

旅、スポーツ、グルメ、家事…「おひとり様向け」すごいサービス

PRESIDENT

プレジデント

毎月第2・第4金曜日発売 2019.11.29号
価格780円

トップ直伝!

これが日本人の新しい生き方だ

孤独を100倍
楽しむ

副業を始める、居場所をつくる、勉強再開、
趣味を極める、人の役に立つ…

川村 隆、五木寛之、有働由美子…
著名人の「極上のひとり時間」を大公開

● 編集部員Mが体験
やるほど奥深い
そばの世界
北東製粉

大正14年創業、東京・池袋にある製粉会社の工場に隣接するそば打ち教室を訪問。挽き立てのそば粉を使って、そば作りを体験しに行った。



1 はじめての人には講師がデモンストラーションしてくれる。技術の高さに、できるか不安に。



2 そば粉と水を混ぜ、こねていく。その後丸め、伸ばして切る。いずれも硬さの調整が難しい。



3 なんとかできたそば。10回を超えろと思通りのそばが打てるようになるという。先は長いな。

INFO ● (住所)東京都豊島区南池袋1-15-25 (電話番号) 03-3971-6543 (料金)1回コース3,660円(税込、材料費含)参加の場合は要予約。

坐禅 & 写経



坐禅 香林院

坐禅会は平日7時から、日曜日は17時から開催。グループよりも一人でやってくる人が大半。年齢は20代からシニア層までと幅広い。遅刻すると参加できないので注意。



INFO ● (住所)東京都渋谷区広尾5-1-21 広尾商店街突き当たりの山門を入り、掘つたいにいて左へ。坐禅会は平日7時～、日曜日は17時～。申し込み、料金は不要。



写経 本寿院

受付で写経をしたいと伝えろ、正座で行うか、椅子に座って行くかを選ぶことができる。所用時間は2時間ほど。書き終えろ、写経を奉納し、読み上げてくれる。郵送にも対応。



INFO ● (住所)東京都大田区南馬込1-16-2 写経は毎日受付、9時～17時まで行っている。納経志納金は1巻1,000円。

取り寄せおせち

取り寄せおせち ぐるすぐり

ぐるなびが運営するオンライン購入サイト「ぐるすぐり」から人気のおせちをセレクト。近年は家族人数の減少で、一段重が主力商品になってきているという。

INFO ● ぐるなびの選りすぐり美食の殿堂「ぐるすぐり」 <https://gurusuguri.com/>



一人暮らしやご夫婦だけで新年を迎えられるように作られた逸品。



京都府長岡京市に店を構える「うお寿」の手作り1人前おせち。

— 年の終わりと始まり。終わる年を振り返り、翌年の目標を立てて臨みたいという人も多いことだろう。そのためには自分の心の中を見つめ直さなければならない。そこで、挑戦したいのが自分と向き合う「坐禅」「写経」、そして「そば打ち」だ。

東京・広尾にある香林院では平日朝7時から坐禅体験を行うことができる。金嶽宗信住職は「毎日のように新しい方が来る」と教えてくれた。また、東京・大田区にある本寿院では、毎日写経の体験を実施している。三浦尊明住職は「本院では般若心経を写してもらっています。2回目以降は自分の精神面の変化や、書いた文字の変化に気づける」という。

坐禅、写経は少しハードルが高いという方におすすめなのは、第二の人生として憧れを持つ人も多い「そば打ち」だ。そば製粉会社の北東製粉ではそば打ち教室を開催している。指導をする原島さんによると「毎年参加者は増えている」とのこと。

年越しそばを自分で打つのも、新しい自分を知るきっかけになるかもしれない。

P