

ここから^{PLUS}

vol.32
WINTER
2021

『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。

シリーズ

「ひとあるき、まちさんぽ」第32回

JR大阪環状線

祝 全線 開通 60周年記念号 ～最終章～

大阪産(もん)を使ったヘルシーレシピ

「泉州きくんとジューシーハンバーグのサラダ」

こころ&からだに読むサプリ5

「良い年を迎えるために、見えない敵を退治(HIIT)しませんか」

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



大阪環状線改造プロジェクト



ここから

Vol.32

2021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

JAPAN RUGBY LEAGUE ONE 2022 2022年1月開幕!



Red Hurricanes®

この春幕を閉じたジャパンラグビートップリーグに代わり、2022年1月7日開幕を予定しているJAPAN RUGBY LEAGUE ONE。そのディビジョン1に所属するNTTドコモレッドハリケーンズ大阪と森ノ宮医療大学は、教育・研究・医療・文化の振興、スポーツ振興、人材育成、社会貢献等の分野において、双方の発展と充実に寄与することを目的とした相互協力のために、2021年8月に連携協定を締結しました。

NTTドコモレッドハリケーンズ大阪は、大阪市内唯一のチームとして、地域の皆さまと最太の繋がりを築き、そして大阪が誇れるチームとなるために、キャプテンのローレンス エラスマス選手を先頭に日々ハードワークを重ねています。「PLAY TO INSPIRE」をチームスローガンとして、グラウンドのラグビーだけでなく、レッドハリケーンズ大阪に関わる全ての人々や存在に対して、ポジティブな影響を与えられること目指しています。来春の開幕まであとわずか。新リーグで躍動するレッドハリケーンズ大阪を、ぜひ一緒に応援しましょう!

レッドハリケーンズ大阪 [検索](#)

JAPAN RUGBY LEAGUE ONE 2022 リーグ戦

NTTドコモ
レッドハリケーンズ大阪
VS
リコーブラックラムズ東京

●2022年1月9日(日)15:30~
●ヨドコウ桜スタジアム

※チケット情報など詳しくは、レッドハリケーンズ大阪のホームページをご覧ください。



森ノ宮医療学園専門学校

鍼灸学科

柔道整復学科

医療人をめざすために、ここから夢の一步を踏み出そう!!

[2022年度募集]
OPEN CAMPUS

2021年 12/12(日) 2022年 1/16(日) 2/13(日)
10:00~12:30 (受付/9:30~)

毎週火曜日
夜間個別
相談会開催
受付/17:00~19:30

要予約
※年末年始を除く

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、オープンキャンパス等が中止や変更になる場合がございます。

森ノ宮医療学園専門学校の
SNSにもご注目ください

LINE



Instagram



Facebook



Twitter



YouTube



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?
応募フォームのアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で7名様に、
「NTTドコモレッドハリケーンズ大阪」の応援グッズをプレゼントします。

キーワード:レッドハリケーンズ大阪

★プレゼントの応募は、こちらから。→
締切:2022年2月25日(金)
※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。



編集後記

ここから(PLUS)史上初の京都ロケ。県を越える移動が解除されて、本当に久しぶりの越境。新快速に揺られる時間も新鮮で、車窓の風景も懐かしい。撮影にご協力いただいたみなさん、コロナ禍で苦戦を強いられながらも、信念・覚悟を持って逆境に立ち向かっています。小誌が人流を復活させる一助になることを祈念しています。(理)

バックナンバーは
こちら▶▶▶▶▶



※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

福島 大切な友人が繋いでくれた縁を、守っていきます。

②新福島の住宅街の中で、ひときわ目を引くキュートなピンクの建物。
Trattoria da pupi(トラットリア ダプービ)は、軒原佳子さんが営むトスカーナ料理の店です。約20年前に夙川でオープン、その後2016年に福島へ移転しました。「うちの料理は、調味料をほとんど使っていません。お塩とオリーブオイルだけで胡椒もあまり使わない。お肉もあり使わず、野菜を中心とした、毎日でも食べ飽きないトスカーナの家庭の味をお出ししています」と軒原さん。それは

店名の由来であるイタリアの友人、プービさんに繋がってもらったご縁がきっかけだそう。「現地に行っていた際に、料理は料理、パンはパンと、その道の達人を紹介してくれたのがプービ。その教えられた味や作り方を、ブレずにずっと守り続けていきます」とにこやかに話しました。

③**Trattoria da pupi**(トラットリア ダプービ)
 大阪市福島区福島3-14-5 TEL.06-7713-1070
 18:00~22:00 ※12月以降のランチ営業日は店舗にお問い合わせください。
 月休

ランチはプラス550円で
 ドルチェ&ドリンクが
 セットできます。



娘の軒原海さんがドルチェ担当。
 焼き菓子の販売もありますよ。
 Instagram▶mumei_okashi



日替わりランチ(前菜盛り合わせ、パスタ、自家製
 フォカッチャ)1,100円 ※パスタは2種から選べます



福島 ひとの想いが、口の中でほろりとろける味わい。

①JR福島駅からならにわ筋を南へ、国道2号線を越えたところで可愛いのれんを見つけた。かすてら日季は、豊中の人気和菓子店「森のおはぎ」を卒業した新井友理香さんが2020年11月に社内独立で立ち上げたカステラ専門店です。元々小麦粉を使ったお菓子が好きだった新井さん。和菓子×小麦粉でたどり着いたのがカステラ。いろいろな味を一度に楽しめて、見ためも可愛いものを作りたいたと考え、福島という2層になった和菓子に注目しました。そこから粉や製法など試行錯誤を繰り返し、ようやく完成したのが今の「かさねカステラ」です。ひと口でいろいろな味が楽しめ、しかも口の中でほろほろと溶けていくようなしっとりした食感はまさに唯一無二の味わい。そのカステラを素材にしたラスクも人気で、「今後も新しいジャンルのカステラを目ざしていきます」と微笑みながら語りました。

②かすてら日季(にっき)
 大阪市福島区福島2-7-25 TEL.06-7493-4656
 10:00~19:00 ※売切れ次第閉店 日休月
 Instagram▶castella.nikki



かさねカステラ (手前/定番) 木苺とミルク370円
 (奥/定番) 煎茶とミルク330円 ※いずれも2個入の個包装で販売

天満 「強み」を生かして、紅茶に合うパンメニューを。

③JR天満駅から天神橋筋商店街を南へ、阪神高速を過ぎてしばらく歩くと、八百屋さんの脇の細い通路が気になったので入ってみました。**ORANGE FIELDS Tea Garden**は、セイロンティーとパンを使った料理がメインの店。代表取締役の野上剛さんは、2009年に前オーナーが「スリランカの紅茶をもっと日本に広めたい」と紅茶専門のベーカリーカフェをオープンする際に店長に就任。すぐさま紅茶の勉強をして紅茶コーディネーターの資格を取得。2015年に経営権を受け継ぎ、この店を立ち上げました。紅茶はスリランカから直輸入した茶葉が常時30種類ほど揃い、その紅茶に合うパンメニューを提供。「うちの強みはパンを自前で焼いていること。たまごサンドやフレンチトーストに使う食パンも試行錯誤して今のものができました。見せる(魅せる)紅茶がテーマなので、ぜひ一緒に楽しんでください」とのことでした。



フレンチトースト
 (メープルよつ葉バター、
 極厚食パン)990円
 紅茶セットは
 プラス500円で
 飲み放題です!



本気のたまごサンド
 (サラダ付き)960円

④**ORANGE FIELDS Tea Garden**
 (オレンジフィールズティーガーデン)
 大阪市北区天神橋3-7-26
 レジューアッシュ 梅田イースト1F
 TEL.06-6948-6290
 11:00~18:00 (L.O.17:30)
 不定休
 Instagram▶orange_fields_tea_garden



隣の八百屋
 「剛商店」は
 姉妹店です!



大阪環状線沿線は、昔も今も、思いやりと、おもてなしの心があふれていました。

JR大阪環状線がぐるっと輪に繋がって
 最終章では、沿線の中でも多くの飲食店

60周年の記念イヤーも残りわずか。
 などが軒を連ねる2つの街を紹介しします。

天満 すべては、お客さまに満足いただけるように。

④天神橋筋商店街3丁目のアーケードのちょうど真ん中あたり、スパイスの香りに誘われました。**スパイスアンドカレー 黄金の風**は、元々はデザイナーだった鳥生泰志さんが、「50歳までにはお店を開きたかった」との思いから大阪市内の有名店で3年修業し、妻のティンさんと一緒に2021年3月にオープンしました。メニューは基本的に3種のカレーから好みの2種を選んでオーダー。同じプレートに盛られたダル(豆のカレー)や副菜、そしてフルーツソースを混ぜながらいただきます。「お客さまに「ああ、カレーを食べたんだな」と思ってもらいたいで、カレーはなるべくシンプルに作っています」と泰志さん。一つひとつ、とても丁寧に説明してくれたので初めてでも安心だったのは、「お客さまに満足していただくことを一番大事にしているの」とティンさん。カレーだけではなく、ホスピタリティもとびきりでした。

カレープレート(本日のカレー3種より2種、
 ダル、副菜、フルーツソース)
 1,200円



写真のプレートは
 カレー3種+トッピングの
 全部乗せです。



⑤**スパイスアンドカレー 黄金の風**
 大阪市北区天神橋3-18
 TEL.06-6881-6006
 11:30~15:00 (L.O.14:30) 日休月 ※祝日は未定
 Instagram▶spiceandcurry_ogonnokaze



店名は、
 人気漫画から
 インスパイアしました!

天満 落語ビギナーの方に、一人でも多く上方落語を広めたい。

⑤天神橋筋商店街2丁目を国道1号線からさらに南へ。大阪天満宮の北側に位置する**天満天神繁昌亭**は、大阪でも数少ない落語の定席です。2006年に当時の上方落語協会会長だった桂三枝(現・六代 桂文枝)さんが、大阪に落語の定席を復活させたいとの思いから、天神橋筋商店街や大阪天満宮、そして多くのファンの方々の協力で実現にこぎつきました。マネージャーの豊田昌継さんに話を聞きました。「基本的には、昼席という通常公演と、夜席というプロデュース公演があります。寄席での落語や演芸はライブなので、その日の演者とお客さまのキャッチボールでいい空気が生まれたりよりいっそう盛り上がりします。これからは、今まで上方落語を生で観たことのない方にもぜひ観ていただいて、お気に入りの人に出会っていただきたいですね」とのことでした。

⑥**天満天神繁昌亭**
 大阪市北区天神橋2-1-34
 TEL.06-6352-4874 (チケット窓口は11:00~19:00)
 昼席:14:00開演(16:30終演、8本)
 料金/一般(前売り)2,500円・(当日)2,800円
 ※出演者、夜席の公演内容・料金など、詳しくは繁昌亭のホームページでご確認ください。



年末年始も
 毎日やっています。
 漫才やマジックも
 登場します。



桂三枝さん

大阪環状線60周年記念

大阪環状線 いま・むかし

最終回 環状運転スタート。そして現在へ、未来へ

1961年(昭和36年)の開業当初、西九条駅は地上と高架とに分かれていて、まだ線路が完全には繋がっていませんでした。1964年(昭和39年)に高架工事が完成、ようやく環状運転がスタートしました。また、1973年(昭和48年)には関西本線に直通する快速列車(現:大和路快速)が、1994年(平成6年)には関西空港線に直通する快速列車(現:関空・紀州路快速)がそれぞれ乗り入れるようになりました。

2013年(平成25年)には、大阪環状線改造プロジェクトがスタートし、現在も進行中です。大阪環状線は「行ってみたい」「乗ってみたい」魅力あふれる線区に改造され、来る2025年(令和7年)の大阪・関西万博、さらにその先の未来に向けて、大阪そして関西の活性化に役立つ路線へと進化していくことでしょう。(完)



「大阪環状線全線高架完成式」
 1964年(昭和39年)



[情報提供:JR西日本]

こころ♥& からだYに 読むサプリ Part 5

すっかり寒くなり気づけば師走。コロナ禍で自粛していたけど今年は久しぶりに忘年会、なんて方も多数いらっしゃることでしょ。また、コロナ太りを気にしながらも、食欲の秋に飲食店への規制が緩和され、この秋は久しぶりの外食を楽しめた方も多いのでは？

『皆さん、ポッコリおなかは大丈夫ですか？』

特に症状は無くても、すでにサイレントキラー（脂肪肝）に狙われているかもしれません。脂肪肝は何もなかったような顔で近づいてきますが、徐々に牙をむき、慢性肝炎や肝硬変など重い病態を引き起こします。コロナ禍の影響で脂肪肝が増加していること、脂肪肝はコロナの重症化リスクを高めることが報告されています。^(※) 見えない敵（脂肪肝）に狙われる前に、コロナと手を組まれる前に、早めに退治してしまいましょう。

脂肪肝は食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足などで余ったエネルギーが中性脂肪として肝臓に過剰に蓄えられることが原因で進行します。過度な飲酒を想像される方が多いかもしれませんが、炭水化物（ごはんや麺類）の多い食事、甘い食べ物や飲み物の過剰摂取も原因になりますのでご注意ください！

※コロナリスクと脂肪肝について：Frontiers in Medicine誌 より参照
※脂肪肝とコロナについて：（一社）新潟県労働衛生医学協会 報告より参照

良い年を迎えるために、 見えない敵を退治(HIIT)しませんか

対処方法として、食事管理と運動を行えばベストですが、ダイエットでよく言われる有酸素運動では効果を出すまで30分程度以上の運動が必要とされ、時間が無いという方も多いでしょう。そこで、短時間で効果を上げる運動としてHIIT (High Intensity Interval Training)をご紹介します。HIITは、20秒間の運動(4種)と10秒間の休憩を1セットとし、2セット行うだけ、たった4分の運動です。最もポピュラーなのが腕立て伏せで、それに腿上げやジャンピングスクワット、なわとびなどを組み合わせます。その結果、高効率にエネルギー消費される状態が2日程度続く(アフターバーン効果)状態になります。しかし、同一筋肉への高強度負荷を連日行うのはよくありません。回復・修復時間を設ける必要があり、HIIT(ヒット)は週3回程度が良いとなります。ぜひ、ご自身に合うHIITメソッドをwebや雑誌などで探して選んでみてください。さあ、1週間12分のチャレンジで、見えない敵を退治(ヒット)し、良い年を迎えませんか。

松崎 伸介

森ノ宮医療大学 保健医療学部 教授 医師



もっと身近に アロマセラピー

アロマで保湿、ボディクリームを作ろう！

お肌の乾燥が気になる季節になりました。アロマ精油を使って、ボディクリームを作ってみませんか？無香料クリームに精油を混ぜるだけで、オリジナルの保湿アイテムを作ることができます。お薦めは、保湿効果が高くリラックス作用もあるフランキンセンス精油とラベンダー精油の組み合わせです。ぜひお試しください。



【材料】無香料クリーム…50g
(アロマショップなどでお求めください)
フランキンセンス精油…5滴
ラベンダー精油…5滴

【作り方】無香料クリームに精油を入れて、竹串などで良く混ぜたらできあがりです。

【使い方】手や足など乾燥が気になるお肌に直接塗布してください。

※1カ月程度で新しく作り変えましょう。※痒みや発疹などお肌のトラブルが出た場合は使用を中止しましょう。※病気の治療中の方や妊娠中の方は医師や専門家に相談の上、使用してください。



PRESENT

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 改訂増補版」(森ノ宮医療学園出版部刊)を抽選で5名の方にプレゼントいたします。ご希望の方は、右記の二次元バーコードからお申し込みください。

※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。

キーワード:アロマ本

◆締切:2022年2月25日(金)



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 【2022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】2022年4月16日(土)～6月11日(土) (4/30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】森ノ宮医療学園専門学校

【講師】森 美侑紀(医学博士)

【定 員】1クラス25名(申込み受付順)

【受講料】12万円 ※認定受験料11,000円込み(教育ローンも使用できます)
【申込み締切り】2022年3月28日(月)

【講座の特徴】アロマセラピー全般の基礎知識、精油の特徴、解剖生理学、クラフト作成などを学び、資格取得を目指します。プロ選手のアロマケアも行う講師から、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得な講座です。

●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し込みください。
●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 保健医療学部 看護学科 教授
森ノ宮医療大学大学院 保健医療学研究科 教授
森ノ宮医療学園専門学校 柔道整復学科 教員
日本アロマセラピー学会評議員
元・大阪エヴェッサ 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 改訂増補版」

泉州きくなくと ジューシーハンバーグのサラダ

ハンバーグのようなこっくりとしたお料理は、生のきくなくと合わせることでさっぱり美味しく食べられます。

材料(2人分) ・合い挽き肉…200g
・きくなく…1/2袋(100g) ・パン粉…25g(1/2カップ強)
・トマト…1個 ・塩麹…大さじ1

作り方

- きくなくは根元に十字の切り込みを入れ、流水でしっかり洗う。4cm幅に切り、キッチンペーパーでくんで冷蔵庫で冷やす。
- トマトはザク切りにする。
- ポリ袋に合い挽き肉、パン粉、塩麹を入れてよく揉む。4等分の小判型にまとめ、テフロン加工のフライパンで両面3分焼いて取り出す。
- キッチンペーパーでフライパンの油を拭き取り、トマトと【A】を加え、中火で3分間混ぜながら煮込んでソースを作る。
- お皿にきくなくと③のハンバーグを交互に盛り、④のソースを上からかけて、できあがり。

レシピ提供: なにわの料理教室 osakafoodstyle
大畑もつる先生

大畑先生の料理教室はこちら
<https://www.osakafoodstyle.com/>



泉州きくなくの産地、大阪府堺市へ行ってきました！

お鍋に、そして最近ではサラダにと大活躍のしゅんぎく。関西では「きくなく」の呼び方が一般的です。大阪府では2020年の生産量が約3,200トンと全国トップを誇ります。そのうちの約8割は泉州地域で生産され、「泉州きくなく」の呼び方で親しまれています。そんな泉州きくなくの中心生産地、大阪府堺市で減農薬減化学肥料栽培に取り組んでいるJA堺市大阪エコ農産物出荷部会の会長、松川祐也さんを訪ねました。



松川さんのハウスの風景

松川さんの農園では、約20棟、合計5,000㎡のビニールハウスで泉州きくなくを1年中栽培。海砂を客土にしたり、頻繁に堆肥を施用するなどして土づくりを力を入れています。また、ハウス開口部に目の細かいネットを張ったり、水菜と交互に作付けたりすることで病害虫の発生を抑えるなどの努力を重ねて、アクが少なく、くせのない、さわやかな味わいのきくなくを生産しています。

「きくなくは関東と関西で異なる特徴があります。関東は菊の花のように茎を伸ばして側枝を収穫する「摘み取り型」ですが、関西はたんぼのように葉が横に広がり、根ごと収穫する「株張り型」が主流です。えぐみが少ないため、サラダなどの生食にも活用できます。鮮度を保つために、株ごと、もしくは根付きで出荷しています」とのことでした。

●泉州きくなく(大阪エコ農産物 泉州さかい育ち)のお問い合わせは…
堺市農業協同組合 営農センター
072-234-1900(直通) (月～金 8:45～17:00、土・日・祝日・年末年始を除く)
●大阪産(もん)のお問い合わせは…
大阪府 環境農林水産部 流通対策室
06-6210-9605 (月～金 9:00～18:00、土・日・祝日・年末年始を除く)

大阪産(もん)とコラボ



大阪産の農産物を使ったヘルシーレシピ

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します。

独特の風味と香りが食欲を刺激します！

ちょっと、もの知り



「きくなく」が 身体にいい理由

きくなく(しゅんぎく)特有の香り成分のうち、特に「αピネン」や「ベリルアルデヒド」などの成分は、身体をリラックスさせてくれる副交感神経に作用し、胃腸の働きを整え、咳を鎮める働きがあります。またβ-カロテンも豊富に含まれているので、昔から「食べる風邪薬」と言われるほど、さらにカルシウムや鉄分、ビタミンB2も豊富で、ガンや貧血、生活習慣病の予防にも効果的です。



PRESENT

今回は「もずやんグッズ」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、下記の二次元バーコードからお申し込みください。

キーワード:もずやんグッズ

※デザインはお選びいただけません。

※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:2022年2月25日(金)



MUSEUM

見て、さわって、体験する、 新しいスタイルの博物館。

JR京都線に乗って大阪から京都へ向かうと、左手に斬新なフォルムの建物と蒸気機関車が見えてきます。京都鉄道博物館は、大阪環状線弁天町駅の傍にあった交通科学博物館と京都の梅小路蒸気機関車館を受け継ぐかたちで、2016年4月にオープンしました。開館5周年を迎えた館内を、総務企画課の久保さんに案内していただきました。

プロムナードでまず目に飛び込んでくるのが、0系新幹線など懐かしの車両たち。さらに本館1階にもJR西日本を代表する500系新幹線など数多くの車両が展示されています。2階では、「見る、さわる、



【プロムナード】



【運転シミュレータ】

体験する」のテーマにふさわしく、鉄道ジオラマを見学できたり、運転シミュレータなどを体験できたりするコーナーも。さらに3階のスカイテラスからは京都駅を発着するさまざまな列車や京都市内を一望できました。



【本館1階】

屋外の扇形車庫には、動態保存されている8両をはじめ蒸気機関車が20両も保存・展示されていて、圧巻そのもの。他にも本物の蒸気機関車が牽引するSLスチーム号に乗車できたり、旧二条駅舎のミュージアムショップで鉄道グッズをお土産に買ったりと、1日いても飽きないほど。

2022年3月6日(日)までは、本館2階の企画展示室にて、大阪環状線開業60周年記念企画展「大阪環状線～大阪まあるく60年～」を開催中。鉄道好きな方だけでなく、ご家族でぜひ訪ねてみてください。



【扇形車庫エリア】

京都鉄道博物館

- 10:00～17:00(入館は16:30まで)
- 水曜日・年末年始(12/30～1/1)休 ほか
※祝日・春休み(3/25～4/7)・夏休み(7/21～8/31)などは開館
- 一般:1,200円/大・高生1,000円/中・小生500円/幼児(3歳以上)200円
※開館時間・休館日・団体料金・企画展の内容など詳しくはホームページをご覧ください。

京都鉄道博物館

検索

TV Show

テレビで学ぶ!1分でわかる J:COMスマホ教室

スマホを持っではいるけど、うまく使いこなせていない、という方におすすめの番組がJ:COMのコミュニティチャンネル「J:COMチャンネル」(地デジ11ch)でスタートしました。『1分でわかる!J:COMスマホ教室 テレビ版』は、SDGsの目標10「人や国の不平等をなくそう」への取り組みとして、デジタルデバイド(情報格差)の解消を目指す番組。スマホのちょっと便利な設定やいろいろなワザを月替わりで紹介。12月は「画面がグルグル回転してしまう」をテーマに、高齢者やデジタル機器が不得意な方でも2ステップで簡単に身につけられる内容を紹介します。これを観て、ぜひ「スマホの達人」になりましょう。(1日1～3回程度放送、『ジモト応援!つながるNews』内でも月に数回放送予定)



放送内容(予定)

- 【2021年】
- 11月 #1画面がグルグル回転してしまう
- 12月 #2画面がグルグル回転してしまう
- 【2022年】
- 1月 #3文字が小さくて見えづらい
- 2月 #4文字の入力、もっとカンタンに
- 3月 #5このアプリ有料?無料?見分けるには

●放送翌月1日からはYouTubeでもご覧いただけます。
「ZAQあんしんネット教室 by J:COM(公式)」



SCHOOL

日本語と、介護を学ぶ学校

Osakaメトロ中央線「コスモスクエア」駅のすぐ近くにある、こじんまりした2階建ての日本風建物。森ノ宮医療学園ウェルランゲージスクールは、主に外国の方が日本語と医療や福祉など介護を学ぶ学校です。



語学教育では、日本語だけを机上教育するのではなく、四季を感じる行事や伝統芸能に触れながら、日本文化も深く学びます。介護教育では、日本語をマスターした留学生たちが、実際の介護現場を想定しながら実習に励んでいます。それぞれの夢の実現にむけて、今後よりいっそうの活躍が期待されます。

●学校の活動など詳しくはこちらから
森ノ宮医療学園ウェルランゲージスクール



楽に継続できる/ エクササイズ

森ノ宮医療大学
保健医療学部 理学療法学科
中根 征也

自宅でできる有酸素運動

季節の移り変わりが早く感じる今日この頃。木枯らしが吹き、朝夕の冷え込みが厳しくなると、屋外での運動は辛くなってきます。特に今年は自粛生活が長く続いたので、室内で過ごしていた方がいきなり屋外に出てランニングやウォーキング、サイクリングや登山など行う際には注意が必要です。急激に筋肉に負荷がかかりすぎると、こむら返りや肉離れの原因となってしまいます。なにごとも、準備が大切。屋外での活動をスタートする前に、まず家の中でできる有酸素運動から始めてみませんか?



①屋内ウォーキング

まずはその場で足踏みをしましょう。腕はしっかり振り、膝はできるだけ大きく上げましょう。立って行うのが不安な方は、椅子に座った状態でしっかり腕を大きく振りましょう。



②スタンディングアブス

右ひじと左ひざ、左ひじと右ひざをつける運動を交互に行いましょう。※ひざを上にあげるように意識し、猫背にならないように注意しましょう。

どちらの運動も、できればそれぞれ15分以上継続して行いましょう。少し息が上がって身体がポカポカして、少し汗ばむくらいが目安です。無理のない範囲で行ってください。

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 西田 智香子

冬至に向けて

二十四節季という言葉をご存じでしょうか。1年を24等分し、天候や生き物の様子などから各時期に名前が付いています。今でも立春、春分、夏至など季節を表す言葉として用いられています。冬は11月から1月頃までを、順番に立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒としています。

なかでも冬至は、北半球において日の出から日の入りまでの時間がもっとも短い日のことで、この日を境に日照時間が延びていきます。寒い冬を「陰」、暖かい春を「陽」ととらえ、陰の気が極まって陽の気に向かう折り返し地点になるので、「一陽来復(いちようらいふく)」とも言われます。この言葉は悪い事が続いた後、物事が良い方に向かうという意味もあります。

新しく来る春に備えて体調を整えていきましょう。ポイントはしっかり身体を温めること。冬至に入るゆず湯の柚子には、ビタミンCが豊富に含まれており、食べることで風邪を予防し、美肌をつくるといわれています。お風呂に入れるトリモネンなどの香り成分がさらに血行を促進するそうです。今回は手足を温めるツボをいくつかご紹介します。

【八風】

足の甲にあるツボです。足の親指から小指までの、各指の付け根の間に取ります。足の裏側から各指の間に手の指を奥まで差し込み、そのまま足首をグルグル回すと、すべての八風を一度に刺激できます。足先の冷えに効果的です。

【湧泉】

足裏にあるツボです。土踏まずの少し上の中央、足の指を曲げると、少し凹むところに取ります。両手の親指を重ねて、しっかり強く押します。息を吐きながら3秒押し、息を吸って3秒離します。「泉が湧く」という名前の通り、元気が湧くツボとして知られています。

【八邪】

手の甲側、人差し指から小指までの、各指の付け根の間に取ります。親指と人差し指でツボを挟み込み、外側へ引っ張って離すという方法を5回程度繰り返します。手先の冷えや、こわばりなどに効果的です。

★いずれのツボも痛み持ちいと感じる程度の強さで、手足がポカポカするくらいが良い刺激です。