

フォアハンドボレーの打ち方

（1ページからのつづき）肩より後ろまで振りぬくことで、

★ボレー（フーバウンドで打ちかえす）

グリップは前述のストロークとはちよつと違い、ラケットの面が地面に垂直になるように持ち、グリップを握ります。包丁を握るような感覚です。左手はラケットの柄の部分をもつ感じ、フォアにきてもバックにきても素早く対応できるようにします。ボレーはラケットを振るのではなく、打つ面を作って、体全体で前に送り出し、面にボールをあてるようにします。足を踏み込んで体ごと前に出し、ボールがラケットの面にあたる瞬間にしっかりと



ボレーでのラケットの握り方

逆バツクボレーはラケットを支える左手で打つところまで持つていき、右足を踏み込み、左手を離して打ちます。打った後に体の中心線から右手と左手が対称的に同じ距離になることがコツです。

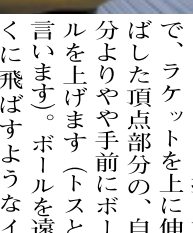
テニスの実践編として簡単に説明しましたが、いかがでしょうか？もつ方もあるとは思いますが、参考にしてみてください。実際に体を動かしたほうが簡単で分かりやすいですよ。テニスが上手になりたい方はスクールなどで教えてもらう方が上達への近道です。なかなか奥の深いスポーツなので面白いですよ。記者は吉川コーチにレッスンしていただきましたが、楽しく爽やかな汗を大量にか

けました。冷房があるので汗をかくても気にならないのは嬉しいかぎりです。TV番組で某人気お笑い芸人さんも練習に来ていたとか。



サーブの打ち方

フォアとバックは踏み込む足が反対になるだけで一連の動作は同じです。ゲームを始める際の最初のショットです。ボレーと同じ握り方で、ラケットの上に伸ばした頂点部分の、自分よりやや手前にボールを上げます（トストと言います）。ボールを遠くに飛ばすようなイメージでラケットを振ります。野球のように、ボールを手で投げるようなフォームです。ボールを打



フライパンでの練習方法もあると...



バックハンドボレーの打ち方

つというよりも打点をラケットが通るイメージで振ります。

秋はスポーツだけでなく、食欲の秋でもあります。美味しいものを食べ過ぎてもしっかり運動すれば、メタボリックも恐れずに充実した日々が過ごせそうですね！運動前の準備運動も忘れずに！



打つコツを掴めば、ますますテニスは楽しくなりますよ

取材協力ノア・インドアステージ北松戸松戸市新街240・3プレメント2階047-330-2177

祝 300号記念特集

グルメ 松戸にはおいしいお店が盛り沢山!

レストラン **南柏駅**

大人気 **チャペルコンサート&ランチ**

2008年11月13日(木) 料金 3,800円(税込)

※3日前までの完全予約制

チャペルいっぱい響くオペラの歌声と日本の歌をソプラノ西森由美・テノール山田大輔がお届けします。チャペルで奏でるパイプオルガンと美しい歌声は最高です。コンサート終了後、旬の素材をふんだんに活かしたランチをお楽しみ下さい。

※満席になり次第終了になります。

日本料理 ~Japanese~	フランス料理 ~French~
<ul style="list-style-type: none"> 季節の盛合せ 蟹 真鱈 鱈 鱈 鱈 鯛 帆立 貝 煮 鯛 帆立 貝 煮 鯛 帆立 貝 煮 鯛 帆立 貝 煮 鯛 帆立 貝 煮 鯛 帆立 貝 煮 	<ul style="list-style-type: none"> オードブル盛合せ 金目鯛のポワレ ラタトゥイユ 牛背肉のロースト 温野菜 (赤ワインソース) デザート フルーツ盛合せ パン

イベント情報 11月20日(木): ワインセミナー 12月23日(火・祝)・24日(水): クリスマス ミサ&ディナー

ナプシャルズ 日本閣 南柏

04-7146-2222 流山市前ヶ崎717 駐車場有

http://www.neo-nihonkaku.jp/ JR南柏駅より無料シャトルバス 3分

炭火焼肉 **くぬぎ山駅**

佐賀の伊万里牛(黒毛和牛)をお愉しみください

伊万里牛を使ったファミリーセットや個室(4名~30名様)で行う各種宴会も好評!! 宴会料金は3,000円・4,500円・6,000円 飲み放題も大人気!!

毎月曜	毎水曜
焼肉セット 2.5人前 伊万里牛 1,800円 → 1,300円	伊万里牛 1,800円 → 1,300円
伊万里牛 1,000円	伊万里牛 1,300円 → 1,000円

047-330-7766 年中無休 (年末年始除く)

営業時間 17:00~24:00 (LO 23:30)

鎌ヶ谷市くぬぎ山4-13-16 駅徒歩3分

駐車場完備 HP http://www.sumitoro.jp

ごはん処 **八ヶ崎**

牡蠣の季節です! 広島湾のこだわりの牡蠣

広島産 カキフライ定食 861円(税込)

濃厚な味で食べ応えのある大粒だけを厳選しました。手作りタルタルソースでどうぞ。

その他、昼・夜とも充実したメニューでお待ちしております。食後にはデザートもどうぞ!

お得! 今回はクーポンご持参でこの飲食の方に「じゃこと豆腐のサラダ」サービスタブを併せてお使い下さい!

1~4名様まで...1皿プレゼント 5名様以上...2皿プレゼント

スタッフ募集中

大戸屋 **ごはん処** **松戸八ヶ崎店**

047-346-6761

住 松戸市八ヶ崎1-10-5

営 10:30~23:00 (L.O 22:30)

コーヒー&ミネラルウォーター **五香**

本格的で美味しい **珈琲** を お楽しみください!

家庭やオフィスで手軽に本格的な珈琲が味わえる! と評判のキューリグコーヒーシステム。コーヒーの他にも有機栽培紅茶や緑茶など、充実なラインナップが揃うKカップは、ひとつひとつが密封されているので新鮮な味と香りが楽しめる好評! 今ならサーバーレンタル料とお好きなKカップが無料で試せるチャンス! この機会にぜひ、専門店の味をお楽しみください。

キューリグコーヒー サーバーレンタル料/525円(月額) + Kカップ1ケース12個入り /1,008円(税込) **全て無料でお試し頂けます**

キューリグコーヒー Kカップをセットしてスタートボタンを押し、わずか30秒で Kカップラインナップ 13種類の豊富なバリエーション

通常 ●ウォーターサーバーレンタル料 (月額1,050円) ●12個入りウォーターボトル...1本1,260円

今なら **すべて無料!!** ※気に入らない場合、直ちに回収します。

Clean&Pure...ROMAN **ロマン産業株式会社** http://www.roman-rental.com/ CM放送中! フジTV・毎土曜8:30~9:55

松戸市五香5-44-1 **0120-60-1086** 受付時間/9:00~18:00 定休日/土・日・祝日

OH すずめの逸品 **しゃぶしゃぶ 温野菜 松戸店**

食欲の秋! 美味しく、お腹いっぱい健康的にお肉・お野菜が味わえる「しゃぶしゃぶ温野菜松戸店」。食べ放題メニューはもちろん、コースメニューも充実しています。オススメのコースメニューは「贅沢コース」2人前(4,780円)。前菜からデザートまでボリュームもたっぷりです。

「贅沢コース」...2人前4,780円

冬に向け温かい料理が恋しくなる季節です。ご家族・お友達同様に、肉も国産にこだわって安心してお召し上がりください。これから秋、これからの料理が恋しくなる季節です。ご家族・お友達同様に、肉も国産にこだわって安心してお召し上がりください。

ム感たっぷり! 豚肉と牛肉の両方味わえます。現在は期間限定で「コースお試しキャンペーン」で、お試しいたください。コースご注文の方に、お野菜「しゃぶ菜盛り」か「国産銘柄豚上カルビ」を無料プレゼント。

ここで今までは少し違う食べ方を紹介しますが、昆布ダシの方に限りつけていただきます。大根おろしは消化を助ける作用や、ビタミンCを始め各栄養素が豊富に含まれています。美味しく健康的に楽しみたいのが嬉しいですね。今までは違う食べ方を、お野菜・肉も国産にこだわって安心してお召し上がりください。

住所 松戸市本町 22-5 都市総合開発ビル 3階 047-369-0831 営業時間 17:00~24:00 定休日/年中無休

UKIUKIクーポン しゃぶしゃぶ温野菜 松戸店 10月31日~11月末日迄 1組3,150円以上の方 お会計から **10%OFF** ※松戸店のみ有効 ※2名様以上使用可 ※他店との併用不可 この券を切り取ってご持参下さい

レジャー

レジャーで気分爽快!

スクール

お子さまの教育、自分のスキルアップ、今がチャンス!

ボウリング場 常盤平駅

祝UKIUKI300号記念 **TOKIBOWでトライ!パーフェクト300!!**

ストライク!! **生きがいづくりに!** **仲間づくりに!** **心と体の健康に!**

小さいお子様にはノーガードレッスン等割もあるよ!!

6名様までOK! **貸靴無料券** となります 通常250円、最大貸靴代1,500円が無料!!

点線に沿って広告を切り取ってお持ち下されば

いつでも低価格が魅力! 1ゲーム一般...平日250円~土・日・祝日350円~

詳しくはホームページにて <http://www.tokibow.com/>

ときわ平ボウリングセンター TEL.047-388-0010

松戸市常盤平2-8-2 (新京成線常盤平駅前) 平日...AM9:00より営業 土・日・祝祭日...AM8:00より営業

福祉の心を育てる介護員2級養成講座 五香・常盤平駅

千歳県 介護員2級(ホームヘルパー)受講生募集!

現場での経験豊かな講師が指導する通学形式の講座です

- 資格取得まで全て込みで79,800円
- 厚生労働省教育訓練給付制度の対象講座です(全クラス)
- 外国籍の方も資格が取得できます

特徴

- 修了生の方で、希望者は面接の上当グループで働くこともできます。
- 通学制なのでどのような疑問点も、すぐ講師に質問できます。
- 終了後の就職相談や仕事の質問など、一切無料で相談できます。

エル・ケアスクール

〒270-2261 松戸市常盤平4-20-14

案内書無料送付 ☎047-394-7222

エルケアスクール 検索

●担当/日暮・森脇 ●受付/月~土 9:00~18:00 日・祝休業

健康・ビューティー

キレイになりたいあなたに!

フェイシャルエステ 松戸市内9店舗

心もお肌もリラックスタイムでできる **日常のオアシス**

CPコスメティックの高級品質・技術・経験に支えられていて、お肌を大切に、お客様一人ひとりのお肌を把握しながらメニューを見極めます。安心のエステスタッフによりお肌の内側からキレイ!を体感できます。実際に足を運ばれて80代という幅広い年齢層も納得です。夏の紫外線をそのままにしておく、シミ・シワ・タルミ、乾燥といったお肌のトラブルの原因になっちゃいます。アンチエイジング化粧品で毛穴の汚れや小鼻の余分な皮脂を取り除き健康なお肌になります。

スタッフ募集

~化粧品・美容が大好きな方~
・未経験者歓迎
・週2~3日、1日3~4時間できる方
・勉強終了後、ディプロマ取得できます。
詳細はお問い合わせ下さい。

是非この機会にお肌のお悩みを解決してあげて、一番キレイなあなたを体験してみてください。

今なら初回特別お試し価格10500円(カウンセリング+フェイシャルエステ+メイクルーム) 25日まで。

●松戸駅前サロン 松戸市本町20-17 新角ビル3階 047-330-1180

●八柱サロンKei 松戸市日暮1-3-1 及川ビル502号 047-387-6040

●東松戸駅前サロン 松戸市東松戸135-24 アルブル・ド・ソア701号 047-388-4336

●西馬橋サロン 松戸市西馬橋幸町141 オークハイツ101 047-345-1148

●北小金駅前サロン 松戸市東平賀241-2メゾン北小金301号 047-343-3995

●北小金平賀サロン 松戸市平賀209-59 047-346-5015

●本店サロン 松戸市新松戸4-78 047-348-1117

●新松戸2号店 松戸市新松戸4-52-3 新松戸144ビル2階 047-348-1110

●新松戸3号店 松戸市新松戸3-152-1 ロアール新松戸1階 047-341-3424

フィットネス 新松戸駅

女性だけの30分フィットネス

ゲルマニウム温浴

新陳代謝UP +3,000円/月でゲルマニウムにすれば使い放題!

只今お試しキャンペーン実施中!! **B-line!** 新松戸

2週間2,500円で使い放題!

この機会に、ぜひ

松戸市新松戸3-91(ハローマーケットさん2階) ☎047-345-8300

営業時間: 平日 9:00~12:30 14:00~20:30 土曜 9:30~14:00 休館日: 日・祝祭日

リラクゼーションサロン 元山駅

ハーブ&アロマ...一軒家の隠れ家サロンで **美と健康をサポート!!**

フェイシャルマッサージ (クレンジング・ピーリング → マッサージ・マスク・スキンケア) 45分 4,200円

話題のアンネマリー & 天然ハーブ ポーランド社製品 + オールハンドのマッサージ ※ハリ・ツヤ・ぷるぷる肌を実感!

ボディマッサージ 人気 下半身 4,200円 全身 6,300円

アンチエイジング効果の高いオリーブオイル & オーガニックアロマ

オールハンドのリンパマッサージでボディメイク!

※デトックス効果

シールドマスク フェイシャル or ボディ 3,000円 保湿 引締め リフトアップ ドレナージュ 1回で驚きの効果が... ローズマリーの心地よい香りも人気!

UKIUKI クーポン 施術ご予約の方に シールドマスク 通常3,000円 1回無料 ※他券との併用はできません。 2008年12月18日まで

リラクゼーションサロン **CoCo** 定休日 日曜日

松戸市五香南2-7-23 受付時間 10:00~19:00 ☎050-3423-2550

<http://www.justmystage.com/home/saloncoco/>

UKIUKI! お店MAP

- 1 ロマン産業(株)
- 2 リラクゼーションサロン CoCo
- 3 炭火焼肉 すみとろ
- 4 和泉家石材店「大町やすらぎパーク」
- 5 ときわ平ボウリングセンター
- 6 エル・ケアスクール
- 7 ナプシャルズ 日本閣
- 8 大戸屋ごはん処 松戸ハケ崎店
- 9 CPパイン(本店)
- 10 ビーライン新松戸
- 11 ユーカリ毛糸店
- 12 ノア・インドアステージ北松戸
- 13 QUEEN OFF 北松戸店
- 14 QUEEN OFF 松戸店
- 15 しゃぶしゃぶ温野菜 松戸店
- 16 トータルブティック タイム

今こそ知っておきたい! 考えたい! 霊園訪問VI

~「大町やすらぎパーク」の人気の秘密とは!?!~

昨年7月のオープンからわずか半年という驚くべき速さでほぼ完売した「大町やすらぎパーク」。今回新たに322区画をオープンしました。昨年からは非常に多くの方が見学に来園されており、その人気の秘密を「和泉家石材店」の富田氏に伺ってきました。

人気の好立地・好環境の霊園に 新区画誕生

北総鉄道「大町駅」すぐそばの霊園 大町やすらぎパーク

— 宗教一切不問 —



休憩できるスペースがあると、とても便利です

「大町やすらぎパーク」の魅力は「利便性」。北総鉄道「大町駅」から約260m、徒歩で約3分、「大町駅」が見えるという立地条件が

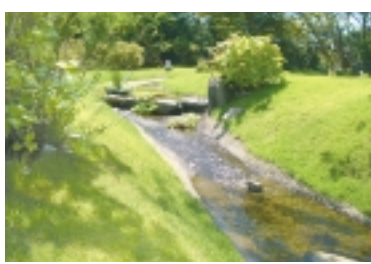
人気の秘密は 好立地・利便性

よい場所にあることが特長です。新京成線「くぬぎ山駅」からも徒歩約12分という近さです。JR武蔵野線から徒歩約15分、市川大野駅からも徒歩約15分、大町駅からも徒歩約3分、大町駅（火曜日は除く）交通の便が良く、駅から歩いてすぐにあるというところは、いつでもどこからでもお墓参りに行きやすく、家族や親戚、友人にも負担をかけないというところが、ご自身が将来車を使わなくなっても電車を利用し歩いていけるという点です。この利便性が安心感を持つことであり、お墓参りでも大切な条件と感じている



方が多いそうです。 やすらぎを 与えてくれる 好環境

園内に一歩足を踏み入ると木や花に囲まれた落ち着いた空間や、小川の流れるイメージした景観が訪れる人を優しく迎えてくれます。家族が行楽のような気分、気軽にお墓参りができる環境は大切ですね。

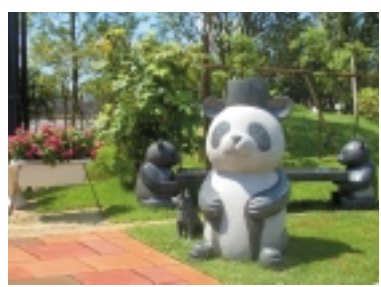


庭園のような景観をもつ園内

お墓に求めること 安心感

園内の通路はとても清潔で、雨の日でも水はけがよく滑りにくいインターロックキングを使用しています。また勾配もなくバリアフリー設計ですので車椅子でのお参りも安心してできます。

現在、生前にお墓を建てる「寿陵墓（じゆりようぼ）」が多くなっています。これには将来残された家族に急な負担をかけたくないという「思いやり」と、自分の気に入った墓石の色や形にすることで「自分らしさ」を演出できるという理由があります。また、墓石に刻む文字を「和」や「心」にするなど個性的なお墓が多く見られます。これは子供が結婚して名字が変わったり、宗教が変わっても抵抗なく同じお墓に入れるようにという「家族への安心感」を考慮したものです。お墓を求めるということは、



自分や家族の安心を求めることに繋がるのです。

安心の サービスの

「和泉家石材店」は創業130年、千葉県内ではトップクラスの墓石工事実績とノウハウをもつ会社です。お墓についての相談は、個々それぞれ事情があると思いますが、宗派を問わずに何でも丁寧に教えてくれます。こちらの霊園では初回の納骨料が無料となります。納骨時や法事の時には末代にわたり焼香台やパソナルの貸出し、お墓の掃除を無料で行うなど、きめ細やかなサービスが他の霊園と比べてより多くのお客様からの信頼に繋がっています。やはり安心できる業者に相談することは大切ですね。

永代使用料(墓地代)
永代使用料は非課税です

29万円より

1区画/0.8㎡



322区画の新区画

今回の新区画が当霊園の最終区画となるので、「寿陵墓」を求める方や「改葬」をされる方、仏様をお持ちの方はこの機会に見学してみたいかがでしょうか。きっと霊園の魅力を実感できると思います。将来ではなく、「今考えること」が自分にも家族にも大切なことであり、安心できることなのです。
(梶原記者)

ご見学の方には 一家に一冊! すると便利な「葬儀・法要・お墓の知識」実例辞典を進呈!

さらに、今なら抽選で最高10万円の旅行クーポン券が当たるビッグチャンス!!

和泉家大創業祭開催中

1 旅行クーポン券 等 10万円分 3名様	2 旅行クーポン券 等 3万円分 10名様	3 旅行クーポン券 等 1万円分 30名様
-----------------------	-----------------------	-----------------------

期間中に墓地で契約の方に抽選券を1枚進呈。また、外柵・墓石工事50万円につき抽選券を1枚進呈。 ※詳しくは、現地にてお尋ねください。

惜しくも抽選にもれただ方にはクオカード1,000円分プレゼント! ※一組様1枚限り

この機会に「将来のため」、または「お墓を守る人のため」に、交通の便のいい墓所を!

郷里のお墓をこちらへの改葬(郷里に埋葬のご遺骨を移転)をお考えになりませんか?

郷里のお墓は遠い... できれば自宅近くにお墓がほしい。和泉家石材店オリジナル改葬キャンペーン

和泉家石材店で墓地をご契約、尚かつ墓石工事をされるお客様には、郷里からの墓地改葬費用の一部を負担いたします。お気軽にご相談ください。 また、改葬に必要な書類のご用意、手続きのお手伝いも承ります。

一般の改葬費用例 (都内から千葉県に改葬の場合/3m程度の墓地)	●墓地取り壊し費用...約10万円	●墓石廃材処分費用...約7万円	●車両・重機費用...約3万円
合計	約20万円		

キャンペーン 特別価格一式5万円
上記改葬キャンペーンの対象地区は首都圏に限らせていただきます。その他の地区の方はご相談承ります。

和泉家 いずみや 株式会社 和泉家石材店

市川本社 / 市川市大野町4-2452
営業時間 午前8:00~午後5:00
和泉家石材店ホームページ
http://www.izumiya-sekizai.co.jp/

弊社は下記の団体・企業様より指定を受けております

- 防衛弘済会
- 千葉県旭光会(千葉県警)
- (財)郵政福祉
- 千秋オフィスサービス(株)(みずほ銀行)
- JAL生活協同組合
- 東京電力生活協同組合
- 京成電鉄生活協同組合
- (株)総武(千葉銀行)

料金不要
フリーコール
※フリーコールがかけにくい場合には047-337-7331まで

全優后 認定店