



# 通信 Jan.

新年を迎えました。「家族みんなが健康である事」が大事ですね。自分自身でせいいっぱい気を付けましょう！

個個港学舎 舎長 八木貴子

## 学習状況のお知らせ

学年の締めくくりにもかかわらずコロナウイルスの感染急増で落ち着かない日々が続きます。特に受験生は体調に十分気を配り、集中力を継続しましょう。ゴールは目の前です。

塾ではさらにウイルス対策を強化しています。換気のため寒いこともありますので、暖かい服装で来塾してください。またご希望に応じてオンラインでの授業も実施しています。ご利用下さい。

1/23(土)第3回英検:コロナ対策を徹底し実施します。

## 八木家の食卓

年末年始には、ご馳走メニューで不規則な食事が続き、お正月明けは、“正月太り”に悩まされませんか？実は“正月太り”は実際に脂肪がついたのではなく、主にむくみだそうです。年末年始に食べるものは糖質が多く、タンパク質が不足しがちです。糖質は水分を抱え込みやすく、またタンパク質が足りないと代謝が落ち、結果、冷えてむくみます。栄養のバランスを考え規則正しい生活を取り戻しましょう。

### 「牛肉とトマトのオイスターソース炒め」

牛肉にマイタケの旨味ที่加わり、トマトの酸味がアクセントになったお惣菜です。お正月明けにお勧めです。

牛小間切れ:400g、マイタケ:2パック(200g)、トマト:2個、ピーマン:2個、オイスターソース:大2、酒:大2、しょうゆ:小2、ごま油:適量 4人分

①マイタケは石づきを取り手でほぐす。トマトはヘタを取りくし形に切る。ピーマンは半分にして乱切り。②牛肉は一口大に切っておく。③中火で熱したフライパンに、ごま油をひき②を入れ全体の色が変わる

まで炒める。④マイタケ、ピーマンを入れてしんなりするまで炒める。⑤トマトを入れて、火が通ったら、調味料を入れて、なじむまで炒め、出来上がり。



1月9日八木家メニュー

## 世界遺産-15-ル・コルビュジェ

### ◆ル・コルビュジェの建築作品 - 近代建築運動への顕著な貢献◆

石や煉瓦を積み上げてつくる建物が主流の時代に鉄筋コンクリートという新しい素材を得て、革命的な建築物を生み出した、建築家ル・コルビュジェ。生涯にわたり探究心と創造力に満ちあふれた人物でした。今回の世界遺産はパリを拠点に活躍した建築家・都市計画家である彼の作品のなかから選ばれた7か国に所在する17資産で構成されています。ロンシャンの礼拝堂、サヴォア邸、マルセイユのユニテ・ダビタシオンなどです、その一つで日本にある上野の国立西洋美術館は、川崎造船所(川崎重工業)の初代社長であった松方幸次郎が、ヨーロッパ各地で収集した美術品、通称「松方コレクション」を収蔵・展示する施設として、1959年に建設されました。



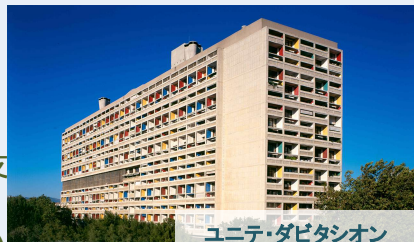
ロンシャンの礼拝堂



サヴォア邸

日本政府がル・コルビュジェに設計を依頼したのは美術館ひとつだけ。しかし設計書に描かれていたのは、企画展示館や劇場ホールまでもが配置された複合施設計画でした。彼には国立西洋美術館にかけける熱い想いがあつたに違いありません。

1955年にル・コルビュジェが来日、建設予定地を視察しました。その後、彼から基本設計書が届いたのは、56年のこと。その内容は、コンクリート打ち放しの細い円柱群に支えられた正方形の箱形の外観と、2層吹き抜けを配した内部の美しい



ユニテ・ダビタシオン

空間構成でした。ル・コルビュジェ建築の特徴は、ピロティー(柱)、骨組みと壁の分離、自由な平面、自由な立面、屋上庭園にあります。57年に届いた実施設計図には1枚を除いて寸法が記入されておらず、トイレや機械室、冷暖房用の配管設備のスペースなどありませんでした。こうしたル・コルビュジェの提案に、日本側の関係者は驚き、困惑したといひます。今では当たり前になっている鉄筋コンクリート



国立西洋美術館

造り、大きなガラス窓、屋上庭園など建築界に革新をもたらしたル・コルビュジェ、現在でも古さを感じさせません。国立西洋美術館は気軽に電車で行ける世界遺産です。