

ここ+から^{PLUS}

WINTER
2015
vol.9

『ここ+から』は、あなたの「ココロ」と「カラダ」に元気をプラスします。

ここ+からは学校法人 森ノ宮医療学園の登録商標です。

シリーズ「ひとあるき、まちさんぽ」第10回 西九条編



「マロニー」と「ラボ」
カラダにうれしいヘルシーレシピ「マロニー入りカニ鍋」
【新連載】「ここ&からだに読むサプリ2」「漢方との出会い」
自宅でかんたん！リラクシング「エクササイズ&ツボのはなし」
「ふんわり・ふわふわ」のインフォメーション

ここ+から^{PLUS} Vol.9 2015年12月1日発行(季刊) 企画・発行／ここ+から編集委員会 〒537-0022 大阪市東成区中本4-1-8 森ノ宮医療学園専門学校内 ☎(06)6976-6889 0円



森ノ宮医療学園専門学校

鍼灸学科

柔道整復学科

森ノ宮医療学園専門学校

OPEN CAMPUS

2016年度 募集

個別相談
随時受付中

4月入学にまだ間に合う！
同日AO入試開催！

2015年12/13(日)
2016年1/17(日)・2/14(日)

午前の部 10:00～12:30
(受付9:30～)

午後の部 14:00～16:30
(受付13:30～)

主なプログラム

- 鍼灸学科・柔道整復学科
ミニレクチャー&体験実技
 - キャンパスツアー
 - 入試ガイド
 - 保護者向け説明会
 - 奨学金・就職についての相談会 など
- 来校の方全員にプレゼントがあります。

●詳しくは、ホームページをご覧ください。

森ノ宮医療学園専門学校

検索

一般公開講座のお知らせ

パフォーマンス向上のための **スポーツセミナー** [受講料無料]

2015年12/13(日) 14:00～16:10(受付は13:30～)【定員:30名様】
姿勢・スタイル・健康を意識する方へ【女性限定】

第1部
**コアコンディショニングで
あなたも姿勢美人**

講師:朝倉 智仁(柔道整復学科教員)

第2部
**骨盤底筋体操で
カラダの中も外も健康に!**

講師:吉田 美智子(本校非常勤講師、
健康運動指導士、スポーツインストラクター)

2016年3/27(日) 14:00～16:10(受付は13:30～)【定員:50名様】
ウォーキング・ハイキング好きの方に

第1部
**歩くときにはたらく関節と筋肉
～歩きやすいカラダづくり～**

講師:井上 護(柔道整復学科教員)

第2部
**ソフトなお灸で疲労回復
～自然の中でリフレッシュケア～**

講師:弘中 昌博(鍼灸学科教員)

開催場所:森ノ宮医療学園専門学校

スポーツセミナー受講ご希望の方は、希望講座名・日時・お名前・お電話番号を添えて、電話またはeメールにて下記までお申し込みください。

オープンキャンパス、一般公開講座、ウェルエイジング講座(5ページ)
ともに、お申し込みはコチラから

■電話

0120-98-1192

森ノ宮医療学園専門学校

〒537-0022 大阪市東成区中本4-1-8 TEL:06-6976-6889 FAX:06-6973-3133

■eメール

cocokara@morinomiya.ac.jp



●12月26日(土) 10:00開場/10:30開映 ●御堂会館

2016年1月9日(土) 全国東宝系で公開 提供:東宝株式会社

★プレゼントの応募は、こちらから。→→→→

メールの件名を「試写会プレゼント」としてお送りください。

※当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

締切:2015年12月15日(火)

cocokara@morinomiya.ac.jp



Q1:「ここ+から(PLUS)」をどこで入手されましたか?

- (1)鶴橋駅 (2)生駒駅 (3)鍼灸院・整骨院 (4)飲食店など (5)さんふうわあ
(6)アサヒビール吹田工場 (7)ダイレクトメール (8)その他()

Q2:どの企画が興味深かったですか?

- (9)ひとあるき・まちさんぽ (10)カラダにうれしいヘルシーレシピ
(11)ここ&からだに読むサプリ (12)エクササイズの話 (13)ツボの話
(14)いいこと・いいもの・インフォメーション (15)特になし

Q3:読まれた感想はいかがでしたか?

- (16)大変おもしろかった (17)まあまあおもしろかった (18)普通
(19)それほどおもしろくなかった (20)おもしろくなかった

Q4:ご意見などありましたらお書きください。 ※Q1～Q3は番号でお答えください。

※アンケートは、今後「ここ+から(PLUS)」の誌面作りの参考にさせていただきます。氏名・住所・連絡先は、プレゼントの発送以外の目的には使用しません。

「ここ+から^{PLUS}」 公式サイト絶賛公開中!

「ここ+から(PLUS)」の公式サイト、 もうご覧になりましたか?

「美容と健康」「セルフケア」「かんたんレシピ」など気になる
コンテンツ満載! 「ここ+から(PLUS)」のバックナンバーや取材の
こぼれ話などもご覧いただけます。ここだけのプレゼント
もたくさん用意! ぜひアクセスしてみてください!

ここ+から(PLUS) 検索 <http://www.cocokara-plus.com/>





トッピングで広がる、
とんこつワールド。
再度、駅の南側に移ると、目に飛び込んでくる
麵泥棒の看板。清水哲朗
さんが、知り合いの店で
修行した後、2014年3月に開
店したラーメン店です。この店の基本は、なんとと言
ても豚骨や鶏骨をじっくり煮込んだ自慢のスープ。
臭みが出るように丁寧に下処理してあるので、深
いコクがあるのに意外と丁寧。とんこつ味が苦手
な方でも安心です。ストレートの細麺、4時間かけ
て煮込んだトトロのチャーシューとも相性抜群。多
彩な香味油で、さらに世界が広がります。(とんこ
つらーめん700円)

関西には少ない、関東風の蕎麦。
JR高架下、OK18番街に2015年7月にオー
プンしたばかりの蕎麦 酒菜 お酒 みかど。スペイン
バルを営む会社の「蕎麦事業部」の面々が数年研
究を重ねて、ようやく誕生しました。「蕎麦打ち
は日々努力の積み重ねです」と店長の鈴木竜路さん。
北海道産の蕎麦の実を店頭にある石臼で挽き、手打
ちした蕎麦を、少し辛めにした関東風の汁と本わさ
びで。細めのごしごし、のよい二
八蕎麦(750円)、風味豊か
な田舎十割そば(900円)、
蕎麦好きにはどちらも堪えら
れません。

からだにやさしい、大人の食堂。
西九条駅の北側、通りに面した黄色いテントが
目印のごはん屋 solito(ソリト)。オーナーの
前田竜平さんが「普通の、ふだん使いの」という伊
語から名付けました。その名の通り、おうちで食べるよ
うな、日本人が昔から食べていた食事を提供。なるべく
安全・安心できる素材を選び、手作りにこだわ
った料理は、あつさり風味なのに最後
までしっかりと味わえます。
昼はおばんざい定食
や週代わりのカレーとせ
いうご飯(各750円)、
夜にはお酒に合う料理や
晩ご飯と、幅広く楽しめ
ます。



子どもたちに
安心しておいしいおやつを。
仏語で「アナトールのおやつ」という意味の
Gouter d' Anatole(グーテ・アナ
トル)は、テイクアウト専門のケーキ店。社長である
小暮雅恵さん(中央)のお孫さんの名前前から付けられ
ました。主婦が入手できる素材を使って、プロの技で
本格的なお菓子を仕上げるのがモットーで、オー
ブンキッチンにしているのも作り手が見えて安心でき
るようにとのこと。パースデー
ケーキ(5号 2800円)は、お
渡しする時間に合わせて仕上
げなど、街の人たちに愛されて
いる、真心伝わる店でした。

食の大切さを見直したいから。
今回は、西九条駅南側の住宅街に佇む
Chirono Cafeからスタート。
2015年5月にオープンしたばかりの店
内は、オーナー天野具仁子さん(中央)の愛
犬にちなみデザインでいっぱい。もとはお
父様が寿司屋を営んでいた場所だそうでメ
ニールはなるべく自然なものにこだわり、有機
栽培や無農薬の野菜を中心に、動物由来の
ものは使用しないようにしているとのこと。豆
乳仕立てのマヨネーズやコナツツオイルを使
い、パンまで手作りのサンドイッチセット(500円)
は、朝から気分をリフレッシュしてくれます。

今回訪れたお店はこちら!

- A Chiro no Cafe**
大阪市此花区西九条1-33-5 TEL. 06-6464-2323
【朝】8:00~9:30 【昼】11:30~14:00
【夜】17:00~20:00(水・金・土は予約制) 日月祝休
- B Gouter d' Anatole**
大阪市此花区西九条3-10-5 サンコーフィナン西九条1F
TEL. 06-6465-1850 9:00~20:00 無休
- C ごはん屋 solito**
大阪市此花区西九条3-12-13 TEL. 06-6460-3288
11:30~15:00(L.O.14:30)/18:00~23:00 土休
- D 蕎麦 酒菜 お酒 みかど**
大阪市此花区西九条3-11-18 TEL. 06-6460-5750
11:30~14:00/17:00~23:00
(いずれも蕎麦がなくなり次第終了) 不定休
- E 麵泥棒**
大阪市此花区西九条1-20-9 TEL. 06-6462-1887
11:30~14:30/17:30~24:00 盆と正月休
- F Umaiya UOKATU**
大阪市此花区西九条3-12-17 TEL. 06-6461-2536
11:30~13:00(なくなり次第終了)/16:40~21:00
日祝休・土不定休
- G 玉や**
大阪市此花区西九条4-1-23 19番食堂街トンネル横丁
TEL. 090-3651-4619 16:30~23:00(L.O.22:30)
日祝休
- H やきとん 角**
大阪市此花区西九条3-16-28 TEL. 06-6460-9030
17:00~24:00 無休
- I Cafe Diner Chopper**
大阪市此花区西九条3-8-17 大島ビル2F~RF
TEL. 070-5041-8190 18:00~27:00(L.O.26:30)
不定休



西九条全体を活気のある街に。
西九条交差点のすぐ近くのビルにあるCafe
Diner Chopper。「チョッパー」と聞いて
アニメキャラを思い出すかもしれません、実はパ
イクのハンドルのこと。オーナーのサコヤんが無類
のバイク好きで、仲間が集う店にしたかったから
そう名付けたのだとか。スタッフ、みんなちゃんよ
うと、夜な夜な人が集まり、遅くまで賑わって
いるそうです。フードもドリンクもすべて555円
なのも魅力。パスタの代わりにうどんを使っ
たうどんボリタンはファン絶賛。みんながお腹をす
かせて、交流を求めてやってくる店でした。

料理はもちろん、
アットホームさもある。
H 迎りもすっかり暮れた頃、もう一度JR高架下
へ。香ばしい匂いに誘われて入ったのが、やきとん
角です。10年前、オーナーの角大明さんが当時まだ
珍しかった「焼きたん」を大阪の人に広めたくて
オープン。「2度目は常連さんで、店内は店長
の渡辺直也さん(中央)が言うだけに、店員はと
ても気さくな雰囲気。がつ、つぽう、は、つ、ち、れ、な
ど耳慣れない部位を、タレと塩、それぞれにあつた
味でいただきます。ぜひもう一度訪ねて、常連さん
になりたい店でした。(直腸ギョーザ 530円、
盛り合わせ(5本)700円)

惣菜屋だから届けられる
家庭の味。
西九条駅の向い側、高架下に
少しレトロな雰囲気のある場所が。
地元の方々に長年愛されている
トンネル横丁で、今年7年目を
迎えるのが玉やです。店主の圓
地薫さんが、実家の惣菜屋を手
伝いながら、天ぷらを中心にした
居酒屋を開店。常連さんのリクエストに
応えていくうちにメニューが増え、今ではあれが
食べたい」とメールで連絡してくるお客さんも。
「お客さんには嘘はつけないので、毎日鍛えられ
ています」と語ってくれました。(ワンコインセッ
ト料理1品+生ビール、付き出し別500円)

この道40年、
魚屋ならではの料理。
JR大阪環状線沿いに野田方面へ進むと見えて
くるUmaiya UOKATUの看板。岡添純一
さん(ひささん)夫妻が営む、魚屋直営の料理屋で
す。元々、化学関係の研究者だった純一さんが親の仕
事を手伝うためこの道に入り、10数年前にこの地へ
移転。その後、改装する際に思い切った飲食スペース
を設けたのだとか。「魚屋だから当たり前」という
料理は、昼はお得なワンコインランチ、夜はお酒に合
うものがいろいろ。「おまかせで、というお客さんも
多いんですよ」と二人で微笑んでいました。

西九条編
夢と魔法の国の玄関口は、
繋がりを大切にする街でした。

ひとあるき、
まちさんぽ
人が歩くと出会いが生まれます。ちよつと、ひと歩きして、まち散歩。
第10回目は、アクセスが大変便利な、西九条駅周辺を歩いてみました。



自宅でかんたん!

リラクシング

楽に継続できる
エクササイズ。

「お尻をキュッと引き締める、 ヒップアップトレーニング」

加齢や運動不足などさまざまな原因で、お尻はたるみがちになってきます。そこで、お尻の筋肉を引き締めるトレーニングで、キュッと締まったきれいな後ろ姿を目指しましょう。同時に姿勢も意識して行うことで、背中にも心地いい緊張感が現れてきます。

トレーニング方法

- ① 四つん這いの姿勢になる。
少し息を吐いて、お腹に力を入れ腹圧を高めてください。
 - ② 次に両手をついたまま、肩甲骨を軽く寄せるようにします。
軽く胸が張られる感覚になります。
 - ③ 片足を上げ、後ろに伸ばします。
足はやや外側に伸ばしていきます。
 - ④ 伸ばしきった所でその姿勢をキープします(1秒位)。
 - ⑤ 次に足を曲げていきます。
ひざが床につかないように、しっかりと曲げていってください。
- ◆すべての動きで腰が反ったり曲がったりしないことが大切です。腹筋に力を入れて体幹を意識しながら行いましょう。



負荷がしっかりかかるように、片足ずつ行うのがポイントです。片足10回1セットずつを目標に、できる回数から行いましょう。しっかりとフォームがとれた状態でできているかどうかを目安に判断してください。

ここに効く!
このツボ。

森ノ宮医療学園専門学校
鍼灸学科教員 櫛引 智裕

「目の疲れに効くツボ」

実りの秋から季節は冬へ。読書や映画鑑賞、冬のスポーツのTV観戦など、おうちでゆったり楽しむのもいいですね。そこで今回は目の疲れ対策のツボを紹介します。現代人はスマートフォンやパソコンなど、1日中眼を酷使しがちな生活環境にあります。目の疲れが蓄積すると首肩のコリや頭痛、そして胃腸の調子や睡眠にと全身に影響を及ぼすことがあるため、早めの対応が大切です。日頃疲れがちな眼をいたわって、冬をたっぷり楽しみましょう!

さんちく 【攢竹】	たいよう 【太陽】	ふうち 【風池】	ごうこく 【合谷】
眉頭にある小さなくぼみの中の圧痛点を見つけるのがコツです	眉尻と目尻を結んだ線の真ん中から指2本分耳寄りのこめかみ	後頭部の髪の毛の生え際で、縦の太い筋肉の柱を外に下がった大きなくぼみの真ん中	手の平を横から見た時、人さし指の骨の真ん中
眼の周りの血流を改善してくれるツボ。ストレスによる瞼のピクつきにも効果的。	眼の疲れからくる頭痛にも効果的。	眼の細かい動きに伴って、実は首の後ろの筋肉はとてもよく働いています。その筋肉を緩めると脳血流の改善につながり頭もスッキリします。	古来より顔の諸症状に効果的なツボと伝えられ、歯の痛みや二キビにも活用します。骨の下に入るように押すと良く効きます。

◆いずれのツボも、10秒程度、ジワッと感じられるくらいの強さで1日数回押してみましょう。

インフォメーション

ちょっと耳寄りな
ニュースを集めました!

MUSEUM

世界の医薬の神さまが一堂に

この絵は、1884(明治17)年に描かれたもので、「柳溪」という人の手によるものです。「宇内」とは世界のこと。世界中の医薬の神さまが一堂に会した様子が描かれています。

左上に描かれているのは、中国の神農(しんのう)。右上が日本の大穴牟遲命(おこなむちのみこと)で、その右掌に乗っているのが少彦名命(すくなひこなのみこと)。左下はインドの耆婆(ぎば)で、右下に西洋のヒポクラテスが描かれています。

江戸時代、漢方医は神農像を祀る風習があり、蘭方医もそれにならってヒポクラテス像を掲げていたのです。

はりきゅうミュージアム
Museum of Traditional Medicine

大阪市東成区中本4-1-8 森ノ宮医療学園専門学校3F(受付2F) TEL:06-6976-6889

【開館時間】月～金/13:30～18:30 ※休校日は休館 【入館料】無料

<http://www.harikyumuseum.com/>



宇内医祖之画像 1884年(127×50cm)

MUSEUM

ニフレル(NIFREL)

大阪府吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内

【営業時間】10:00～20:00(最終入館は19:00まで) 【休館日】年中無休 ※年に1回臨時休館あり
【入館料】大人(16歳以上)・高校生:1,900円/小・中学生:1,000円/幼児(3歳以上):600円

水族館、動物園、美術館のジャンルを超えて、生きものの美しさ、不思議さを直感的に楽しめる、自由な発想で表現し進化し続ける施設を目指して、この秋にオープンしたばかりの「ニフレル(NIFREL)」。

大阪天保山の「海遊館」が、これまでの飼育技術と経験を活かして初プロデュースしたもので、展示は「いる」「わざ」「すがた」「WONDER MOMENTS」「みずべ」「うごき」「つながり」の7つのゾーンに分かれ、造形物や照明、映像、音楽を融合させることで、生きものや自然の魅力を浮き立たせます。

アナホリフクロウ、ミニカバ、ワオキツネザル、カンムリバト、カピバラなどをはじめとする、多様な生きものが飼育・展示されています。

<http://www.nifrel.jp/>



MOVIE

人生の約束



©2016「人生の約束」製作委員会

テレビドラマ界の巨匠・石橋 冠監督が、豪華俳優陣と銀幕で奏でる「絆」と「再生」の物語。人生の歓びと哀しみを描いた至極の人間ドラマがついに映画化!

「池中玄太80キロ」や近年では「点と線」「刑事一代」など幾多の名作を世に送り出し、常に時代のテーマを問うてきた石橋冠監督。この度監督が「第二のふるさと」として愛してやまない富山県新湊を舞台に、長年の映画制作への想いを結実させた作品が完成しました。

かつての親友の死をきっかけに、仕事人間だった男(竹野内豊さん)が親友の想いを叶えるために奔走する。誰もが惑う時代だからこそ、人と人が「つながる」こと、前を向いて生きていくために見失いがちなかけがえのない大切なもの…人生半ばを懸命に生きているすべての人たちに、今の日本に必要なその答えがここに見えてきます。あなたも、忘れていた「人生の大切なもの」を見つけに行ってみませんか?

出演・竹野内豊、江口洋介、西田敏行、松坂桃李、ビートたけし、優香、小池栄子 ほか

●2016年1月9日(土) TOHOシネマズ梅田、TOHOシネマズなんば ほか
全国東宝系劇場でロードショー <http://www.jinsei-no-yakusoku.jp/>