



寒さが本格的になってきましたね。風邪ひきさんが多くなる時期でもあります。…という私もハックシュン!! 皆様はひかないように気をつけてくださいね。それでは風邪を吹き飛ばして、元気に松前屋通信のスタート!!!

### 閉店相次ぐ心斎橋！ 元気印・大丸の南下政策の巻

ここ数年で心斎橋筋でもどんどん閉店するお店が増えました。一年を通じてどこかでは必ず店を閉め、改装工事をやっています。そんな地価の高い心斎橋筋で、ここ数年どんどんと増えているのが・・・大丸百貨店です！

昨年に復活した『そごう本店』は、ビルを建替えて高層化しての増床を果たしましたが、5年以上も閉店をしての巨額の投資でした。そのことを思うと、大丸さんは閉店したところをどんどんと安く借りて、増床を図って有力テナントを入れていっています。月々の家賃ですので、巨額の投資にはならなくて、う～ん！クレバーですねえ。

この手法は、神戸の元町大丸でも京都の大丸でも同様ですので、まさに大丸さんの政策といってよいのだと思います。特に心斎橋では北側に『そごう』があるために、どんどんと南下しているわけで、その一部は周防町筋にまで達しています。

大阪の百貨店の増床計画は目白押しで、阪急・阪神・心斎橋大丸の建替え、三越梅田の新築と近鉄の第2フープ新築。高島屋・梅田大丸の増床計画などで2011年には現在の1.5倍の売り場面積になるそうです。う～！気が狂いそうな投資額！市内のオーバーストアーは間違いなし！（高島屋社長の弁。でもこの人もやるのですが…。）

心斎橋大丸の南下政策が周防町筋を越えてきて、松前屋も飲み込まれちゃいそうな勢いでしたが、上に伸ばす計画で大丸南下政策もひと段落しそうでホッとしています…。でも高層化したとたん借りてたところを撤退してガラ～ンとした心斎橋になっても困りますねえ…。

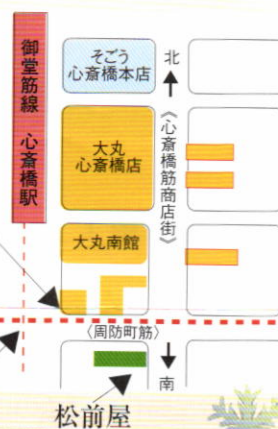
ふと、さらに南側をみると、そこには『小大丸』が…。次回は小大丸さんをお伝えします。

# 高田がゆく!

は大丸のお店・テナント



南西角に構える『ナイキ』のショップ。



大丸の南ライン。松前屋の目の前です。

松前屋

## 健康法師の独り言 脱ストレスパート⑭

ストレスもため過ぎると体に異変が現れてきます。ストレスホルモンと呼ばれるコンチゾールは、血圧・血糖・心拍数などを上昇させ、これが長期に渡って分泌されて健康を害するという事です。さあ、ストレス克服法三十もこれで最後です。

二十一、ヨガの鼻呼吸・・・鼻を指でつまみ、右穴を開け、左で4秒間吸い続ける。次はその逆に右穴で4秒かけて吐く。左の穴に移る。繰り返す。

二十二、ツボを押す・・・内関・神門・太衝・百会というツボは自律神経を刺激してイライラを抑える。

二十三、モーツアルト・・・なんと！もう一つ病治療に用いられるのがモーツアルトを聴く。

二十四、唄を歌う・・・カラオケはよい！腹式呼吸で緊張感が解ける。

二十五、海に行く・・・タラソテラピー（海洋療法）のように、海には心身をリフレッシュさせる効果があるのだ。波の音も心を癒す。

二十六、ペットをなでる・・・動物をなでると血圧が下がる。縫いぐるみでもよいそうです。

二十七、捨てる・・・使わなくなった古いものを捨てる。風水では一度に二十七個も捨て去るそうだ。凄いなア・・・。

二十八、歩く・・・軽い運動は気分転換になる。仕事中もちょっと席を離れてみるといい。

二十九、簡単登寝法・・・足元に皿、手にスプーンを持って椅子で寝る。スプーンが落ちる音で目を覚ますと深い眠りに入らず、リフレッシュできる。

三十、ガーデニング・・・植物を育てるのは五感への心地よい刺激。適度な運動や日光浴になるのでよい。

気に入らぬ

柳かな

(空海)



何事にも感謝心をもって当たれる人には、ストレスは寄り付かないのかもしれない。  
感謝・感謝・・・  
～ 松村記 ～