

# はなさき\*小町

小町さんの  
気になるモ/  
Check!

こんにちは、小町です。みなさんは宿坊に泊まったことがありますか？宿坊とはお寺や神社に併設された宿泊施設のこと。近頃はお寺参りフォームで宿坊に泊まってみたいという人も増えてきているそうです。そこで今回は、お寺に泊まる宿坊の旅ならではの魅力を探ってみたいと思います。

### ◆宿坊の旅の魅力

旅館感覚の宿坊もありますが、人気なのは朝のお勤めや座禅、写経などができる体験型の宿坊だそうです。中には、普段入れない国宝級の建物や庭園が見ら

れる宿坊もあります。また、宿の楽しみの一つである食事も宿坊ならではの精進料理がほとんど。質素なイメージの精進料理ですが、宗派の違いなどで意外にバリエーションが豊富です。ただし、神社の宿坊では精進料理を出しません。参拝で訪れるだけではわからないかった寺社の魅力を凝縮して味わえる。それが宿坊の旅の醍醐味です。

### ◆宿坊を選ぶ、宿坊を楽しむ

宿坊は全国各地に300近くもあるとか。選ぶときはテーマを決めてみるのが良さそうです。朝のお勤め、座禅、写経、読経などに参加する。本格的な精進料理を味わう。もう、歩踏み込んだブチ修行をテーマにするなら、滝に打たれたり尼増体験ができれば宿坊もあります。

宿坊を選んだら、そのお寺や神社について事前に調べておきたいもの。旅を楽しむためのスパイスは好奇心です。歴史や見所を押さえておけば、宿坊の旅も深みを増すことでしょう。現地ではお坊さん

から話を聞いてみるのもいいですね。

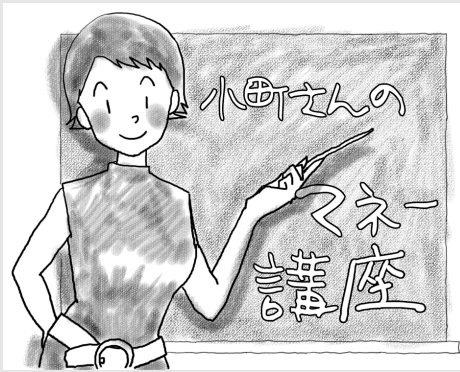
### ◆初心者におすすめの宿坊

宿坊が多いエリアは、古くから参詣が盛んな高野山（和歌山県）や善光寺（長野県）、修験道で知られる出羽三山（山形県）や御岳山（東京都）など。各宗派のお寺が集まる京都は宿坊も多彩です。精進料理がお目当てなら高野山や善光寺がおすすすめ。旅行会社主催の宿坊ツアーに参加する方法もあります。

宿坊には、浴衣や歯ブラシなど最低限の備品しかないことが多いので、バスタオルやパジャマは持参しましょう。さらに詳しく知りたい人は「宿坊研究会」などをご覧くださいね。



「宿坊」の旅に由かきメンバー...



# ちょっとトクする 小町さんの節約講座

スーパーの特売情報をケータイでゲット! 「シュフモ」

## ■ 130万人の主婦の味方「シュフモ」とは?

新聞をとっていないご家庭では特売のチラシが手に入りません。でも、「シュフモ」に登録しておけば、お近くのスーパーの特売情報が毎日ケータイに届きますよ。ニフティとサンケイリビング新聞社が提供する「シュフモ」は、全国のスーパーのチラシ情報をケータイでチェックできる、主婦のための無料ケータイサイト。現在130万人が登録しています。

## ■ 会員登録は無料

まずは、ケータイ、スマートフォン、パソコンのいずれかで無料会員登録をします。必要な情報は、性別・郵便番号・生年月日だけ。登録が完了したら行きつけのスーパーに登録しましょう。20件まで登録できます。登録したスーパーのチラシ情報が更新されると、「まいにちシュフモ」というメールマガジンが届きます。商品名、価格、数量などが一覧で表示されるので、「これは!」と思った特売品があればスーパーへ直行です。特売情報が毎日ケータイに届くので、いつでもどこでもチェックできます。気になった商品は「お買い物メモ」に登録しておくとも便利です。

## ■ 特売品で作るレシピ検索も

特売の食材をゲットしたら、日替わりレシピ「今日の晩ごはん」で特売品を使ったレシピ検索を試みましょう。毎日の献立に役立つヒントも盛り

だくさんです。また、シュフモを使えば使うほどポイントが貯まります。貯めたポイントでプレゼントに応募する楽しみもシュフモの魅力です。

## ■ 耳寄り情報盛りだくさん!

ほかにも、「暮らしのヒント」「家計ナビ」「お掃除教室」「女王の節約術」といった情報で主婦をバックアップしてくれます。またメールマガジンには、訳アリやアウトレット商品などをお値打ち価格で案内してくれる「買い物シュフモ」、買い物テクや家計のアドバイスなど暮らしに役立つ情報をピックアップした「週刊シュフモ」も用意されています。

さらにケータイ（スマホ）限定コンテンツとして、ポイントや送料だけで気になる商品が手に入る「お試し商品」、「お天気情報」、「今日の運勢」、会員同士で悩み相談や雑談ができる「おしゃべりシュフモ」などがあり、とにかくシュフモは主婦の強い味方なのです。そうそう、ドラマを見逃したときは「ドラマのあらすじ」をチェック!



# 自分の年齢は 何物か？

骨密度のピークは低年齢化が進んでおり、今では16歳くらいだともいわれています。ここからピークを過ぎれば骨密度は徐々に減っていきます。女性の場合は更年期を迎える「一気」に数値が下がるのが一般的です。骨は主に「体を支える」「内臓を守る」「カルシウムの貯蔵」といった働きがあり、骨の健康は体全体の健康にも深く影響しています。ところが最近、女性のシワにも骨密度が関係しているという報告がありました。米エール大学の研究発表によれば、更年期の女性は、顔と首のシワが深く、多い人ほど骨密度が低く、額と頬の肌のハリがしっかりとしている人ほど骨密度が高い傾向にあるそうです。また、骨密度とシワの相関関係は、骨盤、腰椎、胸椎、肩甲骨、手首、足関節、足指の骨のうちのいくつかは、かかると全ての部分の

骨密度に当てはまるものですよ。



皮のハリシワ、そして骨密度はいずれも「ラーゲンは年齢と共に減っていくので、「ラーゲンの変化がシワと骨密度の関係を密接にしているのでは、この分析です。アンチエイジングに着目した高機能化粧品が次々登場しています。シワに効く化粧品も大人気ですが、化粧品のケアだけに頼っても根本的なシワの改善は望めないのかもしれないですね。まずは今の骨密度を測り、できるだけ骨を健康に保つ生活を送りながら、来るべき更年期に備えたいものですね。

## 骨密度が低い人はシワが多い？

# お隣さん

長らく空いていた隣の部屋から物音が聞こえる。このアパートは決して住みやすいとは言えないけれど、両隣に住人がいないせいで静かに暮らせることがお気に入りだった。

ガタガタという物音に混ざって聞こえてきたのは、母親らしい女性と男の子の声。家族連れだとわかる、ますます憂うつになった。

引っ越しのあいさつはなかった。駐車場に増えた一台のクルマと玄関前に置かれた一台の自転車、私はお隣さんの家族構成を知ることになる。夫婦と小学生の男の子二人。同じ間取りに一人で住んでいる私とは



# 花咲物語

まったく違った生活が、すぐ隣にあることが不思議だった。掃除機をかける音。子どもたちの騒ぎ声。生活は色々な音に満ちている。自宅と仕事を兼ねている私には、隣の物音すべてが煩わしい雑音である。

特に木琴の音がたまらない。子どもが練習しているのか、毎日夕方になると必ず「ボンボンボン」と聞こえてくる。木琴の音はこの生活音よりもよく響き、私をつんざりさせる。

冬晴れの日曜日。外出しようと玄関を出ると、お隣のドアが開いて男の子が飛び出してきた。「おちゃんマークの笑顔で「おん」おはっ」と元気に挨拶してくれたのは嬉しいけれど、外出から戻った途端に木琴の音。ところがだ。気がつくとも木琴に合わせて私は歌を口ずさんでいた。

ある日森の中、熊さんに出会った。ボンボンボン」という小気味良い音にさっきの男の子の姿が重なる。お隣から届く人の気配が生活のぬくもりを思わせ、木琴の音はもう雑音には聞こえない。