

上質で自由な時間を過ごす

Kamakura

# 鎌倉 Lien

リアン

Lienはフランス語で緑、絆、繋がりの意味をもつ言葉。出逢った人との繋がりや緑、絆を大切に素敵な出逢いがありますように...



豪華クルーズ飛鳥IIで年末年始を過ごす「ニューイヤー グアム・サイパンクルーズ」。常夏の島でリゾート気分を味わいながらカウントダウンパーティーや伝統芸能のステージなど、この旅ならではの楽しみを堪能できます。この一年の自分へのご褒美に、そして新しい一年を華やかに迎えてみませんか。

## ニューイヤー グアム・サイパンクルーズ 飛鳥II

一年の始まりはまばゆく青い南の海へ  
暖かな洋上で迎える日本のお正月

2019年 12月26日(木) ▶ 2020年 1月5日(日) 10泊11日 横浜発着

日本の伝統的な年越しを  
楽しむイベントが目白押し

カウントダウンパーティーで盛大に新年を迎えたら、初日の出を拝み、おせち料理を。獅子舞や書き初めなどお正月ならではの催しをお楽しみください。さらに和太鼓や寄席などの伝統芸能もご堪能いただけます。

●部屋タイプと 旅行代金(一例)

F ステート / 678,000円

Eバルコニー / 708,000円

Cスイート / 1,234,000円(バルコニー付)

※2名様1室利用おとな1名様あたりの料金です。

※その他の客室タイプもございます。お問い合わせください。



郵船グループ 船旅のエキスパート



郵船トラベルクルーズセンター

ご予約・お問合せ 営業時間/月~金9:30~18:00(土・日・祝定休)

横浜 TEL.045-640-6560

観光庁長官登録旅行業第1267号 日本旅行業協会 郵船トラベルクルーズ 横浜市中区海岸通3-9 横浜郵船ビル3F E-mail ccy@ytk.co.jp

インターネットでもご案内中 郵船トラベルクルーズ 検索

心と身体のパワーチャージ

# えのすば 1 日体験会参加者募集

江の島唯一の天然温泉がある「江の島アイランドスパ」内の会員制クラブ「ホリスティッククラブ Enoshima」は、医師と連携した未病対策プログラムを実施。高濃度

の塩分やミネラルを含む天然温泉を利用した入浴方法や水中運動など、一人一人に合ったプログラムで健康をサポートしてくれます。そんな「えのすば」の会員制プログラムの1日体験会を実施します。



天然温泉のほか、アクアビクスなどの水中プログラムに管理栄養士監修のからだにやさしいメニューが味わえるサラダバーなどリフレッシュ&癒しの時間を親子・ご夫婦で過ごしませんか？



### お申込み方法

募集期間：2019/9/13(金)まで  
体験実施日：9/26日(木)・27日(金)ご希望の日程でお申込み下さい。

料金：無料  
応募方法：専用フォームにてお申込み。右記2次元コードをお読みください



※抽選の上、当選の方にご連絡させていただきます  
※抽選結果のお問合せにはお答えいたしません

### 江の島アイランドスパ ホリスティッククラブ Enoshima

〒藤沢市江の島 2-1-6 / 江の島島内  
小田急片瀬江ノ島駅から徒歩 10 分  
江ノ電江ノ島駅、湘南モノレール湘南江の島駅から徒歩 14 分  
各駅から便利な巡回送迎車あり

3月～11月 10:00～22:00(最終受付時間 21:00)  
12月～2月 11:00～21:00(最終受付時間 20:00)

☎ 0466-29-0686

ホリスティッククラブ直通

3月～11月 10:00～18:00  
12月～2月 11:00～18:00 祝日休み

えのすば



### リフォーム・DIYに！ 自分で塗れる手軽な「漆喰(しっくい)」

# ビニールクロスの上から塗装する「鎌倉漆喰®」

「鎌倉漆喰」とは、湘南エリアで左官・吹き付け工事などを手掛ける「(株)木本工業所」が、鎌倉を拠点とするメーカーと共同開発したオリジナル漆喰のことです。

ようにしました。また、一般家庭でも使用しやすいよう『塗りやすさ』も追及しました」と三代目社長・木本己樹彦(きもと・みきひこ)さん。

1939年藤沢市辻堂元町に創業した「(株)木本工業所」。先代(二代目)社長の故・木本勝己さんは左官分野での貢献が認められ、旭日双光章、黄綬褒章など数々の荣誉ある賞を受章しています。

世界遺産や国宝の建造物にも使用されてきた日本古来の「漆喰」。機能性のみならず、意匠性も兼ね備えた漆喰空間は「経年劣化するビニールクロスに比べ、何十年もかけ

長年の豊富な経験から、漆喰を知り尽くした同社が開発したのが「鎌倉漆喰」。自分で手軽にDIYできる点が人気です。

「試行錯誤の末、通常の漆喰に比べ粘着力をアップ、クロスの上からでも塗装できる



「鎌倉漆喰」の仕上げ材(18kg 1万800円税別)。約8畳一間の壁を塗装するには、1箱/18kgが必要。下地調整用塗料「シーラー材鎌倉漆喰専用アンダーコート」と共に購入を

### 漆喰塗り体験実施中

場所：サンキホーム(株) (藤沢市辻堂元町4-15-17)定期的に開催される「漆喰塗り体験会」。  
日程はHPでチェックを。家族での参加大歓迎！



過去の漆喰塗り体験の様子

て硬化していくため『経年美変化』とされています」と木本社長。

塗り壁材「鎌倉漆喰」は同社HPから注文できます。また「DIY」する人のための漆喰塗り体験も定期的を実施。詳細はHPでご確認を。



芸術的な曲線を描く壁面も「鎌倉漆喰」ならではの

### 鎌倉漆喰の効果

- 調湿・吸放湿 防カビ・防ダニ 消臭効果・脱臭
- ホルムアルデヒド吸着分解・シックハウス対策 CO2 吸収・削減 環境エコ対策
- 断熱・遮熱 省エネ・環境エコ対策
- 遠赤外線 マイナスイオン放出
- 天然不燃材 抗菌性能

### (株)木本工業所

〒藤沢市辻堂元町 4-15-17  
https://www.kimoto-kogyosyo.jp/

☎ 0466-34-3420

関係会社：サンキホーム(株)  
https://www.sankihome.co.jp/



**令和最初の 決算 SALE 9/1日 30日**

増税前の 人気ミシン勢揃い！  
今がチャンス！ 洋裁用品もおトクな在庫一掃大バーゲン

藤沢ミシンでミシンを購入すると…

- 5年保証付き ※メーカー保証含む ※機種によって1年保証もあり
- ミシンの使い方無料講習あり
- 洋裁教室に無料で参加できる
- 商品が特別価格に など特典多数！

**ミシン各種**

現金購入なら 当店店頭価格より **15%OFF!** ※一部対象外商品あり

カードご利用なら 当店店頭価格より **10%OFF!** ※一部対象外商品あり

布・ニット・糸・ミシン部品  
洋裁道具・洋裁材料など…

**10~30%OFF** ※一部対象外商品あり

縫製機械整備技能士のいる店  
国内外問わず全メーカー正規代理店

Sewing Master 手作りクラブの **藤沢ミシン 鎌倉店**  
http://fujisawa-misin.com/ 10時~19時 水曜定休

☎0467-22-1511

藤沢店 ☎0466-27-1151 10時~19時/年中無休

平塚店 ☎0463-21-0541 10時~19時/水曜定休

横浜西口店 ☎045-320-3266 10時~19時/年中無休

通販サイト Sewing shopアジュー http://sewingshop.jp/

洋裁教室なども開催！  
お申し込みはホームページへ

検索

頭証寺墓苑 **七里ガ浜 樹木葬**

9月~11月 限定企画 **墓友割引** はかとも

複数名で「集」をご購入されると割引がございます

集合墓式永代供養墓

- 1名で 永代使用料 通常 33万円が **墓友割引価格 20万円**が
- 2名一緒に 永代使用料 通常 66万円が **墓友割引価格 30万円**が
- 3名一緒に 永代使用料 通常 99万円が **墓友割引価格 36万円**が

7里ガ浜 樹木葬 永年この場所にお眠り頂けます。樹木葬は合祀は致しません。

江ノ電「七里ヶ浜」駅から徒歩3分。国道134号線沿い。

NHK「ネタドリ」で紹介されました

お問合せ・資料請求は (受付時間:午前9時~午後5時/水曜定休)

☎ 0120-240-500

七里ガ浜 樹木葬 検索

株式会社 ココ・プランニング 〒160-0023 東京都新宿区西新宿 4-32-13-103

【七里ガ浜 樹木葬 概要】■経営主体/宗教法人 頭証寺 ■許可番号/神奈川県指令第148号 ■所在地/神奈川県鎌倉市七里ガ浜1-5-21 ※価格は、物価の変動や消費税の増税により、改正することがあります。※上記永代使用料以外に、彫刻・プレート料、管理料、納骨料がかかります。

初心者でも安心

## 500円で学べる 美しい着付け方



「青いとりきもの学院大船校」が行う「着物着付けレッスン」が大好評につき9月の開催も決定！1レッスン500円とリーズナブルで、今回は午前が名古屋帯、午後が袋帯のレッスン。初心者にも分かりやすく、女性なら身につけておきたい基礎を実践しながら学べます。  
「着付けが上手いかわず着崩れしてしまう」

「着物を綺麗に着こなしたい」「これから着付けを気軽に学びたい」そんな方は是非この機会に参加してみたいかがでしょうか。着付け後はお隣の古都鎌倉を散策しながら、風情を楽しむのもいいかもしれませんね。この秋、着物ライフを始めませんか。

### 着物ワンコインレッスン

**日 時**：9月11日(水)  
**午前の部**：10:00～11:30 基本の着付け「名古屋帯」  
**午後の部**：13:00～14:30 基本の着付け「袋帯」  
**場 所**：逗子市市民交流センター2F (生涯学習スペース) 第6会議室和室  
**料 金**：1レッスン500円  
**持 ち 物**：着物一式

(株) ジョイフルまるやま

青いとりきもの学院 大船校  
☎0120-804-311 水曜定休  
要予約 Instagram みてね!



## 「オーラルフレイル」とは

前回までは全身の「フレイル」について。今回は歯科領域での「オーラルフレイル」についてお話したいと思います。「オーラルフレイル」とは口に関する「ささいな衰え」を放置または適切な処置がなされないことにより、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下まで繋がる「負の連鎖」に対して警鐘を鳴らした概念です。「オーラルフレイル」の始まりは、舌滑低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増える、口の乾燥等ほんの些細な

歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科をはじめ、専門性の高い処置にも対応する「湘南鎌倉歯科・矯正歯科」の千原晃院長。常に最新の知識・過去の振り返りを学ぶため、年間40回以上国内外問わず研修会に参加。ハーバード大学、ミシガン大学、UCLAが開催する研修会参加も経験

症状であり、見逃しやすく、気が付きにくい特徴があるため注意が必要です。次回は「オーラルフレイル」の対応についてお話したいと思います。

SHOUNANKAMAKURA 湘南鎌倉歯科・矯正歯科

**湘南鎌倉歯科・矯正歯科**  
鎌倉市苗田 5-4-23  
☎0467-38-6010

☑ 歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科  
☑ 月曜休診 9:00～12:30・13:30～18:00  
☑ 休・回・図

プロの清掃で日々の浴室手入れも楽に

## 月々2700円で 浴室・トイレをキレイに維持!



元気な若いスタッフがお伺いいたします

日々の疲れを癒してくれる浴室を快適にしませんか。オーベックスは大型入浴施設の清掃も行うお掃除のプロ。地域密着型で一般家庭の浴室なども清掃しています。人気のメニューは「浴室・トイレ定期清掃パック」。月々2700円で固定メニュー

の浴室の清掃とトイレの清掃を月1回(全12回)、約30～40分程度の作業で行ってくれます(初回は1万6200円で約3時間)。対象地域は葉山・逗子・鎌倉・藤沢・茅ヶ崎に限定(一部エリアは対象外)。エリアを絞ったからこそ実現できる、家計に優しくリーズナブルな料金。天井やカビ取り、鏡・カランの水垢除去など細やかな作業も含まれ、追加費用も発生しません。「リアンを見た」で特典もあり。この機会に利用してみたい。問合せは下記に。

人気の清掃メニュー		[定期清掃パック]	
固定メニュー	下記メニューから1つ		
浴室清掃	■トイレ ■脱衣場 ■キッチントップ	+	= 2,700円
1,620円	1,080円		1回

オーベックス  
☎8:00～17:00 不定休  
☎0120-026-851

人生100年時代の健康法

## 「歯周病」でがん・脳卒中・認知症に!?



玉木院長は国内外の学会で数々の発表や論文執筆、大学兼任講師としての教育・研究活動にも注力している

「歯周病はがんや脳卒中、認知症など全身疾患と関連することが分かってきました。特に昨今大きな社会問題になっている認知症は残存歯数との関係も報告されており、健康な残存歯が少ないほど認知症の発症リスクが2倍近く高まるとも言われています。その歯を失う原因第一位は歯周病であり、歯を失ったり、歯周病原細菌が血液に流れ込んでさまざまな病気を引き起こしま

す。歯周病治療は専門医による確かな治療をおすすめします。」と玉木院長。

医院の診療は歯周病専門医による精密検査を行った後に患者さんに合った治療プログラムを立案しカウンセリングを行います。診療所は大学病院以外では数少ない日本歯周病学会研修施設の認定を受けている。

玉木院長は神奈川県で数人しかいない日本歯周病学会認定歯周病専門医・指導医。県立湘南高校卒、日本大学歯学部兼任講師、厚生労働省認定臨床研修指導医。日本歯周病学会指定研修施設長

**玉木歯科医院**  
藤沢市南藤沢18-1エーバス第10藤沢ビルII 4階  
http://www.tamaki-dent.com  
☎0466-29-5007

10:00～13:00/14:00～18:30 (土曜は17:00まで)  
木・日曜・祝日休診  
完全予約制※初診はHPからも予約可能

定評あるレッスンで生徒数も増加中

## 成果に満足する英語教室



子ども英会話、大人英会話、英語関連資格講座まで、安心して学べます

多彩な講座が魅力です。「成果を出す」カリキュラムで、英検やTOEICの得点UPなど実績も豊富。英語

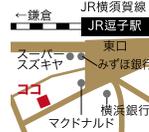
今春、新たに逗子にも開校した中萬学院グループの「学びのアクセシ」。外国人講師による英会話、英語関連資格講座やビジネス英語など、子供から大人までその人に合わせた

に自信がない人、レベルアップしたい人、一度無料の体験レッスンを受けてみては。

学びのアクセシ 逗子スクール  
逗子市逗子1-7-4 清水屋ビル1階  
JR横須賀線逗子駅 徒歩3分  
京急逗子線新逗子駅 徒歩5分  
☎火～金13:00～19:00 土曜日11:00～19:00  
☎046-873-3759

### 秋の早割キャンペーン

今なら、3つの特典がついてくる!  
特典1: 入校金10,000円OFF  
通常16,200円→6,200円  
特典2: 体験レッスン(無料)2回までOK  
特典3: 入校翌月謝10%OFF  
9月15日(日)までに体験予約をして、10月15日(火)までに入校した人を対象 ※価格は税込表示です



**DUSKIN** お家を元気に!  
家事お手伝いサービスは  
ご相談ください。  
☎0120-3-82820  
ダスキンメリーメイド鎌倉店  
ダスキンオークラ 検索  
www.duskin-city.com

**秋のランチbuffet**  
期間/2019年11月25日(月)まで  
時間/11:30A.M.～3:00P.M.  
(ラストオーダー2:30P.M.)  
料金/1名さま おとな¥4,200  
シニア¥3,800・子ども(小学生)¥2,500  
幼児(3才～未就学児)¥800  
会場/レストラン ル・トリアノン

鎌倉プリンスホテル レストランル・トリアノン  
秋のランチbuffet お会計より5%OFF  
有効期限 2019年11月25日(月)まで  
※お会計時、本券を係へお渡しください。  
※1枚で1回1グループさままでとなります。(190830L鎌)

鎌倉プリンスホテル  
〒248-0025 鎌倉市七里が浜東1-2-18  
レストラン・トリアノン 受付時間/10:00A.M.～9:00P.M.  
お問合せ 0467-32-1111  
www.princehotels.co.jp/kamakura/restaurant/

**古道具・骨董品**  
買取りいたします  
古ければガラクタクでも構いません

見積無料  
着物陶磁器 贈答品・茶道具  
絵画・版画・かんざし・刀・置物  
時計・作家物・室内調度品  
ガラス製品 装飾品・玩具など

「買取品目例」骨董・掛軸・古書  
着物 陶磁器 贈答品・茶道具  
絵画・版画・かんざし・刀・置物  
時計・作家物・室内調度品  
ガラス製品 装飾品・玩具など

物置や押入れに眠っている古い物  
ホコリだらけでもOK

飾り屋 ☎0120-89-6676  
茅ヶ崎市十間坂2-3-20 神奈川県公安委員会許可 第452670000506号



# ニキビの悩みは親と子でギャップも 早めに皮膚科受診を勧めてあげて

ニキビは「尋常性ざ瘡(じんじょうせいざそう)」と呼ばれる皮膚の病気です。ニキビを放置していると、痕(あと)が残って後悔することもあります。思春期の子どもを持つ親が知っておきたいことを、皮膚科医の福永有希先生に聞きました。

提供：マルホ株式会社

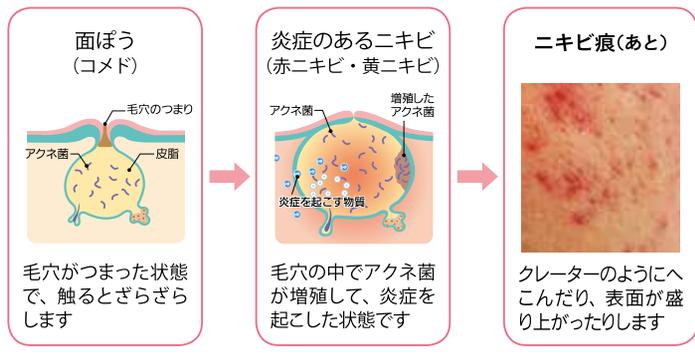
**親が思う以上に 子どもはニキビに悩んでいるかも**

親が考えている以上に刺激を与えてしまったり、思春期の子どもはたり、マスクで蒸れてニキビを気にしてしまったり、不衛生な状態になること。恥ずかしいから友とでニキビが悪化する達にも知られたくない可能性もあります。一人で悩んでいる子どもは少なくありません。悩んでいる様子が図1の調査では、ニキビでも皮膚科に相談する割合は低く、療で治療できる病気で相互の考えにギャップ。そして、ニキビがあるようです。おどんなふうに進んでこられたニキビは病気のなか、親子で前髪で、口周りはマスクに正しく理解します。前髪に触ることもしよ。

**繰り返してできるニキビ 放置すると痕(あと)が残ることも**

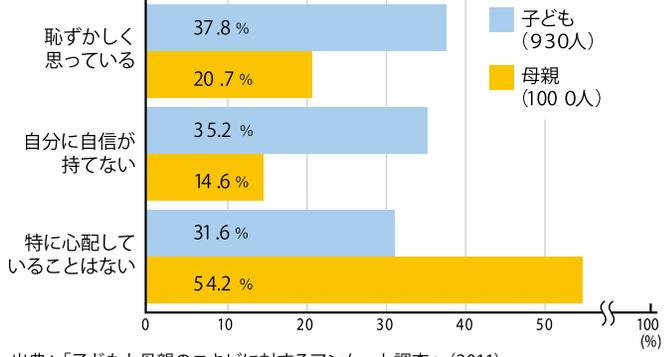
ニキビは毛穴が詰まり、つままった毛穴の中(ぽう)から進行すると、菌が繁殖する慢性の炎症を起こした「赤ニキビ」です。ニキビは「身(み)ニキビ」になります。その近なもの(イコール)のまま放置していると病気ではないと思うニキビ痕になることも多いですが、立派(たて)あります(図2)。大事な病気です。必ずしも、繰り返して清潔にしているからで、ニキビを治療し、二さるわけではなく、思(おも)い残さないよう春期や生理の前などに、ニキビ痕を残さないようホルモンバランスが崩(くずれ)れる、皮脂の分泌が活(か)発(はつ)か(り)治療をして、ニキビができていく肌(は)に導(みち)くことが大切です。

図2 「ニキビのはじまりと進行イメージ」



※すべてのニキビの進行を示すわけではありません

図1 「子どものニキビに対する悩みや心配事」



出典：「子どもと母親のニキビに対するアンケート調査」(2011)  
対象：子ども(中学生～高校生)930人、母親1000人

**症状や肌質に応じたニキビ治療で ニキビができていく肌**

皮膚科で処方するニキビがでやすい薬には、いろいろ肌質の方は少しの不摂るな種類があります。生でニキビができること、近年、毛穴のつまりをとがります。治った改善するぬり薬が登場(で)ると思(おも)っても油断(ゆだん)しないし、炎症(えんじや)を起こす前の(まえ)で、半年(半年)から1年(1ねん)は治(ち)初(はじ)期の(き)ニキビ(にきび)から治療(りやう)を続(つづ)けましょ。治(ち)が可(こ)能(に)な(な)りま(ま)した。療(りやう)を続(つづ)けニキ(にき)ビがで(で)き皮(くわ)膚(ふ)科(か)医(い)は、症(しやう)状(じやう)に合(あ)っ(く)い肌(は)質(しつ)にな(な)ると、た薬(くすり)を(を)選(え)び、顔(かほ)の洗(あ)い少(すく)しの不(ふ)摂(せつ)生(せい)で(で)はニキ(にき)方(かた)やス(す)キン(きん)ケ(け)ア(あ)の(の)方(かた)法(は)法(は)が(が)で(で)き(き)に(に)く(く)な(な)る(る)患(わづ)者(しや)さん(さん)が(が)多(おほ)い(い)印(いん)象(じやう)で(で)す。質(しつ)に合(あ)わ(わ)せ(せ)て(て)指(さ)導(どう)し(し)て(て)で(で)き(き)に(に)く(く)い(い)肌(は)を(を)目(め)指(さ)し(し)ま(ま)す。

**ニキビ痕を残さないためには、 早期の治療開始がポイント**

男女(なんにょ)問(もん)わ(わ)ず、思(おも)春(しゅん)期(き)が(が)大(おほ)き(き)く(く)な(な)り(り)痕(あと)を(を)残(のこ)し(し)は(は)外(あ)見(み)に(に)対(たい)し(し)て(て)敏(びん)感(かん)に(に)ま(ま)ず(ず)、炎(えん)症(じや)が(が)小(こ)さい(さい)な(な)る(る)年(ねん)頃(ころ)で(で)す。ニキ(にき)ビ(び)う(う)ち(ち)に(に)対(たい)処(じょ)し(し)て(て)お(お)け(け)ば、は(は)顔(かほ)に(に)で(で)き(き)る(る)の(の)で、特(とく)に(に)痕(あと)を(を)残(のこ)さ(さ)ず(ず)済(す)む(む)こ(こ)も(も)に(に)気(き)に(に)し(し)て(て)い(い)る(る)子(こ)ども(ども)も(も)あ(あ)り(り)ま(ま)す。ニキ(にき)ビ(び)痕(あと)を(を)は(は)多(おほ)い(い)は(は)ず(ず)で(で)す。つ(つ)ぶ(ぶ)残(のこ)せ(せ)ば、一(いっ)生(せい)悩(なや)ま(ま)さ(さ)れ(れ)す(す)こ(こ)と(と)が(が)習(じゆ)慣(かん)化(か)し(し)、赤(あか)る(る)こ(こ)と(と)も(も)あ(あ)り(り)ま(ま)す。く腫(は)れて(て)痛(いた)み(み)が(が)出(で)て(て)く(く)子(こ)ども(ども)が(が)悩(なや)んで(いて)い(い)る(る)と、勉(めん)強(きやう)に(に)も(も)集(しゆ)中(ちゆう)で(で)よ(よ)う(う)な(な)ら、皮(くわ)膚(ふ)科(か)に(に)相(あ)き(き)な(な)く(く)な(な)り(り)ま(ま)す。小(こ)さ(さ)な(な)ニキ(にき)ビ(び)で(で)も(も)放(は)置(ち)せ(せ)ず、早(はや)期(き)か(か)ら(ら)治(ち)療(りやう)を(を)開(ひら)き(き)始(は)め(め)て(て)受(う)診(しん)を(を)勧(すす)め(め)て(て)あ(あ)げ(げ)る(る)こ(こ)と(と)が(が)大(おほ)切(せつ)で(で)す。ニキ(にき)ビ(び)痕(あと)が(が)残(のこ)った(た)と(と)し(し)ても(も)、二(に)キ(き)ビ(び)治(ち)療(りやう)は(は)消(しょう)火(か)活(かつ)動(どう)と(と)同(どう)じ(じ)よ(よ)う(う)な(な)も(も)の(の)で、皮(くわ)膚(ふ)科(か)で(で)は(は)複(ふく)合(ごう)的(てき)な(な)治(ち)療(りやう)が(が)可(こ)能(に)で(で)す。諦(あきら)め(め)ず(ず)長(なが)期(き)間(かん)放(は)置(ち)す(す)と(と)炎(えん)症(じや)に(に)足(あ)を(を)運(は)ん(は)ん)で(いて)く(く)だ(だ)さい。



鎌倉(かまくら)か(か)ま(ま)り(り)ん(ん)ヒ(ひ)フ(ふ)ク(く)リ(り)ニ(に)ック(っく) ( ( 鎌(か)倉(さ)市(し)小(こ)町(まち) ) 院(いん)長(ぢやう) 福(ふく)永(えい)有(ゆう)希(き)先(せん)生(せい)

maruho

正しく知ろう!

ニキビの 情報サイト

ニキビと一緒に治そう Project

ニキビの解説 / 子どもの思春期ニキビ対策 / クリニック検索

ニキビ 治そう 検索

nikibi-hifuka.jp