# 新生活にはこんなバッグを

続いては長野銀行前の《ティグレ》の店長さんにカバンについてアドバイスしてもらいました。

**《キミの先輩よりちょっといいカバンを持とう！》**

いよいよフレッシャーとして新しい世界に入るわけですが、いいカバンを持って自己主張してください。自分に似合ういいカバンを探すには、まずカバンに関する基礎的な用語を少し身につけるといいでしょう。それにカバンの奥深い世界への楽しみが増すはずです。

50代のオジさんが若い人にアドバイスできるのは知識ぐらいだから参考にしてください。

**《バックのなまえ》**

**◇ショルダーバック**

肩にかけて持つカバンの総称。ビジネス用から小旅行用まで用途・大きさは多種多様。

**◇トートバック**

もとは女性用の大型カバン指したが、現在では大型の手提げカバンの総称。「運ぶ」という意味。

**◇ハンドバック**

小型で身の回りのものを入れて持ち運ぶナイロン・革などの素材で作られている。昔の袋物や風呂敷の代わり。

**◇ブリーフケース**

ビジネス用の革製のカバンの総称。英語でブリーフ「書類」を入れる皮革製のカバンをこう呼んだことから名前がついた。

「ドキュメントケース」と呼ばれる場合もあります。

◇その他・・・スーツケース・トランク・ボストンバック・ダレスバック・パイロットケース・キャディーバック・ランドセル・リュックサックetc。

《素材》

◇牛…カバンはもちろん財布・手帳など巾広く利用されている。

◇豚…日本で生産される数少ない原皮のひとつ。摩耗性に優れている。

◇羊…薄くなめらかな皮質で柔軟性に優れている。

◇馬…お尻の部分の革の組織がち密で光沢がある。

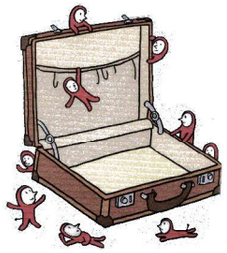
◇山羊…繊維の密度が高く薄くて柔らかく丈夫で型崩れしにくい。

◇オーストリッチ…ダチョウの革。毛を抜いた跡の模様が特徴。

◇その他…クロコダイル・トカゲ・蛇・鹿・カバ・アザラシ・象・鮫・カエル・野生豚など。

簡単な説明で分かってもらえたかな。もし物足りなかったらお店に来てね。もっと詳しくアドバイスするから。

（取材協力…ティグレ）




## 春だ！　衣替え！

冬物の整理、春物の準備はぜひ当店に

「冬物のしまつ」

☆厚地の物は来シーズンまでしまうので、ポケットの中までよく調べ、クリーニングへ。

☆薄地の物は、梅雨期の寒い時に着ることも多いので、出しやすい所にしまいましょう。

☆ほこりっぽい季節なので、ぬいだ後は、衿・肩・袖口・裾のブラッシングが大事！

クリーニングを通じて地域社会にご奉仕することをモットーとしております。

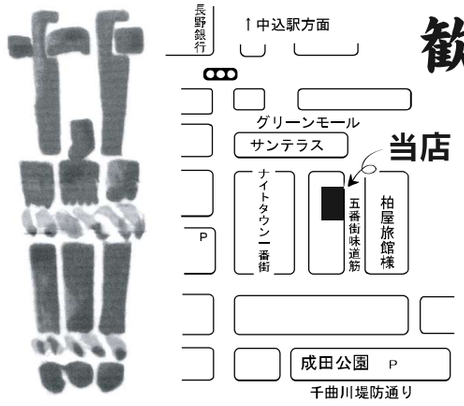
**確かなクリーニングをあなたに!!**

清潔なあなたが好き…

**クリーニング ヒラノ**

本店　中込1-14-5　☎ 62-0935
工場　中込原3400-6　☎ 62-8255






## 歓送迎会ご予約承ります

厳選した新鮮なネタと手頃な価格

料理内容などご相談下さい。

幹事さんのご要望にお応えします。

**酒蔵船場**

PM 5:00～11:00　不定休　☎ 62-0899




# 身だしなみの一つ　匂い対策

ちょっと気になるこんな記事を紹介いたします。

**においの原因あれこれ**

**口臭**

いちばんの原因はプラーク（歯垢）や歯石など、歯の汚れだ。食後は必ず歯を磨こう。汚れのたまりやすい歯間や義歯もしっかり手入れすれば、口臭はかなり改善されるだろう。

「口の渇き」も、口臭の原因のひとつだ。唾液の分泌を促すことが大切だ。唾液は、噛む回数が多いほど、たくさん分泌される。三度の食事は、よく噛んで食べよう。とくに歯磨きをサボリがちな朝食後も、食事をしっかり噛んで食べれば、においをやわらげるのに役立つだろう。口の渇きを感じたら、こまめに水分補給を。

ニンニクなどにおいの強い食べものは、口ににおいを残すほか、体内からもにおいが立ちのぼる。

**体臭**

汗は体内の老廃物を排出してくれる。だが、かいた汗を放っておくと、老廃物が肌の表面にとどまり、雑菌を増やしておいを発する。男性はもともと発汗量が多く、体臭も強くなりやすい。

その上、男性の汗にはアンドロステノンというにおい物質が多く含まれる。男性がこのにおいをかいでも平気だが、女性は不快に感じるのだとか。体臭を予防するには、汗のたまりやすい、耳の後ろ、わきの下、足の指の間をとくにしっかり洗いたい。

**加齢臭**

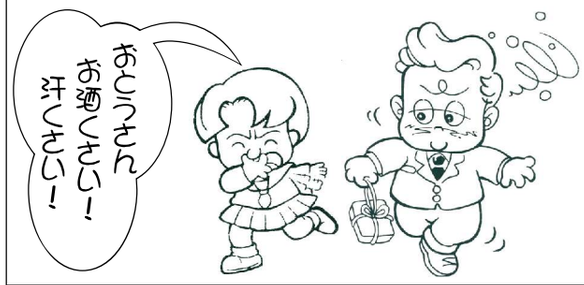
加齢臭は40歳前後から気をつけたい。脂肪酸の分泌が急に増えたり、活性酸素を抑える力が衰え始める年齢だからだ。女性にも加齢臭はあるが、よく「オヤジ臭」と、あたかも男性特有の悪臭のように呼ばれるのはなぜだろうか。それは、男性の方が皮脂腺のはたらきが活発で、脂肪酸が多く分泌されるからだ。

女性より活性酸素の発生量が多いことも関係しているという。

活性酸素の発生を抑えるために、ストレスはためないようにしよう。また、禁煙するのが望ましい。緑黄色野菜、大豆食品、柑橘系の果物など、抗酸化力を持つ食品は、体内の活性酸素を取りのぞくのによい。

加齢臭のもととなる脂肪酸を抑えるため、脂肪たっぷりの肉類や油っこい食事、アルコールは控えたい。逆に、しっかり摂りたいのは食物繊維。満腹感があって、食べ過ぎを防いでくれる。腸内環境を改善し、体臭や便臭をやわらげてくれます。

（取材協力…メグミ薬局）





## メガネ Q＆A

**Q** 老眼は進むから、メガネの度数は強めにするべき？

**A** 老眼の度数を強くすると、見るものまでの距離が近くなって窮屈な姿勢になったり、文字が必要以上に拡大されて、かえって疲れる場合もあります。長い時間でも快適に見るためには、自分の姿勢や眼の状態に合わせた最適な度数を選ぶことが重要です。老眼の度が進むことを考えて度数を強くしておくことはおすすめできません。

お買い得メガネセット
**17,000**円（税込み）

あなたのメガネ・補聴器応援します

**メガネのシミズ**

佐久市中込2-14-1　☎ 63-0017

電話いただければ車で迎えに行きます。



## 3月10日～17日

オーストラリア産

**ジンギスカン焼肉用**

味付け　味なし　100g　**70円**

サンテラス　**井出精肉店**

火曜定休　☎ 62-0853

## すて～きな春♪

**和牛絶品サーロインや**
**ヘルシー和牛ランプステーキ等**

100g当たり　¥**1,000**より各種

ハンバーグ各種　¥**800**より

**ご用意してお待ちしております。**

欧風料理＆鉄板厨房　レストラン　**倶留満**（ぐるまん）

佐久市中込2-21-9　☎ 62-0506