

# ここ+から®

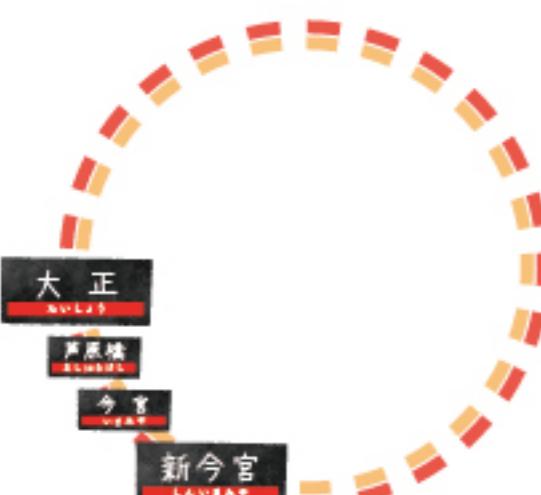


「ここ+から(PLUS)」は、あなたの「ココロ」と「カラダ」に元気をプラスします。

ここ+からは学校法人 森ノ宮医学園の登録商標です。

# 大正新今宮 今宮・芦原橋編

シリーズ「ひとあるき、まちさんぽ」第22回



大阪産(もみ)を使ったヘルシーレシピ  
「難波葱のミニすき焼き」

こころ&からだに読むサプリ3  
「笑う門には、「健康」來たる」

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® Vol.21

2018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

森ノ宮医学園専門学校内

☎ (06) 6976-6889

0円

森ノ宮医学園専門学校

鍼灸学科

柔道整復学科

## OPEN CAMPUS 2019年度募集

体験授業やキャンパスツアー、  
学生スタッフとの交流など

12/16(日)

1/14(月・祝)

2/11(月・祝)

10:00~12:30(受付/9:30~)

見て、聞いて、体験するイベント

PRESENT  
オープンキャンパス  
参加の方に

QUOカード500円分を  
プレゼント!

事前予約された方には、  
さらにもう1枚進呈!



★毎週火曜日★

夜間個別相談会  
開催中

18:30~19:30

社会人・大学生・キャリアチェンジを考えている方へ

### 夜間リアル授業見学会

実際の夜間コースの授業を見学していただけるとともに、ご希望により個別相談  
やキャンパスツアーも体験していただけます。学校帰りに、お仕事帰りに、お氣  
軽にご参加ください。

鍼灸学科

12/18(火)

18:30~19:30

(受付18:00~)

1年「灸鍼鍼」を見学

柔道整復学科

12/19(水)

18:30~19:30

(受付18:00~)

1年「基礎柔道整復実技(初期実技)」を見学

\*2019年1月以降のスケジュールにつきましては、ホームページをご確認ください。

### 学校説明会

TIME SCHEDULE

1/27(日)

10:00 学校紹介

10:15 入試説明

10:30 学費説明

10:45 学科教員による学科説明

11:00 個別相談・施設見学(希望者のみ)

QUO  
カード  
プレゼント

1/27(日)

2/17(日)

\*体験授業はありません

オープンキャンバス、アロマコーディネーター資格取得講座(5ページ)  
ともに、お申し込みはコチラから

■電話

0120-98-1192 cocokara@morinomiya.ac.jp

森ノ宮医学園専門学校

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



#### 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10組20名様に、「木下  
大サーカスご招待券(2019年1/19  
~3/11有効)」をプレゼントします。

★プレゼントの応募は、こちらから。→

メールの件名を「木下大サーカスプレゼント」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:2019年1月11日(金) cocokara@morinomiya.ac.jp

\*アンケートは、今後「ここ+から(PLUS)」の開拓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?

- A1: (1)近畿新橋駅 (2)近畿生駒駅 (3)JR大阪環状線の各駅(駅名:  
(4)大阪城天守閣 (5)通天閣 (6)鍼灸院・整骨院 (7)飲食店など  
(8)さんふらわあ (9)アサヒビール吹田工場 (10)ダイレクトメール  
(11)その他( )

Q2:どの企画が興味深かったです?

- A2: (21)ひとあるき・まちさんぽ (22)ヘルシーレシピ  
(23)こころ&からだに読むサプリ (24)エクササイズの話 (25)ツボの話  
(26)いいこと・いいもの・インフォメーション (27)特にない

Q3:読まれた感想はいかがでしたか?

- A3: (31)大変おもしろかった (32)まあまあおもしろかった (33)普通  
(34)それほどおもしろくなかった (35)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は複数選択可ですが、Q1で(3)を選んだ方は筆者名をお書きください。

「ここ+から(PLUS)」のバックナンバーを  
PDFでご覧いただけます



お気軽に  
ご参加  
ください

ここ+から



とにかく、自分が  
おいしいと思ったものを。

●大正通をJR大正駅から西へ、「この先、カレーあり〼」の看板に誘われて路地に入ると、2015年の「vol.7」で取材した「牛串しま」の2階に「カレー屋さん」を見つける。Yatara spiceは、波瀬大さんが2016年6月から始めた、インドとネパール料理の店です。「向こうでは“カレー”という食べ物ではなく、すべて香辛料を使った料理んですよ」と波瀬さん。数年前スパイスカレーに出会い、ついにその道で独立。オープンする前は数ヵ月、オープンしてからも年に一度は現地を旅し「これだ!」と思う味を探しています。ネパールでは求める味に出会いましたが、インドはまだなので、自らアレンジして満足のいく味に近づけています。「インド式とネパール式を適応化して提供しているので、まずは食べ比べてみてください」と笑顔ですすめってくれました。

●Yatara spice(ヤタラスパイス)  
大阪市大正区三軒家東1-2-5 2F TEL.06-7502-5990  
月・火曜11:30~16:00(L.O.)、水・木11:30~14:00(L.O.)/  
18:00~21:00(L.O.)、土・日12:00~16:00(L.O.)  
日休(不定休)

→あんバタコッペ  
400円

↓サラダたっぷりロコモコ  
(十五穀米) 800円

↑食器はボーランドの  
ボリッシュボウルを使っています!

みんなが楽しめる場所になるように。

●JR大正駅のすぐ近く、大正通からすぐの場所にあるとてもおしゃれな階段、それがLION CIRCUSの入口です。こちらは、西区新町にある「LION KITCHEN」の2号店。店内もとても可愛いのでオーナーの矢倉大介さんに話を聞きました。「2号店の出店を考えていたときに、知人からこの場所を紹介されました。本店はカフェで、こちらではコッペパンサンドを中心に考えていましたが、お客様からボリュームのあるメニューをリクエストされたので、本店で人気のサラダたっぷりロコモコ(800円)をメニューに加えました。コッペパンは、すぐ近くの人気店「chabi」と特別に焼いてもらっています」とのこと、近所で働く女性はもちろん、サラリーマンまで、隠れ家的な憩いの場になっています。

●LION CIRCUS(ライオンサーカス)  
大阪市大正区三軒家東1-4-13 TAISHO DOCK 2F  
TEL.06-6687-8203 11:30~17:00 不定休

→2015年の  
「vol.7」に登場!

↑にごとも丁寧に心掛けています。

●辺りが夕闇に包まれる頃、大正通の北側の路地で気になる店があったので、のれんをくぐると懐かしい顔に出会いました。なんと「vol.7 大正編」で「牛串しま」を紹介した際、お客さんだった方が店主をされていて、思わず話が弾みました。ふじわら君は、藤原一樹さんが2015年5月にいろいろな縁が重なってオープン。以来、その時どきのおいしいものをリーズナブルに提供していく、メニューは常時50~60種類を用意。中でも人気は熊本産の馬刺だそうで、「コウネ」や「フタエゴ」など、ちょっと珍しい部位も揃っています。「京セラドームが近いので、野球観戦やライブの後に寄って頂き、うまい料理とお酒で楽しい話に花を咲かせて頂ければ」とのこと、この日もとても賑わっていました。

●ふじわら君  
大阪市大正区三軒家西1-1-7 TEL.06-6652-0611  
17:00~23:00(火曜(L.O.)) 不定休

ここ+から

3  
大正

4  
大正

5  
大正

大正  
新今宮  
芦原橋  
今宮

# ひとあるき、まちさんぽ 22 新今宮・今宮・芦原橋・大正編

## 大阪らしさと今らしさ、 それぞれの特色を感じました。

人が歩くと出会いが生まれます。ちょうど、そこまで、ひと歩きして、まち散歩。今回は、とっても濃い昔ながらの大坂と、今らしい大阪の、2つの表情を堪能しました。

大正  
新今宮  
芦原橋  
今宮

「日本一おもしろいタワー」を目指して。

●JR新今宮駅からほど近い繁華街、新世界の中央にそびえ立つ通天閣は、まさに大阪のシンボル。遠足で行った方も多いと思いますが、大人になってからは、なかなか…。そこで、今回改めて訪ねると、運営会社である通天閣觀光株式会社の西上雅章社長自ら案内してくれました。

「今の通天閣は1956年に再建された2代目。2012年に誕生100周年を記念して、お客様により楽しんで頂けるよう、フロアごとにコンセプトを立て全面リニューアルしました。5Fは黄金の展望台に3代目のビリケンさんを祀ってパワースポットに。また3Fには約100年前の新世界や「ルナパーク」という遊園地のジオラマを展示して、歴史を感じてもらえるようにしています。さらに、2015年には世界でも類を見ない無料タワー改修工事を行い、初代のエンタランスに描かれていた大天井画も復刻しました。おかげで今では年間100万人以上の方が訪ねています」とのこと、毎日のように見ているのに、知らないことがたくさんありました。

これから先のことをうかがうと、「歴史とはリノベーションの積み重ね。なので変革は大事だけど、次の世代には大阪らしさも残しておいて欲しいですね。お客様はそれを求めているので」と西上社長。「まだまだ、よそのタワーに負けない、おもしろいことやりませ！」と大阪人らしい素直な笑顔で答えてくれました。

●通天閣  
大阪市浪速区東美須東1-18-8  
通天閣觀光株式会社 TEL.06-6641-9666  
9:00~21:00(ご入場は30分前まで)  
※BFF「展望パラダイス」は平日10:00~18:00/  
土日祝10:00~20:00(いずれも最終受付15分前まで)  
無休 入場料/大人(高校生以上)700円、  
中学生・小学生・幼児(5歳以上)400円

1  
新今宮

建設中の通天閣



100年前の新世界の  
ジオラマ「ルナパーク」

足の裏を  
くすぐる  
軽快な音

3代目ビリケンさんと西上社長

3代目ビリケンさんと西上社長

大天井画復刻  
「花園に通ぶジャケ四」

大阪環状線こぼれ話

その駅に、歴史あり。

今回、まちあるきできなかった今宮駅と芦原橋駅から、歴史的なトリビアをご紹介します。

【今宮駅】



元々、関西本線の駅だった今宮駅。1997年3月8日にホームを改築して、大阪環状線の一駅新しい駅が誕生しました。

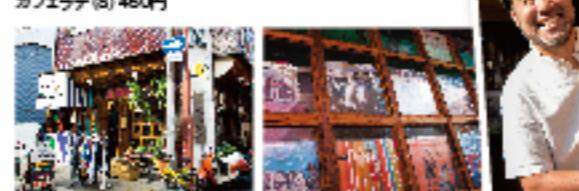
【芦原橋駅】



1966年に誕生した芦原橋駅。1983年8月に、JR・阪急の駅として全国初の跨がり券が導入され、改札が設置されました。

情報提供:JR西日本

↑肉とレモングラスのバインミー(豚肉、なます、ココナッツ、柚子胡椒、クリームチーズ、バクチーなど) 650円  
カフェラテ(8) 450円



生駒山で  
石を拾う、植木で  
スパイスカレー  
やってます!

2  
新今宮

# 川畠浩久が贈る こころからだに 読むサプリ Part 3

## 笑う門には、「健康」来たる

昔の格言に「笑う門には福来たる」とあります。「単なる楽観主義では」と思う方もいるのでは? 実は、そんなことはないんです。

最近「Laughter Therapy(お笑い療法)」と訳しておきます)という療法が注目されています。ご長寿の方はおおむね前向き思考で、樂天的な傾向にあり、日常の暮らしの中でもよく笑うそうです。そこで多くの研究者が性格と健康に関係があるかを調査したところ、前向き思考でよく笑う方は免疫細胞が活性されたり、ストレスによる免疫力の低下が改善したりと、免疫力にさまざまな影響が出ることがわかつきました。

なかでも笑いによって「免疫に間与する細胞が活性される」という研究結果は多数報告されています。これ以外にもストレスホルモン(副腎皮質ホルモン)の分泌を減少させ、脳や自律神経に作用することで、免疫力を強化(活性化)するといわれています。

一方で過剰に免疫反応がおこっているアレルギーや関節リウマチなどでは、笑うことにより免疫力が抑えられます。つまり「笑い」は免疫力をちょうど良い状態に保つための優れた術なのです。

そもそも免疫力は細菌や異物からカラダを守るシステムです。ですから免疫力をつけるためには、ある程度外敵に接する環境が必要です。ところが最近、抗菌グッズや除菌剤などの登場により、世の中がすいぶん「清潔」になってきました。このような環境ではヒトは外敵に出会いにくく、免疫力を鍛える場面が少なくなります。もちろん汚くすることが良いと言っているわけではありませんが、過剰な清潔は免疫力を低下させ、本来ヒトが持っている自然治癒力も衰えていかかねません。なにごとも「過ぎたるは及ばざるが如し」ですね。

免疫力は皆さんの生活環境に大きく左右されます。長生きのコツは、あまり細かいことにこだわらず、おおらかに笑っていることかもしれません。

川畠 浩久

医学博士 / 痛風医師  
森ノ宮医療大学 先端医療学部 教授  
森ノ宮医療大学専門学校 痛風医療学科 教員  
著書『セラピストのための解剖生理学の教科書』など



JAA日本アロマコーディネーター協会認定

### アロマコーディネーター資格取得講座

#### 2019年度 春期講座

1滴の精油がココロとカラダに働きかける作用はとてもパワフルです。アロマがもたらす「心地よい変化」、体感してみませんか?

**【春期】** 2019年4月13日(土)~6月15日(土)  
(4月27日(土)・5月4日(土・祝)は休講)

■開催日時…毎週土曜日/15:00~19:00 8週連続開講(計32時間)  
※開講日時は変更する場合もあります。

■開催場所…森ノ宮医療大学専門学校 ●講 師…森 美侑紀(医学博士)

●定 員…1クラス25名(申し込み受付中)

●受 課 料…12万円 ※算定料10,800円込み(教育ローンも使用できます)

●申込締切…2019年3月22日(金)

#### ◀裏面の特典▶

アロマセラピー全般の基礎知識、精油の効果、解剖生理学、クラフト作成などを学び、賞状取得を目指します。プロスポーツ選手のアロマケアも行なう講師から、日常生活での活用法だけでなく、医療やスポーツ現場で役立つ実践例も学べるお手本講座です。

●パンフレットご希望の方は、  
お電話またはeメールにてお気軽にお申込みください。

●男性の受講も歓迎です。

■電話 0120-99-1192

■eメール cocokara@moriinomiyia.ac.jp

### もっと身边に アロマセラピー

Winter

乾燥で髪がバサつく季節になりました。アロマで髪&頭皮ケアを始めませんか。

血行促進や細胞成長作用のある精油をブレンドしたトリートメントオイルで、頭皮マッサージを行いましょう。  
ふけ、かゆみ、育毛、ダメージケアにもお勧めです。

#### [材 料]

・シダーウッド ・イランイラン  
・パルマローザ ・フランキンセンス ・ラベンダー

#### [トリートメントオイルの作り方]

お気に入りの植物オイル(トリートメント用)20mlに、お好みの精油を4滴混ぜるだけ。よく振って使いましょう。

#### [使用方法]

シャンプー前に、トリートメントオイルを頭皮に揉みこむようにマッサージし、ラップや蒸しタオルなどで10分程度覆います。その後、いつものようにシャンプーしましょう。

◆髪の長さや質によって、オイル量は調整してください。

◆育毛治療中の方や妊娠中の方は医療専門家に相談の上、使用してください。



## PRESENT

川畠浩久先生の編著書「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「もっと身边にアロマセラピー メディカルから日常まで 改訂増補版」(森ノ宮医療大学出版部刊)を抽選で各5名の方にプレゼントいたします。ご希望の方は、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。※当選の発表は発送をもってかえさせていただきます。

◆締切: 2019年2月22日(金) cocokara@moriinomiyia.ac.jp

大阪の農林水産物をブランド化した「大阪産(もん)」とコラボしたレシピをご紹介。



ナンバンネギ

## 難波葱のミニすき焼き

とうへっとした青色が  
甘辛い味付けにピッタリ!

寒い時期に力強く真っ直ぐ育った、青々としたネギは、牛肉の旨味と相性抜群です。

#### 材料(4人分)

- ・難波葱 … 150g(8~10本)
- ・糸こんにゃく … 100g(小1袋)
- ・塩 … 小さじ1/2
- ・牛薄切り肉 … 100g
- ・油 … 適宜
- ・砂糖 … 小さじ4

#### [A]

- ・濃口しょうゆ・酒 … 各小さじ2

#### 作り方

- 難波葱を5cm長さに切る。
- 糸こんにゃくは茎を揉み込み、熱湯でさっと茹でる。
- フライパンに油を中火で熱し、牛肉を入れ、砂糖小さじ2をふる。牛肉の色が変わり、砂糖の香ばしい香りがしたら、牛肉を一旦取り出す。
- 代わりに糸こんにゃくを入れ、フライパンに残った旨味をこそぎながら炒める。糸こんにゃくと一緒に寄せて、難波葱を入れ、残りの砂糖(小さじ2)を全体に振り。
- 牛肉を難波葱の上にのせ、[A]を全体に回しかけ、蓋をして約1分煮る。
- 蓋を開け、具に汁液を絡めながら、1分ほど煮て火を消す。
- お好みで生卵をからめていただきてもおいしいですよ!  
※難波葱が手に入らない場合は、太めの青ネギをお使いください。

レシピ提供: なにわの料理教室 森美侑紀 大阪ちつる先生

大阪先生の料理教室 http://kensal-seika.com/



#### 今回の素材をご提供いただいた

## 難波葱の産地、松原市に行ってきた!

「難波葱」は大阪市難波周辺で江戸時代から盛んに栽培されてきたネギで、葉の様子が柔らかく、葱いぬめりと香り、濃厚な甘味が特徴です。南海電鉄の社史によると、明治時代、難波駅の周辺は「葱の海」と呼ばれ、ほど栽培が盛んで、鶏肉とネギが入ったうどんを「鶏なんば」と呼ぶのも難波葱に由来し、このネギが京都に伝わって「九条葱」になったとも書かれています。

#### ●難波葱のお問い合わせは…

JA大阪中河内 松原農業センター  
072-331-1881

#### ●大阪府 環境農林水産部 流通対策室

072-80-3386  
(いずれも月~金9:00~17:00、土・日・祝日 年末年始を除く)

06-6210-9605  
(月~金9:00~18:00、土・日・祝日 年末年始を除く)

## PRESENT

今回は「農産物・花の種3袋セット」を抽選で10名の方にプレゼントいたします。

ご希望の方は、件名を「大阪産  
プレゼント」として空メールをお送りください(種はお選び頂けません)。

※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: 2019年2月22日(金)  
cocokara@moriinomiyia.ac.jp



ちょっと耳寄りな  
ニュースを集めました!

# いいこと! いいもの! インフォメーション

## MUSEUM



### 日にも蘭にもある人体図

「明堂図」とは、脈を線、穴(ツボ)を点で示した人体図のこと。諸説に「成化甲午二月初吉直隸鎮江府□史素」とあるので、本図の原画は、少なくとも1474年まで遡って描かれたことになります。彩色はたいへん鮮やかで、肺の白には、銀泥が混ぜられていてパールホワイトとなっています。経脈が複雑に交差するようなことはなく、直線的で単純。左足の甲の上には、「尚覚」「証印」の蘭刻朱印が捺されており、当図は尚覚という僧侶の筆によるのかもしれません。本図は(正面図)で、(背面図)はオランダのライデン国立民族学博物館にも所蔵されています。

### はりきゅうミュージアム

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.harikyuinfo.jp/>

### PRESENT

「はりきゅうミュージアムVol.2 日本の伝統医療と文化展」(森ノ宮医療学園出版部刊行)を1名の方にプレゼントいたします。ご希望の方は、件名を「ミュージアムプレゼント」として空メールをお送りください。  
※当選の発表は発送の翌日をもって  
かえさせていただきます。  
◆締切:2019年2月22日(金) [cocokata@mori-nomiyaku.ac.jp](mailto:cocokata@mori-nomiyaku.ac.jp)

## FACTORY TOUR

### アサヒビール吹田工場 工場見学

Asahi  
アサヒビール



アサヒビールは1889年(明治22年)に創業し、来年11月に130周年を迎えます。吹田工場は、2年後の1891年に竣工しました。工場内では、ビールの製造工程はもちろん、竣工当時を偲ばせるレンガの壁面や煙突の「兜」の部分などのモニュメントも見学することができます。また、見学後には、できたての「アサヒ スーパードライ」をはじめとする製品の試飲もできます。楽しくおいしい、オトナの工場見学です。

★無料ですが事前に予約が必要です。

[お申込み]06-6388-1943(電話受付時間/9:00~17:00、休業日を除く) 【見学スタート時間】9:30~15:00(最終)

## NEW ITEM

### 料理の幅が広がる 万能ソース



とんかつにはソースにお好みでカラシを少々…の方が多いのですが、こちらの「イカリマスターとんかつソース」は、粗挽きマスタードがたっぷり入っているので、そのままかけるだけで、ピリッとしたマスタードの風味と洋風ソースのマイルドさで、とんかつのおいしさが引き立ちました。とんかつその他にもサンドイッチやとんべい焼きなど、和・洋・中、どの料理にも合い、お手軽に使って料理の幅が広がります。

◆商品のお問い合わせは  
イカリソース株式会社 お客様相談係  
06-6453-1480  
(月~金9:00~17:30、土・日・祝日を除く)

## CIRCUS

### 20年ぶりの 大阪駅前うめきた公演



●2018年12月8日(土)~2019年3月11日(月)  
休演日:毎週木曜日と12/12(水)・12/31(月)  
・1/9(水)・2/20(水) ただし1/3(木)は開演



●大阪駅前うめきた グランフロント西特設会場  
木下大サーカスの大坂駅前うめきた公演は20年ぶり。しかも、梅田のど真ん中、グランフロント西特設会場ということで、開催前から注目を集めています。サーカスといえば、ピエロや空中ブランコショーはもちろん、迫力満点の奇跡のホワイトライオン世界猛獸ショーは必見です。また、緑(花)の妖精が夢の世界へと誘う大阪駅前うめきた公演ならではのスペシャルプログラムも期待できます。創設116年の歴史にも触れながら童心に還れるかもしれません。

mori nomiya Iryogakuen presents

# RELAXING

自宅で簡単! リラクシング

### 楽に継続できる 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 李樹



●あぐら姿勢に座る。  
息を吸い、胸を張ります。  
(肩があがらないように注意)

●腕を両側に開き肘を曲げる。  
ゆっくり息を吐きながら腕を  
真上に上げていきます。  
胸を張ったまま両手を上げます。  
(前ががみにならないように注意)

●10回くらいから始め、慣れてきたら水を入れたペットボトルやダンベルなどを持って、重さを足しても良いでしょう。

### 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 由良 拓巳

らいしょ  
【太衝】

全身の血液の循環を良くしてくれるツボです。足の甲の親指と人さし指の間を手の指でなで上げたときに止まるところにあります。冷えによる腰痛などの改善にも効果的です。



◆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。

らいけい  
【太渦】

身体を温める能力の向上に  
役立つツボです。足の甲の  
親指と人さし指の間を手の  
指でなで上げたときに止ま  
るところにあります。冷え  
による腰痛などの改善  
にも効果があります。



さんいんこう  
【三陰交】

内くるぶしのいちばん高いと  
ころから指幅4本分離えて  
人さし指がある骨の際の  
ところにあります。  
腎臓の働きを良くして、冷え  
や浮腫など女性に多い悩み  
に効くとされています。

