

1952年 昭和27年創業  
**マルジ**  
天使のケエル

**マルジ ほのぼの新聞**

創刊2000年4月  
2019年 3月号  
0229号

**ジョギング、ウォーキング、ヨガ、それでも体幹が使えない!!**

■健康生活に良質な睡眠は欠かせない  
これまで69年間欠かすことなく私は毎日睡眠をとり、日数計算をすると約2万5200回の睡眠回数になります。大学時代は布団に入れば1分もしないうちに眠れたのですが、年をとるとなぜか、時々寝つきの悪いこともあります。良い睡眠が取れない人は良い睡眠がとれる人と比べて、心疾患などの病気になる確率が高くなるというレポートがあります。話題の睡眠本を読んだところ、私の睡眠方法に間違いがありましたので、皆様にお伝えし同じ間違いをしないようにしてほしいと思います。私はベッドでも布団派なのですが、枕の横に睡眠薬代わりの「本」と目覚まし時計代わりの「スマホ」を置いてありますが、布団の上には本や時計などの余計なものを置いてはいけません。置くか脳が察知して良い睡眠がとれないそうです。

■長年ジョギングやウォーキング、ヨガをやっていたのに  
若い頃からサッカーやジョギング、最近の20年間はウォーキングやヨガをやっているのですが、自分の体が硬くなっているのを実感します。それでも毎日だいたい1万歩以上は歩きますが、太りすぎもありこの一年余はアキレス腱を痛めていました。睡眠もウォーキングも毎日欠かさず69年続けているというのにうまくいきません。前回のマルジ新聞でご紹介した、

アメリカのNSCAのCSGSトレーナーライセンス取得をしている娘の旦那さんと私の健康トレーニングをお願いしました。そしたら運動するときに私はほとんど体幹が使えておらず、とても大きな負荷がかかる癖があるというのです。これからまだまだマルジを支えるためにも睡眠と体幹を鍛え直します。私の姿勢・動きが良くなりスマートになったら、それはこのトレーニングの成果です。

■ホモデウスの150才寿命  
いま世界中で話題の本、『サビエンス全史』に続く『ホモデウス』を読み始めたところです。37ページまで読んだところで衝撃の内容が……遺伝工学や再生医療やナノテクノロジーは猛烈な勢いで発展し、いずれあなたの隣を歩いている人が不死の人かもしれないという超楽観論があるそうです。人類の歴史はイメージしたことを実現してきた歴史でもありますから、不死という非死とかそんなことになったらなるのだからと思っています。体幹が使えない私がそんな心配をする必要はないのでしょうか、でも私の母のように車椅子に乗っている人たちが、自分の足で100歳になってもスタスタと歩ける時代はそう遠くないのかもしれない。何かと皆様の健康生活に役立てるマルジを目指し、もっともっと皆さんの素敵生活を応援したいと思います。 合掌 マルジ社長

**赤パン情報** 新品  
果嶋 **お地蔵様** シリーズ  
かわいらしいお地蔵様の新商品です。いつもお地蔵様と一緒に。 税込 ¥480

ミニタオル ¥480 ミニタオルマフラー ¥795 タオルマフラー ¥1,100

**相撲新発売** Tシャツ  
人気相撲の力強い力士たちがかわいらしいイラストになりました!

巣鴨通案シリーズ **桜** Tシャツ  
ヤクラー集めるうららかな春。姉は巣鴨で盛大福を片手にひて休み!

税込 ¥1,980

**S サイズ** 多数そろえてあります!  
日本製 綿100%  
おススメの心地良い肌触り!!

2号館 スモールサイズ コットン肌着  
最高級 エジプト産長綿 3分袖  
税込 ¥1,480

1号館 スモールサイズ パンツ  
最高級 エジプト産長綿 9分袖  
税込 ¥1,680

日本 ¥1,980  
丈直し不要、ゴムの取り換えができる、フィット感抜群! 体のSサイズパンツが絶賛発売中!

**ねこコーナー** 1号館  
ねこまろけトートバック  
カワイイねこのワッペン付き!  
税込 ¥2,494

超軽量リュック  
税込 ¥1,782

ワイパック 税込 ¥842

ねこ好きあつまる!

**マスコミ 日誌** 1/16(水) NHK 総合テレビ  
“旬間ゴトーチ”  
“**巣鴨の定番の楽しみ方**”

久しぶりに巣鴨の新旧定番スポットが紹介されました。定番はいわずと知れた「とげめき地藏尊・高岩寺様」そして塩大福や赤パンツ、シニアファッションなどです。新定番はかき氷の「雪菓」さんや若い兄弟が始めた新感覚の古着屋「ユーマア」さんなど。「おばあちゃん原宿」と言われた巣鴨も新しい時代に入っています。老若男女に多国籍の人達が入り交じり混雑とした賑わいも魅力のようです。「高岩寺様の水洗い観音様」を「とげめき地藏尊」と勘違いしている人も多く、巣鴨の総ざらえて紹介していただけましたの嬉しい限りです。新しい方も多く来られることを願っています。

悪い所を洗う 水洗観音様  
顔を洗う構が多いです

**3月のご案内**

3月2日(土) 時替る! マルジの日 スタンプ2倍!  
100円で1点  
写真撮影会開催!  
3月3日(日) おひなまつり 鮎のプレゼント!  
3月11日(月) 東北大地震支援 チャリティセール!

3月13日(火)▶15日(木) 友の会 スタンプ2倍!  
100円で1点  
3月14日(水) Happy White Day 鮎のプレゼント!  
3月16日(金)▶17日(土) サ・どんがら抽選会!  
3月30日(土)▶31日(日) 桜祭り抽選会!

2,000円で1回 抽選が出来ます。  
1万円マルジ商品券  
3月23日(土) 花咲かじいさん ジャンケン大会!

**豆まき** 2月3日(日)にマルジ豆まき大会が開催されました!

赤福外!  
特典です! 福は内!

**ドクターエア DOCTORAIR 3D マッサージシート**  
プレミアム ¥37,800 / S ¥29,800

「持ち運べる」マッサージチェア  
軽量・コンパクトだから、家中どこでもくつろぎの場所に。  
もみ玉にヒーター機能をプラス  
指圧の手のようなぬくもりをプラス。  
まるで指圧の手のぬくもりのように、じんわりと心地よさが広がります。  
力強さと心地よさを兼ね備えたマッサージが体験できます。  
ぜひ店内で実感してください!

3月23日(土) **花咲かじいさん ジャンケン大会**  
おじいさんや犬に扮したスタッフとジャンケンや記念撮影をお楽しみください。

マルジでは季節ごとに楽しいキャラクターが店内に登場するのでお楽しみに!

3月30日(土) **桜まつりパレード**  
巣鴨駅前商店街から巣鴨地藏通りまで大学などのマーチングバンド多数がリードし、迫力ある演奏が繰り広げられます!!

**私の販売日誌**  
春はガーゼタオルがおすすめ!  
11月11日 2号館 寺門さん  
本日、代々木からお越しのお客様(60歳代)、ジムに通われていてジム仲間のお友達がジャグジーに入られる時に、皆さん**ガーゼのタオル**を使われていて「どこで買ったの?」とお友達に聞いたら、巣鴨のお店で購入した!との事でご購入いただきました。ガーゼの清潔さが持ち歩くのにちょうど良いそうです。

**ご近所紹介** 近江の館  
黒にんにくが絶品!!  
黒にんにくが絶品!!  
近江(滋賀県)や全国の特産品や、味・原材料にこだわった食品が500種類以上!おすそめのお菓子や漬物、お茶の試食ができます。青森産の「黒にんにく」はマルジのスタッフKさんも大ファンです!

**※ぶらり巣鴨\***  
京都府 M様とN様  
京都から千原ジュニアまで赤パンツを買いに来たので

**地蔵通り商店街 タウンガイド**  
3月1日~末日 第14回素人「川柳大会」お題「笑」  
漢字の「笑」の読みは自由ですが必ず入れて下さい。  
3月16日(土)~17日(日) サ・どんがら 地蔵通りのお楽しみイベントです。春の一日、ぜひお出かけください。

**INFORMATION**

友の会ご案内  
●スタンプはシート200円毎に1点です。  
●満点になりましたら1,000円分(税込)のお買物ができます。  
●入金金不要、有効期限は3年です。  
●有効期限が切れていても点数の半分は正規カードに移せます。

いいことあるある! 毎月2日はマルジの友の会スタンプの日 2倍!  
お気軽にご利用ください

配送サービスご利用できます  
お買上用品を有料にて宅配便でお送りします。大きさにより送料は変わります。※詳しくはサービスカウンターでおたずねください

交通系電子マネー及びクレジットカードのご利用ができます  
MasterCard UnionPay VISA

マルジは税込価格です  
店内商品は全て税込価格となっています。お値札通りのお支払いです。

元気に素敵生活  
豊島区巣鴨 4-21-11 TEL 03(3910)1409 sc@sugamo-maruji.jp

次回友の会スタンプ 2倍押しセール 4月15日(月)▶17日(水)  
マルジのトイレは お気軽にお使いください  
マルジ裏の公園トイレは車イスでのご利用ができます