



「朝の水蓮」

その宿に着いた時、夜中だったので、薄暗いフロントロビーから部屋に直行した。

朝早くカーテンから差し込む鮮やかな光がベットまで届いて目が覚めた。

ベランダに出ると小さな池があり、咲きはじめた水蓮の花が目に入った。

そこはニュージーランドからジェット機で五時間あまりかかる小さな島で、日本が春なのに秋の気配があたりの佇まいにあった。

ぼくは時差のせいで、ぼうとして朝の空気に包まれ水蓮と水に浮いた葉と、その間をくぐり抜けていく小魚を眺めていた。

東京は夜の中にあるはずなのに、ここは朝で、地球が回っていることを頭のどこかで感じ、青い地球をイメージしてはつきりしない頭で、ああ、このシーンを東京に持ち帰らなければと思った。写真というものの不思議をあらためて感じ、いまは妙な気持だ。当り前のことだけれど、やっぱり写真は魔法なのだ。

写真・文「あさい・しんべい」 写真家。1997年愛知県瀬戸市生まれ。早稲田大学政治経済学部中退。著書に「風の中の鳥たち」The Windy Island、「田里の広像」など。TVサンデーモーニング(TBS)にも出演。環境問題にも積極的に取り組んでいる。

ハッピーフライト

東京都羽田空港

大きなヒコキを飛ばすためのドラマが
たっぷり詰まったドタバタ劇。
旅客機や空港で働くヒトビトを知ること、
空の旅がもっと楽しくなりますよ。



展望デッキにはカフェがあり、夜景や飛行機の離着陸を眺めながらロマンチックな気分になります



チェックインシーンの撮影は深夜に実施。エキストラのみなさんは、旅行用のスーツケースを持参しました



吹き抜け構造が印象的な羽田空港国内線第2旅客ターミナル。レストランやショップも充実。ちなみに正式名称は東京国際空港



■観光の問合せ
羽田空港国内線総合案内所 03-5757-8111
大田観光協会 03-3734-0202
■写真提供
ANA、日本空港ビルデング(株)、大田区、
島高太郎



羽田空港の整備場。飛行機の安全運航のため、整備や改修などを行っています。写真は、映画の撮影で使われたのと同型のボーイング747-400型機(国内線仕様)。「ジャンボ機」の愛称で親しまれています

〈整備場見学〉

羽田・新整備場地区にあるANA機体メンテナンスセンターは見学が可能。完全予約制。見学希望日の6か月前の同一日9時30分~1週間前まで、インターネットからの申込みを優先に受付。

http://www.ana.co.jp/cp/kengaku/



大田区臨海部には黒い温泉が湧き、銭湯でも入浴できます。写真はヌーランドさがみ湯

穴守稲荷神社。江戸文政年間建立。羽田空港整備により、現在の場所へ移転

column

撮影ウラ話



荒天の空港エントランスシーンも羽田空港で撮影。空港での撮影は制約が多く、チャンスはこの日のみ。巨大な送風機を活用し、無事に撮り終えたそうです。また、明るい照明で昼間らしさを再現しているのも驚きです。

気になるご当地グルメ

トンポー蒸籠

味付けご飯の上にやわらかな豚の角煮・味付けたまごが鎮座。競争の激しい空弁の中でも、特に男性に好評だとか。羽田空港のほか福岡空港などでも販売。750円



東京の空の玄関口・羽田と 江戸前散歩を楽しむ

年間6400万人もの利用がある羽田空港。ターミナルビルは国内線第1・第2、国際線にわかれ、それぞれ展望デッキやレストランなどを備えています。空弁や空港限定のスイーツなども売っているの、お土産調達もバッチリ。搭乗時刻より早めに出かけるのがおすすめです。

飛行機に乗る予定がなくても、ただ歩くだけで旅気分を味わえます。航空会社によっては整備場の見学も可能で、大人にも人気です。また、羽田空港のある大田区は、江戸時代から漁が盛んだった土地。京急空港線や本線が途中下車してみると、下町情緒たっぷりの風景が見られます。穴守稲荷神社でお参りし、温泉銭湯でひとつ風呂なんていうのも楽しいものです。

今月の作品



「ハッピーフライト スタンダードクラス・エディション」
監督：矢口史靖
DVD発売中
¥3,990(税込)
発売元：フジテレビジョン/アルタミラビクチャーズ/電通
販売元：東宝

取材・文/星 裕水(ほし・ひろみ)
出版社勤務を経てトラベルライター兼編集者。編集を手がけた『JTBの交通ムック 旅客機と空港のすべて』(JTBパブリッシング)好評発売中!

プロフェッショナル魂を 刺激されるお仕事コメディ

日本のある巨大空港から出発予定のホノルル行き1980便。機長昇格を目指す副操縦士・鈴木和博(田辺誠一)は、威圧感バリバリの機長・原田典嘉(時任三郎)と組むことになり、緊張感は一気に上昇。この日の客室乗務員は、国際線デビューの新人・斎藤悦子(綾瀬はるか)や、厳しいことで知られるチーフパーサーの山崎麗子(寺島しのぶ)ら。出発準備が整い、どうにか定刻通りに離陸していくが…。

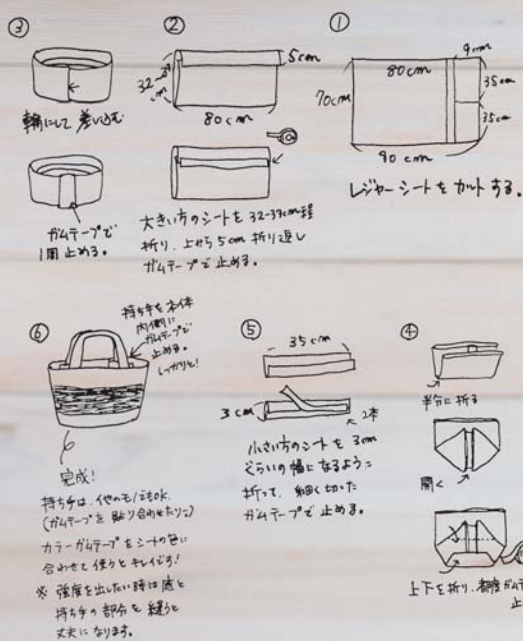
撮影は2008年、羽田空港や関西国際空港などで行われました。ANAが全面協力し、本物の旅客機をなんと15日間無料で貸し出し!羽田空港ではチェックインや格納庫でのシーンを撮影。エキストラ募集では、あつというまに予定を上回る応募がきたのだそう。ハプニングや笑いを取り混ぜたヒコキ・エンターテインメントながらも、整備士や運航支援者など普段あまり見ることのない裏方の仕事にもスポットを当てていて、運航には多くのプロフェッショナルが関わっていることがわかります。お得感たっぷりの一本です。



地球にやさしく、暮らしを彩る

手作りエコ雑貨 ⑱

アウトドアにも、
インテリアにも、
楽しいレジャー気分を



レジャーシートでつくる
バッグ

レジャーシートは、安くて丈夫な素材です。シートとガムテープだけで簡単にバッグが出来るので、自由に色々なサイズで作ってみましょう。新聞や雑誌をストックしたり、小物をまとめて入れてみても、底と持ち手をミシンで縫えば、強度が増すので、お出かけにも使えますよ。

材料と道具

- ・レジャーシート 一人用 70cm x 90cm (新聞ストックバッグの場合は長い方が 120cm 以上必要)
- ・ガムテープ
- ・ハサミ
- ・カッター

アイデアつめて、
楽しく美味しく
とびきり
弁当の日

人参とクリームチーズの かんたんキッシュ

初夏の風味のやわらかい人参をたっぷり入れたヘルシーなキッシュです。野菜のマリネは、彩りのよい野菜を使うと見た目も楽しくなりますよ。お弁当を開けた時に、ああ、初夏だなあ!と思えるような彩りをぜひ!



キッシュ

直径7cmの半球形のパン…2ヶ
卵…1ヶ 牛乳…50ml 生クリーム…50ml
塩、こしょう…各少々 クリームチーズ…2片 人参…3cm分
人参は皮をむいてマッチ棒ほどの太さに切り、小鍋に水、塩少々とともに入れて中火にかける。沸騰したら1分ほど茹でて水気をよく切っておく。(やわらかくなくても構わない)
ボウルに卵をときほぐし、牛乳と生クリーム、塩、こしょうを加え混ぜる。パンの上部1/4ほどを切り落とし、中身をくり抜く。くり抜いたパンはほぐして卵液に加える。人参も加え混ぜる。
くり抜いたパンに、中身を半分ずつ詰め、クリームチーズ1片ずつを入れる。残りの中身をつめる。卵液もすべてゆっくり注ぎ入れる。180度のオープンで30分焼き、焼き上がる5分前に切り落とした蓋の部分も加えて焼き上げる。

野菜のさっぱりマリネ (作りやすい分量)

パプリカ 赤、黄色…各1/2 かぶ…小1ヶ きゅうり…1本
[マリネ液] 水…大さじ2 砂糖…小さじ2 塩…小さじ1/4
酢…大さじ2 こしょう…少々
パプリカは種をとり、1.5cm角に切る。かぶは皮をむき、放射状に10~12等分に切る。きゅうりは縦半分に切って1cm厚さに切る。ボウルに水と砂糖、塩、こしょうを入れ、よく混ぜとかす。酢を加え混ぜ、野菜を入れて混ぜる。野菜につくようにぴったりとラップフィルムをかけ、一晩冷蔵庫でマリネする。容器に詰める。

いちごのレモン寒天 (作りやすい分量)

水…400ml 粉寒天…1パック(4g) 砂糖…大さじ3
レモン汁…小さじ1 いちご…15粒ほど
いちごはヘタをとり縦半分に切る。小鍋に分量の水と粉寒天、砂糖を入れ、中火にかける。かき混ぜながら沸騰したら火を弱め、そのまま2分煮る。火からおろし、かき混ぜながら5分ほどおき、あら熱をとる。レモン汁といちごを加え、容器に入れる。室温で固まる。

料理/渡辺 麻紀 <http://www.makiette.com>
写真/藤井 幸子 <http://www.stash-mg.com>

雑貨制作/副島 朗子 モノ作りの好きなスタイリスト
写真/佐野 伸広 www.sanojimusyoo.com

手ぬぐい

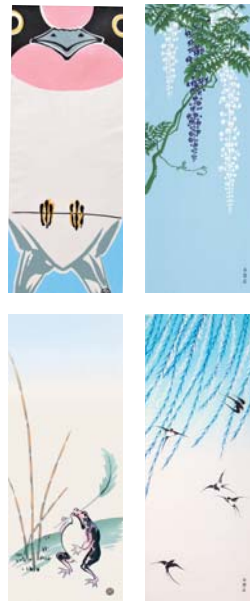
永楽屋 細辻伊兵衛商店の手ぬぐい

永楽屋 細辻伊兵衛商店は江戸初期の元和元年（1615年）に創業以来、約400年にわたって続く京都の織物商です。永楽屋という名前は戦国時代、織田信長から命を受け先祖が出陣した際、直垂に永楽通寶の紋が入っていたことから由来しているのだそう。明治から昭和初期に生産、販売した手ぬぐいを「町家手拭」

として忠実に復刻。四季折々の風景、動物、人物などを、独自の染めと織りの技術で鮮やかな色で再現しています。手ぬぐいは1枚持つておく、包む、拭くなど様々な楽しみ方があるアイテム。現在は14代目伊兵衛が意欲的に新柄手ぬぐいや風呂敷など多彩な商品開発に取り組んでいます。



京都の老舗 永楽屋が現代に甦らせた色鮮やかな町家手拭



町家手拭（左上から時計回りに）
 燕（昭和13年）1,365円
 藤（昭和初期）1,260円
 柳に燕（14代新柄）1,575円
 蛙（昭和10年）1,575円



文庫本やティッシュケースなど手ぬぐいの包み方は様々。包んでそのままギフトにしても。（左/お弁当箱）柳に燕（右/ワインボトル）藤

永楽屋
 〒604-8174
 京都市中央区
 室町通三条上ル役行者町368
 TEL 075-2567881

症状に合わせた
 ゆがみ直し
 均整体操 33

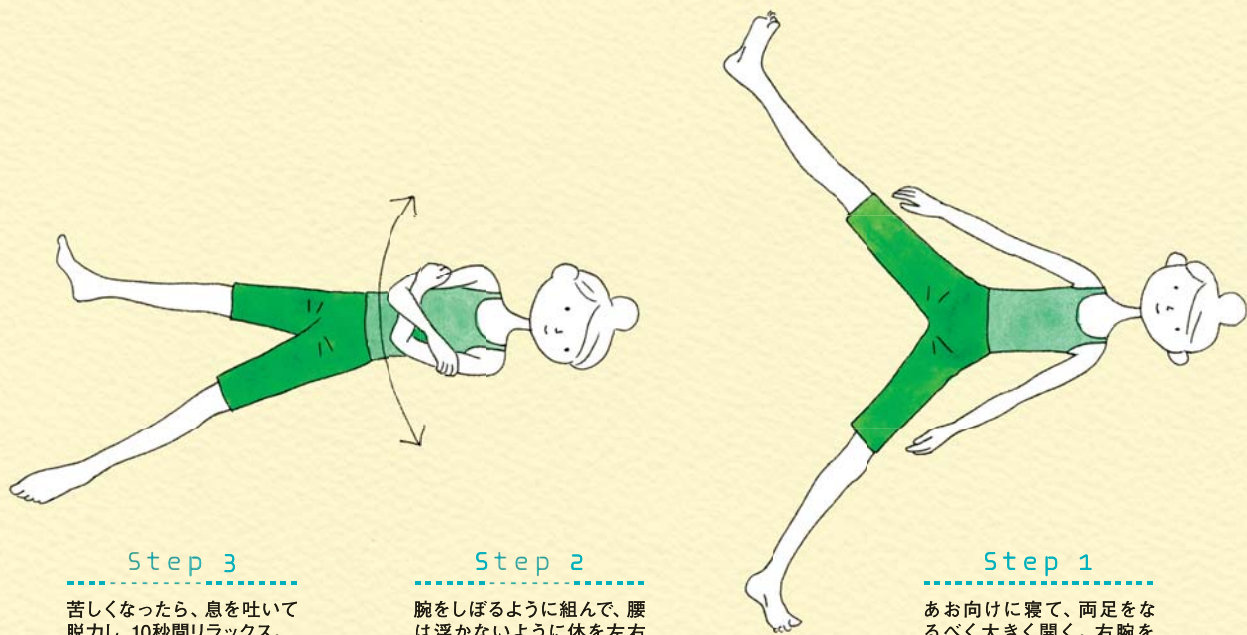
5月 五月病（イライラ）

新生活の疲れが出てくる頃。内臓を元気にして免疫力をアップし、イライラや鬱々を軽減する体操を行います。5月は、草木も上へ上へ伸びていく季節でもあります。しゃがみ足をすることも大切です。散歩、ピクニック、山登り、アウトドアを心掛けてください。

コレもおすすめ!



- 足湯（バケツにお湯をためて足を入れる。お湯がぬるくなったらお湯を足して温度を保つこと）
- その場駆け足50回
- 甘いものを控える



Step 1

あお向けに寝て、両足をなるべく大きく開く。右腕を上にして、腕を胸の前で交差させる。

Step 2

腕をしぼるように組んで、腰は浮かないように体を左右に数回ひねる。ひねりやすい側で大きく息を吸って止め、できるだけがまんする。

Step 3

苦しくなったら、息を吐いて脱力し、10秒間リラックス。

監修/松岡 博子
 新宿高田馬場にてアピア均整院主宰。一般社団法人 身体均整師会理事。当研修センターでは施術体験者募集中。
<http://www.kinsel-gakuen.com/egg.html>

イラスト/タケイエミコ

パズル正解者の中から抽選で10名様に白十字製品をプレゼント!

今月のプレゼント ひざガードサポーター (M.L.LLうち1サイズ) 1つ

葉書に住所、氏名、年齢、職業、電話番号とパズルの答え、ご意見・ご感想、hotlineの入手方法を明記の上ご応募ください。締め切りは、7月10日当日消印有効。当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。[宛先]

〒171-8552 東京都豊島区高田3-23-12
 白十字ホットライン編集室243号パズル係

2月(240)号クロスワードパズルの解答
 テ シ プ ロ

今月のつれづれ 26

経理部 経理課
 小谷野 聖子

アイスはいかがでしょうか?

いつもお世話になっております!私の地元、杉並の大好きな味を紹介したいと思います!それは荻窪にある「ニューコーミヤ」さんです。50年以上の歴史があり、なかでもモカソフトが絶品なのです!これからアイスメも食べたくなる時期ですので、ぜひぜひご賞味ください~



ひねって、使って、知的トレーニング

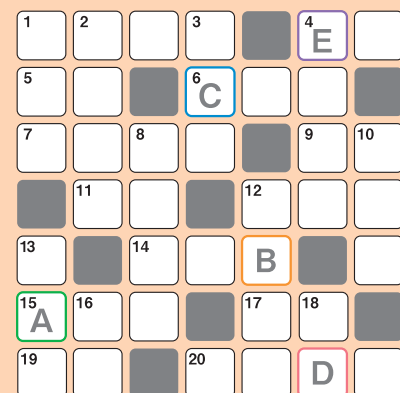
クロスワードパズル

タテのカギ

1. 防犯のために夜間は〇〇〇を閉めます
2. 〇〇〇〇の危機に瀕している野生の動植物を保護
3. 唐揚げや照り焼きといえば?
4. 明日の〇〇〇〇を占みましょう
8. 一番のお奨めです!
10. 観光地でお〇〇〇を買ってもゴミは持ち帰ってください
12. 一家〇〇〇〇、いこいの時間
13. 華やかで美しいこと
16. 卵の〇〇で作るカスタードクリーム
18. 交われば赤くなります

ヨコのカギ

1. 田んぼの間を通る道です
4. 〇〇で潮干狩りも良いですね
5. 海岸近くにも植えられている木です
6. 旅の〇〇〇に写真を撮りましょう
7. パソコン上の住所です
9. 夏にミンミン鳴く虫
11. 〇〇に親しむ趣味がガーデニング
12. 磨けば光る原石...
14. コンビニレジ前・定番メニューの1つ
15. 過去から現在、そして未来へ続きます
17. シダ植物と被子植物をつなぐ〇〇植物
19. 言外に含蓄のある〇〇深長な言葉
20. 1番大切な友だちです



A B C D E

パズル制作/角田 美里
<http://www.puzzle-crossword.info/>

もっと自由に、歩こう。

歩く人を支える新機能
ひざ編

ひざ靭帯を守る！
X（クロス）&
スプリット構造

ムレずに安心！
ひざ裏メッシュ

歩行を助ける！
縦方向サポート構造

ズレを抑える！
上下アンカー

歩く人を支える新機能
足首編

歩行を助ける！
8の字
フィギュアエイト構造

くるぶしを守る！
アングルホールド

リフトアップ
3点アーチ
持ち上げ構造

ねんざを予防！
圧迫式
ヒールロック構造

テーピング技術を応用し、関節をしっかり支える 「ひざガードサポーター」「足首ガードサポーター」

歩行や運動の際に特に重要な働きをする、ひざと足首の関節。スポーツテーピング技術の応用で、痛みやダメージがある関節をしっかりサポートします。ムレ防止効果の超薄型メッシュ編み構造を採用し、汗が気になるこれからの季節も安心です。

FC ひざガードサポーター M・L・LLサイズ / FC 足首ガードサポーター M・Lサイズ 希望小売価格 各1,470円（税込）

