

上質で自由な時間を過ごす

Kamakura

vol.19

11

November 2020

# 鎌倉 Lien リアン



Lien 公式 Web サイト  
<https://lien-web.net/>

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



湘南の潮風をいっぱいを受けて  
海に学び、海と遊ぶ。

江の島ちょっとヨットビーチクラブは  
セーリングを中心に海を通じて子どもの成長を育む  
総合型地域スポーツクラブです

湘南ならではの  
習いごと

こどもの自立  
を育てます

月に  
何度でも活動できる  
定額制

**キッズスクール(幼稚園児) ジュニアクラブ(小中学生)**

江の島ちょっとヨットビーチクラブ  
新年度入会説明会 2021年1月開催予定

お問い合わせ  
お申し込みは

湘南海洋教育スポーツ振興協会  
江の島ちょっとヨットビーチクラブ

☎050-2018-0944 <https://www.coco-bea.com/explain>

藤沢市片瀬海岸1-12-4 小田急線片瀬江ノ島駅徒歩3分 電話受付時間:10:00-17:00

エンディングソートのポイント

# 終活 始めませんか

第3回

## 老後はだれと、どうで暮らしたいですか①

### おひとり様はひとりぼっちではない

「どこで暮らすか」は次回お話ししますが、「誰と暮らすか」は人生100年時代、とても大切なテーマです。

芸能人のコロナ離婚が報道されていますが、コロナ自粛で離婚が頭をよぎった人は多いようです。人生の最終章に家族や親族がいなくとも、あなたに伴走してくれる人は必ずいます。あなたが気づいていないか、アクションを起こしていないかだけです。

はできないと、離婚を準備する女性が増えます。

人生100年となると我慢も限界です。早めに対策をしたほうが良いと、親世代も子供世代の離婚を容認し、親子ともに離婚を経験して一緒に暮らし始めることも…。高齢で孫の世話は、「疲れるけれど元気の源」と考え、決して老後を孫に看(み)てもらおうなどとは思いません。人それぞれの覚悟があるのです。

### フランスの劇作家の含蓄(がんちく)のある言葉

アルマン・サラクレは、「結婚は判断力の欠如、離婚は忍耐力の欠如、再婚は記憶力の欠如」と言いました。しかし、選択しすぎて結婚できないのも困りますし、忍耐しすぎて離婚できず時期を失うのも残念です。

でも再婚はおすすりめです。人生は長い。苦しいことや悲しいことを忘れて、明るく人生を歩む、そのための終活です。「変化を恐れず現状打破」。私のモットーです。

### 熟年離婚と中年離婚について

「熟年離婚」とは、同居期間20年以上の夫婦の離婚ですが、同居期間35年以上の離婚が多いようです。2019年6月に公表された厚生労働省のデータによると、35歳から45歳で、婚姻期間5年から10年の中年離婚が増加しているようです。従来から中年世代は、子供の養育費や女性の経済的な自立が難しいことから、家庭内別居状態でも我慢しながら離婚は思いとどまってきました。熟年世代になると、差し迫った親の介護、自分たちの老後、子どもの自立、退職金や年金のことなど、男と女の感覚の違いや価値観の変化から、今後はともに歩んでいくこと

井上康子さん

アロマプランニング代表取締役  
ファイナンシャルプランナー・社会福祉士・不動産  
コンサルタントマスター。安心できる老後の情報  
提供などのセミナー講師のほか、メディアへの出  
演、執筆活動も行う



**老眼かも...と思ったら早めに相談**  
みなとみらいで開催される  
**老眼&レーシック無料説明会**

視力矯正専門の同クリ  
ニックでは、左記日程で  
老眼とレーシックの無料  
説明会を開催。手術を担  
当する眼科専門医が基本  
的な手術の説明をする  
談を。

他、参加者からの質問に  
も答えます。老眼鏡はか  
けたくないけれど、どの  
治療法がいいかわから  
ないという人は説明会で  
相談を。

みなとみらい  
アイクリニック  
荒井 宏幸 理事長

近視矯正手術・白内障手術を  
中心に眼科手術医療が専門。  
米国でLASIK手術を学び、  
現在は眼科医に対する手術指  
導・講演も。数多くのスポー  
ツ選手・タレントのLASIK  
を手がけ、TV出演も多数

開催概要(要予約・無料)  
いずれも14:00~15:00

**日時**  
老眼説明会  
11/14(土)・12/12(土)  
LASIK(レーシック)説明会  
11/28(土)・12/19(土)

**会場**  
みなとみらいクイーンズ  
タワー C4階(住所下記)

※当日の受け付けは、同タワーC8階「みなとみ  
らいアイクリニック」へ

**みなとみらいアイクリニック**  
横浜市西区みなとみらい2-3-5、  
クイーンズタワーC8階  
10:00~12:00, 13:00~18:00  
火・日曜 祝日定休  
0120-17-4455

**Yamaha Music Lesson ヤマハ大人の音楽レッスン**

**初心者大歓迎! 今こそ音楽の癒しを**

入会金・施設費(3ヶ月間)免除  
※2020年12月末までのご入会

音楽を楽しむ3ヶ月レッスン

個人	1回30分	10,000円	月3回
グループ	1回60分	8,000円	

お得なデイタイムレッスン  
平日昼間10:00~17:00限定

個人	1回30分	6,850円	月2回
グループ	1回60分	5,500円	

展開コース エレキギター、アコースティックギター、  
ドラム、エレキベース、フルート、サクソ、トランペット、  
クラリネット、ウクレレ、ヴェノーヴァ、ピアノ、バイオリン、他

※金額表記は全て税抜き

新型コロナウイルス感染拡大防止に向けた取り組み

- 検温・マスク着用
- 消毒液設置
- こまめな換気
- ソーシャルディスタンス
- 毎日の除菌・清掃
- 飛沫防止

(株)ヤマハミュージックリテイリング  
ミュージックアベニュー藤沢  
0120-482-919  
藤沢市南藤沢18-1エーパズ第10藤沢ビル113F  
JR線・小田急線「藤沢駅」南口徒歩5分

かまくら御成通り

# 路地裏散歩

御成通りでハワイの味を堪能!  
新メニュー「スパイシーマヨタコ」  
KAMAPOKE ORIGINALS  
(カマポケ オリジナルス)

昨年9月にオープンした「カマポケ」は、マグロなどのシーフードにタレを合わせたハワイのローカルフード「ポケ」の専門店。地元食材をたっぷり使ったオリジナルのポケは、ご飯のお供にもお酒のおつまみにもピッタリ!

常時様々なポケが楽しめる同店では、秋からの新メニューとして「スパイシーマヨタコ」が登場。10/8の「タコの日」を記念したこちらのメニューは、鎌倉の地ダコをマイルドな辛さで仕上げたやみつきになること間違いなしの逸品です。

肌寒くなるこれからの季節。ハワイの空気をを感じるポケを食べれば、気持ちもお腹もハッピーになりそう!

新メニュー「スパイシーマヨタコ」。地ダコとたっぷり入ったとびっこにピリ辛なマヨソースがベストマッチ!

「醤油アヒ」「スパイシーアヒ」「味噌ジンジャーアヒ」「醤油タコ」「醤油サーモン」「アボカドサーモン」など様々な種類のポキを楽しめます  
※アヒ=マグロ

テイクアウトも充実。ポケ丼や量り売りで、お家で絶品ポキを味わえます!

DATA  
鎌倉市御成町2-9  
鎌倉駅西口から徒歩2分。  
毎週水曜日定休  
11:00~18:00 / Facebook・Instagramあり  
☎ 070-4312-9568 カマポケ

Kamakura FM presents

## こまっちゃんが行く!!

第1回: 援農型シェア畑「ニュー農マル」

鎌倉情報を発信し続ける鎌倉エフエムの看板レポーター小松あかりが、こまなく愛する鎌倉の「今!気になる情報」をLienに発信していきます。

農業×鎌倉!? 新しい農業のカタチ??

こんにちは。小松あかりです。連載第1回目にご紹介するのは「農業」を通じて地域の活性化を目指すプロジェクト「ニュー農マル」です。

こちらのプロジェクトでは人手不足に悩む農家さんの日々の仕事をお手伝いする「援農」で鎌倉農家全体の生産性向上に貢献し、農業に関心を持つ人に野菜を育てる場を提供しています。

この取り組みを通じ、農業スキルを身につけ「ニュー農園」で自ら野菜の栽培もできるそう。

さらに、鎌倉市関谷にある直売所「鎌倉野菜市場」

かん太村」をメイン会場にして、もっと身近に農業を感じてもらえるよう、様々なワークショップやお弁当販売、ファーマーズマーケットも展開しています。

今まで家庭菜園やレンタル畑など、小規模な農業ブームが目立っている中、「地域の人が農業に主体的に関わっていく」「新鮮で安心な食で溢れる町の創造」というコンセプトの基、地域全体を巻き込みながら立ち上がったプロジェクトというところに唯一無二の魅力を感じました。

今後も随時メンバーを募集しているそうです。ぜひホームページを確認してみてください。

ON AIR 詳しくは「鎌倉エフエム」で  
11月5日(木)11時20分頃~放送!  
シーサイドステーション内 Lien鎌倉「こまっちゃんが行く!」コーナーにて、ニュー農マルプロジェクトメンバー・曾我良良さんをスタジオにお迎えしてプロジェクトへの思いや活動について話していただきます。

Lien 読者限定

「GO TO CUPSキャンペーン」と題して、1000円以上(税抜き)の注文時に「リアンを見た」と伝えれば20%オフ。2020/12/31(木)まで

総菜系もあり、旬のフレッシュ素材を使ったドリンクメニューも人気です。今の時期は、りんごのごろっとした食感がいっぱいアップルケーキ、ナモンと、大人の甘さが絶妙な抹茶あずきがオススメ。読者限定特典でお得に味わって。

詳しい情報は Instagram「@cups\_kamakura」で検索を  
CUPS kamakura  
鎌倉市長谷2-7-22  
江ノ電長谷駅から徒歩4分  
9:30~16:30  
水曜日定休(祝日の場合翌日)  
☎ 0467-67-4633

1000円以上の注文で20%オフ

グルテンフリーの cupcakes に注目

由比ヶ浜海岸を目前に望む「CUPS kamakura」は、彩り豊かなヘルシーなグルテンフリーの cupcakes が味わえるオシャレ空間。季節を感じる野菜や果物を使った cupcakes は、おやつ系だけでなく、総菜系も人気です。

# とある歯科医の独り言

千原豊院長

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」の千原豊院長。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

## 口腔と栄養、全身の関わり～学齢期①～

乳歯から永久歯への萌（は）え変わりは、6歳前後に下の前歯から始まります。生後約6カ月から頭を出し、離乳開始～咀嚼（そしゃく）の約5年間にわたり栄養摂取のために頑張った乳前歯ですが、永久歯の成長に伴い歯根が吸収され、ぐらつきながら自然に脱落します。「ヒトの寿命が伸びたので生え変わりの時期が遅くなるのでは？」と思うかもしれませんが、乳歯の奥歯が萌えそらえば、栄養摂取のための咀嚼が十分に行えるので、萌え変わりは「顎骨（がっこつ）・顔面」が成長する準備段階なのだと思います。

永久歯の頭を作るのに顎骨内で5年程かけ、萌出したとしても表面のエナメル質の結晶や歯根はまだ未成熟で、その後の環境で成熟します。「100歳時代」を自分の歯と共にする方法は、次回に続きます！

### 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  
● 月夜夜夜夜夜 9:00～12:30・13:30～18:00  
● 休・回・開

湘南鎌倉歯科・矯正歯科

Facebook や Instagram も随時更新中

## 基礎から学ぶ、一回500円の着付け教室

# 冠婚葬祭以外でも気軽に！ 着物の着こなしを覚えよう



### ワンコインレッスン 要予約

日時と会場：  
11/19 (木)  
逗子文化プラザ市民交流センター  
10:00～11:30

内容：基本の着付けと帯結び  
料金：1レッスン500円 (先着4人限定)  
持ち物：着物一式  
※着物や帯の無料貸し出しもあります

大船校では、90分の稽古と楽しいお茶タイムがセットになった「着物ふれあいコース」も生徒同時募集！  
料金：6000円(12回コース)

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  
◎ 10:00～18:00 Instagramも随時更新中

冠婚葬祭以外の「ちょっとしたお出かけ」で着物着られたら、「さう思っている人も多いはず。」「青いとりきもの学院 大船校」では、ワンコイン(一回500円)で受けられる着付け教室を実施しています。11月はJR逗子駅から徒歩5分「市民交流センター」で開催。分りやすくポイントを押さえた内容で、初心者はもちろん、着こなしのポイントを教える人、基礎を学び直したい経験者にも好評です。「ひもの締め方ひとつで、着崩れや苦しさの悩みもなくなりま。着物は基本の着方は同じ。自分で着付けができれば、ちょっとした外出でも和の装いが楽しめますよ」と講師。受講生は20代～70代まで幅広く、気軽に質問しやすいよう、レッスンは少人数制。当日は着たいものを持参するか、レンタルもOKです。



## 地元密着だからこそできる細やかな気配り

# 月々2700円で 浴室・トイレの“キレイ”を維持

細やかな気配りができる明るくて若いスタッフがお待ち。[元気も一緒にお届けします！]。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)

人気の清掃メニュー [定期清掃パック]	
固定メニュー	選ぶメニュー
浴室清掃 1620円	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ トイレ</li> <li>■ 脱衣場</li> <li>■ キッチントップ</li> <li>■ 玄関※壁天井除く</li> </ul>
= 2700円 / 1回	

オーペックス  
◎ 8:00～17:00 不定休  
☎ 0120-026-851

何かと忙しい「師走」であと1か月。気ぜわしい季節が来る前に、月々2700円で水回り掃除をプロに任せてみませんか？「オーペックス」は大型温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「定期清掃パック」。月々2700円で月1回訪問し、固定メニューの浴室の清掃と、左記の「選ぶメニュー」は「定期清掃パック」から一つあたり1回約30～40分程度(初回は約1万6500円)で約3時間。「家計に負担が少ない価格でプロが定期的掃除してくれるので、日常の掃除が楽になった」と好評です。地域限定だからこそ実現した家計に優しくリーズナブルな料金。排水溝、天井やカビ取り、鏡・カランの水あか除去など細やかな作業も価格に含まれています。



## 歯周病リスクを回避 かかりつけ医と始める定期ケア

# 徹底的に治す 歯を残す 最後のとりで「根管治療」

「大切な人といつまでも幸せな食事をしたいあなたへ～歯周病認定医と共に～」というキャッチフレーズを掲げ、7月に地元藤沢に開院した同院

「オーラルケアクリニック藤沢」の清端智美院長。藤沢市出身、湘南白百合学園高等学校卒業。日本大学松戸歯学部で学び、都内歯科医院で多くの臨床経験を積みながら、日本歯周病学会認定医を取得

オーラルケアクリニック藤沢  
藤沢市鶴沼花沢町2-3 PHビル4階  
藤沢駅南口から徒歩3分  
◎ 8:30～13:00/14:00～17:30  
木・日曜・祝日休診  
※新規に限りネット予約可能  
☎ 0466-54-7265  
オーラルケアクリニック藤沢

「できれば歯は抜きたくない」…誰もが持っている願望です。「根管(こんかん)治療」とは、歯根の中にある根管という細い管の中から虫歯菌に侵されて死んでしまった神経や血管、古い充填剤を取り除き洗浄、消毒した上で新しく充填剤を用いて密閉する治療法です」と清端院長。同院では、根管治療にマイクロスコープ(自費)を使用。肉眼で見つけ出すが難しい根管治療を行います。「もちろん、歯の衛生管理の徹底による無菌的な環境づくりも欠かせません。いかに無菌的に治療を行い、根管の解剖学的形態を保存しながら治療することが大切で、成功率も倍近く変わってきます。抜歯以外の治療方法も行える場合もあり、ご相談ください。」

**PRESENT**

応募締切 11/16 (月)まで

スーパー ミラクル イリュージョン「木下大サーカス」  
横浜公演・前期招待券を、ペア10組にプレゼント！

①リアンの感想やご意見 ②今号でよかった記事 ③氏名 ④年齢 ⑤性別 ⑥〒住所 ⑦電話番号を明記し、下記いずれかの方法で編集部宛に送ってください

【送り先】ハガキ・FAX・Webで応募を郵送 〒231-0021 横浜市中区日本大通18、KRCビル3階 FAX 045-680-1092 ※いずれも帰産案「リアン 木下大サーカスプレゼント」係まで  
Web 下記二次元バーコードから読み込み【応募締め切り】2020年11月16日(月)消印有効

お問い合わせ 木下大サーカス横浜公演事務局 ☎ 045-663-0027  
木下大サーカス

夢と勇気と感動にあふれる奇跡のステージを、目の前で堪能しませんか。4年ぶりの横浜公演がさらに進化して行われます。ホワイトライオンによる世界猛獣ショーなど、存分に楽しんで！  
今回は創立118周年「木下大サーカス 横浜公演・前期招待券【通用期間】12/27～1/31」を抽選でペア10組にプレゼント。

いただいた個人情報は、プレゼント発送のみに使用します。また、コメントは、個人を特定できない形で、「リアン12月号」内に掲載させていただく可能性がありますので、了承の上応募を。当選発表は、賞品発送をもって代えさせていただきます。

頭証寺墓苑  
**七里ガ浜 樹木葬**

NHK「ネタドリ！」で紹介されました

集合墓式永代供養墓  
永代使用料+諸費用全て含んで

1名でご購入のお客様	1名 通常価格 462,000円	総額 332,000円 (1霊あたり332,000円に)
2名でご購入のお客様	2名 通常価格 924,000円	総額 465,000円 (1霊あたり232,500円に)
3名でご購入のお客様	3名 通常価格 1,386,000円	総額 569,000円 (1霊あたり189,677円に)
4名でご購入のお客様	4名 通常価格 1,848,000円	総額 653,000円 (1霊あたり163,250円に)

江ノ電「七里ヶ浜」駅から徒歩3分。国道134号線沿い。  
【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

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  
株式会社 ココ・プランニング 〒160-0023 東京都新宿区西新宿 4-32-13-401

