

■ペットボトルの水には消味期限がない？

「ペットボトルのミネラルウォーターは、未開封であれば賞味期限切れはない」と、ミネラルウォーター協会専務理事の渡辺健氏が3月13日朝のテレビ番組でそんな話をされました。ペットボトルの水量は時間とともに減ってしましますが、非常時用の水が期限切れでも未開封なら飲めるそうです。話は変わりますが、テレビでも人気の脳科学者・中野信子先生のお話を紹介します。著書『科学がつきとめた“運のいい人”』の中で、「運というのは、生まれつき決まっているのではなく、その人の考え方と行動パターンによって変わる。自分脳を『運のいい脳』にしてしまえばよいのです。私たちは何歳になっても脳を育てていけるのです。」と……近年、脳科学は日進月歩で、ウォーキングなどの有酸素運動が脳活に繋がることもわかってきました。人生、とばけることはあっても、ボケてなどいられません。


■ネットやテレビを見て体操しても限界がある。

私は、20代後半で突然のギクリ腰。年齢を重ね、デスクワークが多い時には腰痛がひどくなり、……それ以来、学生時代に習った体操やテレビを見てストレッチに明け暮れる日々でした。考えてみると、生まれてそれまで一度も正しい姿勢をトレーニングせず過ごしてきたわけて、身体中の関節、筋肉、骨軸を含め正しい姿勢

の脳記憶がありませんでした。正しい姿勢など気にもせず、筋肉を鍛え身体を動かしてきた「うさぎ跳び」と「水飲むな、根性だ!」の昭和時代男の典型で、まさに「不適切にもほどがある」人生でした。ドラマの主人公・小川市郎（阿部サダヲ）さんに怒鳴られそうです。「それまで積み重ねた身体の癖、脳の誤作動が、テレビを見てマネしただけで治るわけがないだろう。ネェ、そんなこともわかんないの?」と。

■6月の友の会セールには、小島佑司先生をお招きして、

私は50代でヨガや気功をグループ・レッスンで家内とともに習ったのですが、だれも私に正しい姿勢と歩き方を教えてくれませんでした。5年前の1月から小島佑司先生のパーソナル指導で、ついに正しい姿勢と歩き方を教わり、昭和・平成の70年間に染みついた私の身体はやっといま、正しい姿勢で正しい歩き方ができるようになりました。それを皆さんにも体験していただくとう……小島先生のパーソナルジムはすでに多くのクライアントの予約でスケジュールが空いていないのですが、6月の友の会優待セール時には、マルジにお招きして専用スティックを使ったご指導をお願いしたいと思っています。治療ではありません。健康保険証は不要です。

合掌  マルジ社長

第4回 **昭和ノスタルジイ**

ぶらりゆったり癒しの街すがも  マルジ営業

おママごと

昭和30年代、子供たちの遊びには「男の子遊び」と「女の子遊び」があった。男の子が女の子の遊びに加わるのは「コケンにかかわる」と避けていた。中でも「おママごと」に加わる奴は「女たらし」とか「おミノ」と言って馬鹿にしていた。が、人がおらずヒョンな事から誘われて仲間に入ってみると、これはこれで結構楽しいもので、ちょっと文化的な気分を味わったものである。



巣鴨地蔵通りよもやま話 ②

ある。国道17号がバイパスとして埼玉方面に抜けたため、奇跡的に地蔵通りは、往時のままの道幅で扱橋まで残ることができた。そのため、道は真っ直ぐではなくゆったりと曲がっている。このゆれり、道ゆく人のゆったり感に通じているのだらう(戦後の道はまっすぐです)。江戸時代からの道がそのまま残っていることは、観光客の皆さんに一番喜ばれる話題です。



巣鴨地蔵通りの道幅は8~10M、江戸時代当時の街道筋と同じ道幅で

4月のご案内

4月2日(火) 毎月2日はマルジの日

すがもん撮影会

★すがもんと一緒に写真を撮ろう! みんな来てね~(11・13・15時) ※状況により、変更になる場合があります。その際はマルジTwitter・LINEブーム等SNSにてお知らせします。

4月2日(火)・15日(月)~17日(水)

マルジの日 & スタンプ2倍デー

★スタンプが通常の2倍! いつもは200円で1ポイントが、この期間は100円で1ポイント。新入会のお客様には、さらにプラス5ポイント! ご入会のチャンスです! ★毎月15日~17日はスタンプ2倍!

4月18日(木)~4月21日(日)

マルジLINEの日

★今月は5%OFFクーポンです。詳しくは欄外を見てね!

4月6・7日、4月27・28日

ガラポン抽選会

★2,000円お買い上げごとに1回抽選できます。空くじなし! 特賞はマルジ商品券1万円分です! ※日曜日は18時で終了です。※LINE会員は1回無料でまわせます。

4月27日(土)~5月12日(日)

母の日ギフトラッピングサービス


★母の日1ギフト2000円以上で、ラッピング代が無料になるよ! 詳しくは裏面を。

おじぞうさんぽ 第24回

— 生まれ変わる地蔵通り商店街 —

今日から **チョコザッパー**

昨年帰郷した際、急激に、生まれ故郷の山に登りたくなった。登山初心者で、2200メートル級の登山は55歳の年齢で諦めてかかれるものではなく、今後年老いていくことを思うと、今しかない! 身体を作らねば! と思いつつ、チョコザッパー。地蔵通り付近に2軒もあって、登山靴を履いたまま傾斜ウォーキングができるという、今の私のためにあるような施設! 「しめしめ、おじぞうさんぽのネタがひとつできた」と思ったことも否定できない。庚申塚店は大学生と、熟年層が多い印象。ロングスカートにスニーカーで黙々と歩く女性もいるし、きちんと動きやすいウェアに着替える人も。CMの影響がお仕事帰りの服装そのままの人が、やはり多い。『使い方動画』で予習していったけれど、そもそもフィットネスすら初心者なので、器具の見た目の動画と違い、どれかどれか判断するのに少し戸惑った。一日パソコンの前にいるような仕事なので、とりあえず最初は足の筋力からスタート。序盤は疲労感、でもその後数日続けていくと、少しずつ体が力が入る感覚がわかってくる。登山は歩幅を狭く、が基本なので、ウォーキングマシンも緩い傾斜でゆっくりめに。ご年配の方もわりと見かける。からだが動かない老後はきつとつらくない。マルジまで歩いて来るお年寄りはみんな、ほんとに元気だもんなあ。自分もそうありがたい。



友の会ご案内

- スタンプはシート200円毎に1点。
- スタンプがいっぱいになったら1,000円分(税込)のお買物券に!
- 入会金不要、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を新規カードに移せます。
- ほかにも特典いろいろ!

マルジのトイレ

急なトイレもご安心ください。マルジ各館のトイレを使ってね。お気軽に!

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。大きさによって送料は変わります。※詳しくはサービスカウンターまで。

マルジのSNS

マルジ新聞では伝えきれない、マルジの新鮮で豊富な情報をSNSで発信しています。フォローしてね!

Instagram:  X: 

営業のご案内

4月・5月 無休です

毎朝 10時開店

巣鴨 マルジの通販

掲載のセットは通販での箱&ラッピング無料サービスセットです。ご来店にてお求めになる場合は、あらかじめお電話でのご予約をお願いします。TEL 03-3910-1409 受付時間10:00~18:00

Happy Mother's Day

母の日ありがとうギフト

ありがとうがもんシューズ ワール ディアヒップシューズ

M.L 2,160円 LL 2,370円

「ありがとう」の刺しゅうが入ったかわいさがもんのシューズと、履き心地なめらかな、ワールの大人気シューズをセットにして。

母の日若ガエルギフト

若ガエルシューズ 若ガエル5本指ソックス (22~24cm)

M.L 2,080円 LL 2,180円

マルジの赤パンツが大人気になったきっかけの「若ガエル」おかあさんの若さ&健康を願って!

母の日上質ギフト

ハイブリッドコットンシューズ シルクソックス (22~24cm)

M.L 2,360円 LL 2,460円

柔らかな風合いと肌触りのインド超長綿のシューズは、ゴムが取り換えられるタイプ。人の肌に一番近い天然繊維「絹」のソックスをセットで。

母の日ギフト

マルジ店舗でのラッピング無料サービス **4/27(土)~5/12(日)**

期間中、マルジ店舗で1件2000円以上の母の日ギフトをお買い上げの場合、ラッピング(袋や箱など、カーネーション造花1本を含む代を無料で承ります。また、別途造花をお入り用の方は1本100円で販売しています。どうぞご利用ください。

4月 10days サービス!

毎月1ヶ月間を3つに分けて、このタイミングを逃さず買ってほしい、マルジおススメのお値打ち品をご提供! すでに安いマルジ価格を、更にお安くお届け! 見逃しなく!!

4/1~4/10

- グンゼ おしゃれハナカチ **200**円
- 紳士失禁パンツ **500**円
- 夏素材パッド **100**円
- 紳士シルク5本指靴下 **200**円
- グンゼ ラグジュアリーパスト **158**円
- 紳士失禁パンツ **580**円
- 世界一工場のバスケット **200**円
- 世界 No.1 工場直売 **600**円
- グンゼ 婦人失禁パンツ **200**円
- 世界 No.1 工場直売 **247**円
- 世界 No.1 工場直売 **500**円
- 世界 No.1 工場直売 **600**円

4/11~4/20

- グンゼ ラグジュアリーパスト **158**円
- 紳士失禁パンツ **500**円
- 夏素材パッド **100**円
- 紳士シルク5本指靴下 **200**円
- グンゼ ラグジュアリーパスト **158**円
- 紳士失禁パンツ **580**円
- 世界一工場のバスケット **200**円
- 世界 No.1 工場直売 **600**円
- グンゼ 婦人失禁パンツ **200**円
- 世界 No.1 工場直売 **247**円
- 世界 No.1 工場直売 **500**円
- 世界 No.1 工場直売 **600**円

参古織の和雑貨

古典柄、和モダン、昭和レトロ。日本製のかわいい和雑貨が京都から届きましたよ。

- きんちゃく 660円 24×18センチ 綿
- ポシェット 500円 17×13センチ 綿
- かまぐち 990円 9×9センチ 綿
- ハンカチ 350円 34×34センチ 綿
- スクエアミニポーチ 500円 350円 9×9センチ 綿
- 変り織大判ハンカチ 500円 52×52センチ 綿

くしだ バイヤーおすすめ!

この春、くつした売り場には、明るくパステルカラーの花柄ソックスが揃います! なかでもおススメは、いつもおもしろいソックスや、ココロくすぐられるかわいらしいソックスを届けてくれる「Trois Epri」シリーズの、「すべり止めつき花柄クルーソックス」です。かわいらしい花柄ソックスに、すべり止めまで花柄のごだわりよう。フェミニン感満載! 新生活の慣れないフローリングも安心よ。履き口のゴムもゆったり。足元から春を感じられる Trois Epri の「すべり止めつき花柄ソックス」おすすめですよ!

お求めはマルジ2号館で!

4/21~4/30

- グンゼ足首着圧アシクレットパスト **158**円
- 名前が書ける靴下 **158**円
- Hanes Vネック 100% Tシャツ 2枚組 **500**円
- 婦人パジャマ **2000**円
- ほこぼこガーゼハンカチ **80**円
- 婦人エプロン **595**円
- 格子柄キッチンタオル 12枚組 **399**円
- 婦人失禁パンツ **200**円
- 世界 No.1 工場直売 **247**円
- 世界 No.1 工場直売 **500**円
- 世界 No.1 工場直売 **600**円
- グンゼ 婦人失禁パンツ **200**円
- 世界 No.1 工場直売 **247**円
- 世界 No.1 工場直売 **500**円
- 世界 No.1 工場直売 **600**円

LINE 会員限定「マルジLINEの日」

今月のマルジ LINE の日は、**4月18日(木)~21日(日)** **LINE 会員限定 5%OFF** 当日入会でも OK!

期間中なら何度でも使えるクーポン配信! ※クーポンご利用のお支払いは現金のみです。※赤パンツ履及赤の商品は対象外です。※マルジ友の会のスタンプはつきません。※各種割引とは併用できません。おともだち登録はこちらから 新規登録の方に、お店で粗品プレゼント ※有効期限内にもらいますよ!

マルジの赤パンツ、アマゾンでも

一部の赤パンツ商品は、アマゾンでも取り扱っています。マルジ公式にはない、セット商品などもありますよ。すぐ届く素早さが便利! どうぞご利用ください。

暮らしに彩りを

1・2号館 10:00~18:45 赤パンツ館 10:00~17:45

巣鴨 **マルジ** 豊島区巣鴨 4-21-11 TEL 03(3910)1409 sc@sugamo-maruiji.jp https://www.sugamo-maruiji.jp/