



笑顔を咲かせよう♪

ちゅーりっぷ 通信

平成27年 5月号

いきいき暮らす、
あの人人に会いたい

第11回

美肌師・生活アドバイザー

佐伯チズさん

1943年(昭和18年)満州生まれ。フランス化粧品メーカー、ゲランを経てパルファン・クリスチャン・ディオールのインターナショナル・トレーニング・マネージャーに就任。同社を定年退職後、美肌師として講演、テレビ出演などを通じて啓蒙活動を行っている。「佐伯チズのスキンケア・メイク入門」(講談社)「願えば、かなう。」(講談社)「ひとり涙の法則 夢追いの法則」(大和書房)など多数の著作がある。

今月号から
新紙面
6ページ



東京・天王洲アイルにて

**美肌師として有名ですが、少女時代は
スポーツに打ち込んで真っ黒だったとか。**

小学校の時からソフトボールをやっていて、四番バッターでぱりぱりだったんです。滋賀の田舎だったので、ほかにすることないでしょ。日の沈むまでソフトボールやっているから、顔も真っ黒だし、そばかすもいつぱいだったんですね。というより、もともとそばかすがあつたので、運動に打ち込んだのかしき。

でも、中学に入ったぐらいのとき、母親の読んでいた映画雑誌を見てびっくりしたんです。髪にティアラをつけたオードリー・ヘップバーンが出ていて、世の中にこんなきれいな人がいるのかと。

それからですよ、ソフトボールは日焼けするから止めて、卓球に切り替えたのは(笑)。中学には卓球部なかつたんですけど、友だちを誘つて部を作ってしまいました。卓球部に入つてくれたら、ユニフォーム作つてあげるからと誘つて。それで紺のブロード地に白い襟をつけた、かわいいユーフォーム、わたしが作つていたんですよ。

その次には、自分のそばかすを取ろうと思つて。お風呂に入つて、温ケアと冷ケアを繰り返して、とうとうそばかすを取りました。アメリカ製のプリティっていう製品を、大阪にあつたアメリカンファーマシーに行って買つたりもしてね。子どもなのに、

なんでそんなものを
買うお金があったか
というと、大阪の曾
根崎で養母が割烹料



理店をやつて、お客さんからお年玉をいっぴもひえていたからなんじ。それを貯めて買ったわけなんです。

曾根崎で割烹料理店という大人の環境は、多感な少女にさぞ影響を与えたでしょうね。

あぐくじやでした。なにがいやって、女がたばこ吸つて酒を飲み、男に囲われる。そういう世界がいやだった。男を頼つて生きる女がいやでした。

でも、そのときお店で働いていたおばさんが美容室にいつて目が覚めるようにきれいに変身するのを見てびっくりしたんです。女ってこんなにきれ

いに変われるんだと。色の黒い、お酒を飲むとお下劣になる人でしたけども(笑)、お店に出る前にお風呂について、美容室から出でてくるときれいなお姉さんに変わっているんです。それを見たときに、美容つじほんにすじほのかと。人を変える力があるんだなあと。

それで高校は商業、普通、被服科とあつたんですけど、わたしは早く独立したくて、被服科を選んだんです。だけど、それで一本立ちしようとしたり、仮縫いした後にどんどん変更させられたり、知り合いだから安くやりされたりして、もうじやになつちゃって(笑)。やはり美容の道に進むことになしたんですけど、それが大正解でしたね。



これまで出版した著作は数十冊におよぶ。
どれもがロングセラーとなっている。

ご主人を亡くされ45歳でクリスチャン。ディオールで再び働き始めました。

ええ。主人を亡くしたとき、わたしは42歳でしたが3年間泣き暮らしていました。そうした時、ある人が東京に出ておいでと誘つてくれまして。それでクリスチャン・ディオールが募集していた美容部長職に応募して採用されたんです。前職がやはりフランスの化粧品ブランド、グランでしたから、そこで15年働いてきたことが評価されたのだと思いまます。直接で、商品を売る前には自分を磨くような美容部員を育てたいといつたらすぐに採用されました。

一生懸命働きました。日本橋の丸善に行って洋書を調べてディオールの歴史から勉強しました。昔のファッションショーは舞台の上でモデルたちがナンバーのついたカードを持っていたんですね。だから、そのカードを持つ指先を美しく見せるため、ディオールはマニキュアを作りはじめるんですね。次に、大きな帽子からちりりと見える唇を彩るために口紅を作るんです。そうしたことが洋書を読むとわかるんですけど、それを美容部員たちに教えるところから始めていました。

女ばかりの職場でしたけど、わたしは女同士でつながるのが嫌いで、仕事が終わると銀座を一人で歩き回るのが好きでした。もう銀座はわたしのディクショナリーという感じですね。ディスプレーを見て色づかいや流行をチェックするんです。マネキンを見ていたメイクの流行を勉強し、デパートの上から下まで見ていいものを見る日を養う。そんなこ

とをしてしまった。

あとは本ですね。中学生くらいの頃からたくさん本を読んできましたが、大人になってからはきれいな装幀の単行本を選んで買って読んでいました。そういうと、亡くなつた主人が最初にわたしにプレゼントしてくれたのがサンリテグジュベリの「星の王子様」という装幀のきれいな本でした。

よき理解者であつたご主人を看取り、さらにお母さまも看取られたのですね。

ええ。わたしには生母と養母の二人がいたのですが、一人とも看取つてきました。生母は、子どもの頃のわたしみたいに色の黒い人で、食道がんだつたんです。ところが入院しているときに温かいお湯で拭いてマッサージしてあげているうちに、半年で肌が白くなつてきました。だから人間はがんであつても死ぬまで肌は生きて新陳代謝しているということを実感しましたね。人間の血は3ヶ月で入れ替わるというけど本当にだなと。3ヶ月で白くなつて6ヶ月できれいになつて。最後は、こんなに白くてきれいだつたのと驚かれるほどでした。84歳で亡くなりました。それをわたしに見せてくれたことが、母親の最後のプレゼントだったような気がします。

主人の場合は肺がんだったんですけど、プラネットリウムの技術者で、当時つくば万博の仕事が忙しくてなかなか健康診断に行けなかつたんです。それで手遅れとなつてしまつました。余命3ヶ月といわれたんですけど、わたしはもう必死で手を尽くして

プラネットリウムで星を作つたご主人のよう にチズさんも美容という星を作られました。

当時大阪に住んでいたんですが、東京に週に一回、丸山ワクチンを買つに来たりして、一年半、主人に逝かれてしまつた後、とても耐えられなかつたと思ひます。最期のときは、お医者さんから「ご主人の肺はもうきれいになつたのですが、転移は止められなかつたのです。でも奥さん、よくここまで頑張られましたね。」とつていただいと…。

ありがといじります。わたし、主人が迎えに来ないのなら80歳まで一生懸命生きて、働いて、胸をはつて報告できるようにしたいなと思っているんです。主人には仕事をやる以上、音を上げず愚痴をいわづ働くと約束しました。それを守つて、みなさんに喜んでいただけるような美容の仕事を続けていくつもりです。

その美容も、わたしはとてもシンプルなんです。いろいろものは買わない、つけない。でも、心をこめてお手入れするということだけ。

きれいに健康でいるところことは、まず食べるひと。そのとき、しっかりと噛むこと。ちゃんと噛まないことが、たるみの原因にかかるからです。それに噛むことで消化酵素だけでなく女性ホルモンが活性化します。その上で、美容は両手を使うこと。人間つてシンメトリーなんです。両手を使つて心をこめないとダメなんです。片手でなんでもやる人は、やっぱり片手間にあります。両手を使うことで愛情がそこに生まれる。女性ホルモンも出でてくる。それがきれいにつながるんですね。

高い化粧品は必要ありません。使い方が大切。そのことをこれからもみなさまにお伝えしていくたいですね。いくつになつても夢はクリスチ、あきらめは毒なんですね。



取材当日の佐伯チズさん。
ファンデーションはつけず
日焼け止めだけのシンプルメイク。



体力維持を兼ねて楽しくお散歩

暖かな気候の続く春は、体を動かすには絶好の季節。軽い散歩だけでも体力の維持には十分といわれています。気持ちのいい陽気に誘われて、楽しいお散歩を始めてみませんか。

散

歩は健康に大きな効果をもたらします。その第一のものは、適度の運動が脳に刺激を与えることで、セロトーンという神經伝達物質が増え、気持ちが明るく前向きになるところです。気持ちが沈みがちになっている方などには、これだけで元気になりますね。一番には、手足の筋肉を中心にして、軽い負荷をかけることで、全身の筋力が維持され、いつまでも元気でいるのです。

この散歩は杖をついたり、手押しカートを使ったりしても効果は同じ。負担にならない程度の軽い散歩で十分です。毎日20分程度が目安になります。

できれば毎日少しづつでも続けると効果はさらに期待できます。毎日同じ道でも、散歩を続けることで違った草花や光景に出会うことができ、そうした発見が脳にまた刺激を与え、脳内にセロトーンを分泌させるなど、よい循環が続くのです。



とはいっても、日本に散歩をする風習がだんだん広まって、日本でも根付くようになつたのだと。きっと体格がよく健やかな外国人の姿を見て、散歩の効用がひろく認められたのでしよう。

今月のクイズ

バラバラ漢字を組み立てよう

足したり、引いたり！

それぞれ分解された漢字を足したり引いたりして隠されている言葉や熟語を当てましょう。途中から、組み立ての順番に並んでないものもあります。ゆっくり、じっくり考えてくださいね。
<ヒントは“これからの季節”です>

ルール
足し算…虫 + 工 = 虹
引き算… 間 - 口 = 門

- 1 三 + 人 + 日 =
- 2 魚 + 童 - 立 =
- 3 (薬 - サ) + ノ + イ + 一 + 丁 =
- 4 (花 - 化 + 右) + (茶 - ハ - ホ + 世 + 木) =
- 5 立 + 木 + 斤 + 糸 + (録 - 金) =
- 6 十 + 十 + 日 + 月 + 貢 + 彦 =
- 7 露 - 足 - 各 + ノ + 母 + 一 + 木 =
- 8 イ + ノ + 兄 + 兄 + { 土 + (足 - 口) } + 立 + 立 + 超 - 召 =
- 9 ヒ + 糸 + 止 + (都 - 者) + (湯 - シ) + 化 + サ =
- 10 (共 - ハ) + 由 + 八 + (鉄 - 失) + { (口 -) + 土 + 口 } + (辻 - 十) + 門 + 日 =

答えは裏表紙をご覧ください。(クイズ監修:四月朔日ユイ)

遠い思い出、なつかしい歌



歌

「背ぐらべ」

いどもの日の仲むつまじい兄弟の姿。

その微笑ましい情景が
目に浮かんでくるようです。

作詞 海野厚

作曲 中山晋平



柱の傷は おととしの
五月五日の 背くらべ
ちまきたべたべ 兄さんが
計つてくれた 背のたけ
昨日くらべりや なんのこと
やつと羽織の 紐のたけ
雲の上まで 顔出して
てんてに背伸び していても
雪の帽子を 脱いでさえ
柱にもたれりや すぐ見える
遠いお山も 背くらべ

一はやっぱり 富士の山

歌のこぼれ話

作詞の海野厚は静岡の人。上京後、病弱のためなかなか故郷に帰ることができず、かわいがっていた17歳年下の弟を想って作った歌詞といわれています。年の離れた弟の行く末を気にかけながら、この詩人はわずか28歳で亡くなりました。残された11歳の弟にとって、この歌は優しかった兄の面影をいつまでも伝えてくれたことでしょう。

JASRAC 出1500927-501

ドクター青木晃の アンチエイジング 講座



**ア病は気から。
アンチエイジングも気から①**

アンチエイジングの基本3本柱は「食」、「運動」、「メンタル」です。今回はメンタル(心)をテーマにお届けします。

昨 年12月、「気持ちが若い」人が

より長生きする可能性が高いという研究結果が出ました。具体的には、実年齢よりも3歳以上若いと感じている高齢者は、実年齢と同じかそれよりも高齢だと感じている人に比べて8年間での死亡率が低かったのです。これは英国での長期研究データに基づいたもので、自分が実年齢よりも高齢だと感じている年齢よりも高齢だと感じている事がある

8年間で、実年齢より高齢だと感じている人の約25%、若いと感じている人の約14%、年齢相応を感じている人の約19%が死亡していました。あらかじめ慢性的な健康障害を持つていて、実際よりも高齢だと感じる事がある

青木 晃 横浜クリニック院長
1961年東京都生まれ。1988年防衛医科大学医学部卒。防衛医大、東大医学部附属病院などで、内分泌・代謝内科、腫瘍内科の臨床研究に従事。「老化が病気を引き起こす」という観点からアンチエイジング(抗加齢)医学のフィールドにおいて早くから活躍。最新作は『いい眠り』は体を引き締める睡眠ダイエット(新講社)



研究ではいっています。また、高齢だと感じている人の心臓疾患による死亡は、若いと感じている人の2倍以上でした。

気持ちをいつも若く持ち続けるというのは、やはり大切なことなんですね。次回は、そのコツや方法についてお話しします。

お客様の声

平成27年3月号の感想

● 我が家では毎晩おちよこに日本酒をついで夫の仏壇に供えます。猫がいるので呑んでしまわないようにすぐ下ろして私が呑みます。青木先生に日本酒の話も書いてほしいと伝えてください。おちよこ集めも楽しいです。(南区一様)

● 表紙が毎回楽しみです。1年の最後にインタビューのこぼれ話が載ると振り返りでいいのではと思います。(中区S様ご家族様)

● 今回の山田太一さんは大好きな作家であり、日本のテレビ史に残る数々の名ドラマを作った方です。札幌に嫁した長女にホームページでちゅーりっぷ通信を読むよう電話をして、二人で食い入るように見たドラマの話で盛り上がりました。そして「老い」に向き合うことは切ないところと伝えました。(港南区K様)

● 最近の「月日の残像」もよかつたですが、やはり「岸辺のアルバム」の印象は鮮烈でした。「高齢者の死をリアルに受けとめる哲学」も必要ですが、まず私たち自身に老人として生きる哲学が必要だと思いました。(鶴見区Y様)

皆さまからのお便りをお待ちしています。

編集部では、ご意見、ご感想、とりあげて欲しいテーマなど皆さまからのお便りをお待ちしています。お便りをくださった方の中から、抽選で5名様に薄型ルーペをプレゼントいたします。ふるってご応募ください。

〒221-0055

横浜市神奈川区大野町1-25 横浜ポートサイドプレイス4階
横浜市福祉サービス協会「ちゅーりっぷ通信」編集部



どうされましたか? Q&A

Q

父はデイサービスから帰ってきた日はとても機嫌が良く元気です。自宅でもそうだといいのですが…

A

デイでの利用者同士、またはスタッフとの交流が楽しみという方がいます。お父様はお話をすることや人に何かを教えるのが好きではありませんか。介護は何か何までお世話を做的ではなく、自身でできることは積極的にやるように、そしていろいろなことにチャレンジする機会を作ることも大切です。きっとご家庭でもいきいきされると思いますよ。

クイズの答え

- | | | | |
|----|---|---|---|
| 1 | 春 | 朝 | 顔 |
| 2 | 鯉 | 梅 | 雨 |
| 3 | 行 | 徒 | 競 |
| 4 | 若 | 紫 | 陽 |
| 5 | 新 | 黄 | 金 |
| 6 | | 金 | 週 |
| 7 | | 紫 | 間 |
| 8 | | 黄 | |
| 9 | | 金 | |
| 10 | | 黄 | |

6ページになった新しい「ちゅーりっぷ通信」はいかがでしょうか。ほんの2ページ、されど2ページと編集部は鼻の穴がちよつぴり膨らんでいます。インタビューの全文がお届けできて、お人柄や考えがより鮮やかさを増して感じられるような紙面になつていけばと思っています。

4月からは協会のホームページ(<http://www.hama-wel.or.jp/>)もリニューアルしました。「スッキリとさわやかに」をイメージテーマに、読みやすい構成を心掛けました。ぜひ、ご覧になつてみてください。

新しい「ちゅーりっぷ通信」もホームページも皆様のご意見ご感想をお待ちしています。おかげさまで昨冬30周年を迎えた協会は「できる」コト、まだまだ。」と、「福祉の進化形」を創造してまいります。



<http://www.hama-wel.or.jp/>
横浜市福祉サービス協会 検索

今月の協会ニュース

介護者のための相談電話

介護に疲れたとき… ほっとライン

介護に疲れて行き詰まつたり、不安になつたりしたとき、ひとりで悩まないで、ほっとひと息ついてみませんか?

045-450-3194

「お客様相談室」をご利用ください

「お客様相談室」では、事業やサービスについてのご意見やご要望をお受けしています。まずはお気軽にお電話ください。

0120-701-782 FAX 045-450-3158

※受付は年末年始および祝祭日を除く月曜～金曜の8:45～12:00／13:00～17:15まで。ご相談の秘密は厳守いたします。

協会の理念

- お客様の満足
- 人を大切にし共に育ちあう企業風土
- 公正で透明感のある企業倫理

社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会

〒221-0055 神奈川区大野町1-25 横浜ポートサイドプレイス4階

045-450-3110 FAX 045-450-3115
ホームページ <http://www.hama-wel.or.jp/>



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用