

E.R.F.C.

Newsletter 2003 vol.4

清里ミーティング特集号

【会長挨拶】

おかげさまで今年も清里ミーティングが終了しました。そんなわけでまずは会長からのご挨拶。

どうも、会長のひでまるです。

今年はずいぶん雨が降ってしまいましたが、清里ミーティングもなんとか無事に終わることができました。来てくださるみなさんのおかげです。ありがとうございます。

毎年来てくださる常連の方、初めてお会いする方、そして何年かぶりにお会いした方。いつもみなさん全員とお話できるわけじゃないんですが、いろんな方とお話できて、会長としてだけでなく個人的にもそれが清里ミーティングのイチバンの楽しみだったりします。

ところで、今年のお弁当は籠入りでマツタケごはんなんて秋っぽくてよかったですよね。お弁当係は当クラブの最強奥さん、さっちゃんですから、チカラ入ってます。さっちゃんも話してましたが、今年は食べ終わった後の籠を持って帰った人が多かったようですね。ゲストの福田さんの奥さんが他の人の分まで、4コもお持ち帰りになったというのはココだけの秘密です。うちは1つだけしか持って帰りませんでしたが、いまはおやつ入れになって、チョコがいっぱいです。

...と、なんだか何の話だかわからなくなってきましたが、とにかく会長としても個人的にも、毎年楽しみがあるのがぼくにとっての清里ミーティングなんです。みなさんは清里ミーティングをどのように楽しんでますか？また来年も清里で、いろんな話をしましょう。お会いするのを楽しみにしています。お弁当も楽しみにしています。

(No. 590 ひでまる)



【第14回清里ミーティングレポート】

いろんなハプニングもありながらも、どうにか無事に終わった清里ミーティング。
実行委員長によるレポートです。(^^)

早速ですが過去13年間、一度も雨の降らなかった（雪がちらついたりはしましたが・・・）と言うジンクスを誇ってきた清里ミーティング。今年はずいぶん雨に降られてしまいました。会場時間の8時半を前にして雨が降り出し、ちょうど参加者が到着するころはかなり本格的な雨に。

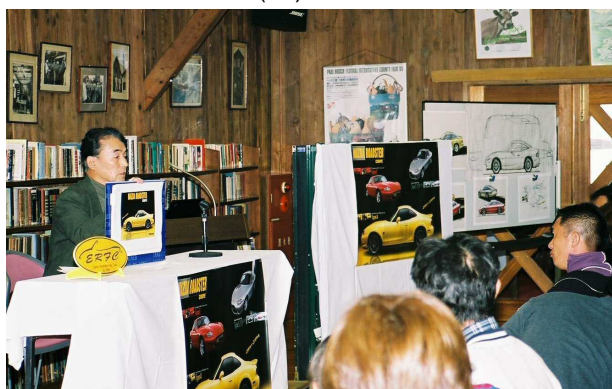
そんな雨の中を各地から続々と集まってくれた参加者の皆さん。お足元の悪い中、ようこそお越しくさいました。

さて、今年は参加台数こそ若干減ったものの参加者の期待値は下がっていません。そんな中、今年はゲストがお二人。



MAZDA の国内広報部長である見立さんと、マツダ E & T の福田さん。ところが見立さんの方は若干到着が遅れるとのこと。そこでまずは福田さんのお話からうかがうことに。

福田さんと言えぱなんと言っても今が旬であるロードスタークーペの生みの親！ご用意いただいた多数のイラストや写真を使っての楽しくもアツいお話に参加者も引き込まれていきます。量産品じゃないからできる車であると同時に、量産品と同様のレベルが求められる難しさ。そしてそれを支えている現場の技術の高さを聞いてクーペに心動いた人も多いと聞きます。でも実は私もクーペには心惹かれてます。ああ、あとはオープンにさえなればなあ、、、って、それじゃクーペとちゃうやん！（爆）



そんな午前の部前半、福田さんのお話が一段落したところで MAZDA の見立さんが到着。早速、お話をうかがいたいところですが、この時、雨も上がって空も明るくなっていたので急遽予定を変更してお昼に撮る予定だった集合写真を撮ることに。参加者の皆さんにはバタバタさせてしまいましたがおかげでいい写真が撮れたと思います。

さてさて、そんなわけで集合写真撮影と休憩を挟んで見立さんのお話です。実は見立さんにお越しいただくことは開催直前に決定し、我々も国内広報部長さんに何を話していただけるのだろうか？と正直心配していたのですが（この点は見立さんご自身も同じお気持ちだったようですが・・・）。見立さんは以前には商品企画をやっておられ、ロードスター開発当初のことは良くご存知！もちろん当時は福田さんとも仕事をされていたわけで、いろいろと開発時のお話を聞かせていただけました。

と言うか、気が付けばお二人の対談形式に。（^^）



終始和やかな展開のうちに午前の部は終了しました。

お昼は恒例の清里弁当（今年ももちろん当り付き！）。このころには再び曇ってはいたものの、ベンチも乾いていたようで多くの皆さんが外でのランチタイムを楽しんでいました。また毎年お世話になっている「丸政」さんには今年も頑張ってください、おいしかったと大変好評でした。今年使われていた籠状の凝った容器も捨てるのがもったいないとの声もあるくらいで、中にはいくつか持って帰った人もいるとかいないとか・・・（^o^）

昼食後の駐車場でのもったりタイムで予想外に盛り上がったのはスワップミーティング。今年は希望者殺到の商品もあったとかで終始人だかりができていました。

そのお隣では広島から来てくれた J58G 佐竹会長の車を使ってのデルタツーリング製 3D ネットシートの試乗（試座？）会。きっちりホールドされながらも窮屈にならないあの感覚は独特のもの。ほんとは少し走って横 G をかけたりするともっと良さが判るんだけどね、とは佐竹会長の弁ですが昨年のミーティングをきっかけに購入してしまった私も同意見。（^^）

一方その頃、メインホールでは恒例の何でもコンテストの展示。今年、特にみんなの目を引いたのは 12 歳のゆうや君の作品で紙粘土の人形。題して「じゃんけん大魔王のスペシャル賞品」（^o^）

そのゆうやくんは今年、12 年目（笑）の雪辱を目指してこの後、じゃんけん大王（大魔王じゃないよ）に挑みます。（――）ニヤリ

午後のまったりタイムも終わり、みんなが戻ったメインホールでは各種の表彰、そしてそれに続いてこれまた恒例のジャンケン大会が行われました。もちろん、ステージ上にはあのジャンケン大王が光臨します。（^^）

なぜか勢いに乗って福田さんだって光臨します。（！）

さらに広島のじゃんけん、、、じゃなくてジャンケン大魔王も光臨してもう大変。

（笑）こうして豪華粗品セットから福田御夫妻手作りクッション、そしてネットシートに至る賞品の数々が、興奮のうちに参加者へとわたっていったのでした。

一日中、気まぐれな天気模様にも悩まされ続けた今年の清里でしたが、午後はどうにか参加者の皆さんが駐車場を後にする頃までは天気ももちました。これまで続いてきた『雨のない清里ミーティング』のジンクスもまだ若干は生きているようです。（苦笑）



でも昨年同様、撤収作業を終えて暗くなった頃には清里周辺ではまた雨が降ってきました。もっとも昨年は雪だったのでそれを思えばいくらかましかったですかね。。

そんなわけで、今年の清里ミーティングも盛況のう

ちに終了しました。参加者の皆さん、ゲストの皆さん、そして会場、食事、協賛などそれぞれのご協力をいただいた皆さん、本当にありがとうございました。

ではまた来年、清里ミーティングでお会いしましょう。

(豆蔵@清里ミーティング実行委員長)

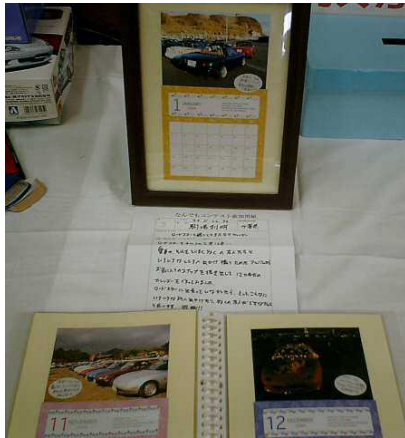
さて、ここからは清里ミーティングの各部門スタッフによるレポートです。清里ミーティングはこんなスタッフ(レポート紹介する以外のメンバーも含めて)たちによって運営されているってことをちょっと感じてもらえるかな？

【じゃんけん大王&大魔王は清里ミーティングの夢をみるか？】

みなさん、なんコンですよ！って毎年書いていますが、このところ数のそろいが極端に低空飛行を続けているなんてコンテスト(泣)。昨年の会報を読み返したら、さくら入れて8個てことは今年も6個の出品だったので、状況はほとんど変わり無いです。思わぬ伏兵の登場で思いっきり盛り上がりってしまったのではないかと感じられたのですが、皆様はどうでしょうか。そう、会場にいらした方はもう、ご存知ですよ。こういうことがあるから面白い、いえこういうなんコンの参加の仕方もあるのかと、改めて考えさせてくれた3回目のコンテストになりました。

では、今年の各賞をご紹介します。

まず、3位は千葉県から参加の駒場利明さんの「ロードスターと過ごしてきた日々カレンダー」。自分が愛車とともに過ごしてきた日々の写真を季節感に沿ってカレンダーに仕立てた作品です。



春夏秋冬、ロードスターとともに日本のあちこちを走り回り、いろいろなイベントや風景の中で愛車の姿を切り取る。それはクルマを愛する人なら何気なくやっているであろうことですが、ことこれがロードスターともなれば、話は別です。こんなフォトジェニックなクルマが被写体になるのですから、面白くないわけがありません。そうしたいろいろなヒトコマを自分の想いを込めて写し取った写真は見るだけで楽しくなります。それ



をカレンダーという形で表現するあたり、駒場さんのロードスターに対する気持ちが、参加者のみなさんにも通じたのではないのでしょうか。

第2位は、茨城県から参加の畠中潔さんで、タイトルは「スクラップ?」。これは89年にロードスターがこの世にデビューして以来、あらゆる雑誌メディアに紹介、連載された記事を切り抜いて保存、集めてきたものです。こうして集まった記事のひとつひとつを見れば、誰もがこのクルマに熱中したあの時が思い出されるのではないのでしょうか。それだけに当時の新聞の前面広告として打ち出されたユーノスとロードスターの切り抜きは、見る人にあの瞬間を再現させてくれたと思います。コメントの中にも、「よく保存していた...」というひとことが幾つもありました。我々が愛するクルマが残してきた軌跡を遡れる貴重な資料でもあります。いろいろな意味で自慢できるものではないでしょうか。

さて、今年の第1位はダントツ、ぶっちぎりの得票数を集めてトップを獲得しました。弱冠12歳、生まれた時からかの人と戦ってきたという、東京からご両親と参加した松浦友哉くん。作品名は「ジャンケン大魔王のスペシャル賞品」という、われらがジャンケン



大王(本人が訂正)様のフィギュアでした。

やや、これはどうコメントをつけたら言いなのでしょう(汗&笑)。参加者の皆様からは、「よく似ている」、「いじらしい」、「可愛い...」などなどが寄せられましたが、これから察するところ、皆様ご存知の大王様のディテールをうまくモデファイ?して作り上げたフィギュアは誰が見てもそうとわかる!ということでは

うか。あー確かに白状すれば、初めて実物を見た瞬間、「おお！」という何とも表現しがたい感動？が直撃したことは確かです。というのは、こういう形での参加の仕方もあったのだあ、ということです。なんコンというと、ロードスターに関するグッズを持ち寄ってその思いの丈をみんなに見せるというのが、何となく基本みたいなのがあったような気がするのですが、それにさらにプラスしたかたち、生まれた時からロードスターがあって、清里ミーティングに参加してきた彼の思いは、こう言う形で表現したと考えれば、これは我々の世代では出来ないことなのかもしれません。

という、ちょっと、いやかなり意外性のあった作品の登場で、今回の常連組はすべて撃破されてしまったという結果になった今回のなんコンとなりましたが、それだけに参加者の皆様もかなり楽しめた内容になっ

たのではないのでしょうか。なんコンは単なるグッズの自慢大会というだけではなく、これからは自分のロードスターに対する想いを、いろいろな形に代えて表現する場になっていくような気がします。写真、絵画、立体物、媒体はいろいろですが、表現したい気持ちは同じだと思います。

ロードスターに対する熱き情熱の量がなんコンの順位を決定するといっても過言でもありません。それをどう参加者の皆様に伝えていくかがこれからのなんコンのあり方になりそうです。

さて、来年はどういう作品が集まるのでしょうか。アイデアあふれた逸品が多数そろふことをスタッフ一同期待しています。

ふじいまたか(尾張屋@)

【スワップミート史上初めて、商品をめぐって争いが！】

「天気悪いし、集まらないかなあ・・・」なんていうスタッフの心配をよそに、今回もタワーバー、マフラー、プラグコード、また、EUNOS キーホルダー、エアロカバーなど今は生産していないNA時代のグッズなどが多く出品されました。なかでも2500円のリアウインドウプロテクタ(幌を畳んだ状態でビニール製のリアウインドウの傷つきを防ぐ、ブランケットみたいなもの。EUNOS ロゴ入り。)をめぐって、欲しいという人が開店前から殺到。険悪なムードが漂う中、急遽、買い手をじゃんけんで決めることに。ほかにも3点ほど、同様にじゃんけんで決まり、異常な盛り上がりになりました。ロードスターを手放して残ったものだという、ちょっとさびしそうな出品者とはうらはらに、EUNOS 純正グッズは探してもなかなか見つからないのだと、買い手の方は満足そうでした。一見なんでもないものがマニアには貴重なお宝になるなんて、ヨーロッパのオートジャンブルのようで、ロードスター



ーの歴史を感じる出来事でした。

また、クルマより長持ちすると評判のステッカー、ワッペン、帽子のおなじみERFCグッズも今年は飛ぶように売れ、スタッフ一同驚いています。

(スワップ&ERFCグッズ販売担当 片貝)

【受付担当より愛を込めて...?】

受付担当のつのやま(大王じゃない方)です。

今年もたくさんの方にお集まりいただき、本当にありがとうございました。

朝は雨、一瞬の日光そして午後の霧と、「変わりやすい山の天気」を体感した今年の清里でしたが、皆さん風邪などひかれませんでしたか？(スタッフは何人かひいちゃいました)

ところで、受付って、参加して下さる方全員に確実にお会いできる唯一のポジションなのです。皆さんのちょっと眠そうな笑顔を、毎年とても楽しみにさせていただいています。

どうか来年も笑顔でお会いできますように！

(つのやま けいこ)

【寒いけど温かい一日でした】

どうも。今年はパリで買ったハデハデナメストライブシャツを着て司会をしました怪鳥こと渋谷です。

今年は久々に雨のミーティングとなりましたが、モーターショー後の殺人的に忙しい中にもかかわらずゲストにおいて頂いた見立さん、福田さんのロードスターに対する静かだが熱い情熱、そしてご参加頂いた皆さんのロードスターを楽しむ豊かな心で、スタッフ一同、ポカポカと心暖まる元気を頂いた一日でした。

ゲストも含め、ミーティングにご参加頂いた皆様、本当にありがとうございました。また、最高の商品を送っ

て頂きましたマツダの吉岡さん、関係者の皆様に、心より感謝を申し上げます。

それにしても、年間ベストカーを決める選考会を控えて寝る間もないマツダの国内広報のトップである見立さんに、また「デザイナーとしてかつてない忙しい日々」(奥様談)を送っておられる福田さんにおいて頂き、秘密(ですよね)のお話をして頂いたことは、本当に奇跡的なことだったなあと改めて思っております。来年も、このような時間を作れたらいいなあと、思

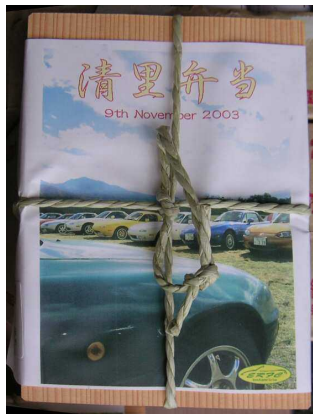
っています。

今回、司会はちょっと疲れ気味でした。7月に会社勤めを卒業して、以前よりさらに怪しいフリージャーナリストになったので、仕事もそんなに来ないだろうから、前日からゆっくり余裕で過ごせるかと思ったのですが、

準備日の土曜日もギリギリまで原稿を書き、ミーティング当日の休憩時間にも原稿を書いてメール送信、自宅に戻ってからも朝まで原稿書きという有様でした。来年はちゃんと手伝いまーす（自信ないけど）。

(渋谷康人)

【お弁当、一年越しのお約束！】



まずはお弁当担当として、昨年お約束した「熱いお茶」をお届けできた事に一年越しの約束を果たせた気持ちでホッとしています。

さて、今年のお弁当はいかがでしたか？これまでになく趣きの籠入りで、清里の秋！という雰囲気伝わってくるものでしたね。噂によるとこの籠、結構人気があ

ったらしく「わたし、もってかえてきたわー」というメンバーも……。かく言う私も自宅にて小物入れとして使っております。こんなふうに清里の思い出を持ち帰れるのもいいものですね。折に触れてこの籠を見ながら楽しい清里ミーティングを思い出し「来年も是非行こう！」と欲していたら幸いです。



(前田佐知子)

【印刷担当から反省と駐車場のミニレポート】

印刷 & 臨時児童引率担当のたかはしちかこです。（なぜ引率担当かは、のちほど……）

今年の当日パンフの印刷では、大失敗をしてしまいました。ごめんなさい。

分かっている方は分かっている。分からない方には全くわからない話というものなのですが……。実は、3ページ目の地図の道路部分のみ抜けてしまい、印刷されていないものがあったのです。正しく印刷されているものもあれば、抜けているものもあるというような状況です。ということで、抜けた印刷になってしまった分には地図のみ印刷した用紙を差し込ませていただきました。スタッフにも余計な手間をかけてしまいました。本当にごめんなさい。



ところで、今年は、かわいい（?!）ゲストが参加者の皆さんの車を見学しました。お気づきの方もいらしたのではないのでしょうか。

ふと気がつく小学生とその母親の一団 20 人位が駐車場を柵の外から見おり、スタッフがたまっている辺りにくると見学させてくれないかと申し出られました。ちょうど、実行委員長もそばにいて相談したのですが、やはり「人数多くて、スタッフが管理しきれない。」とお伝えするしかありません。するとお母様方から男の子だけでもというご提案があり、見学会とあい

なったのです。絶対車には触れないというお約束をして、7・8人ほどが柵の中に入りました。それを引率したのです。実際は付かず離れず程度の距離についてあるいただけですが……。

中に入ると、みんな車の後ろに回ったり、横を見たり、また、ある子は、これは何々でなど解説を加えながら見て歩きます。途中、一人のお母様が好きな車の前で写真をとってあげると入っていらっしやいました。すると、さらにチェックの目が厳しくなり、こっちは車はここがいい、あちはホイールがいいなどなど……『すごい！よく知っているなあ……』とか『そんなところも見るの？』なんて内心思いながら、ついて歩いておりました。結局、写真撮影の一番人気は、残念ながらRX-8に奪われてしまいました。

子供達が帰りスタッフの元に戻って、子供達が良く知っていて感心したことを話すと、「みんな同じ」と昔少年だった人たちが言います。『えっ?! こんな××××なおじさんになっちゃうの?』と子供達の将来を案じてしまった私でした。

(たかはしちかこ)

【駐車場係のつぶやき】

「駐車場係は全員雨具持参で現地入り」というメールが飛んだのは、スタッフが清里入りする前日、金曜の午後のこと。今年はさすがにスタッフ一同雨の清里を覚悟していました。ハイ。

そんな中で駐車場係の心配はただ一つ、「去年みたいに寒かったら厳しいなあ」だったんですが、今年は天候こそ今ひとつでしたが、幸いなことに気温はそれほど下がらずに済んだのと、午後には雨も上がったので、昼食後は例年同様ゆっくり駐車場を見て歩いて頂けたのではないかと思います。

...でまあ一日を通してみると、朝の雨、昼前の晴れ間(このタイミングで集合写真を撮って結果的には大正解だったわけですが)午後から気温が急激に下がり...とコロコロ変わる天候に翻弄されっぱなしだった駐車場の1日でした。

今年は野菜販売コーナーが無くなって楽しみが一つ減ってがっかりされた方(スタッフだけかも?)もい



らっしゃるかもしれませんが、来年もまたお会いできるのを楽しみにしています。

(わだ)

【それ行け！清里スタッフ1年生】



「スタッフ手伝ってくれないかなあ」

.....某所で副会長わださんからの一言をあっさりOKしたことから始まった。スタッフ1年生のいよいよ@るどすたOB・現プジョー乗りです。

今年は雨 晴 曇 霧と実にめまぐるしく天気の変わる清里ミーティングとなってしまいましたがみなさま無事に到着し、無事に帰宅されたようで何よりです。駐車場担当を仰せつかったものの、今年はめまぐるしく変化する天気に気温、車の車外温度計は11 13 9 7 と短時間に変化するのはちょっと驚きでありました。

今回はスタッフ1年生、会場と駐車場をいったい何往復したのかわからなくなるほどひたすら走って走って何とか仕事こなしていったような感じでした。

また来年、参加者として来ているか、はたまたスタッフとしてお声がかかるのかわかりませんが、またみなさまにお会いできることを楽しみにしております。

今年も「元」自分のラグナブルーのロードスターとご対面、元気に走っていてくれる姿を見るとやっぱりうれしいものでした。やっぱりまたロードスターに乗りたいなあ・・・。

(いらい だいすけ / 茶ぼうず)

【じゃんけん大王よりひとこと】

「ジャンケンを勝ち抜けば何かもらえるぞ」というノリで参加されている方もいる?というウワサも聞こえる近頃の清里ミーティングですが、私もいつの頃からジャンケン大王とか呼ばれて(ええもちろん、いつ誰が呼び始めたかはしっかり記憶しておりますとも。でも言わない)更にはいつしか私をライバル視する人まで・・・

しかも去年あたりから、なんと「ジャンケンをする方」に喜びを見出してる人がチラホラというので、もう既に病みつき気味の大魔王(広島より来る)に続き、なんということでしょう!今年は福田さんまでが光臨!ありがたやありがたや・・・

さて、その福田さんとのジャンケンに勝って、クッションをゲットされたのは、高橋さん、青木さん、神

田さん、相川さん、そして何コン勝者でもある松浦友哉くんでした。個人的にはこれが今年一番欲しかったかもしれないなあ、、、なんて思っておりますが、皆さんクッション大事に使ってくださいませよ!そうそう、高橋さんの車、皆さんお気づきでしたか?これ絶対道交法違反でしょ?っていう超ウルトラ軽量化された白いやつです。今度見かけたら、近くの解体屋さんかなんかではぎとったバンパーつけちゃってください。(うそうそ。)

福田さんといえば、例のクーペのポスター(もちろんサイン付)をゲットされた3人の方は、ポスターどうされてますか?当然飾ってますよね?どんな風に飾ってるか、ぜひ写真付で教えてください。待ってます。



さらに福田さんとClub J58GHiroshimaとのコラボレーションともいえるタオルは、なんとうちのスタッフも一人ゲットしてましたねえ。どうしてます？ぜひ次のプレスで報告してもらいましょうか。よろしく！

さて、中古美品のトランクキャリアは無事にM2-1001へ取り付けられたでしょうか？松戸の佐藤さん、どうですか？渋く決まりまってるといいのですが。

そしてお待ちかね、今年の大魔王（広島より来る）がもたらした賜うた賞品、デルタツーリングさん謹製ネットシート！届きましたか？つきましたか？座りましたか？運転席側も買いましたか？？埼玉の櫻井さん！（業務連絡です。万が一使わなくなったらぜひご

一報ください、私が謹んで引き取ります。。。）なんて言いたくなるくらい、いいですよえ。ぜひファーストだけではなく、セカンドもサードも、何度でもインプレッションをお聞かせください。千葉の長谷川さんも、その後をまた書いてくださいね！

ところで、最後になりましたが、大変心掛かりなことがひとつあります。埼玉は上尾からお父さんといらっしゃってくださった、よしのけいたろうくん、RX-8（吉岡さんのサイン入り！）のモデルは、まだちゃんと君のものですか？間違ってお父さんのものにはなってませんかよね？とても心配です。。

そして吉岡さん、いただいたRX-8のモデルは、未来のマツダファンに託されましたことを、ここにお伝えいたします。（大げさですな。）

さて、今年は他にもアクセラのDVDやプレスキット、ZOOMのドアPULLベルト、それにアクセラと8のチョロQなどなど、様々なモノを皆さんにお持ち帰りいただけました。こうして、毎年、いろんな方からご協力をいただいた品々を、皆さんにお渡しできるのは、とても幸せで、ありがたいことだとスタッフ一同感謝しております。貴重な品々をご提供いただいた皆様には、改めてお礼申し上げます。ありがとうございました。

そして来年は、..そろそろジャンケンじゃないことしましよつかねえ・・・ふっふっふ。

（ジャンケン大王または番頭のつのやま）

【若干の追加報告】

近年、親子連れの参加が珍しくなくなってきた清里ミーティングですが、今回は特にその世代がいろんな意味で台頭してきた回になりましたね。



見事にサイン入りRX-8を射止めたよしのけいたろう君

ジャンケン大王を制したけいたろう君といい、その大王との12年越しの戦いをネタに(^_^)作品を仕上げただけでなくその後初勝利を収めた（大王相手ではなかったですが）松浦友哉君。そして駐車場を訪れた若き見学者たち。みんな迷わず我々みたいな愉快的(?)車好きのおぢさん(その前にお兄さん)になってもらいたいものです。(笑)



大王、友哉君、大魔王のスリーショット！(笑)

そうそう。会場では紹介し損ねちゃったけど今回の最年少参加者は生後6ヶ月のお嬢さんでした。是非エンスーなお嬢さんに育ててもらいたいものですね(笑)

(小関“豆蔵”秀樹)

緊急告知！

2003年ERFC忘年会、都内の居酒屋あたりで開催(たぶん)決定！！

12月20日土曜日 18~19時、開始予定

開催場所・参加費等詳細未定

参加希望者は12月14日必着でERFC事務局まで。

折り返し場所等の連絡をしますので連絡先の明記をお願いします。

【レディース通信】

今回はERFCレディース総長から、これからの季節にありがちなアレについての考察を。

ごほごほ。風邪をひいてしまった。別に、今年の清里が悪天候だったからではない。サッカーのナビスコカップで、雨の中声を振り絞り続けていたからでもない。単純に、準備不足である。「まだそんなに寒くないなあ・・・」と油断していたら、すっかりばっちり風邪をひいちゃったのである。

これをお読みの皆さんは大丈夫だろうか？幸いにして未だ風邪知らずであれば喜ばしいが、ワタシと同じように風邪でお悩み的人也多いかも知れない。今回は、我が家流の予防法と、ひいちゃってからの対処について、ちょっと書いてみようかと思う。

<健康なとき>

無論、予防第一！である。着るものは、温度調節がききやすいよう、薄い服を重ねて着る・・・のは昔のこと。最近ではお店や会社の中はかなり暖かいので、薄着の上に厚いコート類を着るようにした方が、ムダに汗をかかずにすむようだ。ポイントは襟元と背中を冷やさないこと。人間の体は、どうもこのへんに温度センサーがあるようで、この2箇所を冷やすと体全体が冷えてくる。要注意である。

そして、とにかく「うがい」をする。普通のうがいはもちろん、効果的なのは「鼻うがい」だ。海で泳いだ時に、鼻に水が入った時のことを思い出して「エー、痛そう」と思われた方も多いかも知れないが、実はそんなに痛くない。それどころか、かなりスッキリするので、ぜひお試しを。

用意するものは、お風呂くらいの温度のお湯をコップ1杯と、粗塩を少々（精製塩は不可）。粗塩をお湯によく溶かす。塩加減は、はっきりと塩味がわかる程度。あまり薄味だと、かえって鼻が痛いので注意。これを、たらずようにゆっくりと鼻に注ぎ込む。この時に大事なのは、のどを開いておくこと。鼻からのどへ流れ込んだ塩水でうがいをするので、あまり一気に流し込むとむせ返ってしまう。

最初は難しいかも知れないが、お湯と塩さえあればどこでもできるので、とても簡単である。ただ、お湯を鼻に流し込む時にどうしてもこぼれるので、胸元にタオルをかけておくことをお忘れなく。お風呂でうがいするのも一案かも。

<ひいちゃったら>

では、不幸にも、風邪をひいちゃったら？鼻うがいはもちろん続けよう。でも喉の痛みはそれだけでは収まらない。薬はもちろん飲む。医者に診てもらえればなおよろし。ただそれでも一夜で風邪は治らない（普通はね）。ではこの不快感、どうする？

ここで使うのは「アロマテラピー」。女性に人気があるため、男性には関係ないものと思われがちアロマテラピーだが、最近ではJリーガーなどのスポーツ選手にも愛用されている。主に植物から採取されるエッセンシャルオイルを健康に役立たせるのである。そこで、風邪の時によく使われるのは、ラベンダーとユーカリ。ラベンダーは鎮静効果が高く、ユーカリは呼吸器に対して効果がある。いろいろ使い方があがるが、一番簡単なのは、寝る前に枕に1,2滴たらずこと。眠りながら吸入することで、ヒリヒリする呼吸器が落ち着くのだ。お風呂に入るときに、浴槽に2,3滴落とすのもおすすめ。しかしくれぐれも使いすぎないこと。香りが強いので、枕などにたらしすぎると眠れなくなるのでご注意ください。

これからが冬本番である。魚も美味しくなるし、温泉も風情が増す。元気にドライブに出かけるためにも、皆さん健康にご注意を！ということで、ワタシも早く治そうと。でもなんか年々治りにくくなってるとな・・・歳のせい？とほほ・・・

(つのやまけいこ)

【編集後記】

そんなわけでちょっと今回は発行サイクルが遅くなりましたが清里ミーティング特集号をお送りします。気が付けば私も実行委員長として3回目の清里。良くも悪くも毎回同じようなことをしているのもういいかげん運営に慣れてもよさそうなのに、結局今年もいつもの通りに最後までバタバタと(苦笑)。ともあれようやく一大イベントが終わったってことで、今はとにかくホッとしています。皆さん、いかがでしたか？感想やご意見をいただけるとうれしいです。

さて、まだまだそんな気分の中ではありますが、早速来年の話です。(早っ!) ついに15回目を迎える来年の清里ミーティングは、各方面からもっと早い時期にやって欲しいと言う意見のある中、結局また今年と同じ時期、11月7日の日曜を予定しています。(すいません!この日しか場所が押さえられなかったんです...) 来年は多分、選挙と重なったりすることはないでしょう。きっと雨も降らないと思います。(苦笑)

そうそう。11月の終わりにトミカリミテッドのEUNOS ROADSTERが出ましたが、皆さん買いましたか？通常トミカが絶版になって以来、久々の復活ですが、リミテッドということもありペイントや各部のディテールがずーっと細かくなっています。値段は通常版の2倍しますが、コレクションとしてひとつ持ってもいいでしょう。ちなみに色はYellowとGreen。もちろん会長も小さくなって帰ってきたユーノスをご購入。BBS風になってるホイールが気に入らないそうです。私は赤じゃなかったことが、(^^)

さて、これで今年の号はおしまい。皆さん良いお年を。でも今年度の会報はまだ2回あります。次号は新年、1月下旬の発行予定です。ではまた次号でお会いしましょう。

(まめぞう)

E.R.F.C. Newsletter

2003 Vol.4

2003年12月10日発行

発行：EUNOS ROADSTER FAN CLUB

E-MAIL：erfc@dec.sakura.ne.jp

URL：http://dec.sakura.ne.jp/~erfc/