきらめ、そんな心情をおくびにも出さず、常に笑顔で接客する新堂。物語の終盤で「新堂さんの夢って何ですか？」と聞かれた際には「年が明けた最初のお客様に、変わらず最高のおもてなしをすること」と言い切る新堂。ホテルマンとしての矜持がうかがえるこの台詞には、きちんと自らの仕事に誇りをもっている新堂の決意が現れていた。

『THE 有頂天ホテル』の膨大な数の登場人物の多くには、それぞれに見せ場を与え、ハッピーエンドが待っている。クライマックスのカウントダウンパーティーを経験した後、ささやかな安らぎと勇気を愛すべき登場人物たちと共有できるはず。複雑に絡みあった伏線を見事に回収する緻密に計算し尽された脚本。これこそ群像劇を得意とする三谷幸喜大先生の真骨頂と言えるだろう。さて、三谷作品の最新作「スオミの話しよう」は一体どんなストーリーで笑わせて驚かせてくれるのか、今から楽しみでならない。

にわか編集長コメント

三谷幸喜作品いいですよええ。有頂天ホテルは見てないのでチェックしますね。長澤まさみ嬢、可能ならコンフィデンスマンJP続編が見たい…。

一に日は道

水野 順也

第146回

新しいリーダーに期待しよう

あの人はダメ、この人もダメ、結局誰が総理大臣になっても同じだよ。って声がよく聞かれるが、その情報ソースはマスコミの記事からでしかない。大半の人々は新聞、テレビのニュース、ネットニュース等々から露出度の高い記事で判断するのだ。それは井戸端会議の噂話となんら変わらないのだ。その人に会ったこともないし、知り合いもいるわけではないのにその人の評価や真実がわかるはずもない。

一方、アメリカでは、11月初旬に大統領が決まる。現在、トランプ氏、ハリス氏共々賛否両論が最終局面で展開され、両陣営のポルテージは上がっている。お互いの欠点に焦点を当てた演説は見えていて気持ちよくない。これも真実かどうかは不明だ。評論家はトランプさんになったらこうなるとか、ハリスさんだったらこうだ。などと言っているが、競馬、競艇の予想屋とさほどなんら変わらない。

そして、最後に、我が中日ドラゴンズも新しいリーダーが決まる。現在は誰が監督になるかの記事が非常に多い。こちらはオーナー会社の決定であり、投票で決まるものではないが、私個人としては誰がなっても

応援する姿勢は変わらない。

他に、上記のスケールとは違うが、民間団体でも会長等のリーダーが存在するのだ(順番制もあると思うが)。

とにかく、選ばれた新しいリーダーには期待しよう。リーダーは自分の責任で自分のやりたいことを実行するだけだ。それを応援してみよう。陰口を叩くのは結果が出てからでもいいじゃないか。

にわか編集長コメント

リーダーの責任は重大ですね。いちばんは説明責任でしょうか。政策などなぜそれをする必要があるのか、とか。金銭の流れなど口ごもるのも良くないですよ。結局大事なのはやっぱりコミュニケーション！ですね。



ひとくちメモ

クルミがなければピーナッツやピーナッツバターで代用できます。子ども向けには豆板醤やニンニクの量を調整。タレが余りますが野菜スティックにつけたり冷奴に乗せてどうぞ。

焼きネギ ポン酢浸し

太ネギ 1〜2本
ポン酢醤油 大さじ1〜2程度

- 1) 太ネギは洗って6cmくらいの長さに切り揃える。好みの油少々(分量外)でフライパンで転がしながら焼く。
- 2) 焼き目がついたら保存容器に取り出し、熱いうちにポン酢醤油である(少しおいて馴染ませた方がおいしい)。
- 3) 器に盛りいりどりに輪切りの鷹の爪をのせる。

椎茸の塩ステーク

椎茸 できれば肉厚なもの適宜
塩 適宜

- 1) 椎茸は軸を切り取る。
- 2) フライパンを弱火で温め油(分量外、なくてもいい)を入れ、軸を上にして椎茸を並べる。軸の上だけに塩をひとつまみずつのせる。
- 3) 蓋(あればガラス蓋)をして弱火のまま片面だけ蒸し焼きにし、塩が溶け傘の内側が汗をかいたら完成。椎茸の旨味が汁になって溜まっているのでひっくり返さないよう注意して器に盛る。

鶏肉のクルミだれグリル(作りやすい分量)

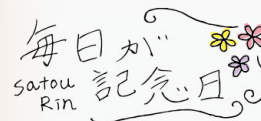
鳥モモ肉 1枚
A
クルミ 60g(生でもローストでもどちらでも)
豆板醤 小さじ1/2〜1
しょうゆ 大さじ1程度
ごま油 大さじ1程度
酒 大さじ1程度
砂糖 小さじ2〜3(味を見て調整)
ニンニクすりおろし 少々
塩 こしょう 少々
あればレモン

- 1) 鶏肉は厚みがあるところを開き、6等分くらいに切って塩こしょう少々で軽く下味をつける。グリルかオーブントースターの網にオープン用シートを敷き、鶏肉を並べ、8〜10分ほど焼く。
- 2) 肉を焼いている間にAをフードプロセッサーにかけてぼろぼろにしたたれを作る(すり鉢で作る場合はクルミを先によくすって調味料を加える)。
- 3) 肉をいったん取り出してたれを小さじ山盛り1程度ずつ乗せ、さらに5分程度香ばしく焼き器に盛る。あればレモンを添え、好んで食べるときに絞っていただく。

にわか編集長コメント

やっとなり涼しくなり、スーパには秋の味覚いっぱい。初心者さんもお勝手に立つチャンスかも！

〜どこかで生まれる365物語〜



365日、意味のない日なんて無いのです。変わり映えのない日常も意味さえわかれば彩り増すはず。さあ、今月のお話は一体何の日を教えてくださいませんか？

第11回 引っ越しの日

「……じゃあ、またね。」

「ん！」

目線で笑うこの子は知らない。このまたね、がいつもと同じ時間の経過を表していないことを。きついつつの通り明日の朝までの別れだと思っている。それはそう。だって、昨日も、一昨日も、その前も、小学校の帰り道も、ずっとずっとそうだったから。でも、今日は違う。何十、何百、何万回目のこの言葉は、今日だけ違うの。自分からそう言えばきつとどうして、と尋ねてくれると分かっているのに。あなたなら気づいてくれるでしょ、なんて、自分でもずるいな、と思う。

「じゃ、帰ろっか。」

「……そだね。」

今ならまだ間に合う。引っ越しちゃうの、その一言がどうしても言えなくて。結局向けられた背に手を振ってる。どうせ高校を出ればバラバラ。数ヶ月早まっただけ、ただそれだけのこと。LINEだってある。ずっとずっと便利な時代なんだから寂しくない

はずなんだけどな。

「ねえ！」

「っ、な、なあに！」

「絶対会いに行くから！」

「え……。」

いつまで経っても言ってくれなさそうだからさ、そう数メートル離れた彼女の声は目の前にいるのと変わらないくらい鮮明で。背を向けているのにまっすぐに自分の耳に入る音も綺麗で元気で温かい。

「だから『またね！』」

自分で期待しておいて叶ったら泣くなんて。情けない。でも、本当に。いい場所で生きていたんだと実感する。新しい場所でも友達はあるんだろうけど。彼女を超える出会いはきっとないだろう。

「うん！！」

さよならでも、バイバイでもないまた、の約束は。一等自分たちらしいと心の底からそう思った。

10月13日は引っ越しの日。今なら離れてもいつでもどこでも連絡が取れますが、そうであっても直接触れ会えない寂しさはなくなりませんね。いつでも連絡が取れるからこそ、言葉で伝え合うことを忘れないようにしたいものです。

にわか編集長コメント

10回は引っ越ししている私。関係が続く人とは続く。人の縁で、面白いですね。

レッツ コミュニケート!

今月のお題

秋の味覚で毎年必ず食べているもの



イサ



鬼まんじゅう



月見バーガー



モンブラン



いもむすめ



以上屋の栗まんじゅう



いまなり団子



栗おこわ

社長と行く! KOSSORI-SHOKUDO



喫茶 あすか

with 牧原・山本

形原温泉から三ヶ根に抜ける峠道沿い、社長と私はあすか定食(¥1000)、山本氏は日替わり定食(¥800)を注文。おかずは全体に程よい家庭料理でご飯の盛りもよく満腹です。おそらく



市内喫茶店としては最老舗クラスですかね?? マスターとママさんが健在の限り長く続けてもらって次はカレーかイタリアンスパゲティ(きつと昭和の香り…)を食べたい。トレーに冷たい

麦茶と温かいほうじ茶が同時に乗ってきたのは人生初体験でしたが有難くいただきました。(牧原)

おだちのゼツ
のびっかふ
2024.9.15 sun.
file.99
camezza

7D... ¥1,380
コーヒースタンド ¥300

岡山と豊田の境を流れる矢作川
沿いにひっそりと佇む隠れ家カフェも
もともと牛乳屋さんだったのじゃなか...?
残念ながら詳細は伺っていませんが、
古い建物をリノベーションされたよう
です。奥のカウンターに座ると
目の前には竹林と、その向こうに
矢作川が！板橋のオーションで
美味しいごはんがゆたると
楽しめます😊!!

OPEN 8:30-16:00 (モロニジ 11:00)
CLOSED 水・木
台岡崎県豊田川町字権水 111番地

にわか編集長
コメント

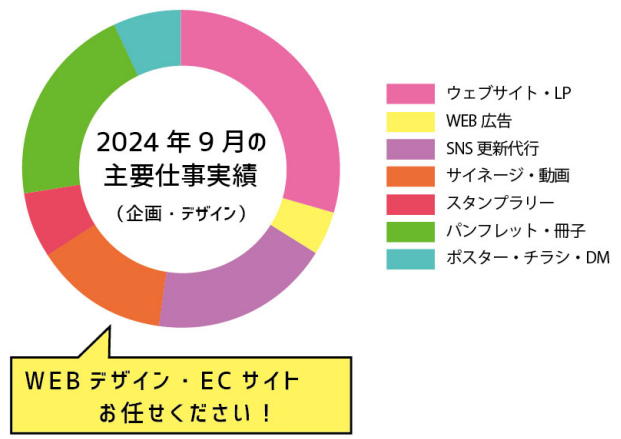
リノベカフェいいですね～。建築士資格保有者としては建物が面白いのはポイント高いです。ぜひ地図をチェック
して伺ってみたいです。

HYOUshino 表裏 紙の話 URAbanashi

SUP 日和

撮影者：山本兼佑

竹島周辺で開催された「SUP のつどい」にて。
竹島と SUP の組み合わせが新鮮！風光明媚な
景色とマリンスポーツ、合いますね～。



今月の
にわか編集長
編集後記も持ち回り制!

ここしばらく5年ぶりくらいでダイエットし、ゆっくりと1kg 減量したのですが、前回のダイエットより筋肉量の減少
が気になり、食事制限だけでは健康を損なう年齢になったのを実感しました。「変化」は自分が気づかないうちに進んで
いるんですね。10月1日石破内閣が発足しましたが、これは日本にとって大きな変化となるでしょうか。「失われた30年」
の次をどんな時代にしたいか。自分でもできることを考えてやっていきたいと思います。

牧原 恵