

はな*さき*小町

enjoy myself, enjoy my style.

スマホでパジャリ★「フォトロゲイニング」にチャレンジ！

こんにちは、小町です。これからは行楽シーズン！海や山など、お出かけのプランを立てるのは楽しいものですが、その地を最大限に楽しめる「フォトロゲイニング」という競技があるのをご存知ですか？「競技」というよりは「イベント」性の強い、家族で楽しめる新しいスポーツです。

◆「ロゲイニング」とは？

フォトロゲイニングは「フォト写真」の「ロゲイニング」という意味です。ロゲイニングとは、1976年にオーストラリアで生まれたオリエンテーリングに近いスポーツで、開催地にあらかじめ設けられたチェックポイントと得点が記された地図を元に、制限時間内にできるだけ高得点になるようにチェックポイントを回ることを目指します。回る順序が決められているわけではないので、非常に自由度の高いスポーツですが、その分戦略性が求められます。全部のチェックポイントを回る必要はありませんが、一

般的に難易度の高いチェックポイントは高得点になっています。

◆「フォト写真」が通過証明！

ロゲイニングは、通過証明のための器具の設置・撤収が、運営する側に取っては非常に高いハードル。そのため、わかりやすく、すでに現地にある目立つものをチェックポイントとし、「デジタルカメラ」の撮影で代用したのが、「写真撮影形式のロゲイニング」の始まりです。開催地の観光スポットや珍しい建築物などをチェックポイントにして、到達したらデジタルカメラで撮影も可。ロゲイニングやオリエンテーリングは競技性が強いので、高度計、電子機器などは不可ですが、フォトロゲイニングは迷ったらスマートフォンで調べても構いません。

◆地図をもとにたどる小さな冒険！

フォトロゲイニングは、基本的には数人のチームで参加します。チェック

ポイントを自由に回り、時間内に戻ってくる、それが基本的なルール。めいっぱい走り回ることも、気になる場所でのんびり休むことも自由です。さらに、チェックポイントに到達した証明として、デジタルカメラで撮影を行うので、「日の良い記念になります。地図をもとにたどる知らない町は、それだけで冒険。路地裏で、住んでいる人も知らなかったお店を見つけたこともあり、身近な地域の再発見にもつながります。各地でフォトロゲイニングは開催され、制限時間も2時間程度の気軽なものから、6時間以上の本格的なものまで様々。まずは短時間のものにチャレンジしてみたいかが？





4月の見直し〈洋食コース料理の基本を再確認〉



「会話も食事を楽しむために最低限のマナーを！」

フランス料理やイタリア料理のコース料理を食べるとき、正しいマナーを身につけた女性でありたいもの。しかし、マナーが気になってせっかくのおいしい料理や会話が楽しめないのは避けたいですね。春は会食が多くなる季節ですから、基本的な洋食のマナーを見直しておきましょう。

【カトラリーの使い方】

テーブルにずらっと並べられたナイフとフォークに戸惑ってはいませんか？基本的には右のナイフ、左のフォークともに外側から順番に使います。ナイフの位置にスプーンが置いてある場合はスープ用、平らなスプーンとナイフの間のようなカトラリーはフィッシュスプーンで、柔らかい魚介類の切り身をナイフのように切り、さらにソースを絡めて食べるのに便利です。

【ナプキンの使い方】

ナプキンは折り返しの縫い目のある方を裏側にし、2つに折って折り目を腹側にして膝上に置きます。食事の途中で口元が汚れた時は、ナプキンの上側をめくって裏側で拭き、再び折り畳んで汚れた面が見えないようにします。食事を終えて帰る時は、軽めにたたんでテーブルの上に。きちんとたたむと、食事に満足していないと言うサインになってしまうので、気をつけましょう。

【切り分ける大きさ】

コース料理は、食べながら会話を楽しむことが大切。会話を楽しむためにも、無理なく口に入れてかみこ

なせるひと口大に切り分け、ゆっくり口に運びましょう。パンをちぎる時も同じくらいの大きさにするとスマートです。

【苦手な食材があった時】

できるだけきれいに食べたいところですが、苦手な食材が出ることもあります。皿の右上など1カ所に集め、ナイフとフォークを揃えて皿の上に置き、食事終了のサインを店員に送りましょう。

【トイレのタイミング】

主菜が終わるまで中座はしないのが基本です。食事前にトイレは済ませておきましょう。どうしても途中で席を立つ場合は、目の前の料理を食べ終えてからにすること。ナプキンは軽くたたんで、椅子の座る面に置きます。



小町さんの「見直し」塾

change myself, change my life.



はなさき お悩み相談室



ストレスに対抗する食事とは？

日々の仕事や生活の中で感じるストレスはもちろん、これからやってくる暑さや不快感など、明確に意識していないこともストレスになります。ストレスを解消するには運動やエンターテインメントを楽しむことはもちろん、ストレスという名の精神的ウィルスに打ち勝つ食事も大切です。

日々の仕事や生活の中で感じるストレスはもちろん、これからやってくる暑さや不快感など、明確に意識していないこともストレスになります。ストレスを解消するには運動やエンターテインメントを楽しむことはもちろん、ストレスという名の精神的ウィルスに打ち勝つ食事も大切です。

これらのビタミンやミネラルの栄養素が豊富に含まれるのは、根菜や魚介類などの昔ながらの和食。ダイエットや生活習慣病予防に和食が効果的なことはよく知られていますが、ストレス解消にも重要な役割を果たすのです。

みんな集まれ～！

大人女子部



返答に困ったときは

会話の中で、返答に困ってしまうような話が出る時があります。例えば病気の話で「とても頭が痛くてつらいんです」と言われても、自分がその病気のつらさを知らずに軽々しく「そうですよね、わかります」と言うと白々しい雰囲気になりがちですし、「そうですか、大変ですね」と応えるのも他人事のように捉えていると聞こえがち。家庭の話や仕事の話でも、相手のつらい立場を心配している気持ちを伝えるのは難しいものです。

相手を励ましたい、心から心配している、ということをお伝えたくても、なかなか適切な言葉が出てこないとき、会話の糸口としてオススメなのが相手の言葉をそのまま繰り返すこと。例えば、「頭が痛くてつ

らいんです」と言われたら、そのまま「頭が痛いんですか」「頭が痛いんですね」とおうむ返しに応答します。単純に「うん、うん」と相づちを打ったり、軽々しく同調するよりも、相手のことを理解している気持ち伝わりやすし、「この人は話を聞いて共感してくれている」と感じてもらうことができます。そうなんです、痛いので、それで…」と話が続きやすくなり、コミュニケーションできるようになります。

