

ここから^{PLUS}から[®]

AUTUMN 2017 vol.16

『ここから(PLUS)』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。

創刊
4周年
記念号

大阪環状線 一周記念号

〈前編〉

シリーズ「ひとあるき、まちさんぽ」第17回

シンガポールのカラダにうれしいヘルシーレシピ
「本格派！シンガポールチキンライス」
こころ&からだに読むサプリ3「運動神経が良いってどういうこと？」
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」
いいこと・いいもの・インフォメーション



ここから^{PLUS}

Vol.16

2017年9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

OPEN CAMPUS

2018年度 募集

個別相談
随時受付中

2017年 9/18(月・祝)・10/1(日)・10/22(日)・11/5(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~)

【体験授業】

現役の講師がおもしろくて
タメになる授業を実施



【キャンパスツアー】

本校校舎やアネックス校舎など
学内スポットをぐるっとご紹介



【ランチ・ティータイム】

サンドイッチまたはおやつと
お飲み物でゆっくりくつろいで



【個別相談】

先生や先輩方と
なんでも気軽に話せるチャンス

【入試説明】

出願の流れや入試方法、
奨学金などについてご説明

一般公開講座のお知らせ

受講料
無料

スポーツセミナー 10月28日(土)
14:00~16:50 [定員30名]

○14:00~14:50

腰痛を予防する
セルフエクササイズ

講師: 松下 美穂(鍼灸学科教員)

○15:00~15:50

ひざ痛を予防する
セルフエクササイズ

講師: 老後 隆志(柔道整復学科教員)

○16:00~16:50

肩こりを予防する
セルフエクササイズ

講師: 朝倉 智仁(柔道整復学科教員)

スポーツセミナーに参加ご希望の方は、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、ウェルエイジング講座(9ページ)、
スポーツセミナーともに、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



提供:フェリーさんふらわあ

【マイカープランの詳細】

大阪~別府/神戸~別府/大阪~志布志(鹿児島)の3航路の中から好きな航路を選択。
ファーストルーム(大分航路はスタンダードルーム)のご利用。
有効期間は5ヵ月ですが、一部ご利用いただけない期間もあります。

★プレゼントの応募は、こちらから。→

メールの件名を「さんふらわあ」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:2017年10月20日(金) cocokara@morinomiya.ac.jp



PRESENT

ココロとカラダに元気をプラスする「ここから(PLUS)」、いかがでしたでしょうか?

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で3組6名様に、「フェリーさんふらわあ マイカープラン 往復乗船券」をプレゼントします。

※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。

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) 大阪城天守閣 (4) 太閤園 (5) 鍼灸院・整骨院
(6) 飲食店など (7) さんふらわあ (8) アサヒビール吹田工場
(9) ダイレクトメール (10) その他()

Q2: どの企画が興味深かったですか?

(11) ひとあるき・まちさんぽ (12) カラダにうれしいヘルシーレシピ
(13) こころ&からだに読むサプリ (14) ストレッチの話 (15) ツボの話
(16) いいこと・いいもの・インフォメーション (17) 特になし

Q3: 読まれた感想はいかがでしたか?

(18) 大変おもしろかった (19) まあまあおもしろかった (20) 普通
(21) それほどおもしろくなかった (22) 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。

「ここから(PLUS)」は、こちらで入手していただけます



大阪環状線一周記念 前編

森ノ宮から大正まで。まず南半分を振り返ります。

ひとあるき、まちさんぽ 17

人が歩く出会いが生まれます。ちよと、そこまで、ひと歩きして、まち散歩。森ノ宮駅からスタートして、まる4年です。環状線を一周しました。それを記念して、今号と次号で思い出深かった場所やお店を再度紹介します。



森ノ宮
遺跡の上に建っている劇場。

①森ノ宮ビルディングは1979年に大阪府が建設。一旦閉鎖され、2010年に再開されました。実は遺跡の上に建設されていて、それを保護するために「高床式（ピロティ方式）」になっています。担当の上林由里子さん。「お仕事帰りに寄っていただける劇場」というこのホールは収容人数1030席。舞台やミュージカル、クラシックコンサートなど多彩な公演が開催されています。

森ノ宮
聖徳太子が創建、地名の由来にもなっている神社。



②郡会のビル谷間にひっそりとたたずむ森ノ宮神社。森ノ宮神社を参拝。推古六年（589年）に、聖徳太子が難波の森の玉造の岸に父用明天皇と母穴穂部間人皇后を奉る宮として創建したと言われ、このあたりの地名の由来となったそう。新羅へ渡った吉士盤金（きのいわかね）が2羽の鶴を持ち帰り、難波の杜で飼ったという記述があるため鶴宮と呼ばれるようになった。今のお社は戦前から建つ。第二次世界大戦の空襲でも焼失せず残っていたそうですが、石の鳥居や狛犬には爆風で傷んだ跡が大きく残っていました。

森ノ宮
父子2代で積み重ねた、うどん一筋45年。



③「中道」の交差点より少し東側にある大阪うどんの店ハチマツ。昭和48年に創業し、この地に移転したのが51年。以来、親子2代にわたって市民のお腹を満たしてきました。「大阪うどんの特長は、麺とだしと、具の三位一体。だしと具の旨みが麺によく染みて、もっちりして美味いでしょう」と2代目店主の細田裕昭さん。名物「玉子とじうどん」（1杯、756円）は、まさに絶品。夜遅くまで営業して、女性のひとり客も多いとのこと。思わず通い詰めます。

森ノ宮
地域に根ざした内科・整形外科クリニックと鍼灸院。



④緑橋から少し南にあるみどりの風クリニック。みどりの風鍼灸院。3階建ての建物には、1階に漢方内科や整形外科の診療室とX線撮影やMRIを備えた検査室、2階にリハビリテーション室、3階には鍼灸院があります。ここは、森ノ宮医療学園の附属施設で、東西医学に基づいた治療を受けることができます。

玉造
アットホームな店内で、ほっこり甘いひととき。



⑤環状線沿いの道から少し入ったところに町家を改装したお店が並んでいます。その中の1軒がMatsushita kitchen。オーナーの松下佳世子さんは、芸術系の大学を卒業された後、趣味のお菓子づくりが高じてこのお店を始めたそう。カフェでくつろぐだけでなく、可愛いケーキやクッキー、マカロンなどは、テイクアウトもできます。外はカリッ、中はモチモチのスコンは、蜂蜜やクリームとの相性も抜群。小学生の娘さんが描いたセンスフルなイラストが迎えてくれる、とても心温まるお店でした。（スコーンセット／飲み物付き630円、自家製パントーストセット／飲み物付き550円）



ひがしなり 街道玉手箱 2017
玉造界隈を勝手に盛り上げる非公式キャラクター「とらとうちゃん」。自称「2010年に玉造にやってきた単身赴任のサラリーマン」だそうです（笑）。
©Shikakinoko Co., Ltd. & Coma



玉造
修業を重ねて目指す、食べやすい洋食。

⑥長堀通から少し入った路地に、隠れ家的に佇んでいるお店が洋食キッチンむらうち。有名店などで修業した磯本幸志さんが、前オーナーシェフからお店を譲り受けたのが6年前。以来、師匠の味を守りながらも、ご自身がめざす「年配や女性でも食べやすい、あつさりした洋食」を提供しています。「これは赤穂産にこだわっています」と揚げてくださったカキフライセット（本日のスープ・ライス付き1400円）。他にも、よくばりさん垂涎の「おまかせランチ」は、12品の中からメインが2種類選べて1200円と、とってもおトクです。

玉造
東成の「ええとこ」を再発見して、ひとと人をつなぐ。

⑦「活力あふれる東成」を作るため、「①みんなが気づいていない「東成のいいところ」を発掘＆アピールすること。②前から住んでいる人、よそから来た人をつなぐこと。③住んでよかった、育つてよかったと思える地域の仕組みを考えること」の3つを目的に活動しているプロジェクト、ひがしなり街道玉手箱。毎年11月に、東成区内全域で盛り上がるお祭りを開催。今年も11月3日（金）〜5日（日）に「シアハッピー玉手箱」をテーマとして、歴史と文化、アート、音楽など、区内各所でさまざまなイベントが繰り広げられます。

玉造
玉子などの絶妙なコラボ。

⑧戦後からずっと賑わっている鶴橋商店街にある珈琲館ロックヴィラは、キムチサンド（650円）で有名な喫茶店「お店の名物に鶴橋らしいものを」と19年前にオーナー自ら考案し、改良を重ねて今に至っているそう。カリッと焼かれた食パンに、玉子やキュウリ、ハムとキムチを挟んで、マヨネーズでマイルドに仕上げているので、「お子さんやキムチが苦手な方でも大丈夫ですよ」とオーナーの岩村瑛子さん。最初は意外でしたが、不思議な味わいは濃いめのコーヒーとも相性抜群でした。

玉造
ソウル旅行をしたような気分が満喫できるカフェ。

⑨鶴橋商店街を南に外れると、住宅街の中にひっそりと佇む町家カフェあるんだら。店名の意味をうかがうと、崔和実さんが「お茶やスイーツ、雑貨まであるので、色とりどり」という意味で名付けました」と教えてくれました。年に数回韓国に行くそう、その際に仕入れた茶葉やフルーツを使ったオリジナルの韓国伝統茶が楽しめます。「韓国文化に興味のある方同士、すぐ仲良くなるので、一人でも気軽に」とのこと。暖かい季節にはパピンス（韓国風かき氷）も人気だそうです。（ゆず茶と紅茶を二層に重ねたセバレットティー500円、りんご茶（サグア茶）450円）

①森ノ宮ピロティホール
大阪市中央区森ノ宮中央1-17-2 TEL.06-6944-1151（代）
※公演内容・時間などは劇場にお問い合わせください。

②鶴森宮（森之宮神社）
大阪市中央区森ノ宮中央1-14-4 TEL.06-6941-9294

③ハチマツ
大阪市東成区森之宮2-6-5 TEL.06-6963-2068
月〜金・祝／11:30〜14:00（L.O.13:40）
18:00〜26:00（L.O.25:40）
土・日／11:30〜26:00（L.O.25:40）

④みどりの風クリニック／みどりの風鍼灸院
大阪市東成区本3-15-18
●みどりの風クリニック（1・2F）TEL.06-6976-3901
整形外科・リハビリテーション科
9:00〜12:00／16:30〜19:30 水夜・土・日・祝休診
内科・循環器内科・漢方内科
9:00〜12:00／13:30〜16:00
土・日・祝休診 ※漢方内科は木のみ

●みどりの風鍼灸院（3F）TEL.06-6976-3902
9:00〜11:00／13:30〜16:00／16:30〜19:30
水夜・土・日・祝休診

⑤Matsushita kitchen
大阪市東成区東小橋1-18-32 TEL.070-5657-0918
10:00〜19:00 不定休

⑥洋食キッチンむらうち
大阪市東成区東小橋1-1-8 TEL.06-6971-7088
11:30〜14:30（L.O.14:00）／18:00〜21:30（L.O.21:00）
火休

⑦珈琲館ロックヴィラ
大阪市東成区東小橋3-17-23 TEL.06-6975-0315
8:00〜18:30 水休

⑧あるんだら
大阪市生野区鶴橋1-4-2 TEL.06-6712-0008
9:00〜17:30 日休



15 玉造筋の国分町交差点より少し手前を左に入る**銀座亭**。昭和61年に、店主の坂出美智子さんが「近所に専門店がなかったので、一念発起してはじめました」という店です。大量のタマネギを餡色になるまで炒め、牛すじ肉からとったスープで形がなくなるまで煮込み、フルーチャップネで味を整えたこだわりのカレーは、やさしい味わいの向こう側にヒリリとした辛さがある、31年間変わらない味。サクサク衣

寺田町 カレー一筋31年、 地元で愛されている店。

14 玉造筋を南下し、勝山通を東に行けば、**IN THE BARREL**が見つかります。市内では珍しく、赤白そしてスパークリングのグラスワインが常時リーズナブルな価格で13〜15種類味わえるお店で、ワインによく合う料理もまた秀逸です。2013年の10月オープンと、お店の熟成は始まったばかり。「樽の中という店名通り、これからゆとり時を重ねていきたいですね」と、この道25年になるオーナーソムリエの森川正輝さんは語りました。

桃谷 地域の方々と、 じっくり熟成していきたい。

13 JR環状線の西側には、新進気鋭のお店がちらほら。玉造筋に面した**Brasserie Miel**も、そんな一軒。オーナーシェフの南塚磨さんがこの店をオープンさせたのは2013年の11月。近隣の市場で仕入れた旬の素材の持ち味をいかしたフレンチですが、「肩肘を張らずに、居酒屋感覚で来てくださーい」と言う通り、カジュアル感覚で堪能できます。ランチは本格的なメインと自家製パンにサラダ、スープが付いて1000円。夜はアラカルト。その日の仕入れでメニューが変わります。

桃谷 素材の季節感をいかした、 隠れ家的フレンチ。

800円は、やさしい味わいです。

桃谷 普段の暮らしに、 句読点を打つように。

12 コリアタウンから疎開道路を南に下ったところにある、まるで韓国古民家のような趣の**タルマジ**。村人がこぞてて月を愛でたという韓国の旧正月やお盆のころにちなんでつけられた店名です。「みんなが集まって、月を見上げるように、ほろとするとときを過ごしてほしい」と思っています」と、絵本作家でもある、オーナーの高貞子さん。韓国の材料を使った身体のことを考えた伝統茶や、季節の果物や手作りあずきあんをのせたパビンス（韓国風かき氷キムチです）。

桃谷 まるで韓国の市場のような 華やかさ。

11 御幸森神社北側にある商店街が「生野コリアタウン」。通りには韓国食品や雑貨などを売る店がずらりと並んでいます。その中でもひととき目立つのが、キムチなどを扱う**山田商店**。店頭には、白菜やキャベツ、大根などの野菜をはじめ、イカや沢ガニなど様々なキムチが揃っています。全部で80種類近くあるそうですが、オーナーの方針で野菜はすべて国産。山芋やセロリなど辛さの中にまろやかさが感じられるものも多く、日本人の口に合わせたキムチです。

10 バフェ屋カナリヤ本店

大阪市天王寺区下味原町2-9 TEL.06-6779-4582
11:00~19:20(L.O.)
※アイスクリームがなくなり次第終了

11 山田商店

大阪市生野区桃谷4-9-6 TEL.06-6731-4833
7:00~18:00 1月1日・2日休

12 タルマジ

大阪市生野区勝山北2-4-21 TEL.06-6718-3130
8:00~18:00 月休

13 Brasserie Miel

大阪市天王寺区勝山4-2-17 TEL.06-7177-3342
11:30~14:00(日のランチはお休み) /
18:00~23:00(L.O.22:00) 木休

14 IN THE BARREL

大阪市天王寺区勝山4-5-9 TEL.06-4980-9581
18:00~26:00 日休

15 銀座亭

大阪市天王寺区寺田町1-6-6 TEL.06-6779-8227
11:00~14:30 水・日・祝休

16 The Coffee Market

大阪市天王寺区大通3-3-2 TEL.06-6773-1393
9:00~19:00 無休

17 うみどり食堂

大阪市生野区林寺2-6-6 TEL.090-3650-2935
18:00~23:00 水休

18 源ヶ橋温泉

大阪市生野区林寺1-5-33 TEL.06-6731-4843
15:00~24:30 月休

19 たちじゅう園(その)

大阪市阿倍野区松崎町3-17-4 TEL.06-6623-3483
11:30~14:00 / 17:30~22:00(L.O.21:30)
日・祝・月休



※文中の価格は、特に表示のあるものを除き
消費税込み価格です。

10 阿倍野の交差点から東へ進むとあるのが**たちじゅう園**。なんと、太刀魚料理専門の割烹です。「たちじゅう」とは、店長の園佳典さんが和歌山の有田で料理長をしていた時に考案した太刀魚の蒲焼き重のこと。大阪で独立する際、何か名物料理をとの思いで取り入れました。やがてお客様の声で太刀魚料理専門店になったとのこと。ランチのたちじゅうは40食限定。あわせて夜はコースで楽しめます(たちじゅう1350円、たちまふし1500円)。

天王寺 太刀魚にとことんこだわった店。

年には文化庁の有形文化財に登録されています。2階には自由の女神像が、屋根には金のシャチホコが見えますが、その由来は謎なのだとか。休日には県外からのお客さまも多いそうですが、「地元のために元気なうちは続けたいですね」とオーナーの中島弘さんは言っていました。



寺田町 シャチホコと 自由の女神がある銭湯。

18 生野本通商店街から路地を入ったところにある**源ヶ橋温泉**。建物自体は昭和12年頃に建てられ、営業は昭和17年からだそうで、平成10

寺田町 遠方からのファンも訪れる 下町の隠れ家的イタリアン。

17 源ヶ橋交差点から約1km続く生野本通商店街を歩いていると、おしゃれな看板が目にとまりました。商店街から路地に入った、昔ながらの下町にあるのが**うみどり食堂**です。オーナーシェフの向井渉さんに話を聞くと、実は店名は「海鳥」ではなく「生(み)緑」からネーミングしたそう。旬の素材を活かした創作イタリアン料理は、アットホームな店の雰囲気同様にやさしい味わい。その味を求めて、地元のおなじみさんだけでなく、遠くから足を運ぶファンも多いそうです。

16 玉造筋の寺田町交差点を南へ行くと、コーヒーマーケットもよい香りがある。The Coffee Marketは14年前から自家焙煎豆にこだわっている店です。店長で日本スペシャルティコーヒー協会認定コーヒーマイスターの古家章司さんによると、コーヒーマーケットの主流は「スベシャルティコーヒー」だそうで、「ぜひ単一豆の味の違いを楽しんでください」とのこと。煎りたてのコーヒーマーケットと本格的な手作りケーキ、極上のくつろぎ時間が過ごせました。(ブレンド400円、エスプレッソ400円、セットでケーキから50円引き)

寺田町 自家焙煎ならではの、 深い香りと味を。

でジョーシなどかつが、美味しさをより引き立てます。娘の下宮真美子さんと共に、地元の方々に愛され続けている店でした。(ロースカツカレー+サラダ付き1000円)



24 なにわ筋をずっと南へ、国道43号線を越えて路地に入ったところにある**釜揚げうどん一紀**。うどんファンには有名な八尾の「忠」で修業をした菊川勇紀さんのお店です。機械を使わず、すべて手打ちにこだわった麺はコシが強くても舌触りももちり。「飲んで美味い」というつゆに、すりおろした生姜をたっぷり入れて食べる釜揚げうどんが人気。「手打ちだから毎日少しずつ変わる麺を楽しんでください」と話していました。土日の朝うどんでも評判だそうで、食べると元氣の出る店でした。(釜揚げうどん(小/1玉)450円、カレーうどん(小/1玉)800円)

今宮 めざすはパワースポットのな うどん屋。

25 通天閣の南側にある**DRINK & MEAL DEN-EN**。この街で育ったというオーナーシェフの和田賢史さんは、お父さんが経営されていた喫茶店を受け継ぎ、その後、街が時代と共に変わっていくのに合わせて、お店を変えていったそう。「よそにはない、うちでしか食べられないもの」をコンセプトに、様々なオリジナルメニューを提案しています。中でも新世界を活性化させるために復活した「焼水」(720円)15時以降は、ガイドブックにも載るほど。デミソースが自慢の牛かつライス(750円)や苦味がたまらない新世界コーヒー(380円)と、ぜひ一緒に。

新今宮 時代に合わせて メニューも変えて。

しんでもらえるお店です」と相性もピッタリのお二人でした。炭焼き盛り合わせ3種(780円)、パクチー耐ハイ600円。

26 店の前を通ると、なんだか陽気な音楽とおいしそうな香りが。つられて入ったのは、小副川将人さん、愛さんが営む**酒と炭とタイ料理 オツ**です。「店名はタイ語で何と言う意味ですか?」と尋ねると、なんとオーナーのニックネームなのだそう。年に数回、タイやベトナムに食べ歩きに行つては取材し、その上で日本人の口に合った料理を作っているとか。「あべの初、オツでしか飲めないパクチー耐ハイもあり、ライブもあるので、一人でも大人数でも楽しんでほしい」。

天王寺 パクチーが好きな人も、 苦手な人も。

27 天王寺駅北口から線路沿いに進むとカジュアルなカフェが。でも店頭のメニューを見ると、お団子や日本茶にあんみつ? それはこの店が和スイーツ中心の**MARUFUJI Cafe**だからです。「新潟産の上粉や北海道十勝産小豆のあんこなどの国産原料にこだわって、そして無添加にもこだわっています」と店長の前田愛美さん。素材や味だけではなく、接客にもこだわっているとのこと、ほっこり休まるお店でした(まるふじだんご、1人前3串486円)。

天王寺 色とりどりの、 まるくて甘い幸せ。

28 阿倍野筋から脇道に入ると、アジアな雰囲気のお店を発見。1993年から営業されている**遠東**は、阿倍野地区エスニック料理界の元祖のお店。薬膳後紀さんはもともとアルバイトからスタートして今ではオーナー。メニューはアジア各国の美味しいものをベースに、味と見た目のインパクトにこだわって考えています。「イベントなども定期的にやっているので、ぜひ気軽に足を運んでください」とのことでした(ナシゴレンプレート 1000円、チキンフォー 850円)。

天王寺 アジアの美味しいもの、 てんこもり。

20 遠東(ファースト)

大阪市阿倍野区阿倍野筋2-1-15 東洋堂ビル1F
TEL.06-6624-3772 11:30~15:00(L.O.) / 18:00~23:30(L.O.22:30) 不定休

21 MARUFUJI Cafe

大阪市天王寺区悲田院町8-11 新和興ビル1F
TEL.06-6773-0822 11:00~21:00(L.O.20:30) 1月1日休

22 酒と炭とタイ料理 オツ

大阪市阿倍野区松崎町2-3-20 TEL.06-7163-1567
18:00~25:00(L.O.) / 日17:00~24:00 月休

23 DRINK & MEAL DEN-EN

大阪市浪速区恵美須東2-3-22 TEL.06-6632-7774
12:00~19:30、土のみ20:00まで 月休

24 釜揚げうどん 一紀

大阪市西成区南開1-6-10 TEL.06-6568-1919
平日11:00~15:00 土日7:30~15:00/11:00~15:00
月木のみ18:00~21:00も営業 水休

25 大六堂 大正駅前店

大阪市大正区三軒家西1-16-4 TEL.06-6551-0542
9:00~20:00 無休

26 島添食堂

大阪市大正区三軒家東1-13-7 TEL.06-6555-8238
11:30~13:30/18:00~23:00(L.O.22:00) 土日祝休

27 サレガマ

大阪市大正区三軒家東1-20-19 大正AVALON 1F
TEL.06-6555-0239 11:30~15:00(L.O.14:30) / 17:00~22:30(L.O.22:00) 不定休

28 日本酒場 大正ライオン

大阪市大正区三軒家西1-17-7 1F TEL.06-6555-3007
17:00~24:00 不定休



※文中の価格は、特に表示のあるものを除き消費税込価格です。

29 大正通に面した**日本酒場 大正ライオン**は、夕方から賑わっている店。内装を営むオーナーさんが、大正には少ないバルタイプの店を考えて出店。店長の甲斐裕貴さんが、「日本酒と鴨料理をお店の特長に」とアイデアを出したそうで、今ではそれが名物となっています。「女性スタッフが多く、また日本酒ベースのサングリアもあるのが、女性一人でも気軽にどうぞという、陽気な気さくな和酒バルでした。(鴨のローストステーキ 980円)

大正 大正の街の 「百獣の王」をめざして。

さん。「音楽とカレーのコラボで人を楽しくしたいですね」とも話していました。(ランチ 800円)

30 大正通から少し脇に入ったところにある隠れ家的建物で、町家を改装した「大正 AVALON」。その1階には、インドカレーとネパール料理の店**サレガマ**があります。店名の意味を尋ねると、インド音楽の世界で「ドレミファ」を意味するのだそう。料理は、材料にこだわり、手間ひまを掛け、手抜きをしないことがモットー。「時間が経たなくても、一番おいしいものを食べてほしい」とオーナーの石井隆義さん。

大正 おいしいカレーと、 ときどきライブハウス。

31 大正通を三軒家の交差点から大正通に出て少し歩くと、とてもあったかそうなお店が。栗原道子さん、博美さん、母娘が営む**島添食堂**です。以前、ガスパル食堂に勤務されていた道子さんが、偶然この場所が空いていたからと、思い切つて5年前に始めたお店で、内装も家族や友人で仕上げたとのこと。お昼は、玉ねぎをたっぷり使ったカレーランチ(サラダ付き600円)の一品。夜はカレーの他に旬の素材を使ったお惣菜も人気で、手作りにこだわった、やさしさあふれる味わいでした。

大正 昼も夜も、ほっこりしてほしい。

32 大正通を南下するとすぐ右手にあるのが**大六堂 大正駅前店**。創業大正6年というのが店名の由来。店主の今岡隆博さんが3代目にあたるそう。「ぼんぼん船」や「浪花繁昌」などの代表菓や季節の生菓子に加えて、最近では洋菓子からヒントを得たものも販売。中でも2015年11月から販売している、もちパイ「こ縁」は、その名の通り様々な縁があつて誕生したのだとか。サクサクの生地と十勝小豆を使ったあんこのやさしい甘さが好相性でした。(もちパイ「こ縁」1本183円)

大正 あんこをもっと、 食べてもらいたい。



山本達也が贈る!

ココロ & からだに 読むサプリ part 3

「あなたは本当に運動神経が良いね!でも私は運動神経がないからなあ…」というような話をよく耳にしますが、本当に運動神経がなければ、人は動くことも止まることもできません。では、「運動神経が良い人」とは、どんな人を指すのでしょうか?

運動神経が良い人とは、頭で描いた身体の動きのイメージを、筋肉までスムーズに、そして適切に伝えることができる人のことを言います。そうなるためには、さまざまな運動パターンを実践して、その動作を記憶しておくことが必要です。その役割を大脳の中にある大脳基底核(状況に応じて動きを選択したり、切り替えたりする)や小脳(リアルタイムで筋肉への出力を調整する)が果たしています。

たとえば、ボールを蹴ろうとする際には、その場の状況と過去の動作の記憶を照らし合わせ、力の入れ具合や蹴る方向、角度などの情報をまとめて、脳からの指令として筋肉へと伝えられます。こうした運動の記憶を蓄積しながら、動作のなかで

運動神経が良いって どういうこと?

うまく修正しつつ即座に実践できる人が、「運動神経が良い人」だと言えます。とはいえ、それがすぐにできれば、誰もがプロのスポーツ選手になれますよね。

実はもうひとつ大切なポイントがあります。それは意欲です。その意欲や欲求を大脳辺縁系という部位がつかさどっています。ボールを蹴るにしても、運動意欲が全くなければ蹴ることすらしませんよね。動きの反復練習も大事ですが、「私は運動が好き!」「スポーツがうまくなりたい!」という意欲やモチベーションを高めることも大事な要素といえます。



山本 達也

森ノ宮医療大学専門部 柔道整復学科 学科長
共著書:『セラピストのための解剖生理学の教科書』
など
柔道整復師、鍼灸師、
兵庫県医師会認定AEDインストラクター、
日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクター

心と体のキレイのために

ウェルエイジング講座のお知らせ

テーマ『和』の薬膳

【講座内容】日々の食事が私たちの身体をつくっています。バランスの悪い食事や、身体に合わない食べ物は健康を損ない病気の素となります。季節や風土に合った食事を、体調に合わせることが、健康な心と身体作りには不可欠です。今回の講座では、『和』の食材を中心に、体質に合わせた簡単ヘルシーな薬膳レシピをご紹介します。

【実 技】aromaクリーム作り

寒さと乾燥が肌のバリア機能を破壊し、肌トラブルを引き起こします。ひび、あかぎれ、かゆみなど様々なお肌のトラブルを改善してくれる「aromaクリーム」。しっとり、ふっくらお肌の必需品です(aromaクリームはお持ち帰りいただけます)。

【開講日程】2017年11/17(金)19:00~20:30、11/18(土)15:00~16:30
【講座はすべて1回完結】

【講師】市川 紋加 / 森 美侑紀 【定員】各回先着30名様

【受講料】1,000円(材料費込み) 【場所】森ノ宮医療大学専門部

●お申し込みは、お電話またはeメールで。●男性の受講も歓迎です。
■電話 0120-98-1192 ■eメール cocokara@morinomiya.ac.jp



森 美侑紀 (医学博士)

森ノ宮医療大学大学院 保健医療学研究科准教授
森ノ宮医療大学専門部 柔道整復学科教員
日本アロマセラピー学会評議員
大阪エッセンス メディカルアロマトレーナー
著書『もっと身近にアロマセラピー メディカルから日常まで』
(著者名:森 広子)
<http://hanadayoriyear.blog40.fc2.com/>



PRESENT

山本達也先生の共著書『カラー図解「セラピストのための解剖生理学の教科書」』(ナツメ社刊)と、森美侑紀先生の著書『もっと身近にアロマセラピー メディカルから日常まで』(著者名:森広子、森ノ宮医療大学出版部刊)を抽選で各5名様にプレゼントいたします。ご希望の方は、それぞれの件名を「教科書プレゼント」または「アロマ本プレゼント」として空メールをお送りください。※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:2017年10月20日(金) cocokara@morinomiya.ac.jp



外国の観光局から教えていただいたレシピをご提案。

「シンガポール政府観光局」とコラボ

シンガポールチキンライス (海南鶏飯)



カラダにうれしいヘルシーレシピ

今回は、シンガポールで人気の低カロリーな鶏肉料理です。

ちょっと、もう知り

鶏の良さを活かす チキンライス

鶏肉のタンパク質は必須アミノ酸のバランスが良いうえ、消化吸収率も高いと言われています。お年寄りや子ども、胃腸の弱った人にも好適なのに加え、豊富に含まれるメチオニンという成分が肝機能を強化します。また胸肉には皮膚や粘膜の健康、眼精疲労に良いビタミンAや、代謝を進めて細胞を元気にするビタミンB群、疲労回復や粘膜・消化器系の保護に良いナイアシンも豊富です。今回のレシピでは鶏の皮に多い脂肪を流水で流すところがポイントです。



材料(5人分)

- A・約1.8kgの丸鶏(ホールチキン) 1羽
・ニンニク 3片
・皮をむいたショウガ 1/2個分
・青ネギ 2本
・塩 小さじ1
B・ゴマ油 大さじ4
・植物油 大さじ6
・エシャロット(生食用ラッキョウ) 2個
・ニンニク 5片
・生姜 1/4個
・刻んだパクチー 1/2カップ
・鶏ガラスープ 4カップ
・塩 小さじ1
・ジャスミン米(タイ米) 3カップ
C・ゴマ油 大さじ2 ・パクチー 適量
・青ネギ 適量 ・キュウリ 1本
・トマト 2個

作り方

- A:丸鶏の調理
①大鍋で水を沸騰させます。
②ニンニクとショウガをつぶし、青ネギを結んだものと塩と一緒に鶏のお腹に入れ、胸側を下にして鍋に入れます。
③沸騰したら蓋をして火から外し、40分蒸しておきます。鶏肉は途中でひっくり返します。
B:ライスの調理 チキンを調理している間にライスを作ります。
①植物油とゴマ油を大きな中華鍋に入れ、中火で加熱します。
②油に熱が入ったら、細かく刻んだエシャロット、みじん切りにしたショウガとニンニクを入れ、香ばしくなるまで炒めます。
③パクチーと洗って水を切ったジャスミン米(タイ米)を加え、ややキツネ色になるまで炒めます。
④鶏ガラスープを注ぎ、塩で味付けしてください。
⑤沸騰したら弱火にして約20分。米が柔らかくなり、表面にくぼみ(スチームホール)が現れるまで煮ます。
C:仕上げ
①鶏肉に火が通ったら鍋から取り出し、流水で洗います。
②表面にゴマ油を塗り、骨を取ってスライスします。
③パクチー、スライスした青ネギ、薄くスライスしたキュウリ、刻んだトマトを添えて完成です。お好みでチリソースをつけてどうぞ。

シンガポールの観光をご案内

秋のシンガポールはお祭りがいっぱい

多民族国家シンガポール。秋には様々な文化に由来するお祭りが目白押しです。日本でもおなじみのハロウィンはもちろんのこと、チャイナタウンのお祭り「中秋節」では大きく美しいちょうちんが展示され、その創造性、芸術性、伝統的な職人技は驚き!また、月餅や上質のお茶も楽しみです。インドのヒンズー教のお祭り「ディーパバリ」は光の祭典とも呼ばれ、リトルインドアが様々な明かりでとても華やかに。バザールでは豪華なサリーやフレッシュな花飾り、アーユルヴェーダのオイル、ヘナアートなども楽しめます。また、F1グランプリやシンガポール国際芸術祭も開催されます。



PRESENT

シンガポール政府観光局が発行する「シンガポール公式ガイドVol.15」は公式サイトからもダウンロードできますが、ご応募の中から10名の方にブックレットの本誌(オールカラー62ページ)をプレゼントいたします。ご希望の方は件名を「シンガポールガイド」として空メールをお送りください。



締切:2017年10月20日(金)
cocokara@morinomiya.ac.jp

●レシピやシンガポール観光のお問い合わせは…

シンガポール政府観光局 日本支部 http://www.visitsingapore.com/ja_jp.html

ちょっと耳寄りな
ニュースを集めました!

インフォメーション

MUSEUM

竹中大工道具館

伝統の技と現代の技を用いた建物も素晴らしい、大工道具のミュージアム。入館した瞬間からさわやかな木の香りに包まれます。大工道具を民族遺産として収集・保存し、研究や展示を通じて後世に伝えていくことを目的に1984年に設立され、2014年に現在の新幹線新神戸駅前に移転しました。

展示には工夫が凝らされており、手で触れたり、中に入ってみることができるものも。特に一本足で立つ唐招提寺金堂組物の実物大模型は圧巻です。また、館内には京阪神の作家による様々な木の椅子が一脚ずつ配置されており、これも楽しみのひとつです。

木工室では、週末を中心に「ちょこっと木工」「大工道具にチャレンジ」などDIY好きの心をくすぐるワークショップやキッズプログラムも開催されています。

※イベント開催日時など詳細はHPにてご確認ください。 <http://dougukan.jp>

●10月14日(土)からは企画展「千年の礎 古代瓦を葺く」を開催

兵庫県神戸市中央区熊内町7-5-1 TEL:078-242-0216

【開館時間】9時30分～16時30分(入館は16時まで)

【休館日】月曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始(12月29日～1月3日)

【入館料】一般500円、シニア(65歳以上)200円、
大学生・高校生300円、中学生以下無料



PRESENT

竹中大工道具館の入場券を、5組10名様にプレゼントいたします。
ご希望の方は、件名を「道具館」として空メールをお送りください。
※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:2017年10月20日(金)
cocokara@morinomiya.ac.jp



DAY CRUISE



※過去航海時に撮影したものです。

フェリーさんふらわあ 昼の瀬戸内感動クルーズ



2011年10月に、阪神・別府航路開設100周年を記念してスタートした「昼の感動瀬戸内クルーズ」が今年も運航しています。瀬戸内海に浮かぶ島々や三大架橋を洋上から眺め、船内でも様々なクルーズイベントを体験。また昼食の特別懐石弁当、夕食の限定バイキング(別料金)も魅力のひとつです。

- 10月22日(日)・11月12日(日)10:40神戸六甲港出港 → 22:00大分港着
- 料金:お一人様14,400円～(税込、片道、ツーリストルーム利用、屋食代込み)
- イベント:クラシックコンサート、操舵室見学、船長服で記念撮影、ルーレットコーナー など
- お申込み・お問い合わせは、フェリーさんふらわあ予約センターまで
TEL.06-6614-1013 平日9:00～18:00/土日祝9:00～17:00
<http://www.ferry-sunflower.co.jp/>

RAILWAY

「大阪環状線改造プロジェクト」が進行中!

「ここ+から(PLUS)」では、特集企画「ひとあるき・まちさんぽ」でJR大阪環状線を1周しました。その大阪環状線では、この特集がスタートした平成25年度から、「行ってみたい」「乗ってみたい」大阪環状線を目指して、改造プロジェクトが進行中です。駅建物やトイレをきれいに改良したり、新型車両を導入したり、駅ごとに大阪らしい発車メロディを導入したり。これから、ますます便利に、快適になる大阪環状線がとて楽しみます!

プロジェクトの一貫として、10月15日(日)には、「天満音楽祭」とのコラボで、車内吹奏楽ライブ「ぐるKANプラス」を開催。大阪府吹奏連盟に属する大阪環状線沿線中学校吹奏楽部の皆さんが、新型車両323系で初の車内ライブを実施します。

詳しくは [大阪環状線改造プロジェクト](#) [検索](#)



自宅でかんたん!

リラクシング

気楽に続けられる エクササイズ!

森ノ宮医療学園専門学校
柔道整復学科教員 小笠原 宏之



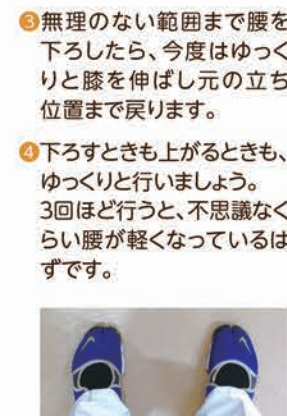
- ①両足を平行にして肩幅に開き、顔はまっすぐ前を見ます。
- ②足の裏に体重を感じながら、ゆっくりと膝を曲げ、腰を下ろしていきます。お尻を軽く突き出すように、腰を少し反り気味にしましょう。無理のない範囲で結構です。ポイントは、顔は前方を向いたままで、決して下を見ないことです。

顔を上げ、目線はまっすぐ前。お尻は少し突き出すようにしますが、かかるとに体重が乗らないようにしましょう。膝は足先より前に出ないようにします。

◆自分に合った、無理のない範囲で行ってください。

腰の痛み、疲れに効く「腰痛体操」

まだまだ暑い日が続いています。あまりの暑さに、外に出てウォーキングやスポーツするのも億劫になりますよね。そこで今回は、屋内でも手軽に腰痛予防ができるエクササイズをご紹介します。



足の幅
足は肩幅に開き、足先を開かず両足が平行になるようにしましょう。



よくない例
目線がやや下向き、背中が丸くなっています。

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 弘中 昌博

夏の疲れに効くツボ

そろそろ夏の疲れが出てくる時期です。夏の疲れによる不調には、疲労感や倦怠感、立ちくらみやめまい、無気力感、集中力低下、イライラ感、体のむくみ、胃腸障害…などの症状があります。特に胃腸の弱い方、虚弱体質の方、神経質で環境の変化に順応しにくい方は夏バテになりやすく、疲れを人一倍感じやすいと思われます。疲れを蓄積したままにすると、秋口に差し掛かった頃に影響が出てくることも…。

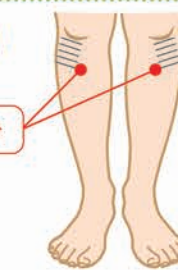
今回は疲れた体をリフレッシュするツボをご紹介します。こまめにケアをして、疲れを溜めないようにしましょう。疲れを防ぐためには胃腸に負担をかけないことも大切です。日頃から食事の時はよく噛んで食べ、暴飲暴食しないよう腹八分目を心掛けてください。疲れた時は無理をせず、しっかりと睡眠をとりましょう。

ろうきゅう
【労宮】



手のひらの真ん中、指を握り「グー」にした時、中指と薬指との先端が手のひらに当たる間にあります。精神機能を調整し、疲労回復や自律神経調整、はてりやめまいの改善、心が疲れた時に気持ちを落ち着かせてくれるツボです。

あしさんり
【足三里】



指幅4本分

膝のお皿の下のかぼみから指4本分下がった向こう側の外側にあります。体力増強・万能養生に効き、足の疲れやむくみ解消、胃腸の症状緩和、全身の体力増強の作用があるツボです。

ゆうせん
【湧泉】



足の裏の人差し指から踵の方へたり、少し凹んで指が入るところにあります。体の浄化作用があり、不眠症の解消、背中の疲労回復、慢性的な疲労に効果があるツボです。

◆これらのツボに、痛みを感じない程度で10秒間、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。
ゆっくり鼻から息を吸い、口から吐き出す腹式呼吸をしながら刺激するとより効果的です。