

## メビウス Member's Press

## メビウス講義レポ

第200回記念2019年10月

## 〈外学〉 経営者のための社会科見学

丸の内タニタ食堂 / サート・マス・リプトンティーハウスギンザ

去る10/8(火)、天候にも恵まれ、メビウス外学を行いました。今回の訪問先は、**食の健康を再認識『丸の内タニタ食堂』**と、**本物の紅茶を学ぶ『サー・トーマス・リプトンティーハウスギンザ』**です。タニタ食堂では、管理栄養士からのレシピ説明を聞き、普段の食生活を見直すよいきっかけになりました。またリプトンでは、紅茶の歴史や、おいしい紅茶の淹れ方を教えていただき、日常では味わえないとても優雅で贅沢な時間を過ごすことができました。2か所での体験を通して、体も心も充実した一日となりました。それでは、当日の様子をご紹介します。

## 『丸の内タニタ食堂』

- 10:30 集合
- 10:40～ メニュー説明とお食事



▲ 今回は特別にオープン前に入店、管理栄養士の方からレシピの説明をしていただきました。



▲ ご飯は**金芽米と金芽ロウカット玄米**から選べ、**100gを目安**に自分で重さを計りながらいただきます。

## 『タニタ食堂』日替わり定食5つのルール

- ① 一汁三菜の定食スタイル
- ② 野菜をたっぷり使う
- ③ 噛み応えを残した調理をする
- ④ 塩分は3g以下
- ⑤ ご飯は1膳100gを目安に



◀ プロフェッショナル仕様体組成計で管理栄養士から無料でカウンセリングをしていただきました。今後の健康維持に役立てたいと思います。



◀ この日の週替わり定食は「韓国風焼肉」で、意外としっかりした味つけでした。ただ、お味噌汁の薄味に皆さんビックリ！普段の塩分の多さを反省し、**一食3g**を意識したいと思いました。



▲ テーブルにはタイマーが置いてあり、**20分かけてしっかり噛んで**いただきます。

## 『サー・トーマス・リプトンティーハウスギンザ』

- 13:30～ 講義



## 「サー・トーマス・リプトンティーハウスギンザ」とは？

「サー・トーマス・リプトンティーハウスギンザ」は、ブランドの創始者『サー・トーマス・リプトン』の名を冠した、**体験型のティーサロン**です。紅茶を楽しく、深く学べるティースクールと展示スペースがあり、併設のティーショップではここでしか手に入らない**限定の茶葉**もご用意。ホテルのラウンジのようなモダンで上質な紅茶の世界を堪能できる空間です。

今回は洗練された上品な空間で、おいしい紅茶とスコーンを楽しみながら、紅茶の**産地**や**歴史**、**正しい紅茶の入れ方**などを、専属シニアコーディネーターの深尾 容子氏から教えていただきました。



★ エレベーターを降りると目の前には、リプトン誕生の軌跡をご紹介します展示スペース

## 「TEASTING」とは？



◀ 生産地によって、味、香り、色合いに繊細な違いがある紅茶。そんな味の違いを体験するのが「TEASTING」。茶葉には味を楽しんでほしいものや、香りに個性があるもの、水色(すいしょく)がキレイなものなどさまざま。ご自分の感覚を研ぎ澄ませ「TEASTING」を楽しみましょう。

## おいしい紅茶を淹れよう！



◀ 講師の説明を聞き、お手本をよく見てから、さっそく実践！「**ゴールドルール**」をしっかり守りながら淹れていきます。**最後の一滴まで注ぎきる**こともポイント。やさしい気持ちで「**おいしくなれ**」と思いを込めることも大切です。

そしてお待ちかねの試飲タイム。イギリスではミルクティーにするため、濃いめの紅茶が好まれるそうです。イギリスの代表的なお菓子「スコーン」一緒に紅茶を楽しみ、優雅なひとときを過ごすことができました。



## 「フードペアリング(ティーペアリング)」とは？



◀ それぞれの紅茶の個性に合わせて、相性の良いお菓子との組み合わせがあり、それを「**フードペアリング**」と呼びます。左から、**アッサム+チーズ・ダーズリン+ドライイチヂク・セイロン+チョコレート・ヌワラエリア+ようかん・ディンプラ+アーモンド**。

## 紅茶の歴史

はじめは中国や日本の緑茶。オランダ東インド会社により欧州に初めてお茶が上陸。その後17世紀にイギリス王室に嫁ぎ、茶をもたらしたオランダの王女である**キャサリン王妃**や、グルメで喫茶を愛した**アン女王**、お酒より紅茶を推奨し国民的飲料にまでした19世紀の**ビクトリア女王**など、紅茶は女性たちに愛され世界に広がりました。



紅茶には、カテキンの**殺菌作用**・紅茶フラボノイドの**老化を抑える抗酸化作用**・カフェインの**脂肪燃焼作用**・フッ素の**虫歯予防**などの効果があるそうです。また、薄めに淹れた紅茶には、**インフルエンザ予防**に効果があるといわれ、これからの時期におすすめです。

次回の社会科見学もお楽しみに！

## メビウス講義レポ

第201回 2019年10月

## つながりを深めよう ショートプログラム 私たちのお金プロジェクト

去る10月17日(木)、太田駅なか文化館にて「私たちのお金プロジェクト」を開催いたしました。今回はすき間時間を使ったショートプログラムでしたが、とても充実した内容のセミナーになりました。それでは講義の一部を紹介いたします。



講師 主宰  
税理士 三上 洋子

### 長生きの時代

**資産寿命が生命寿命に届かない**  
ということがあうる

資産寿命を延ばすためにとれる方法は？

- ① 資産額を増やす
  - ② 取り崩す期間を短くする
- 最も確実な方法は
- ③ 長く働くこと → 取り崩しのスタートを遅くできる

### うなずける格言集

投資の世界には、経験上言われている「格言」がいろいろとあります

- ・ 1位になる資産は当てられない
- ・ 10個の卵をひとつのかごに入れてはいけない
- ・ 遠くのは避けよ
- ・ 休むも相場

運用する時間が長いほど、ゆとりをもってリスクにも向き合うことができる

### 資産運用3つの基本

『長期』・『積立』・『分散』

時間を味方につける  
複利の効果

ポートフォリオ = いろいろな資産の組み合わせを作る

### お金を3つに色分する

	安定型資産	積極型資産	
お金の種類	<b>日々出入りするお金</b> ・5年以内に使うお金 ・緊急準備費 ・住居/食費/光熱費(生活費の約6か月分)	<b>使途が決まっているお金</b> ・10年以内に使うお金 ・結婚資金 ・車の買替資金など	<b>日々出入りするお金</b> ・10年以上使わないお金 ・退職後の生活資金 ・住宅購入資金
気を付ける事	お金がすぐに使える <b>流動性</b>	お金の <b>金額</b> を減らさない管理 <b>安全性</b>	お金の <b>価値</b> を減らさない管理 <b>収益性</b> <small>※資産運用</small>
運用の例	普通預金 通常貯金 など	定期預金 個人向け国債 など	外貨預金 投資信託 年金 など

秋の気配もなく突然の台風に遭われた方々は、いまだ日常の生活に戻られるのに困難な日々をお過ごしのことと存じます。どうぞお体に気をつけて、一日も早く穏やかな日々が迎えられますこと、祈念いたします。

スクール長 浅沼 公子

## 令和天皇即位と平成天皇の叡智に思う

5月1日元号が令和という美しい響きの元号となり、神武天皇より126代の天皇即位の国事行為とされる5大儀式が11月10日の「祝賀御列の儀」をもって終わりました。

昭和天皇の人間宣言から平成の天皇が30年という歳月をかけて名実ともに天皇陛下の人間宣言を具体的な形で国民にお示しなさいました。

平成の度重なる被災地のご訪問、戦地巡礼のような慰霊の旅に、国民に寄り添う象徴というイメージが、より深く広く国民の心に浸透されたと思います。

さらにご自身の意思でご退位するという人間天皇を实践なされました。非常とも言える英明な意思の強さに頭が垂れます。民間からはじめて皇后をお迎えなされた叡智と重ねて国民の敬意、さらに天皇に対する共感と敬愛がもたれたと思います。

令和の天皇は雅子皇后とその道を更に確かなものとし、さらに磨いて行かれることをお言葉の中でも述べられておられました。



スクール長  
浅沼 公子

### 即位儀式の日から「<sup>めちから</sup>目力」に見る雅子皇后のお覚悟

「人間はその心の覚悟で変容することの出来る生き物である」という言葉を雅子皇后に実感しております。即位礼正殿の儀で見張台の雅子皇后の新聞雑誌に見る目力の強さです。令和以来続く儀式の全てを完璧に勤められて、その強いお心の滲む目力ときりりとしたお姿に、ご自身の存在そのものが国民の喜びということを深く認識し、自己確立したほほえみの目力になられたと思います。

11月9日夕、「国民の祭典」で今上天皇と雅子皇后の国民の心が一つになった高揚感を感じ、さらに嵐の「Journey of Harmony」に涙された、豊かな感性と素直にお気持ちを表す雅子皇后のお人柄に、暖かい親近感を多くの人々がもたれたことと思います。

令和の元号がその響きのように、美しく平和な年月であることを祈っております。

## メビウス事務局 ホッとタイム

だんだんと秋も深まってきますね。あったかいお風呂でゆっくりするのが贅沢な時間ですね。お風呂でつい口ずさんでしまう歌ってありますよね。皆さんはどんな歌をうたいますか。(テーマ提供 主宰 三上)

あまり歌は歌わないですが、気分がいい時に出てしまう鼻歌は、やっぱりアレです！QUEENの「D'ont stop me now」です。“have a god time god time”の箇所は、“はぶあぐっちゃ、ぐっちゃ”で楽しんでます。

事務局長 伊藤広美



お風呂には、もうすぐ2歳の息子と毎日入っていて、歌うのは童謡ばかりです。今は幼稚園で習った「とんぼのめがね」にはまっていて、エンドレスリピート！たまにはひとりでゆっくりお風呂に浸かり、リラックスして鼻歌を歌いたいです😊

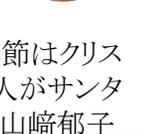
スタッフ 伊藤彩子

かわいいお風呂グッズ「おしゃべりトリン」！5種類の動物がお風呂に浮かべると17種類のおしゃべりと3曲の鼻歌で至福の癒しタイムにしてくれるそうです。この冬さっそく試してみようと思います。

スタッフ 飯野由紀恵



テレビドラマの影響から、ワールドカップまでは「馬と鹿」で盛り上がりました♪ これからの季節はクリスマスソング！かなり古いところでブライアン・アダムスの「クリスマス・タイム」やユーミンの「恋人がサンタクロース」、桑田佳祐の「白い恋人達」などお気に入りであったりバスタイムです♪ スタッフ 山崎郁子



勉強カフェ ぐんま太田スタジオ  
清水 朋子 さん

〒373-0851

群馬県太田市飯田町753

TEL: 0276-52-8910

alliance@benkyo-cafe-gunma-ota.jp



### 勉強カフェは、「大人が思い切り勉強できる場所」です

快適な勉強スペース、勉強仲間と出会う機会や目標達成のサポートの場をご提供しています。大人の勉強は、自分で選択して、自分でモチベーションを保って、限られた時間で成果を上げなければならないもの。

「やらなきゃ！」と思いつつ、なかなか続けていくことができないもの。勉強カフェは、そんなあなたのお悩みを解決する場所です。

会員制のため会員様優先ですが、ぜひ一時利用から始めてみてください。予約なしでいつでも見学できます。



勉強スペース以外にレンタルルームもあります。個人様はもちろん、法人様にもセミナー、講演会、展示会など各種イベント、お客様との商談にお使いいただけます。

(平日13:00~20:00 土日祝10:00~20:00)

ミーティングルーム 2~6名

セミナールーム 5~20名



#### 営業時間

平日 8:00~22:30

土曜 9:00~21:00

日祝 9:00~20:00

洋菓子店 マロニエ様南  
です。 駐車場17台

<https://benkyo-cafe.com/gunma-ota/>



<https://www.facebook.com/benkyocafe.ota/>

## ほっとラウンジ



メビウス主宰  
三上 洋子



この度の台風19号で被災された会員の皆様におかれましては、心よりお見舞い申し上げます。

### 日本人であるということ

台風の被害状況が続々と集まってくる夜の報道番組。

手塩にかけてきた田畑が、近くの川の氾濫でひどいダメージを受けてしまったという男性が畑の真ん中で、「代々の畑を自分の代でダメにしてしまった。先祖に申し訳ない」と言っていた。

私はこの言葉にハッとした。

自然災害であるから、誰を責めるわけにもいかない。ましてや、自分に何かしらの落ち度があったわけでもない。「ご先祖様に申し訳ない」という発想は日本人ならではでないか。

2千年以上の長きにわたり、ひと筋につながってきた日本だからこそ、私たちは「縦」を大事にしてきた。そして、自分のことは淡く、他の誰かを深く愛して生きてきた、と思う。国家も、社会も、家族もすべての営みは、かのごとくあったし、これからもそうであってほしいと思う。

今回のコラムは観念的になってしまいました。

でも、これが、私の率直な思いです。