

# せきれい

sekirei



2023.Spring: vol.111

美しく、豊かな暮らしを応援する  
生活情報誌。



## ◎特集I



せきれいインタビュー

タレント、ヘア・メイクアップアーティスト

### 小椋ケンイチさん おぐねえー

美容を取り入れ、楽しく潤いある日常へ

## ◎特集II

メイクや装いは自分のため。  
気分を上げて、春を楽しもう。

### ◎シリーズ

- ◎時短!らくカジ生活 世界中を魅了する「サラベス」NY発モーニングで一日をスタート
- ◎快適!暮らしアップ 新しいアイテムでQOLをアップ 話題の家電と生活雑貨を紹介
- ◎解決!すまいマイスター 困った!危険!ハト・ハチ・害獣への対策法
- ◎知っトク!情報 春の体調を整えよう。これだけやろう!ストレッチ

# 美容を取り入れ、 楽しく潤いある 日常へ

これまで数多くの女優やモデルのヘアメイクを経験し、オネエキャラの立場からズバツとはっきりした物言いで、さまざまな人たちの美容・メイクの悩み相談に答えるおぐねえさん。今回は、そんなおぐねえさんに、美容・メイクとの接し方について伺いました。

タレント、ヘア・メイクアップアーティスト

小椋 ケンイチ さん  
おぐねえー

## 美容の世界に飛び込み がむしゃらだった20代

すべての年代の男女にお聞きします!あなたには「美容」ってどんな存在?僕にとって美容は、日常であり、仕事であり、人生そのものであると言っても過言ではありません。

もともと実家が美容院で、母親が美容師だったので、美容というものは昔からすっかり僕の日常に入り込んでいました。うちの美容院にお客さんが来て、楽しげにおしゃべりして、きれいになって喜んで帰っていくのを見てましたね。宿題をしても、そのおしゃべりの声だとか、はさみの音だとか、ドライヤーの音なんか常に聞こえてくるの。ときにはお客さんのドライヤーをかけるのを手伝ったりもしました。そういう経験はやっぱり楽しかったので、自然と美容が好きになっていったんでしょうねえ。

学生時代にはファッション誌でお気に入りの写真や記事を切り抜いてスクラップして集めていました。それらに記載されていたのが、ヘアメイクというクレジット。まだヘアメイクアップアーティストという職業がほとんど知られていない時代から、その存在を知り、憧れました。

バブル期の華やかな大学生活を終え、2年間は美容師を経験。その後、高校生のときから志したヘアメイクの仕事をするべく、渡辺サブロオさんに3ヶ月間だけ弟子入りしました。そこから早々と独立して、20代の頃はがむしゃらに仕事を広げました。

常盤貴子さんはじめ女優さんのヘアメイクから始まり、ファッション雑誌にも呼ばれ、メイクもやるようになって。渋谷のギャルの顔黒メイクなんて、どうやっていいか最初は全然わからずに、試行錯誤の繰り返しでしたけど、そういうことが面白くて!がむしゃらながらも、やっぱり僕は、美容の道を追い求め、メイクする人たちが美しく変わっていくのを喜んでくれるのが楽しいんだ

ということに気づきましたね。

## 女性の様々な相談に乗る オネエの地位を確立

30代でグラビアのヘアメイクをやるようになると、サイパンやハワイ、バリ、プーケットなどの海外ロケによく行くようになりました。で、昼間の撮影が終わり、夜になるとグラビアアイドルたちが僕のところに來るんです。「おぐねえー、相談に乗ってもらえますか?」って。「私、この後の人生どうなっちゃうの?」とか、恋人との接し方の相談とか、事務所のマネージャーさんにも話しばらばら僕に相談してくるんです。

当時、オネエブームというのが始まった頃で、僕がそういうスタンスだったから、話しやすかったんでしょうね。女の人って、同性には言いづらいけど、男性にも相談できない悩みがあるんです。それを、どちらでもないまるで宇宙人的な僕らオネエになら話しやすみたいなの(笑)。

インスタライブなどでいろんな人の相談に乗っていると、「いつもポジティブですね!」「サービス精神に溢れてますね!」って言われます。でもね、振り返ってみると、ヘアメイクって、まさにそういう職業でしたよ。女優さんやモデルさんは、もう小学生の頃からかわいいかわいって周りからチャホヤされ、姫のように育ててきたんです。そういう姫の全国大会が東京であって、それを勝ち抜いた女王様が僕のお客様になるみたいな(笑)。そんな面倒くさい人たちをずっとお世話してきて、気を遣って、ときにはほかでは絶対話せない

悩みを打ち明けられて。

そんな会話から、その日の機嫌を探りながら話し込んで、最後はキヤッキヤ笑い声が出るようになるのが僕の仕事の真骨頂。そうすると周りのスタッフさんも安心してくれるばかりか、その人が心から美しいと思える顔を引き出せるのね。

## 日常に少しでも 美容を取り入れること

このような楽屋での経験を活かして、僕は今一般の人たち、老若男女をメイクでいかに変身させてきれいにするかという活動に取り組んでいます。なので最後に、その立場からすべての人に届くアドバイスをしますね。

男の人も女の人も、どの世代の方も、日常の肌のお手入れにほんの少しでも時間を使ってください。

特に男の人は、手入れすること自体が恥ずかしいって世代もいます。でもね、やらないことの方が恥ずかしいことなの! お肌というのは絶対に手入れをしたらした分、ちゃんと自分に返ってきます。これほど裏切らない作業はありません。どの年代からでも遅くないので、今よりひどくならないよう、絶対早く始めた方がいいの。歯を磨く、お風呂に入る、顔を洗うと一緒に、顔に化粧水をつけるというひと手間をかけてあげてください。今は便利なオールインワンジェルがあったりしますし。

ご自身の日常の中に、ほんの少しだけでも美容というものを取り入れること。それは、肌にも精神にも、楽しさと潤いを与えてくれるはずですから。

タレント、ヘア・メイクアップアーティスト

## 小椋 ケンイチ - おぐねえー

1968年長野県生まれ。400名以上の女優、タレント、モデルなどのヘアメイクを手掛けてきたヘアメイクアップアーティスト。その経験を活かし、一般向けの講習やイベントでもトレンドのメイクを紹介したり、メイクアドバイスを行う。オネエの立場でズバツと言え辛口トークで幅広い年齢層の女性達から絶大な支持を得る。

おぐねえーさん  
プロデュース商品はコチラ▼



PHYTOGRAM

NMN





Enjoy makeup  
for yourself !!

# メイクや装いは自分のため。 気分を上げて、春を楽しもう。

メイクが20年変わらない方、初心者さん、男性も必見！  
この春は自分のためだけに、新しいメイクや装いに挑戦してみませんか。  
自己満足上等なのです！

## メイクは「女性のマナー」から 「自分のため」に

かつては「メイクをすること」が女性にとってのマナーでした。でも今は、コンプレックス解消、自分の気分を盛り上げるため、TPOにあわせた演出をするためなど、多くは自分がどうなりたいたいかとい

う目的のための手段となりました。もちろん、女性であってもメイクをするしないは個人の自由ですし、男性がメイクを楽しむのも珍しくない時代です。そこで今回はメイクアップアーティストの小椋ケンイチ-おぐねえーさん(以下おぐねえーさん)にアドバイスをいただきながら、気分の上がるメイクと装いについてご紹介。

メイク初心者さんから、20年メイクが変わってなくてお悩みの方までが、気軽に取り入れられる方法や道具を教えてください。さらに男性の基本的な身だしなみについてもご紹介していきます。健康的で若々しい自分の姿は、まわりも自分も嬉しくなるもの。自分のためのメイクに、この春は挑戦してみませんか。



## 2023年の春は、 「オレンジ」がトレンド

おぐねえさんによると、2023年の春のトレンドカラーはオレンジ。おひさまがキラキラと反射するような、ラメの入った明るい色を上手に取り入れたいですね。

「今年の春は年代関係なくオレンジがトレンド。健康的で日本人の肌に馴染みやすい色ですね。アイメイクは、ブラウンとオレンジを

うまく組み合わせて。くすみが気になる人は、ラベンダーを取り入れてもいいですよ。ただ年代によっては、ブラウンは要注意。くすみを隠せず土色の肌が加速しちゃうから。『もう土に還っちゃうの?』ってならないように気をつけて」とおぐねえさん。いざ化粧品を購入するとなったら、どのオレンジを選んだらいいか迷ってしまうという方は、デパ地下など美容部員さんのいる化粧品売り場で、たくさんお試しをして決めてもいいでしょう。

おぐねえ - HELP!  
『華やかなメイク』  
をお願いします!

### (Before) ふだんのメイク



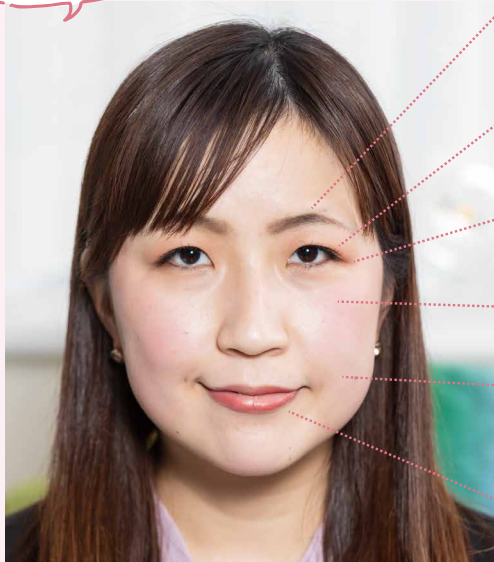
【モデルさん】  
2児を育てながら、仕事との両立を頑張る30代。お悩みは、ずっとメイク方法が変わっていないこと。

女優やアイドルのヘアメイクを長年されてきたおぐねえさんに、実際に名鉄都市開発の社員がメイクしてもらいました。

お化粧してる??  
くらい色が控えめね。  
もっと思い切って  
色をのせましょう。



### (After) おぐねえのメイク



#### ●まゆげ

最近のトレンドは太眉。まゆげが生えて来なくなっちゃった人は、ブラシも使って。

#### ●アイシャドウ

クリームアイシャドウが使いやすくておすすめ。下瞼にも軽くのせてあげて。

#### ●アイライン

目の端に引くだけで十分! アイシャドウを使って入れてもOK。

#### ●チーク

笑顔で盛り上がった場所に。

#### ●ファンデーション

クッションファンデが簡単でおすすめ。手も汚れないし、潤ってきれいなツヤが出ます。

#### ●リップ

血行がよく見えるリップを選んで。



20年お化粧が変わってなくても大丈夫。  
化粧品のほうがその時代に合わせて進化してるから!  
新しい化粧品を買えば、その時期のトレンドに  
なってるからあまり難しく考えなくてもいいよ!



## 洋服とメイクをあわせるなら、3色持っておけばOK!

少しでも細見えするために、気がついたら黒などの暗い色の服ばかりになっていませんか?新しいメイクに挑戦したら、この春は思い切って自分の心が軽くなるような色の洋服にぜひ挑戦してみてください。「着たほうがいい服」じゃなくて、「着たい服」かどうかで服を選んでみてはいかがでしょう。着てみたら意外と合うかも?そこで気になる、メイクの色と合うかどうかですが、「リップとアイシャドウ、好きな色3色持っていれば大丈夫」とおくねえさんから心強いお言葉が。

アイシャドウとリップ、それぞれ好きな色で3種類持っていれば大丈夫! 突飛な色の服や化粧品を選ばなきゃ、どれかは合うよ。気軽におしゃれを楽しんで。



## 意外と見られている清潔感が表れる指先

女性だけではなく、男性にもぜひ気をつけていただきたい、手と指先のケア。マスク生活の長くなった現在、顔よりも手のほうが見られていると言ってもいいでしょう。手指は清潔感が現われるところです。ただでさえ最近では、しょっちゅうアルコール消毒をして荒れがち。こまめに保湿をするだけでもずいぶん変わってくるので、ハンドクリームは常備し、消毒や手洗いをするたびに指先まで塗りましょう。また男性の皆さんは、爪が伸びすぎたりしていませんか?特に爪は清潔感のバロメーターとして見られています。手や指先が清潔に整えられているだけで、印象はぐっと上がります。

手のケアを怠ると、ササクレやアカ

ギレなどのトラブルになることも。もし爪の横にササクレができて、絶対に引っ張らないで。キズが化膿しやすくなり、強い痛みが出ます。ササクレができたら、爪用ニッパーでカットして、そのあとハンドクリームやキューティクルオイルなどでケアしてあげましょう。



### 男性も必見! 指先ケアの方法

#### 手指のお手入れ方法



とにかくハンドクリームをまめに塗って保湿を。爪まわりはキューティクルオイルを使うと爪トラブルに効果的です。

#### 爪のお手入れ方法



ツメキリを使うよりも、爪用のヤスリでまめに整えてあげましょう。形が整えやすく、爪が割れにくくなります。

僕は、お顔に化粧品やクリームを塗ったときに、そのおまわりを手に塗ってます。爪はネイルサロンでクリアのジェルネイルをしてもらっています。



## 年を取るほど気をつけたい、男性の「身だしなみ」

男性でも年齢関係なく気をつけたい身だしなみ。また年を取れば取るほど、健康的に見られたいもの。そこに配慮することが、大人のマナーの一つといってもいいかもしれません。

といっても、難しいことはなく基本的には、「清潔感」と「健康的」を心がければ大丈夫です。



### 身だしなみチェック

- 服や靴がヨレヨレじゃないか
- 髪は伸び過ぎないか、ボサボサじゃないか
- まゆげは伸びすぎないか
- ヒゲはしっかり整えられているか
- 唇がささくれているか
- 鼻毛は伸びていないか



おぐねえーに聞いてみた!

## 大人の女性ならではの お悩み Q & A



**Q** おすすめの美顔器や美容グッズがあれば教えて!



**A**

高い美顔器買って、どうせ使わなくなっちゃうんじゃない〜? それだったら、シートパックを毎日やったほうが絶対いいわよ!

**Q** 自分の化粧がずっと変わり映えしなくて……。



**A**

前のページでも言ったけど、新しい化粧品買えばそんなに悩まなくても大丈夫。まゆげだけは太く書いたほうが今どきかも。あと、ファンデーションはクッションファンデがおすすめ。粉っぽさは昭和っぽさだよ!

**Q** アイラインが落ちてパンダ目になっちゃうんです。



**A**

移りやすいアイラインを使わずに、アイシャドウの濃い色を使うのがおすすめ。目の幅が大きくなるイメージで、細かいブラシで目尻だけに引いて。優しい印象になるよ。目頭からアイラインをくっきり引くのは昔のメイクだよ。

**Q** 40代を超え、気がつけば、しわ、シミ、くすみ……。これだけはやっつけ! というのがあれば教えてください!



**A**

とにかく毎日、化粧水やクリーム、できれば美容液をしっかりと使ってあげて。特に寝る前はたっぷり! 朝になったら、夜塗ったものはしっかり落とすよ。

## 顔まわりを手入れせよ オトコの顔まわり美容

「男性はお肌の手入れをするなんて恥ずかしいっていう世代の方、まだいらっしやると思うけど、もうそんな時代じゃないし、しないほうが恥ずかしいから。健康的に見せるためにも、人として、自分の肌をいたわってあげてほしい」というおぐねえーさん。男性におすすめのお肌のケアは、化粧水を塗ってからクリームを塗れば大丈夫、とのこと。おぐねえーさんいわく、美容と健康は表裏一体。男女とも、年齢を重ねていくごとに、健康的で若々しい自分をつくりあげていきたいですね。



化粧水がめんどろうだったら、クリームだけでも塗って。高いものじゃなくていいから。なんならハンドクリームでもいいわよ(笑)



ストレスも生活習慣も肌に現れるから、  
自分の姿を鏡で常にチェック。

一番大切なのはやっぱり、健康的な肌。とにかく肌がきれいだったら、清潔感が出るし、若く見えるし、健康的ですよ。ストレスや生活習慣は肌に出るでしょう。メイクなんてテクニックだけなんだから。そして、美容は今やサイエンス。僕は今、最新のエイジングケアとして注目されている、長寿遺伝子(サーチュイン遺伝子)を活性化する働きがあるとされるNMNを肌に使っています。あと肌のたるみが気になったら、思い切って超音波をあてる医療ハイフを受けてみるのもいいかも。3ヶ月くらいは顔を引き締めてリフトアップします。今は美容クリ

ニックも試しやすい価格になっていますよね。

僕は常に鏡を見て、自分の変化をチェックしています。肌荒れを見つけたら生活を見直して対処法を考えるし、少しでも太ってきたら減量します。自分のお気に入りの鏡を見つけて、毎日しっかり自分を見てあげてくださいね。

※効果については個人の感想です。

おぐねえーさんの  
Instagramをチェック!

美容法やメイクに関する  
情報をおぐねえーさんが  
発信しています。



KENICHILOGURA

# 世界中を魅了する「サラベス」 NY発モーニングで一日をスタート

朝食の女王と評される「サラベス」では、  
素材はもとよりビジュアルにもこだわった  
アメリカンテイストのモーニングが味わえます。  
優雅な朝のひとつで、一日をスタートしてみたいかがでしょう。



ニューヨーカーの朝食の価値観を一変させた、サラベスを代表するメニュー



## クラシックエッグベネディクト



オランダーズソースがたっぷりとかかったポリューミーな一皿。ナイフを入れると、半熟卵の黄身がとろりと流れ出します。特製のイングリッシュマフィンのサクッとした食感とのハーモニーが至福の味わい。

### サラベスの味をご家庭でも！



#### 材料(4人分)

・卵(ポーチドエッグ).....8個	オランダーズソース	
・イングリッシュマフィン.....4個	・卵黄.....2個	・塩.....1.4g
・スモークハム.....8枚 (もしくはスモークサーモン)	・レモンの皮.....1/4個	・砂糖.....1.1g
・チャイブ.....適量	・レモンジュース...小さじ1	・バター.....125g
・パプリカ.....適量	・水.....小さじ1	
・サラダ.....適量	・カエンペッパー.....少々	

#### 作り方

##### ① オランダーズソースを作る

- 鍋にお湯を沸かし、中火にする
- ボウルにバター以外の材料を入れよく攪拌する
- 鍋にボウルをかませ、攪拌しながらバターを加えていく  
※火が強すぎたり、時間がかりすぎると卵に火が入ってしまうので注意
- バターが溶け、全体的にもったりしてきたら火からはずし別の容器に移す



##### ② ポーチドエッグを作る

- 鍋にお湯を沸かし、塩と酢(分量外)を少々加える
- 卵を静かに割り入れ、レードルを使って形を整えながら半熟に火を通す
- ボウルにぬるま湯を張り、半熟の卵を入れる  
※お湯に入れておくと卵がつぶれず、冷たくなる



##### ③ 盛り付ける

- イングリッシュマフィンを1/2にカットし、トーストする
- トーストにグリルしたスモークハムのをせ、水気をきった卵のをせる
- オランダーズソースを卵にかけ、飾りのチャイブとパプリカをあしらう
- お好みでサラダを添えれば、見栄えもよくなります。



## レモンリコッタ パンケーキ

リコッタチーズを加えた生地は、しっとりとした食感が特徴。目にも鮮やかなブルーベリーやラズベリーのフルーツは、ミネラルやビタミン、ポリフェノールも豊富です。優しい味わいのメイプルシロップとホイップバターと一緒に。



## ベルベッティー クリームトマトスープ

クリーミーな中にトマトの酸味がほどよく、トッピングのチーズがコクをプラス。体の中から温まり、食べ応えもあるスープです。さっくりとした食感とほんのりとした甘みのある絶品スコーンが添えられています。



## マルゲリータオムレツ

ドライトマトを混ぜ込み、卵の黄色に鮮やかな赤が映えるオムレツ。中にはパプリカとモッツァレラチーズが包み込まれていて味のハーモニーを楽しめます。トースト、クロワッサンなど、付け合わせのパンが選べるのも嬉しいポイント。



Sarabeth's

サラベス

1981年、サラベス・レヴィーンがニューヨークのアップパーウエストに1号店をオープン以来大人気のレストラン。ニューヨークのトレンドを盛り込んだ、ヘルシー&リッチなメニューを展開しています。



●サラベス名古屋店  
愛知県名古屋市中村区名駅1-1-3  
タカシマヤゲートタワーモール1階  
電話/052-566-6102  
営業時間/9:00~22:00  
(フードL.O 21:00、ドリンクL.O 21:30)  
定休日/無し(ビル休館日を除く)

<https://sarabethsrestaurants.jp/location/nagoya/>



# 新しいアイテムでQOLをアップ 話題の家電と生活雑貨を紹介

陽気もよくなり新年度を迎える春は、気分も一新したくなる季節。手軽に取り入れられて、暮らしの快適度をワンランクアップさせる家電と雑貨をピックアップしました。ちょっと新しい発想の機能派アイテムをご紹介します。



## 家電編 取材協力: ヤマダホールディングス

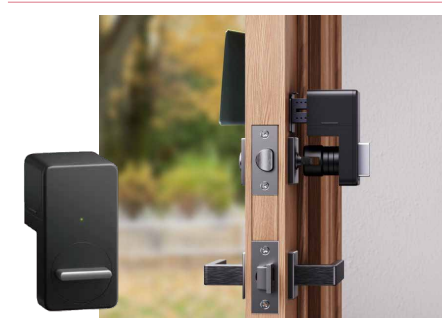
### 工事不要で電動カーテンに！



**SwitchBotスマートカーテン** 9,980円

タイマーや音声コントロール、光センサーなどでカーテンを自動開閉。朝日が快適な目覚めを誘います。スマートフォンを使って遠隔操作も可能なので、旅行中など不在時の防犯対策にも役立つアイテムです。

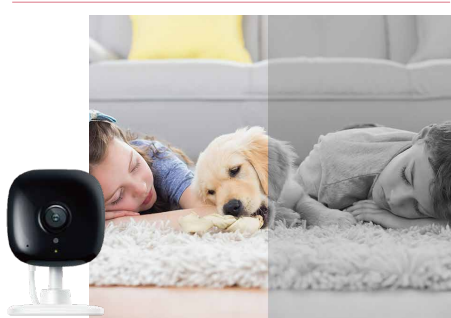
### 後付けで、手軽にスマートホーム化



**SwitchBotスマートロック** 11,980円

アプリ操作だけで施錠・解錠ができるスマートロック。粘着テープで取り付けるだけなので賃貸物件にも対応。ドアを閉めるだけで自動的に施錠でき、鍵の閉め忘れの防止にも。音声コントロールや遠隔操作も可能です。

### 大切な場所を、離れていても見守ります



**TP-Link KC100 ネットワークカメラ** 4,790円

動作検知やスマートフォンを使って相互音声会話もできるなど便利な機能を数多く搭載。別室の子どもや留守中のペットの様子を確認できるネットワークカメラです。防犯カメラとして使用することもできます。

## 雑貨編 取材協力: ロフト名古屋

### 野菜の鮮度をキープするキッチンアイテム



**ベジシャキちゃん** 638円(2個組)

葉物野菜の芯の中心に刺すだけで、成長スピードを抑え鮮度長持ち。野菜の性質に注目した機能商品です。

### 入浴しながら、ゆったりスマホチェック



**TOWER マグネット スマートフォンのスタンド** 1,980円

強力マグネットで浴室の壁面に取り付けるだけのスマートフォンスタンドで、入浴中でも動画やSNSをチェック。16.5cmまでのサイズに対応。接地面にはシリコンのクッションが付いているので滑りにくく安心です。

### スタイリッシュなタッチレス・ダストボックス



**Zita miniセンサーダストボックス** 14,980円

蓋の開閉がセンサー式の衛生的なゴミ箱。横に開くので、開閉時に臭いが拡散しにくく漏れにくいという嬉しい特徴。ステンレス製で腐食に強いので、キッチンなど水気の多い場所でも気兼ねなく使用できます。



**ベジココちゃん** 748円

傷みの元であるエチレンガスを吸収し水とCO<sub>2</sub>に分解。野菜と一緒に入れるだけで鮮度を長く保ちます。

※価格は税込み。また商品情報はいずれも2023年2月時点の取材協力先店舗でのものです。※商品は仕様変更、販売中止、売り切れの場合があります。ご了承ください。

# 困った!危険! ハト・ハチ・害獣への対策法

「ハトをよく見かけerようになった」「ハチが飛んでいる」  
マンション、一戸建てに限らず、そして都心部でも  
害鳥・害獣・害虫は他人事ではありません。  
今回はハトへの対策をメインに、  
環境・衛生のスペシャリストに話をお聞きました。



## マンション編

### 被害の8割がハト。巣をつくらせない対策がカギ

ハトは帰巢本能があるため、1回巣をつくると追い払っても必ず戻ってきます。ハトを見かけたり、鳴き声が聞こえたりしたら要注意。人間に疫病やアレルギーの被害をもたらす場合もあります。

### ハト対策は マンション全体で

自宅でハトを見かけたら、隣や上下階の住戸にもいる可能性があります。管理会社に連絡して、マンション全体で取り組むことがベストです。1週間留守にただけでも、巣をつくられることも。ハトネットを管理組合で購入し、短期の貸し出しで協力し合う対策もおすすめです。



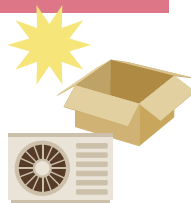
マンション屋上に設置したハトラップ



ベランダに取り付けるハトネット

### 巣をどこにつくる? 身を隠せる場所が危ない!

- ・ベランダに置いた植木鉢が並んだ隙間、段ボール
- ・室外機の裏
- ・北側の人気のない窓やサービスバルコニー付近



**対策** ハトは人がいると警戒して近寄りません。  
人の気配をつくる、隠れ場所をつくらないことがポイント

- ・バルコニーに物をたくさん置かない
- ・北側の部屋のカーテンを開けっぱなしにしない。窓を開けて換気をする
- ・ベランダやサービスバルコニーを普段から行き来する

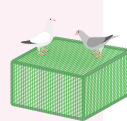
### ここが重要!



### ハトや、その卵・雛を捕獲すると法律違反

成鳥・雛・卵は法律により許可なしに捕獲してはいけません\*。また、巣には病原菌が付いています。防除は資格を保有するスペシャリストに依頼しましょう。

\*鳥獣保護及び管理並びに狩猟の適正化に関する法律(第9条第1項)



## 一戸建て編

### 天井裏などに棲みつクコウモリ

音がしたり、見かけたりすることで気がつきます。プロに頼むと家の中のコウモリを追い出し、出入り口を調べて塞いでくれます。



### 危険度が高いハクビシン

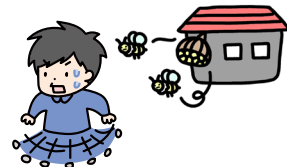
本来、山に棲んでいます。都心部など人の生活領域にも現れるようになりました。床下や天井裏に潜り込みますが、バタバタ音がするのですぐわかります。病原菌も持っているため噛まれたら危険。すぐに防除のプロへ連絡を。



## 共通編

### ハチは刺激せず、そっと逃げるのが大原則

アシナガバチは移動範囲が狭いので、見かけたら巣が近くにある可能性が大。また、毒も持っています。ハチに関しては、ホームセンターで売っている予防グッズも有効ですが、撃退タイプのスプレーは、その刺激で怒って刺しにくるので、自分で退治するのは危険です。



### 害鳥・害獣・害虫はプロに任せて根こそぎ防除!



ハトや獣の捕獲は法律に触れることや、危険であること、また徹底的に防除作業ができないことから、資格を保有するスペシャリストに任せるのが1番です。「気配がある」と感じたら、すぐに相談することをおすすめします。

### クリーンドクター



(株)シー・アイ・シー 中部支社 名古屋支店  
支店長 坂井 義政さん

環境のスペシャリストとして、さまざまな施設の衛生管理、異物混入の分析・対策などを行っています。害鳥・害獣・害虫の防除には、専門的な教育を受けたプロフェッショナルな正社員が対応します。一度入り込んだ生き物は、自然に出ていくことはありません。調査・結果報告は無料なので、気軽にお問合せください。

フリーダイヤル 0120-179704

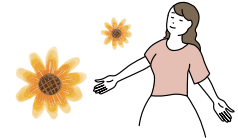
# 春の体調を整えよう。 これだけやろう♪ストレッチ

春は暖かい陽気に心が弾む一方で「なんか調子が良くないなあ」ってこと、ありませんか。今回は、呼吸をコントロールすることで、春に乱れがちな自律神経に働きかけ、心身を整えるストレッチをマッスルセラピストに教えてもらいました。



## 姿勢を正す → 呼吸がしっかりできる → 自律神経にアプローチできる

春は急激な気温の変化や、環境の変化、花粉症などにより自律神経が乱れやすくなります。



### 自律神経は2種類

- 交感神経** アクセルの役割。活発に活動している時に働く
  - 副交感神経** ブレーキの役割。リラックス時に働く
- この2つの神経のバランスが崩れると不調がおこります。

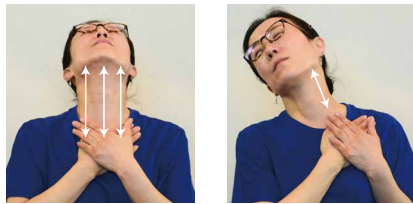
自律神経は自分の意思ではコントロールできませんが、唯一アプローチできるのが呼吸です。ところが現代人は、呼吸が浅かったり、知らない間に息を止めるクセがあったりと、実は上手に呼吸ができない人が多いのです。呼吸をしっかりするためには姿勢が重要。姿勢が正しくなると、呼吸と密接な関係にある胸郭(胸部の骨格)の動きがよくなり、呼吸がしやすくなります。

### 首の前のストレッチ

スマホを見る習慣は、頭が前に出がちに。頭を正しい位置に置くためには、アゴを引くことが大切。そのため、まず首の前の筋肉をのばしましょう。



※口はできるだけ閉じる。1回10秒以内×正面・右・左を各2セット



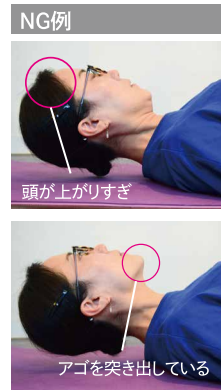
- 1 手は鎖骨の下。皮膚を引き下ろす
- 2 上を向いて皮膚を引っ張り合いっこ
- 1 手は左右それぞれの鎖骨の下。皮膚を引き下ろす
- 2 手と反対の斜め後ろに頭を倒す

### 首の前を鍛える

首の前の筋肉を鍛えます。寝転んだ姿勢のまま、頭をほんの少し浮かせます。



紙が1枚入るぐらい、わずかに頭を上げて7呼吸



### 腕のストレッチ

腕の筋肉がかたまっていると、そのせいで首や胸の筋肉もかたくなり、呼吸に影響を及ぼします。猫背の人にもおすすめのストレッチです。



- 1 腕を真横に伸ばし、手を壁に付ける
- 2 指先を後ろへ直角に向ける
- 3 背中と壁を並行にする意識で、体をゆっくり回す。イタ気持いいところで10~20秒止める。1日1~3回

### 猫背対応エクササイズ

普段、縮んでいる体の前をのばし、体の後ろを鍛えます。



- 1 肘をのばして肩甲骨を寄せて、お尻を上げる
- 2 肩から膝が一直線になるように。アゴを引いて10秒

※難しい人はお尻を少し浮かせるだけでもOK。できる人は3回まで



### 呼吸の練習をしましょう

呼吸の仕方を変えることで、自律神経をコントロールします。胸とお腹に手をあてて、膨らませたい方が膨らむか確認を。胸式呼吸は背中も膨らむ感じがします。

#### 胸式呼吸

胸を膨らまし、交感神経に働きかけます。シャキッとした時に

#### 腹式呼吸

お腹を膨らまし、副交感神経に働きかけます。リラックスしたい時に

鼻で息を吸う。吐くのは鼻でも口でもOK



名古屋リメディアルセラピー  
マッスルセラピスト/美姿勢スタイリスト 山本香代さん

オーストラリアに留学し、リメディアルセラピー(筋肉セラピー)の国家資格を取得。解剖生理学などの知識と、さまざまな施術技術を組み合わせ、その人にあった施術やストレッチ指導を行う。「不調の原因を一緒に探り、自分でできるホームケアのアドバイスも行います。」 <https://nagoya-remedialtherapy.com>

**OTAYORI 01** 子どもが産まれてから少し遠ざかっていたお餅でしたが、子どもたちも少し大きくなってきたこと、炊飯器で作れるんだ!と知ることができたので、今年は一緒にチャレンジしてみようかなと思いました。(ぶりんさん)

**OTAYORI 02** 育ち盛りの娘。朝食はパン食から餅食に…手作りの餅を作って、娘に振舞ってみたいになりました。昔は実家でお正月になると、近所の人たちと一緒に餅つきをしていたな…と懐かしく感じると共に、つきたてのお餅は本当に格別においしかったことを思い出します。“うず”と“きね”がなくともおいしく食べられるなら、ぜひ作ってみたいと思います。(えみたんさん)

**OTAYORI 03** 伊勢神宮についての記事が良かったです。さまざまな願いを包み込んでくれる日本の神様はありがたいですね。私の娘は今年受験生なので「ここに行けば絶対受かるのでは?」と目を輝かせていました。神様に頼るのもいいですが、一生懸命勉強してほしいな。(チキさん)

**OTAYORI 04** いつも楽しみに読んでいます。一生に一度は行ってみたいと念願だったお伊勢参り。コロナ禍ですっかりあきらめて忘れてしまうほどでした。2023年は「お伊勢さん」に行ってみようと思いました。日常を取り戻したいです。(SMさん)

**OTAYORI 05** 出産後尿漏れに悩んでおり、外出先ではトイレのことばかり気にしていました。病院に行くのも恥ずかしくて、出産後はこういうものだとして放置していましたが、骨盤底筋体操の記事を見て早速実践しようと思います。(しゅーくりーむさん)

**OTAYORI 06** お伊勢参りの歴史や魅力に触れて、心が温かくなりました。これからも神様への感謝と謙虚な姿勢を忘れずに過ごしていきたいと思えます。なんとか機会を作ってお伊勢参りにも行きたいと思いました。素晴らしい記事をありがとうございます。(あすてかさん)

## 皆さまのメッセージを大募集!

右ページのアンケート封書でお気軽にお送りください。「家事や住まいのお困りごと」「ご家族のエピソード」「『せきれい』へのご意見・ご感想」ほか、どんなことでもどうぞ。

## せきれい 編集後記



最近男性もお肌を気にするようになり、男性用の化粧品も増えてきています。私の世代は、「男性はお肌の手入れはしないもの」という時代でした。何かをしても、スキーやゴルフの時の日焼け止め程度。そのせいか、お肌のシミが気になるようになってきました。おぐねえさんは、お肌の手入れはした分、必ずその効果があらわれるとおっしゃっていました。今まではお肌の手入れをしても、変わらないと思っていました。もう遅いかもしれませんが、少しでも今のお肌の状態をキープするため、私も化粧水とクリームを始めようと思います。(M.K)

## PRESENT 今回のプレゼント

【応募締切】

2023年4月20日(木)までのメール・封書の到着分

※プレゼントの当選発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

応募いただいた方の中から



SwitchBot  
スマートロック



抽選で  
1名様



TP-Link KC100  
ネットワークカメラ

抽選で  
1名様



ベジヤキちゃん  
&ベジココちゃん  
1セット

メッセージ採用者全員プレゼント

QUOカード1,000円分

発行  名鉄都市開発

ホームページ <https://www.m-cd.co.jp>

発行/編集  名鉄コミュニティライフ

ホームページ <https://www.meitetsu-cl.co.jp>

愛知県名古屋市中村区名駅南1-16-30

名鉄コミュニティライフ株式会社  
名古屋支社内

【せきれい編集部】おたより係



山折り

メッセージ 大募集!

メッセージが採用された方全員へ、  
QUOカード1,000円分をプレゼント!

【郵送でのご応募】

左の「キリトリ線」でアンケート封書を  
切り取り、必要事項をご記入のうえ、  
お送りください。

【メールでのご応募】

sekirei@meitetsu-cl.co.jp

へお送りください。

<記入事項>氏名、ペンネーム(任意)、年代、  
性別、家族の人数、入居年数、住所、電話番号、  
メールアドレス、ご希望のプレゼント

【応募締切】

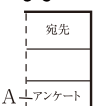
2023年4月20日(木)までの  
メール・封書の到着分

\*プレゼントの当選発表は、賞品の発送をもって代えさ  
せていただきます。

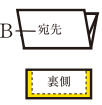
アンケート封書の作り方



①左のキリトリ線で  
封書を切り取る。



②A(アンケート)の  
部分を折る。



③B(宛先)を折り、  
裏側の点線部に沿って  
3辺をテープで接着する。

送り方に  
ご注意ください

せきれい 個人情報の取扱いについて

名鉄コミュニティライフ株式会社は、せきれいのアンケートで取得したお客様  
の個人情報を以下の目的で利用します。

【利用目的】①プレゼントの発送②本誌に関するご意見・ご感想の本誌及び  
本誌webサイトでの掲載③本誌内容の向上に向けたご意見の把握、統計  
利用等●取得したお客様の個人情報は、お客様の同意を得た場合及び  
法令に基づく場合を除き、第三者に提供しません。●上記利用目的への  
対応のため、業務委託先に対し、お客様の個人情報の取扱いを委託する  
ことがあります。この場合、弊社は、業務委託先と秘密保持契約を締結し、  
適正に管理します。●アンケートに個人情報をご記入いただくかどうかは、  
お客様の任意となりますが、個人情報をご提供いただけない場合は、プレ  
ゼントの発送ができない場合がありますので、予めご了承ください。●アン  
ケートにご記入いただいた名鉄都市開発株式会社の商品やサービスに  
関するご意見・お問い合わせは、当該会社に連絡し、当該会社から回答  
をさせていただきます。●お客様は、ご投稿写真等の著作権につ  
いて、弊社に無償で利用(複製、複写、改変、第三者への再許諾その他  
のあらゆる利用を含む)する権利を許諾するものとします。

\*上記の内容に同意のうえ、弊社へアンケート用紙を送付してください。

【せきれいに関する個人情報のお問い合わせ】せきれいに関するお客様の  
個人情報の開示・訂正・利用停止等につきましては、下記の窓口までご  
連絡ください。〒450-0003 名古屋市中村区名駅南1-16-30 東海ビルデ  
ィング4階 名鉄コミュニティライフ株式会社 名古屋支社 住生活サービス  
グループ

電話:052-589-0863 受付時間:10時00分~17時00分まで(但し、土曜  
日、日曜日、祝日、年末年始は除きます。)

弊社の個人情報保護方針の詳細は、弊社ホームページ上に掲載しており  
ます。

<https://www.meitetsu-cl.co.jp/privacy.html>

【お問い合わせ・ご質問】

名鉄コミュニティライフ株式会社  
名古屋支社内

【せきれい編集部】おたより係

TEL 052-589-0863

メール sekirei@meitetsu-cl.co.jp



テープで隙間の無いよう接着してください

山折り

●ご希望のプレゼントにチェックをお入れください。

- SwitchBot スマートロック
- TP-Link KC100 ネットワークカメラ
- ベジシャキちゃん&ベジココちゃん 1セット

フリガナ お名前		ペンネーム※使用したい方	
年代	性別	家族構成	
<input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30代 <input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代 <input type="checkbox"/> 60代 <input type="checkbox"/> 70代 <input type="checkbox"/> 80代~	男・女	人	
ご住所 〒		入居年数	
		年	
お電話番号 ( )			
メールアドレス			

●今号で面白かった、または良かった記事は?(複数回答可)

- <特集I> せきれいインタビュー 小椋 ケンイチ- おくねえーさん
- <特集II> メイクや装いは自分のため。気分を上げて、春を楽しもう。
- <時短!らくカジ生活> 世界中を魅了する「サラベス」NY発モーニングで一日をスタート
- <快適!暮らしアップ> 新しいアイテムでQOLをアップ 話題の家電と生活雑貨を紹介
- <解決!すまいマイスター> 困った!危険!ハト・ハチ・害獣への対策法
- <知っとク!情報> 春の体調を整えよう。これだけやろう♪ストレッチ

●メッセージ、「せきれい」に関するご意見・ご要望をご自由にお書きください。

採用者に  
QUOカード  
1,000円分  
プレゼント!

\*メッセージ欄が足りない場合は、お手持ちの紙をご使用の上、アンケート封書に同封ください。

テープで隙間の無いよう接着してください

テープで隙間の無いよう接着してください

全133邸 新/発/表

MEITSU

メイツ千葉 THE MID

日常の  
利便を極めゆく、  
ここが暮らしの  
中心地。

THE MID MARK

[そごう千葉店前から現地を望む]

JR線  
千葉都市モノレール「千葉」駅徒歩5分モデルルーム公開中

2駅8路線利用可能

JR線  
「東京」駅へ直通38分大型商業施設が至近  
そごう千葉店へ徒歩3分多彩なライフスタイルに 대응  
1LDK・49.10㎡～3LDK・88.57㎡

※掲載の写真は一部加工を施しており、光社は現地位置を示すもので、実際の高さや規模等を示すものではありません。※掲載の写真は2022年9月に撮影したものです。※徒歩分数は80mを1分として算出した概測時間です。

■「メイツ千葉 THE MID」全体概要 ●所在地/千葉県千葉市中央区新田町161番2(地番) ●交通/JR総武線・外房線・内房線・千葉都市モノレール「千葉」駅徒歩5分、京成千葉線「京成千葉」駅徒歩4分 ●総戸数/133戸 ●用途地域/商業地域 ●地域・地区/防火地域 ●敷地面積/1,519.95㎡ ●建築面積/941.96㎡ ●延床面積/10,843.72㎡ ●構造及び階数/鉄筋コンクリート造・地上16階建 ●建築確認番号/第UHEC建確R030639号(令和3年12月28日) ●間取り/1LDK～3LDK ●専有面積/49.10㎡～88.57㎡ ●バルコニー面積/8.09㎡～30.19㎡ ●サービスバルコニー面積/1.82㎡～5.49㎡ ●駐車場/25台(平置/7台(内車椅子使用者優先1台)、機械式/18台)(月額使用料/未定) ●自転車置場/191台(平置/9台、固定ラック式/18台、スライドラック式/164台)(月額使用料/未定) ●バイク置場/3台(月額使用料/未定) ●ミニバイク置場/1台(月額使用料/未定) ●分譲後の権利形態/敷地:各戸専有面積割合による所有権の共有、建物:専有部分は区分所有権、共用部分は専有面積割合による所有権の共有 ●管理形態/区分所有者全員で管理組合を結成し、管理業務等は管理会社で委託(予定) ●通勤 ●管理会社/株式会社長谷工コミュニティ(予定) ●建物竣工予定時期/2024年2月中旬(予定) ●引渡し可能時期/2024年3月下旬(予定) ●売主/名鉄都市開発株式会社 分譲事業本部 首都圏事業部、国土交通大臣(16)第337号(一社)不動産協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 東京都港区赤坂二丁目2番12号NBF赤坂山王スクエア4階 ●販売提携(代理)/株式会社長谷工アーベスト、国土交通大臣(10)第3175号(一社)不動産協会会員(一社)不動産流通経営協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 東京都港区芝二丁目6番1号 ●設計・監理/株式会社長谷工コーポレーション ●施工/株式会社長谷工コーポレーション

■予告広告概要 ●予定販売戸数/未定 ●間取り/1LDK～3LDK ●専有面積/49.10㎡～88.57㎡ ●予定販売価格/未定 ●予定最多価格帯/未定 ●バルコニー面積/8.09㎡～30.19㎡ ●サービスバルコニー面積/1.82㎡～5.49㎡ ●販売予定時期/2023年3月中旬 ●管理費(月額)/未定 ●修繕積立金(月額)/未定 ●管理準備金(引渡時一括払)/未定 ●修繕積立一時金(引渡時一括払)/未定

予告広告 | ※本広告を行い、販売を開始するまでは契約や予約の申し込み及び申し込み順位の確保等はできません。確定情報は本広告にてお知らせいたします。予めご了承ください。販売予定時期/2023年3月中旬

「メイツ千葉THE MID」マンションギャラリー

□営業時間/10:00～18:00  
□定休日/水・木曜日(祝日を除く)

0120-133-785

最新の情報はホームページをご覧ください。

メイツ千葉

検索





メイツ上新庄  
SHIN-CITY

広大な庭園を望む、上質な迎賓空間。



# 堂々竣工

即入居可

建物内  
モデルルーム公開中

イオンスタイル隣接

広大な庭園

上質なレジデンス

梅田へ13~20分

(12分~14分)

※掲載の外観写真は「メイツ上新庄 SHIN-CITY」現地にて撮影(2023年2月)したものです。

※徒歩分数は80mを1分として算出した概算時間です。※電車の所要時間は通勤時[目的駅:7:00~9:00着]のもので( )内は日中平常時[目的駅:10:00~16:00着]となります。また、所要時間には乗り換え等に要する時間を含んでおり、最短時間の本数が1本の場合は2番目を記載しております。※阪急電鉄公式サイトダイヤ検索及びJRおでかけネット調べ(2022年7月時点)ダイヤ改正等により変更になる場合があります。

■「メイツ上新庄 SHIN-CITY」全体概要 ●所在地/大阪府大阪市東淀川区豊新二丁目16番1 ●交通/阪急電鉄京都線「上新庄」駅徒歩11分、JRおおさか東線「JR淡路」駅徒歩12分、阪急電鉄千里線「下新庄」駅徒歩16分、阪急電鉄京東線・千里線「淡路」駅徒歩16分 ●地目/宅地 ●地域/地区/準工業地域、準防火地域 ●敷地面積/5,727.80㎡ ●建築面積/2,063.31㎡ ●構造・規模/鉄筋コンクリート造、地上15階建 ●建築確認番号/BCJ20大建確075(2021年3月19日付) ●総戸数/208戸 ●分譲後の権利形態/敷地・建物共用部分は専有面積割合による所有権の共有、建物専有部分は区分所有 ●駐車場/106台[うち来客用(福祉対応)1台](月額使用料:8,000円~17,000円) ●バイク置場/5台(月額使用料:2,000円) ●ミニバイク置場/37台(月額使用料:1,000円) ●自転車置場/416台(月額使用料:100円~400円) ●管理形態/区分所有者全員により管理組合を結成し、管理会社に業務を委託(通勤) ●完成時期/2023年1月 ●入居予定時期/即入居可(諸手続き完了後) ●事業主(売主)/名鉄都市開発株式会社 〒530-0015大阪市北区中崎西二丁目4番12号梅田センタービル9階 TEL.06-6136-8211 国土交通大臣(16)第337号、(一社)不動産協会会員、(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 ●販売提携(代理)/住商建物株式会社 大阪支社 〒541-0041 大阪市中央区北浜4丁目7番28号 住友ビル2号館 TEL.06-6220-9560 国土交通大臣(13)第1894号、(一社)不動産協会会員、(一社)不動産流通経営協会会員、(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 ●管理会社/名鉄コミュニティライフ株式会社 ●設計・監理/株式会社長谷工コーポレーション 大阪エンジニアリング事業部 ●施工/株式会社長谷工コーポレーション

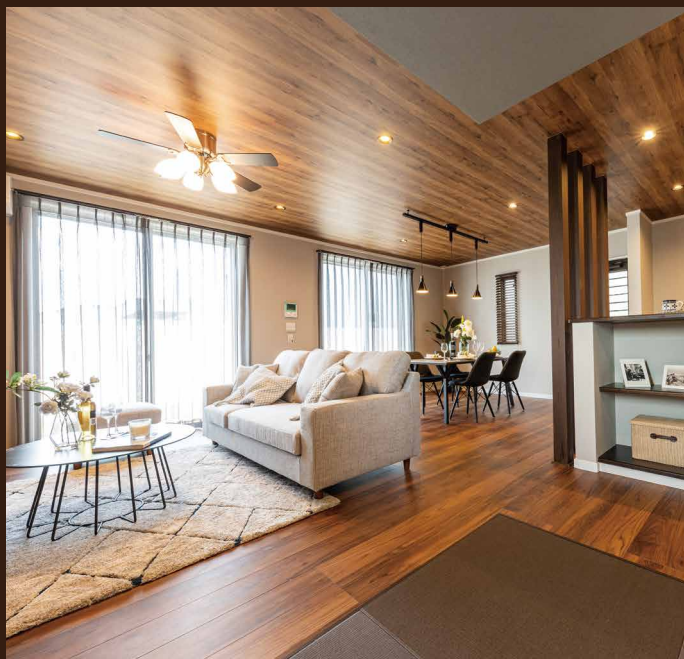
■先着順販売概要 ●販売戸数/13戸 ●販売価格(税込)/3,390万円~4,790万円 ●最多販売価格帯(税込)/4,300万円台(3戸) ●間取り/3LDK ●住居専有面積/66.21㎡~77.88㎡ ●バルコニー面積/10.14㎡~12.00㎡ ●アルコーブ面積/3.06㎡~9.40㎡ ●管理費(月額)/7,220円~8,490円 ●管理準備金(引渡し時一括払い)/15,000円 ●修繕積立金(月額)/5,960円~7,010円 ●修繕積立一時金(引渡し時一括払い)/530,000円~623,000円 ●インターネット使用料(月額)/1,265円 ●※申込の際には認印、本人確認資料(運転免許証・パスポート等)、収入証明書(令和4年の源泉徴収票または直近3年分の確定申告書)をご持参ください。先着順につき、成約済みの場合がございます。あらかじめご了承ください。 ●取引有効期限/2023年3月31日



### M's Grande 豊田柿本

#### 3邸新発売

豊田柿本に美しき新街区が新たに誕生します。



**New OPEN!**

全邸20帖超LDKに魅せられる。ゆとりと上質さを備えた、ハイエンド分譲住宅。

※掲載の写真は第2期分譲の写真になります。第3期分譲とは異なります。予めご了承ください。※掲載の間取り・外観・仕様については、予告なく変更する場合がございます。また、車及び家具等は販売価格に含まれておりません。※掲載の写真は弊社既分譲物件またはメーカー参考写真で実際とは異なります。予めご了承ください。

■「M'sグランデ豊田柿本」全体概要 ●所在地/豊田市柿本町1丁目15-10他 ●交通/名鉄バス「豊田東新町」停徒歩11~13分、名鉄三河線「土橋駅」車5~6分 ●用途地域/準工業地域 ●地目/宅地 ●建ぺい率/60% ●容積率/200% ●総戸数/17戸 ●販売戸数/3戸 ●敷地面積/147.46㎡~154.50㎡ ●建物面積/103.52㎡~114.29㎡ ●販売価格(税込)/4,890万円~5,240万円 ●建物構造/木造スレート葺2階建 ●道路/道路幅約5m ●設備/都市ガス・中部電力・上下水道 ●確認済証番号/R04確認建築愛建住セ22030号他 ●建物完成時期/2023年2月下旬 ●入居時期/2023年3月下旬 ●売主/名鉄都市開発株式会社

「M'sグランデ豊田柿本」販売センター

- ☐営業時間/10:00~18:00
- ☐定休日/水曜・木曜(土・日 祝日は営業いたします)
- ☐現地販売センター営業時間/10:30~17:00(土曜・日曜・祝日営業いたします)

0120-789-221

最新の情報はホームページをご覧ください。

M'sグランデ豊田柿本

検索

