

外国人の ライフプラン ① トルコ人編

人生は楽しむもの ～定年後はのんびり過ごすのが最高～

多民族国家のトルコは人生さまざま・・・

東西文明の接点と言われるトルコは、さまざまな民族が融合して生活する多民族国家です。人口は日本の約半分、面積は約2倍。平均寿命は男性72歳(日本79歳)、女性77歳(日本86歳)、男女平均74歳で国別順位56位(日本83歳・1位)となっています。最近10年の経済発展、政策方針の変化に伴い、生活パターンも大きく変化し、都市部とそれ以外の地域においても地域格差があるようです。

さて、トルコ人というと、どのようなイメージを描かれるでしょう？ 一般的にトルコ人の気質は、生真面目と言われる日本人と正反対で、大らかで、独立心が強く、団体行動より個人行動が得意というのがアフメットさんのトルコ人評。では、トルコ人の平均的な人生はどのようなものでしょう？「多民族国家なので、一概に言うことは難しいですが、義務教育は8年で、その後高校、大学と進学します。田舎の場合、進学しないで農業に就く人も多くいます。また、男性には徴兵制度があり、原則20歳から15カ月の間、兵役に就かなければなりません。結婚は、20歳代でするケースが大半です。女性は、18～20歳前半で結婚する人が多く、30歳までには大抵結婚します。でも最近では、就職する人は男女とも晩婚化が進んでいますね。子供は、私は6人兄弟ですが、最近では1～2人が一般的になってきています。夫婦共稼ぎも最近の傾向ですね。離婚は少ないですよ。」とアフメットさん。また、会社は日本のような終身雇用の考え方はなく、特に20～30歳代で転職や独立する人が多いようです。

定年後は人生を楽しむ

お話を聞く中で一番驚いたのは、トルコの定年です。現在は新社会保障制度により、退職年齢は65歳となっていますが、以前の年金制度は20年働くとも年金が受給できたので、50代や40代、場合によっては30代で年金がもらえたのです。早く隠居したい人は、30代であって

世界には190数カ国の国々があり、神戸には120数カ国、約44,000人の外国の人々が住んでいます。“国際交流都市－神戸”といわれる所以ですね。でも、私達は彼らのライフプランの考え方についてあまり知らないのではないのでしょうか？

そこで、今回からシリーズで世界の人々のライフプランについて、神戸に住む外国人の方々からお話を聞き、ご紹介していきたいと思います。

第1回は、世界一の親日家と言われるトルコ人です。神戸には、約40人のトルコ人が住んでおり、トルコレストランも5軒あります。今回は、そのレストランの一つ“チャイダチュラ”のオーナー、アフメット・イルマズさんにお話を伺いました。



イスタンブールの街角風景

も「あと何年働いたら定年だ…」と、年数を数えながら働いていたそうです。日本では考えられないことですね。

では、定年後は何をしているのでしょうか。アフメットさんによると、「土地を持っている人は土地を耕して働くか、自分の趣味に興じて人生を楽しむ人が多いですよ。また、熱心なイスラム教信者は、サウジアラビアのメッカまで巡礼に行きます。メッカはイスラム教発祥の地であり、トルコから1,000km以上離れていますので、昔なら巡礼には数か月かかりましたね。日本人のように、定年後に生涯学習など自己研鑽に励む人や、ボランティアをする人はあまりいません。トルコ人は親族間のつながりが深く、助け合う時は隣近所よりも親戚同士で行うのが慣習になっています。しかし、トルコも近年は経済が発展し、都市部に人口が流れているため、親族間のつながりも薄くなってきているので、10年後、20年後は親族間の助け合いよりも、ボランティアや隣近所のつきあいが主な関係になっているかも知れませんね。」とのこと。

トルコは現在急激な経済成長により、人々の生活の環境、意識、習慣などが変わってきているようです。変革の時期が来ているのでしょうか。トルコも10数年後は、人生90年時代だと言われているかも知れませんね。

トルコローメモ

正式名称はトルコ共和国。首都はアンカラ。人口は約7,500万人。国土面積は約78万km²。公用語はトルコ語。人口の99%がイスラム教徒です。

1890年、トルコの軍艦エルトゥールル号が和歌山県串本沖で沈没した時、日本人がトルコ人の救出活動を行い、そのことがトルコの教科書で紹介されており、日本とトルコの親密な友好交流が続いています。神戸には「神戸・トルコ友好協会」が設立されており、トルコとの草の根交流が続けられています。

Profile

AHMET YILMAZ(アフメット・イルマズ)さん



1969年10月、トルコ東部の町エラズー生まれの41歳。料理とサービスのプロでありながら、トルコで教師の資格も持つという、不思議な経歴の持ち主。学生時代に知り合った日本人女性と結婚し、3人の可愛い息子さんがいます。2002年から、神戸北野坂でトルコ料理店「チャイダチュラ」を経営。「トルコ料理は、世界3大料理の一つ。ぜひ食べに来てください!!」

みなさまからのお便りをお待ちしています!!

ライフプラン情報のご愛読者である女性の方から、お便りをいただきました。

その方は、ご主人が亡くなられた後、生前のご主人の願いである、いきいきと人生を送ってほしいという思いに応えるため、ご主人の会社を受け継ぎ、また自らも家事代行の会社を起業されました。

そして、社員に感謝の気持ちを伝えるため、手書きの手紙を送るようになりました。手書きの手紙は、ありのままの素直な心を表現するため、心の交流が生まれ、人間関係も広がり、心豊かな幸せな人生を送ることができます。今は、手書きの手紙の素晴らしさを広めようと、「心を届ける手紙のセミナー」を開催しておられます。

次号から、読者のみなさまのページを企画しています。ライフプランについての考え方、楽しい経験や思い出、本誌への感想など何でも結構です。400字以内で、Eメール・FAX・文書にて、当財団「ライフプラン情報係」までお寄せ下さい。お待ちしております!!

ライフプラン情報

2011.07
Vol.62

この冊子は、再生紙を使用しています。

財団法人神戸いきいき勤労財団

ホームページ <http://www.kobe-kinrou.jp/>
〒651-0096 神戸市中央区雲井通5丁目3-1 サンパル 10階
☎ (078) 251-5561 FAX (078) 241-9114
Eメール info-kobe-lp@kobe-kinrou.jp

ライフプラン情報

2011.07
Vol.62

「ライフプラン情報」では、生活設計を考えるうえで必要な **3K**

“健康(K)” “経済・家計(K)” “いきがい・心(K)” についての有益な情報を提供していきます。

発行／(財)神戸いきいき勤労財団

Contents

- コミュニティビジネスのすすめ ～地域への社会貢献で生きがい創造を～ 1
- 熟年世代のライフプラン
「円高活かし 新しい世界の発見 ～楽しい海外旅行・ロングステイ術～」 2・3
NPO特定非営利活動法人 ロングステイ推進連絡協議会
- 女性のライフプラン講座
「素肌美と眉で女子力をアップ ～ナチュラルメイクでココロの元気を！～」 4・5
メイクセラピスト・メイクセラピーshin.shin代表
みき しほ(酒造 志保)氏
- 受講生募集のご案内 6・7
・平成23年度退職準備セミナー
・平成23年度「熟年生活講座(パート1)」～生涯現役を楽しむ～
・秋季定例講座受講生募集のご案内
・簿記3級受験対策講座
・気象予報士入門講座
- 外国人のライフプラン 8
みなさまからのお便りをお待ちしています!!

コミュニティビジネスのすすめ

～地域への社会貢献で生きがい創造を～

少子高齢化の進展により将来の労働力不足が懸念されるとともに、ライフスタイルが多様化し、ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)の実現が重要性を増す中、退職後のシニア層や女性をはじめとして、就労意欲のある幅広い市民が就業できるよう、様々な就労形態が求められています。

一方、地域においては、急激な社会情勢の変化や地域コミュニティの衰退に伴い、多様な課題が顕在化しており、利潤追求を第一義とする一般の企業や行政の施策だけではカバーできない部分もあります。

このような状況の中、地域住民が主体的に、ビジネス手法を用いて地域課題の解決に取り組むコミュニティビジネスが注目されています。市内においても、福祉や子育て、教育、文化、環境、まちづくりなど、様々な分野での活動が広がっています。

地域課題解決のためのビジネスが行われることで、地域における就業機会が拡大します。また、地域住民が主体的に参画することにより、地域社会の活性化や地域コミュニティの再生などの効果が期待されると同時に、それに参画する人にとっても、生きがいの創造や自己実現につながるようになります。



地域活動についての講座風景(勤労会館)

当財団では、平成23年度から、生きがい就労、就業開拓の視点から、ビジネス手法で地域課題の解決に取り組む社会的企業の起業・運営を支援するため、「コミュニティビジネス実践講座」を実施し、地域におけるリーダーの育成を図ります。

9月から11月にかけての土曜日全6日(宿泊研修あり)のコースで、コミュニティビジネスの意義や実践例、事業計画の立て方、法人設立の手続き等について学ぶ講座を実施するほか、事業立ち上げを支援するため、専門相談員による個別相談も行う予定です。

地域に貢献しながら自己実現の達成を目指す多くの方々のご参加をお待ちしています！

(「コミュニティビジネス実践講座」の詳細については、いきいき勤労財団生涯現役支援課 ☎ 078-251-5561 までお問い合わせください。)

「円高活かし 新しい世界の発見 ～楽しい海外旅行・ロングスティ術～」

第2の人生を謳歌！
海外で有意義な時間を過ごしてみませんか。
観光旅行でも、海外移住や海外永住でもない
“ロングスティ”の楽しみ方。

ロングスティの醍醐味とは!? 江口 通智氏(LSP・理事)



私たち、NPO 特定非営利活動法人 ロングスティ推進連絡協議会 (= 以下通称・LSPで表記) が提案するロングスティは、観光旅行や海外移住ではなく、海外で自由な時間をたくさん過ごす、目的を持った海外での過ごし方を提案しています。

海外旅行では得られないゆとりと楽しみ

スイスとイタリアの国境に位置するマッターホルンを見に行った場合、その日は天候も悪く景色が見えなかったとします。短いパッケージ旅行だと現地にいる時間が決まっているので、そこへ再び訪れる事が可能かどうかともわかりません。しかし、ロングスティの場合なら「今日がダメでも、また明日。来週でも来られる。」と、余裕が出来ます。

また、パッケージ旅行では無理な現地の体験として、日常生活に触れる散策が出来ます。台湾・台北の屋台では、現地の人たちが普段食べているものを食べ、現地の人と会話を楽しむ事もあります。実際に、日本軍の影響下で日本語の勉強をしたという人たちと話をする機会もありました。

またお勧めの滞在方法は一カ所に定住する事。なぜなら、周辺諸国が色々と見えてくるのです。例えばヨーロッパに長く住む事により、ヨーロッパの世界遺産を見て歩くことが出来、滞在地を中心に周辺諸国まで足をのばす事も可能です。

ロングスティを薬にたとえると

やはり、旅ほど良い薬はありません。環境が変われば気分も変わります。ロングスティを薬に例えて、特徴を述べてみます。

薬の効果や効用として、まず考えられる事は、現地の言葉が日常生活の中で習

得出来る事。同時に視野も広がります。普段、日本の報道が伝えていない現状を生の情報として得ることができます。そして、何より一番は家族とのコミュニケーションが増す事。夫婦でロングスティした場合、何かと協力しながらの滞在となるので、自然にお互いの会話が増えるのです。夫婦2人で第2の人生が楽しめた、という体験をよく聞きます。

では、副作用や使用上の注意事項はあるか。副作用としては短期滞在のつもりが、長期滞在や永住したくなる場合です。現地国の市民権・国籍を取得したい、現地の人と結婚、再婚したい。あるいは現地で大往生を希望されるケースもあります。

使用上の注意事項としては、“国外退去”です。ハワイに別荘を購入し、長期滞在を考える人が多いのですが、ハワイはアメリカ国内と同じなので3カ月以上の滞在というのは出来ません。その為、3カ月毎に現地滞在中、日本に帰国。少し経ってからハワイに行く事を繰り返しているケースがあります。ところが、ハワイ在住と思われ、アメリカの入国の手続きのチャンスを失ってしまい、国外退去となる可能性があります。

ロングスティは目的意識を持って行こう

ロングスティでは、ぜひ語学学校を活用して下さい。オーストラリアやカナダ、フィリピンの語学学校に行くと、英語を勉強する為に韓国や中国、台湾からのロングスティをする人と出会います。他国からの留学生と友人になり、その友人の母国語を教えられるケースもあります。上手く語学学校を活用すれば、数カ国の言語が習得できるかもしれません。

ロングスティの不安事情って何?

海外に行く場合の不安事情として考えられるのは、言葉が通じない、治安の善し悪し、病気になったら、ビザの延長などが考えられます。

まず言葉ですが、前述したように現地で語学学校に通う事や友人を作り、日常生活で積極的に会話をするのが一番の解消法です。治安の善し悪しは、現地で

知り合いになった友人との会話や、現地コミュニティからでも新聞・雑誌では伝えていない情報も得ることが出来ます。

そして、もし病気になったらどうしたら良いか。現地の病院で健康診断をロングスティ初期の段階で受けましょう。病気や怪我などで倒れた場合、現地に自分のカルテがあると、処置がスムーズにもらえるからです。

最後に、滞在先でビザの延長をしたい場合は、現地の政府観光局、日本の大使館等に相談して下さい。その為には、現地の日本大使館の所在地を把握しておくことが大切です。

滞在先を決めよう

本格的なロングスティを始める前に数週間、現地への下見旅行をしておくといいでしょう。そして、自分の足で現地を歩いてみて下さい。治安事情も見えてきます。現地でしか得られない情報は、日本語で書かれているコミュニティ雑誌を利用します。現地の日本レストランにもあり便利です。国を決める場合は、自分が求めているのは何か、目的は何をしに行くかを考えてみる事がポイントです。

＜目的別おすすめ国＞

- ゆったり派:気候が温暖で、海でも眺めたい人
南の島、ハワイ、オーストラリア、ニュージーランド、バリ島、フィリピン
- カルチャー派:美術館やミュージカルや世界遺産などの文化財を見て巡りたい人
ニューヨーク、パリ、ロンドン、バリ島、タイ
- エスニック派:現地文化や人から親密感と刺激を受けたい人
タイ、マレーシア、フィリピン、バリ島

ロングスティにかかる費用の目安 —円高を活かそう—

円高を活かしたロングスティでかかる1カ月の基本生活費は、ハワイ、オーストラリアのゴールドコーストなどでは約20万円。タイ、マレーシアは12万円～16万円。あくまでも目安です。そして、一番のポイントは“レート”に注目しておく事。為替のレートは上下するので、

プロフィール

NPO特定非営利活動法人 ロングスティ推進連絡協議会 (LSP)

2002年6月 東京都認可を受け設立。

Long Stay Promotion (ロングスティ・プロモーション)の英語名をとって、通称LSP。

日本と諸外国との文化の民間交流を行い、ふれあいの場を提供。相互の理解と友好に寄与することを目的とした、ロングスティに関する非営利団体。会員数約1,300名。理事が各国の専門家であることが特徴の団体。海外での長期滞在、現地の人々との交流など、海外での暮らしを有意義にするため、経験豊富な会員が、日本国内および、海外現地相談員として登録。ボランティアとしてサポートします。国際交流が出来る現地セミナー等も実施。

Profile.

最新医療国でロングスティを 大類 晶嗣氏 (AKI財団法人・代表)



最近、流行している医療を目的とした観光旅行“メディカル・ツーリズム”。ロングスティ先の選択のひとつとして最新医療先

進国が挙げられます。

その中でも注目したいのが、フィリピンです。約10年ほど前からフィリピンの医者や看護師・介護士は、欧米諸国で学んだ医療技術を医療産業や大学で指導し、欧米先進国と変わらない技術を活かしています。現在では、国策として安い治療費で高度な医療技術を提供する国としてメディカル・ツーリズムが国策として推進されています。

シニア世代にとっては、“健康”が気になるところ。ロングスティで治療が出来れば、言うことなしです。

また、フィリピンでの生活費は、場所により物価水準が異なりますが、1カ月で夫婦2人が生活する場合、約12万8千円～16万3千円が目安。これは3食・クーラー付きの場合です。

日本でいうと西宮ぐらいの物価水準だと思ってください。フィリピンでどれだけの生活費がかかるかは、内訳の表を参考にして下さい。

医療先進国フィリピンは、物価水準も手頃で、とても親日家の人が多い国です。そういう意味でもフィリピンは、ロングスティするのに適した国だと思えます。

フィリピンでの生活事情＜1カ月・内訳＞

項目	フィリピン(ペソ)	日本(円)	備考
家賃	1万5千～2万ペソ	3万～4万円	部屋の大きさ:30㎡～50㎡ スービック(都市)・クラーク(都市) ※マニラはもっと高い
電気代	1万ペソ	2万円	8～10時間クーラー使用の場合 ※フィリピンの新入社員の給料と同じ
プロパンガス代	1千500ペソ	3千円	600～700ペソ/1個×2個 ※夫婦2人の場合
メイド	8千ペソ	1万6千円	住み込み・3食付

ロングスティ体験談 今野 時子氏 (LSP・理事)



マレーシアでのロングスティで、私が驚いた事は、電車に乗った時でした。日本では、よく年配者には知らん顔をし、席も譲る事が少ないようですが、マレーシアの場合は、年配の人が立っていると、いつの間にか席を立て、本当に知らない間に譲ってくれます。

フィリピンでは、現地の情報が掲載されているフリーペーパーをよく見かけます。無料ですから、手に取って見て下さい。情報を得るために必要です。また、私自身も、とても役に立ちました。

また、よく思う事は、それぞれの国の空港へ行った時、私はその国の空気を肌で感じます。そこの国の空気を好まない、そこに住んでいても意味がないと思います。航空運賃が安い時に、時間があれば、一度下見に行くことを勧めます。そして、春夏秋冬、季節を変えて行ってみる事が一番良いのではないかと思います。

大類氏代表のAKI財団では英語留学のコーディネートをしており、私も1週間の短期英語留学に参加しました。その時に修了証書もいただき、とても楽しい経験ができました。

また、マレーシアからいろんな国へ行く、フィリピンからいろんな国へ行く体験もしてみして下さい。ロングスティを通じていろいろな体験をし、交流も広がったと思います。

「素肌美と眉で女子力をアップ ～ナチュラルメイクでココロの元気を！～」

「年齢のせい」って、あきらめないで！
メイクセラピー界の“The Last Nadeshiko”に学ぶ、
ココロもカラダも、お化粧で魅力度&元気度Up！！
輝く表情をつくりましょう。

心と体と与える力の大きさを 感じた化粧に対する思い

化粧を学ぶ以前は、化粧とは無縁の仕事をしていました。看護師の資格を持つ養護教諭として、特別支援学校で障害のある子ども達の医療ケアをする仕事です。そして30歳の時、自分磨きの為にカルチャースクールの門をたたき、メイクの勉強を始めたのです。

その2年後、私は阪神・淡路大震災で被災。同じ被災者であった、心の病を持った女性に出会いました。その女性にメイクをした時、女性の顔がパッと輝き、華やいだ顔になったのです。その出会いがきっかけとなり、化粧は心理的効果があるんだなと思い、化粧は姿が化けるだけではない、心も豊かに元気にしてくれると感じました。そしてメイクセラピストになり、メイク仲間とともに、メイクボランティアとして高齢者や障害者の施設に通っていました。本業の仕事と平行して活動をしていましたが、ちょうど40歳の頃、メイクセラピーが、自分にしかできない仕事だと感じ、仕事を辞め、2003年にはメイクセラピーを多くの人たちに知ってもらおうと、「メイクセラピー shin. shin」を独立開業しました。

メイクは見た目をこんなに変える 眉は「顔の額縁」その描き方

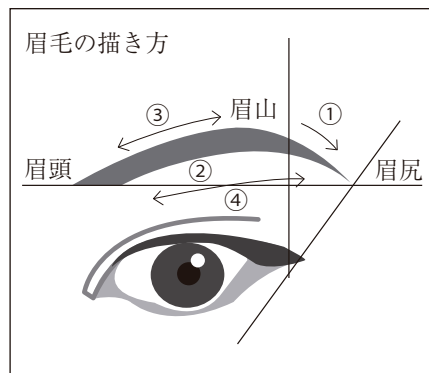
自然に見せるメイク術・ナチュラルメイクを皆さんに勧めています。その一番のポイントが“眉毛”といえます。女性の印象は、化粧の仕方ひとつで印象が変わります。全く同じ顔でも眉毛の形だけで優しい表情、キツイ表情になり印象が違います。人に対して自分をどう見せたいかを決める眉毛は、“顔の額縁”といえます。そして人は、正面の顔ではなく、90%が横顔を見ています。その時のポイントになるのも眉毛です。例えば、シャープな線のキリッとした眉、やわらかな曲線の優しい可愛らしい眉、あまり眉尻が下がってしまうと、困った顔になってしまいます。眉毛の描き方で印象が変わるのは、特に横顔が見られている時と覚えておきましょう。

眉毛にも流行があります。今の流行は、少しキリッと、太短い眉。色は自然な

感じが出せるグレー。眉毛を描く時は、少し流行を意識すると良いでしょう。

眉毛を描く道具は、普通クレヨンのようなやわらかい眉ペンシルを使いますが、私はエボニーペンシルを使います。鉛筆3Bぐらいの色の濃さでデッサン用の鉛筆です。この鉛筆は、亜鉛が入っていません。病院では、特に検査の医療器械・MRIでは亜鉛が良くないので、亜鉛の入っていないペンシルを使いましょう。

眉毛の描き方ですが、描く時のポイントは、眉山から描きます。眉頭から描くと、いかにも眉を描きましたという眉毛になり、メイクダウンです。自然に見せるには、まず眉山。眉山は黒目の外側あたりです。その時、横顔を意識して下さい。素敵な女性でも、眉尻が上がっていると、キツイ印象を与えます。



とっても簡単！ 若さを保つお肌のお手入れ法

化粧をする時のポイントは、窓の近くなど、屋外の光が射すところであるのがベストです。出来ない場合は、室外と室内の光では違うので、外に出た時を意識して化粧をしましょう。それから、“過ぎない”ようにしましょう。冠婚葬祭や仕事の時など、TPOに合わせた化粧の仕方が良いでしょう。

次に、化粧水の話をする。化粧水は、たっぷり使いましょ。美人・綺麗を保つキーワードは、“お肌”です。

お肌をどうして保てばいいのか。お肌は、“水”です。身体も1日、2ℓ～4ℓ飲みなさいと言われてます。同じように外側の顔も同じです。顔に与える水こそが化粧水なのです。

シワやシミをとる、お肌を良くするの

は、美容液と思っていませんか？私は、美容液は薬と考えています。腕に怪我をしたら、傷口に薬を塗ります。治ったら塗りません。美容液も同じです。集中して良くするものなので、ずっと使い続けないのがコツです。美容液を使う場合は、日焼けした時に、2週間続けて使用して下さい。

＜美容液のつけ方＞

①必要な所にだけです。例えばシミ等がでやすい目の周りにつけます。

②2週間つけ続けます。その後、つけるのをやめて下さい。そして、化粧水とクリームを塗ります。クリームは、油分の入っていない水だけのドロとしたジェルタイプがお勧めです。乾燥肌の人には、特に勧めます。

※自分から新陳代謝を良くするとか、自分の能力をあげていくためにはお肌に栄養を与えすぎないこと。

普段は、“水＝化粧水”をたっぷり使う事です。では、どんな化粧水を使えばいいでしょうか。

化粧水の選び方に3つのポイントがあります。

- ①ヒリヒリ
- ②赤み
- ③ほてる・カーツとなる

上記の3つがなければ、自分に合った化粧水です。高価な物が良いというわけではありません。

化粧水をつける場所は、顔・首・耳とその裏。耳は、顔の一部です。実は男性も女性も「加齢臭」は耳の後ろから臭います。ですから、耳の後ろもしっかりとスキンケアしましょう。胸から上・肘・膝・踵、全身のボディケアも欠かせません。化粧水をはじめ、スキンケアの基礎化粧品としてお勧めする「とっておきの化粧水」は、“精製水”です。精製水は、だいたい500ml・80円でドラッグストアで売っています。

＜化粧水・精製水のつけ方＞

①コットンを2枚重ねてたっぷり精製水をつけ、顔につけます。

②その上から自分の化粧水をつけます。

③その後、そのコットンを顔に貼り、約2時間おきます。精製水が乾いたら、上からつけ足して下さい。

プロフィール

1963年生まれ。

メイクセラピスト、エステティシャン。看護師資格所有。

20年間特別支援学校の養護教諭として、障害のある子ども達のケアに携わる。そのかたわら、10年間メイクセラピストの活動を行う。1995年の阪神・淡路大震災をきっかけに、メイクボランティア活動を平行して始める。2003年「メイクセラピーshin. shin」を独立開業。『外見を整えて、ココロを元気に』をモットーに、年齢性別関係なく、企業やカルチャースクールで講演講師として活躍中。

Profile.



講師
メイクセラピスト
メイクセラピーshin. shin代表
みき しほ(酒造 志保)氏

※但し、そのまま寝ないこと。

④肌に水分を閉じ込めるために、ジェルでふたをして寝ます。

※注意：化粧水と精製水を混ぜるのではなく、精製水をコットンに含ませ、その次に化粧水。最後に、コットンを取り、水分を閉じ込める為、ジェルを使用。

精製水は生成された水なので、安心・安全だと思います。

スーパービューラーの紹介

ドラッグストアでも販売している高校生コスメ「アイラッシュカラー（通称・ビューラー）」をご存じですか。私は、「スーパービューラー」と呼んでいます。睫毛を上げる美容器具です。

では、なぜ睫毛を上げるのでしょうか。目を大きく見せるためでしょうか。いいえ違います。目を大きくするのは、アイラインです。

目は、眉毛と睫毛で保護されています。睫毛を上げることは、目にとっては良くない事です。睫毛を上げる事で目に光が入り、目がキラキラとして見え、印象として元気に見えます。疲れた時、しんどい時こそ、睫毛を上げてみましょう。元気に見えたら自然と心も元気になるります。

間違いだらけのアンチエイジング

40歳になったら、自分の顔に責任を持つと言われる。歳を重ねるごとに皺はできますが、美しく年を重ねたいと願うばかりに、皺とりの整形手術をされる人もいますが、皺もアンチエイジングの魅力のひとつです。自分の顔に向き合う事は、心に向き合う事です。ですから、鏡を見て下さい。皺は顔の大事なアクセントとして考えて下さい。

また、ニーチェの言葉で、『子供に清潔観念を与える習慣となった清潔観念は潔癖さと呼び、生きていくうえで幸福になる要素や契機を自然にわが身に引きつけるようになるのだ。』（白取春彦翻訳「超訳 ニーチェの言葉」より）という、私の心に響いた言葉があります。手を洗う事も衛生上、大事な事です。しかし、清潔観念というのは、手を綺麗にするだけで

はなく、心を綺麗にする事にも連動しています。例えば、物を盗ってはいけない、人の物を盗んではいけない等です。それも清潔観念に入ります。その意識も心身ともに心がけることが、肌の美しさにもつながる大切な事だと思えます。

美しいアンチエイジングの代表と言えば、吉本興業の美容番長・シルクさん。推定年齢50歳。いつまでも若く、年相応に見えません。人生、色々な経験をしてきたシルクさんだからこそ、努力したら、誰でも良くなるという事を実践している人と言えます。ポジティブな気持ちがスゴイですね。常に自分を良くする為の努力は、周りの為にもなります。やはり“前向きな”空気が広がっていきます。メイクボランティアに行くと、家族の方に喜ばれます。なぜなら、メイクをした本人の気分が明るくなると、周りの人にもどんどん明るい気分が伝わっていくのが実感出来るからです。自分がキレイになって、周りの人が元気になって、そんな得な事はないですよね。シルクさんのように、どんどんポジティブになりましょう。

マッサージの活用

さて、アンチエイジング対策として、皆さん、顔や首のマッサージを日頃からされていると思いますが、ここにも落とし穴が！。今までは、顔や首のマッサージと言えば“下から上へ”皮膚を上げるような感覚でマッサージをするように言われてきませんでしたか？引力に逆らったやり方ですね。実は、このやり方だとリンパの流れに逆らったマッサージになるので、逆にむくみます。リンパの流れを正しく理解してマッサージをすることが大切です。基本は、上から下へです。

また、顔のたるみは頭から来ることをご存じですか。たるみは、顔だけではなく頭皮から下がってきます。ある50代のドクターは、顔がたるんできて(下がってきて)視界が見えにくいかと、整形手術をしたほどです。“顔のたるみ”は、ほっておくと顔のパーツにも影響を及ぼします。そこで、顔のたるみを引き上げる頭皮マッサージです。この場合は、頭皮を下から上へ、持ち上げるようにし

ます。一度、試してみてください。

シンプル・イズ・ザ・ベスト

高齢者施設で、お肌のとても綺麗な高齢者の人に出会います。「化粧品は何を使われていますか？」と尋ねたところ、皆さん必ず同じことを言われます。「何にもしてへん。」って。“何にもしてへん”というのは、何もしてない事ではありません。洗顔して、化粧水、クリームなどを塗る。それだけしかしていないという事です。シンプルって大事だなと、私は思っています。

例えば、洗顔方法でスクラブやピーリング等がありますが、やり過ぎないようにする事がポイントです。スクラブやピーリングは、削る事。足に出来るタコと同じです。角質を削り過ぎると逆に厚くなります。子どもの肌みたいに、薄い肌は綺麗です。やさしく中指と薬指の2本の指でマッサージしましょう。

未来を拓くメイクセラピー

私は、メイクセラピー界の「The Last Nadeshiko」(ザ・ラスト・大和撫子)という、スゴイ名前を持っています。関西のクリエイティブ・ディレクターの方がつけてくれました。ザ・ラストって、ザ・ベストと同じ意味で、一番という意味もあるそうです。

自分の事業名である「shin.shin」は、心のしん。身体のしん。心と身体は、一緒という事です。

いつまでも学ぶ心とポジティブな気持ちで、メイクを楽しんでみましょう。心が元気だと、お肌もイキイキしてきます。あなたもメイクで美しく、明るい未来へと羽ばたきましょう。

メイクセラピーshin.shin

〒650-0001

神戸市中央区加納町4丁目3-1

アーバンライフ神戸三宮 ザ・タワー1807

Mail therapy.shin2@me.com

Web http://web.me.com/therapy.shin2

平成23年度 退職準備セミナー

退職を控えた勤労者及びその配偶者を対象に、退職後に激変する第3の人生をいきいきと過ごせるように、退職後の「年金」、「健康保険や雇用保険」、「生活設計」の説明を行うセミナーです。

日 時 平成23年8月6日(土)

午前9時30分～午後4時45分

会 場 神戸市勤労会館 405号室

定 員 100名(先着順)

受講料 お1人3,000円 夫婦で受講の場合、1組3,500円

その他 企業で福利厚生を担当する方の受講も可能です。

※お申込方法は下記をご覧ください。

スケジュール

①	退職後の年金	9:30～12:00
②	退職後の健康保険・雇用保険	13:00～15:30
③	退職後の生活設計	15:45～16:45

平成23年度「熟年生活講座(パート1)」～生涯現役を楽しむ～

“生涯現役”をキーワードに、人生90年時代の楽しみ方を考えませんか？

日 時 平成23年8月17日(水)、24日(水)、31日(水)の全3回

午後6時30分～午後8時00分

会 場 神戸市勤労会館 405号室

対 象 概ね50歳以上の勤労者及び一般市民

受講料 1,000円/1回(全3回参加の場合、2,000円/1人)

夫婦で参加の場合、1,500円/1回(全3回参加の場合、3,000円/2人)

※お申込方法は下記をご覧ください。

プログラム

日 時	テーマ	講 師
8月17日(水)	熟年を楽しむ ～ 50代からのいきいき人生 ～	雑誌『上方芸能』代表 木津川 計 氏
8月24日(水)	熟年の手相学 運命は変えられる！ ～ 占いの活用法伝授 ～	NPO法人神戸国際占術協会理事長 パームリーディングー紗乃代表 塩田 一紗乃 氏
8月31日(水)	エイジレス講座 50代からが本物顔 ～ 年齢不詳の美ママと美パパ ～	カラーミーアシーズン社認定カラーアナリスト 山本ヨガ研究所認定講師 汐満 未佐子 氏

お申込み・お問合せ先

ハガキに〒・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号及び講座名を明記のうえ(夫婦参加は配偶者の氏名(フリガナ)・年齢も)、下記まで送付して下さい。 電話・FAX・Eメールでも受け付けます。

(財)神戸いきいき勤労財団 生涯現役支援課

〒651-0096 神戸市中央区雲井通5-3-1(サンパル10階)

☎078-251-5561 FAX 078-241-9114 Eメール info-kobe-lp@kobe-kinrou.jp

勤労市民センター・勤労会館 秋季定例講座受講生募集のご案内

募集期間 平成23年8月20日(土)～9月7日(水)

- 各勤労市民センターでは文化・教養・趣味・スポーツなど多彩な講座を開催します。
あなたの生きがいづくりのお手伝いをします。
夏の季節に秋の宣伝は少し気が早いと思いますが、今からじっくりと計画を立ててみてはいかがでしょうか。
- 募集パンフレットは8月中旬に勤労会館や六甲道・兵庫・新長田・ピフレ(新長田)・垂水の各勤労市民センターや区役所などで配布します。

詳しくは、神戸いきいき勤労財団 生涯現役支援課までお問い合わせ下さい。 ☎078-251-5561

簿記3級受験対策講座

企業活動を行うに際して、会社の状態を理解し経営戦略を立てていくことが求められ、簿記はその経営戦略を立てていく際に必要とされる資格・能力で、ビジネスパーソンに必須のものです。
この資格や能力の取得を目指す、「簿記3級(商業簿記)」の受験対策講座です。

日 時 平成23年8月4日(木)～10月6日(木)のうち全16回

毎週月曜・木曜 午後6時30分～午後8時30分

会 場 神戸市勤労会館 403号室

定 員 35名(先着順)

受講料 14,000円(税込)※テキスト代別途必要

申込締切 平成23年7月29日(金)まで

※お申込方法は下記をご覧ください。

気象予報士入門講座

「気象予報士」制度は気象庁から提供される数値予報資料等高度な予測データを適切に利用できる技術者を確保することを目的としています。気象予報士となるためには、気象予報士試験に合格しなければなりません。

最近では約5,000人が受験する人気の資格ですが、合格はかなり難しいようです。

今回の講座では、気象予報士の入門を学ぶ講座として企画しました。

気象予報士を目指している方や気象に興味を持っている方におすすめの講座です。

日 時 平成23年7月14日(木)～9月22日(木)のうち全10回

いずれも木曜日 各回 午後6時30分～午後8時30分

会 場 神戸市勤労会館 405号室

定 員 35人(先着順)

受講料 1人17,000円(税込)※テキスト代1,575円は別途必要

受講料は、指定期日までに、送付された払込書(郵便局用)により納入して頂きます。

※応募者少数の場合は開催中止になる場合がございます。

お申込み・お問合せ先

- 窓口備え付けの申込用紙に必要事項をご記入の上、申し込んで下さい。
- 電話、FAX での申込みもできます。

神戸市勤労会館

〒651-0096

神戸市中央区雲井通5-1-2

☎078-232-1881 FAX 078-232-1876

お問合せは、9時～17時 休館日 毎月第3月曜日

