

はな*さき*小町

enjoy myself, enjoy my style.

親子で発進！ 乗るだけで楽しい行楽列車

こんにちは、小町です。この夏は親子で列車の旅をしてみませんか。乗るだけで楽しい行楽列車が全国に数多く走っています。日経新聞の「何でもランキング」を参考に、いざ発進！

◆まるで走る保育園？「あそぼーい！」

一番人気はJR九州の「あそぼーい！」（熊本―宮地）。子ども席が窓側の親子シート、低い位置にあるカフェカウンター、木のボールが入ったブルーなど、子どもの目線にこだわった楽しい仕掛けがいっぱい。乗務員が絵本を読んでくれたり、一緒に歌ってくれたり、大賑わいの列車内はまるで走る保育園のようです。車窓から眺める阿蘇のパノラマも夏の思い出になるでしょう。全席指定。熊本―宮地間で大人1人片道2380円。夏休みは毎日運行しています。

◆富士山がモチーフの「フジサン特急」

世界遺産登録で話題の富士山を様々な場所から眺められる「フジサン

特急」富士急行・大月―河口湖）は、この夏の目玉列車かもしれません。富士山をモチーフにした列車で、車内外には富士山の姿をした愉快なキャラクターが101種類も描かれています。さあ、いくつ探せるかな。

車窓に流れる富士山と共に旅する気分になる「フジサン特急」ですが、迫力の大パノラマを堪能するなら展望車両の1号車がおすすめ。別途着席整理券が必要です。また2号車には1室限定の指定室（定員6名の個室）があります。大月―河口湖間で大人1人片道1410円。毎日運行しています。

◆明治にタイムスリップ「坊ちゃん列車」

今ではほとんど見かけなくなった路面電車ですが、愛媛県松山市内では、明治時代に走っていた機関車をモデルに復元した路面電車の「坊ちゃん列車」伊予鉄道（古町―道後温泉）が人気を集めています。

夏目漱石の小説「坊っちゃん」の登場人物が伊予鉄道を利用したことに

ちなんだ「坊ちゃん列車」。小説の中で「マッチ箱のよう」と評されたかわいらしいデザインの列車は、蒸気機関車の格好をしたディーゼル機関車ですが、煙突から水蒸気の煙を出して走ります。機関士と助手も昔ながらの制服をまとい、明治時代にタイムスリップしたかのようなひとときでしょう。大人3000円、小児2000円で毎日運行しています。





けんいん

7月の見直し〈牽引の法則でツキを呼び〉



求める姿勢があるところに集まってくる

行列ができているレストランと、閑古鳥が鳴いているレストラン。この二つの店が隣り合っていたらどちらの店に入りたくなるでしょう。事情が許せば多く人は行列に並びたくなるだろうと思います。行列にはそれなりの理由があることをお客さんは知っているからです。

たまたま運良くテレビで取り上げられただけなら別ですが、おいしい料理を提供しようと努力している店は常にアンテナを張って情報を集めています。すると集めた情報が人を呼び、さらに新しい情報もたらされて仕事の質が高くなる。こうして商売繁盛の店はもっと忙しくなり、人やモノがどんどん集まってくるのです。

求める姿勢があるところに集まってくる。これを「牽引（けんいん）の法則」と呼びます。つまり、似たようなものはお互いに引き合っているわけです。

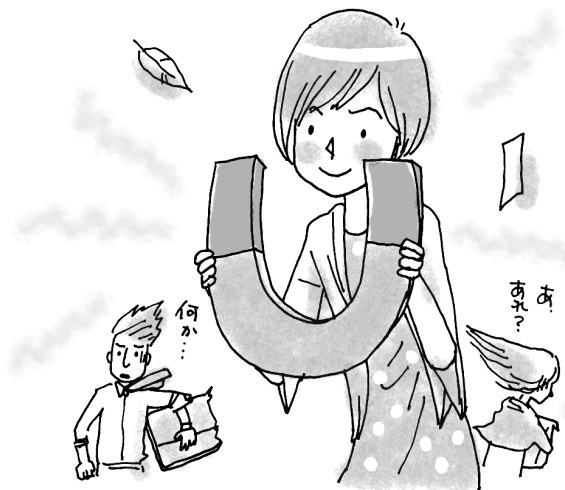
人との出会いや人間関係にも牽引の法則が当てはまります。運のいい人と一緒にいると自分も運が良くなると言われるのは、まさに良い例でしょう。

逆に自分がツイていないときは、不思議と同じようにツキのない人と関わりやすくなります。自分の運のなさを嘆くと、相手も運がないので同意してくれます。お互いに気持ちが通じるのですから、その場は居心地がいいに違いありません。ただし、愚痴で意気投合すればするほど、ますますツキに見放されてしまうことに本人たちは気づかないのです。

人にはバイオリズムがあります。ずっと運がいい人も、ずっと運が悪い人もいません。今はバイオリズムが下がっているなと感じたら、あえてツイている人と一緒に行動して、その人のツキをお裾分けしてもらおう。これは、悪い運氣ながらも必要以上にへこまないですむひとつの方法だろうと思います。

数年前、『引き寄せの法則』という本がヒットしました。注意と意識とエネルギーを向けるものは、良いことであれ、悪いことであれ、現実のものとなって現れる。これが引き寄せの法則だそうです。法則の呼び方はどうであれ、自分が意識を向けたことは、いずれブーメランのように自分に戻って来るのでしょう。

そこで覚えておきたいことがあります。自分が放ったエネルギーが戻ってくるときは、似たようなエネルギーを道連れにして何倍もにパワーアップしていること。ポジティブなエネルギーを放てば何倍にもなったポジティブなエネルギーを引き寄せ、あなたの前に幸運の行列ができるでしょう。

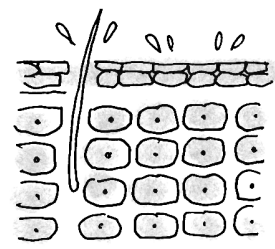


小町さんの「見直し」塾

change myself, change my life.

夏こそ保湿を！

はなさき お悩み相談室



乾燥！



夏場を快適に過ごすには、温度26〜27℃、湿度50〜60%が理想的だそうです。けれど日本の夏は高温多湿で、湿度が70〜80%という日もあります。湿度が高いと肌はベタつきますが、このベタつきによって肌が潤っていると勘違いしていませんか？ 実はこれ、肌が乾燥して皮脂が過剰に分泌するため起こるベタつきなのです。夏場に肌が乾燥する原因のナンバーワンはエアコンや除湿器による空気の乾燥です。また、汗が乾くときには肌の水分も一緒に奪っていくので、たくさん汗をかく夏場は乾燥を招きやすい季節と言えそうです。

汗はけっこう厄介で、蒸発するより先に角質層へしみこみます。角質層に余計な水分が入って膨張すると、皮膚は長時間お風呂に入ったときのようなぶよぶよ状態になり、潤いが逃げやすくなってしまいます。汗をかくと肌がしっとりするので潤っているように感じても、実は表面がしっとりしているだけで肌の内部は乾燥注意報。放っておくと秋の肌は深刻な潤い不足になってしまいます。見、乾燥とは縁がなさそうなの季節も肌は過酷な状況にさらされています。シートマスクなどを利用して夏こそ保湿を心がけましょう。

みんな集まれ〜！

大人女子部

夫の実家に帰省するとき

年に数回だとしても、夫の実家や親戚付き合いは大切にしたいものです。お互いに気持ち良く過ごせるよう、ちょっとした気遣いを忘れないのが大人女子のたしなみです。

お土産は、地元の名産品やお菓子など、家族みんなで食べられるものが無難です。夫の兄弟夫婦が同居しているなら、日頃の感謝を込めてお嫁さんにプレゼントを持っていくと喜ばれるでしょう。

また、マイエプロンを持参して積極的に家事のお手伝いをしたいものです。ただし、その家にはその家のやり方があります。お姑さんやお嫁さんを立て、小さなことでも確認するくらいのほうが角は立ちません。相手に譲る気持ちを忘れないようにしましょう。

生活人数が増えればお金も余計にかかります。「お世話になります」の気持ちで滞在費を渡すなら、1日3千円×滞在日数。最低1万円以上が目安のようです。他人行儀を嫌がる家なら、帰り際に「お世話になりました。みなさんでおいしいものでも」と、お礼の意味で渡してみるといいかもしれません。

帰宅したら、無事に着いた連絡も兼ねてお礼の電話をしましょう。この電話はとても重要です。親しき仲にも礼儀あり。手短かかわらないのでメールではなく電話で伝えたいものです。

