colors by sumururu

住まいにまつわることから、健康、生活、趣味のことまで。
お客さまと一緒に作るコミュニティ紙ができました。

住む～ずらいふ。

2021年 冬号

P2 特集 カラダメンテのススメ

住む～ずカーが行く！は、ちょっとお休みして、

Let's Lunch Delivery!

ランチ宅配便が来た！

Cover Series

第18回 「むら八」さん

マスクをしていても目だけでわかる、お弁当を前にしてこの笑顔。もちろんペロリといただきました。

＊上田店の配達は、お弁当5個以上から。エリアについては、お店にご相談ください。

Shop Data

【上田店】
盛岡市上田4丁目21-31
Tel：019-652-5108
営業時間：11:00～L.O.21:00 元日以外無休

【フェザン店】
フェザン地下1階
Tel：019-654-7822
営業時間：11:00～L.O.21:00 休日は休館日

「とんかつ」と「ビーフシチュー」が美味しいお店といえば……？なぞかけではなく、「むら八」を思い浮かべる人はきっと多いはずです。意外な組み合わせですが、どちらも同店の名物。「今日は、とんかつ」と心に決めていても、隣の席から漂う「ビーフシチュー」も食べたくなってしまう、そんな幸せな悩みが尽きないお店です。

創業は昭和12年。盛岡市の旧生姜町（現南大通界隈）で当時からカツ丼と洋食も出していました。その背景には、初代の村上倉蔵さんが日本橋にいる兄弟弟子と交流を深め、倉蔵さんはトンカツ、日本橋からは洋食のレシピをもらい、職人を行き来させたというご縁があります。さらに昭和24年には東北初の「お座敷洋食」の店を打ち出し、盛岡の外食文化に新しい風を吹かせました。

食への探究心は代々受け継がれ、現在は自社で肉の加工室を設けるほど。ブロックで肉を仕入れ、甘みが増すように熟成させた後、職人がカットするという丁寧な仕事は、料理の下地に流れるふくよかな旨味につながっています。豚肉は全て岩手県産。一頭の豚から2枚しか取れない貴重な極上ヒレ肉も良心的な値段で味わえます。

「ロースかつ」やヒレ肉の「わらじかつ」をはじめ、「ビーフシチュー」や「ハヤシライス」、ブランド銘豚の定食など定番メニューは、当日予約で持ち帰り可能。「カツサンド」は手頃に“むら八イズム”を楽しめます。取締役の村上雅俊さんは「岩手は食材の宝庫です。料理を通じて生産者とお客様との架け橋になることが目標です」と語ります。料理に込められた思いも、食べると気持ちが温かくなる理由なのかもしれません。

カラダメンテの代表として、住む～ずスタッフが先生に質問です！

1

佐々木

体のきほんを
教えてください。

**体の不調は歪みから
スマホ首に
なっていませんか？**

人の体には、「横の歪み」と「縦の歪み」があります。片側だけの肩掛けバッグや足組みなどによるものが横の歪みで、座り方の姿勢不良や最近取り沙汰されているスマホ首などが縦の歪みです。

昔は歪みのパターンがシンプルでしたが、近頃は複雑化しています。特にスマホ首は深刻です。頭の重さは大体5～7キロですが、首が約 30 度傾くと首への負担が約 18 キロとなり、70 度まで傾くと約 30 キロと言われています。首と背中の骨から出てくる神経は、脳や手はもちろん、内臓にもつながっているため、便秘や冷え、ホルモンバランスの低下でうつ症状を招くこともあります。

歪みには、姿勢の改善はもちろん、インナーマッスル（腸腰筋）の筋トレも必要です。インターマッスルが低下すると、姿勢が悪くなり、歪みの悪循環になります。筋トレが難しい人はEMS の器具などでインナーマッスルを刺激しましょう。

2

松原

体が硬いのですが、
柔らかくなりますか？

**体が硬い
というお悩み
それは歪みです**

体の柔かさは機能で、硬いというのは機能の低下です。本来あるべき位置に体が収まっていないので脳からの防御反応で硬くなっているのです。それは極論、歪みから来るもので、一つ一つ点検してあげれば改善していきます。

お家で例えると、土台や柱が歪みで傾いていて、扉の動き（関節や筋肉の動き）が渋い状態です。たとえ扉にカンナをかけて開くようになっても、それは一時的な対処法。言い換えるなら、鉋は目先のマッサージで、一時的に血流が良くなって楽になりますが、一度、傾き始めた土台と柱は重力に伴って傾いていく一方です。

体が硬いというのは立派な自覚症状です。「扉が渋い。けど開くからいいや」なのか、「扉が渋い。土台から見直そうか」なのか。ここにあと30 年、50 年住もうとなったら、気づいた時点で早めに歪みを取り除くことが健康寿命につながります。

今回指導を受けた人
藤村 美帆

3

照井

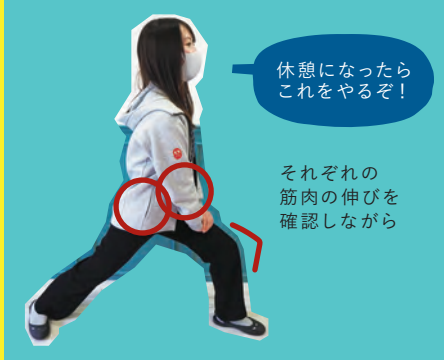
三日坊主でもできる
ストレッチありますか？

**ストレッチの
アラカルト
下半身に注目**

毎日5、6時間の座っている人は、腿の大腿直筋やインナーマッスルが固まってしまい、腰を痛めがちです。そこで、座っている時や寝る時に膝を曲げて、腿の前を伸ばしてあげると楽になります。

座る時間が長い人は
下半身を重点的に

また、膝を 90 度くらい曲げた状態で体重を下に落として、少し前に傾けると、インナーマッスルや股関節、お腹の筋肉も伸びます。



この2種類のストレッチを休憩の合間にやることで、腰の位置が良くなっていきます。

4

内館・山田

僕たち、
腰が痛いんです…

**肩こり・腰痛を
持っている人は…
胸椎を伸ばそう！**

前屈して痛む場合は、腿のストレッチ、後屈で痛い時はお尻のストレッチです。膝を伸ばして、胸を張って、反動をつけてお尻と裏腿を伸ばします。それで痛みが取れない後屈の痛みは、神経痛の可能性があるので治療が必要になります。我慢せずに早めに相談していただければと思います！

そして、最近、注目しているのは「胸椎」です。肩こりや腰痛持ちのほとんどの人は、胸椎が硬くなっています。デスクワークの人も、みんな胸椎が折れ曲がった状態で固まっています。

ストレッチ方法は簡単です。仰向けに寝そべり、ストレッチ用のポール（固くまとめたタオルで代用可）を肩甲骨に入れて、グリグリと押し付けて、胸椎や胸郭を伸ばして広げましょう。

胸椎は捻る作用があるので、ゴルフなどのスポーツや車のバックでも使われています。車のバックで首や腰が痛む人は、首や腰だけで動かそうとするからで、胸椎の動きが出れば痛みが出づらくなります。猫背姿勢が原因の“ぽっこりお腹”にも効果があります。

あたらしい暮らし方を楽しむシリーズ②

カラダメンテのススメ

ステイホームで食事や持ち物など、何かと身の回りのものを見直す機会が増えた2020 年。体の快適さはどうでしょう。腰痛や肩こりは「いつものことだから」と言って、目をつぶっていませんか？ 今回のテーマは、自分の体を大切にすること。株式会社 SEIKOTSU 代表で柔道整復師の西山龍太郎さんにお話を伺いました。

教えてくれた人

株式会社 SEIKOTSU 代表
西山 龍太郎 さん

1987 年、一戸町生まれ。明治時代から続く整骨院に生まれ、遠方から訪れる患者様を治療する祖父や父の姿に感銘を受け、同じ道へ。プロスキーヤーの道も考えたが、柔道整復師の国家資格を取得し、2011 年 10 月に独立。現在は盛岡市内に3店舗を展開し、地域ナンバー1の整骨院として多くの患者様と向き合っている。

**盛岡整骨院
SEIKOTSU LABO.**
Address 盛岡市南大通 2 丁目 8-2
Tel. 019-681-0127

**ふくろう整骨院
月が丘院**
Address 盛岡市月が丘 3 丁目 39-50
Tel. 019-681-2901

**ふくろう整骨院
飯岡院**
Address 盛岡市永井 20-2-1
Tel. 019-601-9150

営業時間（3 店舗共通）
月・火 木・金 午前の部：09:00~12:00
午後の部：15:00~20:00
水曜 15:00~20:00
土曜 09:00~13:00
定休 水曜午前・土曜午後・日曜

よくあるご質問におこたえします！

住む～ずスタッフ
エンドーの
ワンポイント アドバイス

住む～ず 係長　遠藤 光司

不調が出る前のちょっとしたお手入れや点検で、長く快適・安全にお使いいただけます。点検内容や料金などは、お気軽に住む～ずまでお問い合わせください！

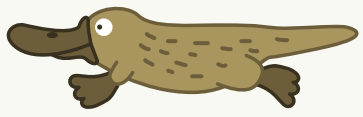
Point 1. 洗面所や浴室でできる寒さ対策は？

寒い季節、お風呂に入る際に洗面所や浴室で灯油ストーブなどをつけている方が多いと思いますが、洗面所などの狭いスペースで火を焚いていると、危険を感じることもあると思います。そんな方には、壁掛けや天井取り付けタイプの温風暖房機がおすすめです。火を使わず、電気で温めるので安心です。

温風暖房機

Point 2. 給湯器の入れ替え時期が知りたいです

ご自宅に給湯器を設置してから使用年数は、およそ何年になりますか？給湯器本体の部品の供給年数は、だいたい 10 年から 12 年までとなっています。壊れる時は、急に動かなくなるので、使用年数が 12 年以上経過している方は、入れ替えのご検討をおすすめします。



私の趣味はスノーボードです。社内でゲレンデ部があり、みんなで楽しくウィンタースポーツをするのが恒例行事になっています。

主に岩手高原スノーパークで滑りますが、八幡平スキー場や秋田県のたざわ湖スキー場まで足を延ばすこともあります。

お昼はみんなで食べるゲレンデ飯も楽しみの1つです。私はカツカレーが好きです！ 滑っているときは、他の人の技を見たり教えてもらっています。楽しくて１日があっという間に感じます。

今年はコロナの影響で開催できるか分かりませんが、みんなで行けるように願っています。

拠点は岩手高原スノーパーク
ゴンドラ乗り場の山麓駅前で

年々少しずつ上達してきました！

NO HOBBY, NO WORKS.
9
ゲレンデ部
スノーボード
住む～ず
内舘 尚哉

2020 年 2 月撮影　ゲレンデ部のみんなと一緒に

工　料 ＋ 出張費（当社から 1km につき 200 円） ＋ 交換部品

＊工料とは部品交換費用、点検費用、整備費用などの作業費をさします。
＊その他、家電リサイクル商品の処分費、廃棄処分費などの実費は別途申し受けします。

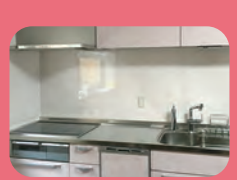
住む～ずの料金体系は
簡単！わかりやすい！

0120-394-640（24時間電話受付）
https://www.sumuzu.jp

コレらの住まいのことでお困りなら、
住む～ず

サービス内容と料金

風呂	キッチン	トイレ	空調	室内リフォーム	室外リフォーム
給湯ボイラー バーナー整備 8,000 円（税抜）～	混合栓交換 6,000 円（税抜）～	水漏れ修理 4,000 円（税抜）～	換気扇交換 6,000 円（税抜）～		
給湯ボイラー エコキュート 風呂釜	水が出ない止まらない 漏れる・匂い・排水 混合栓（蛇口）交換 レンジフード	水が出ない止まらない 漏れる 便座交換 床張替 詰まり	エアコン 暖房ボイラー 温水ルームヒーター 床暖房・薪ストーブ	照明・電気配線 断熱・耐熱 内装・窓 床下	屋根 外壁 玄関 車庫 雨樋 アンテナ

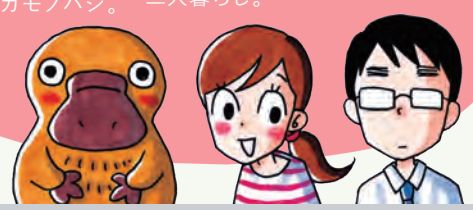


田中美菜子さんプロフィール＊盛岡市出身&在住の漫画家。1987年に集英社からデビュー。現在は月刊誌「エレガンスイブ」等で執筆。

Character ＊

カモーンくん
たかのはし家に同居中のカモノハシ。

たかのはし桃(31) & **隆**(30)
専業主婦と会社員のほのぼの夫婦。二人暮らし。



sumururu LIFE

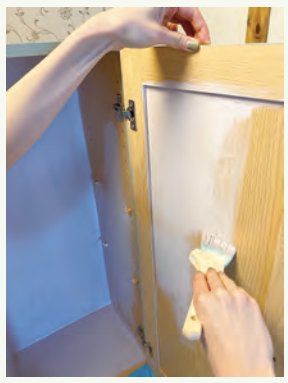
文・照井りえ
sumururu スタッフ

第 10 話　おうちの家具ペイント

お家時間を楽しく過ごすために、家具や壁の塗り替えはいかがですか？ ひとつの色を変えるだけで、たくさんの変化を楽しむことができます。今回は、どこにでもある棚を塗り替えてみました。下地の処理は必要ありません。素早く簡単にペイントを楽しむことができます。

使用ペイント	＊チョークペイント（ダックエッグブルー、アントワネット） ＊ワックス（クリアー） ＊ギルディングワックス（BRIGH GOLD）

外側は、グリーンがかったソフトブルーの「ダックエッグブルー」をチョイス。ロココ調フレンチインテリアやスウェーディッシュインテリアを呼び起こさせるこの色の系統は、18 世紀の美しい青の色料の発見から来たものです。そして、内側には、淡色ピンクの「アントワネット」を。古い柔らかな壁の色と 18 世紀のフレンチインテリアの装飾品をもとにしたカラーで、ピンクの中にブラウンを入れることで、かわいらしさを押さえた大人な色合いになっています。



ペイント中の様子

思い立ったらペイントできるのが魅力。新聞紙とビニールシートをひいて作業開始！

最後に棚の縁取りに合わせて、ゴールドの「ギルディングワックス」をかすれ気味に塗って、アンティークな風合いに仕上げました。

普通の棚が味わいのあるシャービック家具に変身！ 洗面所がお気に入りの場所になりました。

自由にペイント楽しみたい！ と思っても、汚れが心配、準備が大変…。そんな時はsumururuのレンタルスペースへ。家具の持ち込みをしていただき、お部屋を貸し切ってペイントすることも可能です。お子様の机や椅子を持ち込んで、親子でペイントを楽しんでいただいたお客様もいらっしゃいます。お家では準備が難しい、場所がないという方にお勧めです。是非ご活用下さい♫

スペースレンタル情報

【場所】sumururu アトリエ（矢巾町広宮沢 8-5-1 信幸プロテック内 ）
【スペース】8 畳程度
【人数】6 名まで
【無料貸出】筆、バケツ、作業台、ドライヤー　他
【営業時間】10：00 ～ 17：30
【休業日】基本的に日曜・祝日（日曜・祝日をご希望の方はご相談下さい）
【料金】1 時間まで 1,000 円（税抜）
※以降 1 時間毎 1,000 円追加。別途ペイントの購入が必要です。

←レンタル受付はこちら
↓sumururu website
http://happy-diy-4u.com

●チョークペイントとは？
sumururu で取り扱う英国 anniesloan 社の水性ペイント。チョークで書けるという意味ではなく、黒板のようにマットな質感からこの名前がついています。

使用ペイント	＊チョークペイント（ナポレオンブルー） ＊ワックス（クリアー）

住まいのホームドクター。
住む～ず
住む～ずらいふ編集室
〒028-3621
岩手県紫波郡矢巾町大字広宮沢8-5-1
0120-394-640
info@sumuzu.jp
信幸プロテック株式会社

住む～ずの支払い方法いろいろ
お客様のご都合に合わせて下記の方法からお選び頂けます。
郵便振込 | 現金払（訪問・来店） | 分割払（均等3回まで） | 電子マネー（Edy、iD、Quick Pay）
クレジットカード一括払（訪問・来店） | クレジット契約（5～1,000 万円、6～180 回）※事前審査あり