

未来へつなぐこの人

三原を繋ぐ人たち INTERVIEW



有限会社 I WILL 土居写真場 安達 亮氏

写真を通して作る『笑顔の連鎖』 その原点を見つめ直した旅。

同じ志を持ち全国から集まった10人の写真家『ミャンマーで写真を撮り、写真の素晴らしさを伝える』後に外務省の認定となったこの計画のプロジェクトリーダーを務めた安達氏にお話を伺いました。

何故ミャンマーに行って写真を撮ろうと思ったのですか？

お客様が来て、写真を撮る。それが当たり前になっていないか？本当にご来店して頂いた事に心から感謝出来ているのか？そういう気持ちをどこか忘れていないか？そんな事を考えていた頃、ちょうどミャンマーに行き写真を撮った方のお話を聞きました。『家族の写真を撮りそれをプレゼントしたところ、たった1枚の写真で本当に喜んで貰えた。』

ただ注文を受けた写真を撮るのではなく、本当に心から喜んで頂ける自分にしか撮れない写真を撮る為にはどうすれば良いか、その原点を見つめ

直す為に仲間にも声をかけ、このプロジェクトを進めました。

実際にミャンマーに行き、何を感じましたか？

言葉が全く通じない分、心を通わす必要がありました。身振り手振り、そして相手に心を開いて貰う為に考え、こちらも心で対応するコミュニケーション。それが出来た事は凄く良い経験になりました。電気もガスも無い。当然写真を撮る文化などほぼ無い場所、心を通わして撮った、1枚の家族写真を本当に喜んで貰えた事、それは純粋にとっても嬉しかったです。

今回の経験を踏まえて今後はどのような事をしたいですか？

心の通う写真を撮らなければいけない、ミャンマーで沢山の家族写真をとった事で気付けた事は大きいです。

そしてそんな写真を撮って、伝えて行く事が僕達の使命だと思いました。僕達がそんな写真を撮る事で一人でも多く、笑顔になって頂けるよう、そしてその笑顔の写真を見た方が、また笑顔になる。そんな笑顔で絆くことが生まれるようになれば良いなと思います。

今はクラウド上にアップされる写真が1日、1千億円以上と言われています。でもその中で、本当に大切な思い出や価値のあると思える写真が何枚あるか考えた時、凄く大切な事が薄れてきているのでは？と思います。想いのごもった1枚の写真で思い出が甦る。記録ではなくて記念になるような写真、それを残す事が僕達の役目だと思います。そして、その写真で沢山の人の笑顔にしたい。『笑顔の連鎖』それが自分にとって最も大切なテーマです。三原中にも連鎖をつなごうと思います。

mihara bi-yo-ri みはらびより 三原日和

若い方からシニアの方まで、読んで楽しく、暮らしに役立つ紙面を作りたい。企業広告だけでなく、頑張っている人、まちのイベント等にもスポットをあてていきたい。そして、三原をもっと明るく、住みやすく、連帯感のあるまちにしたい。そんな思いで発行している情報紙です。どうぞご支援のほど、よろしくお願い致します。

ちよこっと おやつびより オススメ!

モーニング(8:00~)や、ランチセット(11:00~)が好評のjam カフェ。おやつタイムに、美味し焼き菓子セットでまったりするの也不错!



jam カフェ 三原市城町 2-3-10 TEL.0848-64-0616 水曜・木曜定休

Wedding advertisement for Smiling Space, featuring a bride and groom and contact information for the venue.

Advertisement for a clothing and wedding service, listing various dress and suit options with prices.

Advertisement for Salvatore Ferragamo sunglasses, featuring images of different styles and promotional text.

Advertisement for a market stall named 'Rengon', offering fresh produce and other goods.

日のおしえて先生!!

日常の何気ない疑問をその分野のスペシャリストに教えていただくコーナー、「おしえて日和の先生!!」今回は気をつけなければいけない足のむくみのことや生活面で気をつけることなどをみはらえきまえクリニックの脈管専門医 土肥俊一郎先生にお伺いしました。

いわゆる「足のむくみ」にはどんな病気があるのですか？

むくみは腎臓、心臓、ホルモンなどの異常などでも起こりますが、一日中じっと座っていたり立ち仕事をしている方にも多くみられます。ふくらはぎの筋肉は『第2の心臓』といわれ、歩いたり足首を動かしたりした時に筋肉の中の血管を圧迫してポンプのように血液を押し上げる働きがあります。ですから足を下げて動かさないと重力により血液や水分がスムーズに体に帰ることができずむくみ易くなります。また程度が過ぎると血液の淀みから血のかたまり(血栓)ができて足がパンパンにむくんでしまうこともあります。まずは病気がでないか、採血やエコーなどで原因を調べることが大切です。

足の血栓を起こしやすい人はいますか？

- 1、高齢者 2、肥満 3、長時間の立ち仕事、運転など 4、高脂血症 5、下肢の静脈瘤 6、ヒールの内服 7、骨折や手術後 8、がんなどの悪性腫瘍 9、過去の深部静脈血栓症の既往などがある方は特に注意が必要です。

食事・運動・生活の面で自身で出来る冷えの予防策はありますか？

体を温める食材として冬に取る野菜(特に根菜類)、ねぎ、にら、しょうが、にんにくなどの香味野菜や胡麻、黒豆、あずきなどの黒い物、唐辛子やコショウなどのスパイス類があります。また、ホットでいただく少量のアルコール(焼酎やワイン、日本酒など)も効果的です。ただし、ビールやコーヒー、緑茶などは体を冷やしてしまいます。足の冷えに対しての運動は、ふくらはぎの筋肉を積極的に動かして血液を返すためのウォーキングがもっとも効果的です。但しきつい靴や下着、ヒールなどの使用は避けてください。同時にストレッチやラジオ体操やヨガなど自分の体力にあった運動をしてほぐす体を動かすことが良いでしょう。仰向けになり手足を挙げぶらぶら振ったり(ゴキブリ体操!)、片足でケンケンしながら手足を振ったり(キョウシー体操!)、足の指でグーチョキパーをする(いずれも1分間)のも血管の緊張を和らげ血液のめぐりをよくして冷え性には効果的です。お風呂に関してはぬるめゆっくりの低温長時間浴が基本です。寒いからといって熱いお湯に入るのはかえって逆効果になります。半身浴も水圧にて温かい血液の循環が良くなってむくみを取りやすくなります。その場合浴室~脱衣所も温めてヒートショックを予防し、水分を十分に取ることも大切です。



土肥俊一郎先生

『足のむくみ』って気をつけなければいけないものなんですね。やっぱり大事になる前に診察・相談されたいんですね! 土肥先生、ありがとうございました。



JR三原駅がすぐ目の前のクリニック

みはらえきまえクリニック 検索 www.mihara-cl.jp



●下肢静脈瘤治療 ●循環器治療 ●糖尿病治療 ●胃カメラ・大腸カメラ検査 みはらえきまえクリニック 血管外科・胃腸内科 三原市城町 1-8-7 0848-63-5000 9:00~12:30 14:00~17:30 日、祝、土曜午後

Advertisement for Sakura Beauty Salon, offering home visits and listing services like haircuts and manicures.

訪問美容 Sakura さくら 080-1643-2985 年中無休 8:00~20:00

日和田記者: 昨年から認定福祉美容師の資格を取得し『訪問美容』をされているとお聞きしましたが、どのようなお仕事なのですか？

日和田記者: このお仕事をされるきっかけは？

田中さん: 『私たち認定福祉美容師(介護の知識や福祉の教育を受けた国家資格保持者)は、年齢や障がい、病気がハンディになって、様々な事情で理容・美容院に行けない高齢者の方を対象に、カットを中心とした理美容サービスを提供しています。介護施設、病院、障害者施設、ご自宅にお伺いしているんですよ。』

田中さん: 『20数年間、美容院に勤めていたのですが、長年お世話になった方が高齢になって、介護が必要な状況となり美容院に通うのが難しくなるとお聞きすることがありました。たとえ自分で美容院に行けなくても、身だしなみを整え、オシャレをして、人生を楽しみたいはずと思い、訪問美容の資格を取得して、自らがお客様のところへ出向きたいと思ったのです。高齢者の方がキレイを我慢することなく、笑顔になってもらいたくてこの仕事を始めました。』

日和田記者: 自宅まで来てもらえるんですか。それはありがたい。どうすれば来てもらえるの？

日和田記者: ありがとうございます。

田中さん: 『私にお電話ください。質問だけでもかまいませんよ。男女問わず、寝たままでもシャンプーや、顔そり、カラーも出来ますよ。アロマオイルトリートメントもあります』

Table listing services and prices: カット(スロー込) ¥2,700, シャンプー&カット(スロー込) ¥3,800, 顔割り ¥1,100, ベッド上カット(寝たきりでも大丈夫) ¥3,800.



訪問美容 Sakura 田中 垂矢子さん 三原市内の美容院に22年勤務。後に広島市内の訪問美容専門会社で3年間勤務し、昨年9月にSakuraを開業する。

Advertisement for 'Car Life Plan Eco' by Shimana Credit, offering various loan options with interest rates and terms.

Advertisement for a photo contest titled 'Spring in Three Pictures', encouraging users to share photos on Instagram and Facebook.