

はな*さき*小町

enjoy myself, enjoy my style.

80年代以来の人気復活！「スタジャン」に注目！

こんにちは、小町です。寒い日が続いているですが、コートやジャンパーなどのアウターは何を着ていますか？

この冬は、1960年代のアイビークの流行や、1980年代のDブランドフームで脚光を浴びた「スタジャン」が再ブレイクし、多くの商品が店頭に並びました。そもそも「スタジャン」とは？そして、買い足すならどんなタイプ？復活した「スタジャン」に注目してみましょう！

◆もともとはスポーツ選手の防寒着

スタジャンは「スタジアムジャンパー」の略であることからわかるように、もともとは野球やアメリカンフットボールなどの選手が、スタジアムで防寒着としてユニフォームの上に着用していたもの。それが普段使いされるようになり、アメリカで定着し、そこから日本にやってきました。防寒や耐久性を追求し、身頃は目の詰まったウール、袖は革、と素材が異なり、身頃と袖は色も違うのが基本スタ

イル。胸や背中にチーム名や大学名を表すイーシヤルワッペンが付いていることが多く、スポーティーでカジュアルな印象のアウターです。

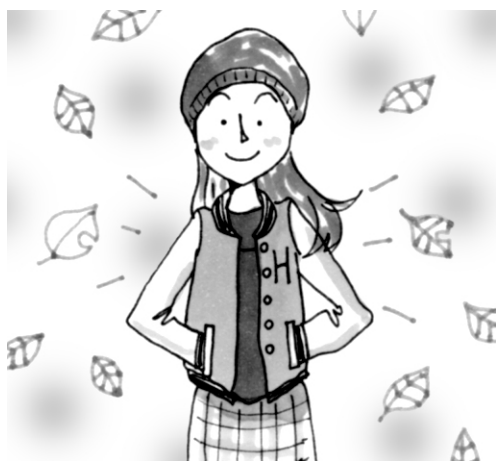
◆細身タイプがイマドキ！女性にもフーム到来

80年代に大流行して以来のスタジャンフームですが、以前と大きく異なるのがそのシルエット。80年代は、大きめサイズを羽織るように着ていましたが、今は男性ファッション全体がスリムなシルエットになり、スタジャンも身頃の幅や袖周りが細く、着丈も短めなものが主流になっています。また、80年代はやや硬めだった袖のレザー素材も柔らかくなったことで着心地が良くなり、女性向けのスタジャンも流行しています。80年代の流行を知らない若い女性にとっては、イギリスの人気グループ「ワンダレクシオン」のメンバーがたびたび着用している「新鮮なアウター」として映り、セレクトショップやファスト

ファッション店でも品切れが続くなど、人気が過熱しています。

◆中に着る服は薄手に！

シルエットが細身な分、中に着る服もできるだけ薄手にして体にフィットさせて着るのが「多」風。ユニクロのヒートテックなど、保温性に優れたインナーが多く出回っているので、上手に活用してみましょう。子ども用のスタジャンも多く発売されています。来年以降も流行が続きそうな気配なので、品ぞろえが豊富なこの冬に1着手に入れておくと重宝しそうです。





2月の見直し〈ストレスケア〉



忙しい現代女性の「ストレスケア」を見直そう！

仕事や家事、そしてご近所づきあいなど、現代の女性は時間的にも精神的にもゆとりがなく、ストレスがたまりがち。しかし、ストレスがたまってきていることは自分自身ではわかりにくいものです。

ストレスは、コップの水にたとえられます。知らず知らずのうちにたまってきた水がコップからあふれてしまったときには「手遅れ」のように、ストレスも心からあふれてしまったときにはすでに遅く、体や精神に異常をきたしてしまい、再び元気な自分を取り戻すには長い時間がかかってしまいます。

まずは自分のストレスの状態を知ることが重要。以下のチェックポイントのようなことはありませんか？

- ・単純なミスが増える
- ・新しい仕事や用事に取り組むのが面倒になる
- ・人と会うのが面倒になる
- ・おしゃべりに関心がなくなる

もし自分にもあてはまるな…と思ったら、早めに対処することが重要！その効果がよく知られているストレス解消法で、元気な自分を取り戻しましょう。

【とにかく寝る！】

睡眠不足は最大のストレス、とも言われます。寒い季節は体が冷えていると良質な睡眠がとりにくいので、寝る前に半身浴をしたり、温かい飲み物を飲みましょう。

【体を動かす！】

寒い外に出て、長い時間ジョギングしたり激しいス

ポーツをする必要はありません。室内でもヨガやダンスのDVDを使ったり、テレビのラジオ体操でも効果あり。固まった筋肉は心も固くしてしまうので、しっかりほぐしましょう。

【おしゃべりする！】

人と対話をすることは、最近注目されているキャリアアカウンセリングの分野でもその効果が見直されています。自分が不安に思っていることや立場を理解してくれる同僚や上司、または自分自身を理解してくれている家族や古い友人と話しましょう。メールやラインではなく、会って話すことが大切です。

よく寝て、体を動かし、おしゃべりする。当たり前のよう聞こえますが、忙しい日常では忘れがちなことでもあります。水があふれてから慌てて実践するのはではなく、日ごろから心がけておきましょう！



体を動かす！ おしゃべりする！



とにかく寝る！

小町さんの「見直し」塾

change myself, change my life.



はなさき お悩み相談室



成長期の子供が、貧血でお悩みを言われています。

貧血とは、血液中で酸素を運ぶ役割を持つヘモグロビンという物質や、そのヘモグロビンを持つ赤血球の数が少ない状態です。貧血になるのは若い女性のイメージが強いですが、成長期の子どもにも男女を問わず起こりやすい症状です。部活などで運動をしていると、運動時に筋肉がたくさんの酸素を使いますが、赤血球やヘモグロビンが少ないと酸素の供給が追いつかず、筋肉が疲労し息苦しくなります。初期の貧血は、このように厳しいトレーニングについていけない症状から発生します。これが進行すると、日常生活でも

立ちくらみが起きたりします。成長期には身長や体重が増加し、骨や筋肉が増えるとともに体重の約8%を占める血液の量も増やさなくてはなりません。必要な栄養素は、ヘモグロビンの材料となる「鉄」、血液の材料となる「たんぱく質」、鉄の吸収率をアップする「ビタミンC」などです。特に鉄は普段の食事で不足しやすいので、鉄を多く含むほうれん草、ひじきや海苔などの海藻、レバーを積極的に摂取しましょう。また、「コーヒーやお茶に含まれるタンニン」は、鉄の吸収を妨げるので注意してください。

みんな集まれ～!

大人女子部



「お」「ご」は、いつ付ける?

敬語を使うとき「お仕事されているんですか?」「ご相談は何ですか?」と、「お」「ご」を付けます。これは相手の仕事や相談ごとについて敬意を示して付けていますが、自分のことやものには付けません。ついつい質問に対してつられてしまって「はい、私のお仕事は〇〇です」「ご相談は××です」と答えしまいがちですが、自分の仕事や相談に敬意を払うことはありません。「私の仕事は〇〇です」「相談は××です」と答えましょう。

しかし、敬意ではなく「謙譲」の気持ちを表す場合は「お」「ご」を付けます。例えば、「お渡しする」「お預かりする」「ご案内する」「ご説明する」などです。自分の行為を相対的に低め、結果としてその行為を

受ける相手をもつため、自分の行為に「お」「ご」を付けます。

注意したいのは、外来語には「お」「ご」を一切付けないこと。ときどき飲食店で「おビールになさいますか?」との言葉づかいを聞くことがありますが、間違った使い方です。丁寧に相手に接しようという気持ちはわかりますが、かえって印象を悪くしかねないので、気を付けてください。

