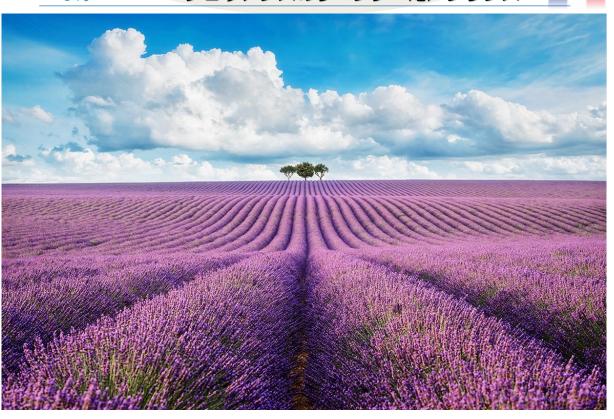


# SCENERY 世界の絶景

今月の PICK UP プロヴァンスのラベンダー畑/フランス



一面、鮮やかな紫色で染め上げられた美しい大地。この壮大な光景は、6月頃からが見頃です。 ラベンダーの香りを楽しむことができ、視覚からも嗅覚からも癒しの効果を得ることができます。





引用: https://wondertrip.jp/

## PARASPORTS

パラスポーツのルール

今月の PICK UP

### 陸上競技



出典: https://www.jsad.or.jp/

一般的なルールと大きな違いはありませんが、「障がいによってできないこと」や「ケガをしてしまう恐れやそれによって障がいを悪化させてしまうこと」を考慮して、ルールを一部変更しています。競技専用の車いすや義足、義手など用具の進化も目覚ましいものがあります。

#### ■障がいの種類・程度によるクラス分け

陸上競技は種目が多いこともあり、クラス分けがかなり細かく、その数は数十種類(段階)にものぼります。そこで、クラス分けを公正に行うための「クラス分け委員」がいます。クラス分け委員には医師や理学療法士、公認のコーチやトレーナーなどがいて、公認の資格が必要です。

#### ■さまざまな用具の工夫

#### ◎義手



スタート時、クラウ チングスタートを可 能にします。選手に よっては義手を身に 付けず、用具を活用 することもあります。

#### ◎義足



競技用の義足は主にカーボンファイバー製で、地面を蹴る際の反発力が強く、前への推進力に変えることができます。

## ◎競技用車いす「レーサー」







日常生活用の車いすとは異なり、大きな2つの後輪が特徴です。その重量は8~10kg程度で、フレームは軽くて丈夫なアルミニウムやチタンで作られています。

#### ■選手を支えるサポーター

#### ◎一緒に競技を行う「ガイドランナー」

伴走者とも呼ばれるガイドランナーは、選手とひもを握り合い、 声をかけたりして選手を誘導します。ガイドランナーは選手と 息を合わせて走ることが重要で、かつ高い競技力も求められま す。パラリンピックなどの大会では、1 名だけのガイドランナー登録で選手と一緒に競技を行い3 位以内に入った場合、ガイドランナーにも選手と同じメダルが贈られます。

#### ◎声や音で状況を伝える「コーラー」

走幅跳などの跳躍種目や、砲丸投などの投てき種目では、視覚障がい選手に踏み切りの位置や投げる方向を教える「コーラー」が存在します。試技の際はコーラーの声が選手に伝わるよう、観客は静かに観戦する必要があります。





コーラーの合図でバーを飛び越える 走高跳の選手。

## RESIDENTIAL

海外不動産情報



今月の PICK UP

•••••

## ロンドン / イギリス



## RANKING

世界と比較して日本を知る

出典: https://www.mofa.go.jp/



## 1人あたりの途上国援助の多い国



順位	国 名	米ドル
1 位	ノルウェー	885
2 位	ルクセンブルク	765
3 位	スウェーデン	515
4 位	デンマーク	505
5 位	オランダ	372
6 位	スイス	316
7 位	ベルギー	258
8 位	フィンランド	242
9 位	イギリス(英国)	210
10 位	アイルランド・フランス	193
18位	日本	83

## RECIPE

お手軽にできる世界の料理

## 今月の PICK UP メキシカンサラダライス / メキシコ



材料・合い挽き肉:100g

・玉ねぎ:1/8個

• 卵(目玉焼き): 1 個

ベビーリーフ:適量

サラダ油:小さじ 1/2

#### 調味料【A】

• 醤油: 小さじ1

トマトケチャップ:小さじ1

・鶏ガラスープ:小さじ1

ブラックペッパー:少々

トマト(1cm 角切り): 1 個

アボカド(2cm 角切り): 1/2 個

• ごはん: 1 杯

・オリーブオイル:小さじ1

•パプリカ粉:お好みで

#### 調味料【B】

・にんにく(みじん切り): 少々

レモン汁:小さじ1/2

砂糖:少々

・塩:ひとつまみ

・ブラックペッパー: 少々



①玉ねぎはみじん切りにし、水にさらしてしばらくおき、キッチンペーパーで水気を拭き取る。

②フライパンにオリーブオイルを熱し、ひき肉を炒める(余分な油が出たらキッチンペーパーで吸い取る)。

③ 【A】を加えてなじむまで炒める。

④ボウルにトマト・①の玉ねぎ、【B】を入れて混ぜ、サルサを作る。

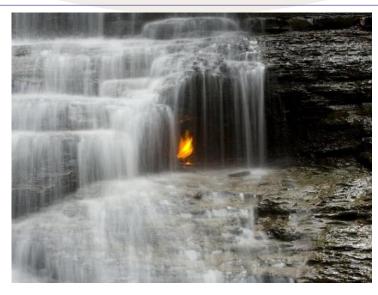
**⑤器にご飯を入れ、ベビーリーフ、アボカド、②のひき肉、③のサルサ、④の目玉焼きの順に重** ね、好みでパプリカパウダーをふり完成。

## MYSTERY

世界の不思議な場所

## 今月の PICK UP Eternal Flame Falls/アメリカ





出典: https://tocana.ip

リフォームパートナー

〒679-1122 兵庫県多可郡多可町中区中安田 480 http://www.reformpartner.com/

お問い合せ先:0120-600-916