

ここから

vol.40
WINTER
2023

『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。

「ひとあるき、まちさんぽ」第40回

JR阪和線

東岸和田・和泉府中駅編



大阪産(もん)を使ったヘルシーレシピ
「夢シルクと鮭のクリーム煮」

こころ&からだに読むサプリ5
「带状疱疹の予防に、
ぜひワクチン接種を」

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.40

2023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 TEL.06-6976-6889)
学校法人 森ノ宮医療学園(森ノ宮医療大学・森ノ宮医療学園専門学校・森ノ宮医療学園ウエルラウンダー・ジスグループ)

0円

森ノ宮医療大学

森ノ宮医療学園専門学校



YODOKO
SAKURA STADIUM

株式会社セレッソ大阪とのオフィシャルスポンサー契約、そして
ヨドコウ桜スタジアムとのゲート看板掲出契約を締結しました!

森ノ宮医療大学は、2023年9月1日に株式会社セレッソ大阪とオフィシャルスポンサー契約を締結しました。また、一般社団法人セレッソ大阪スポーツクラブとヨドコウ桜スタジアムパートナー契約を締結しました。本締結に伴い、セレッソ大阪のホームスタジアムであり、2021年にリニューアルされた「ヨドコウ桜スタジアム」のメインスタンド南ゲート(「森ノ宮医療大学ゲート」の呼称権を伴う)に本学看板が設置されました。

これまでセレッソ大阪とは、本学が所在する咲洲の隣、舞洲にクラブハウスができた2013年当初から、南港地域の活性化等に関わる活動を共にしてきました。今後も、学生の学びや地域の方々への貢献に繋がる取り組みを続けていきます。



©2018 CEREZO OSAKA CO.,LTD.
©CEREZO OSAKA SPORTS CLUB

イベントご紹介

森ノ宮医療学園専門学校
オープンキャンパス

OPEN CAMPUS

12/17日・1/14日・2/12日(月休)
いずれも10:00~12:30(受付/9:30~)

森ノ宮医療学園専門学校

検索



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5名様に、イカリソースの「THE大阪たこ焼ソース」をプレゼントします。(提供:イカリソース株式会社)

キーワード:たこ焼ソース

イカリソース株式会社

★プレゼントの応募は、こちらから。

締切:2024年2月29日(木) ※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

まだ、残暑が続く10月初旬。だんじり祭を週末に控えた東岸和田、和泉府中をロケハンしました。だんじりとは縁遠い生活をしているため、町全体がだんじり一色に包まれている様子が驚くばかり。紅白の布に巻かれた電柱や信号機。居宅やお店もお祭りに向けての準備に余念がない様子が、道を歩いていても伝わってきました。誌面ではご紹介できていませんが、特に驚いたのが東岸和田の駅舎内。トイレの男女別を示すピクトグラムはなんと法被を着ていました。駅舎への入り口は山車の屋根を模していたし、駅舎のいたるところにだんじり祭に関する展示物がありました。そんな駅舎も楽しんでもらえたらいいな、と思いました。(理)

※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



だんじり祭の情熱があふれている街で、確かな心意気を持つ方々に出会いました。

毎年秋に勇壮なだんじり祭が開催されることで全国的に有名な泉州地方。伝統が脈々と受け継がれる地域を歩いて、真っすぐな思いをたくさん受け取りました。

1 毎日、お客さまに小さな幸せを提供できるように。

①東岸和田駅東口のロータリーからすぐ、Boulangerie quatre (パン工房・カフェキャトル) はお客さまがびっくりなしに訪れる、地元で大人気のパン屋です。2003年、貝塚に1号店となる「Boulangerie Cinq (パン工房 サンク)」をオープン。2011年に2号店としてこの店をスタートしました。店長の矢野純也さんによると「一番人気はなんと言ってもクレセント塩パンです。外はカリッ、噛んだらバターがジュワッと滲んできて、端切れのよい味わいは格別です」とのこと。他にも食パンや菓子パン、食パンなど80〜100種類もあるそうなので、お気に入りを見つける楽しみも。「経営理念は『お客さまにPetit Bonheur (プチ・ボヌール/小さな幸せ)を提供する』。これからもお客さまがパンを買うとき、お家で袋を開けたとき、そして食べたとき、いつも笑顔になっていただけるように心がけていきます」と明るく話されました。



①Boulangerie quatre (パン工房・カフェキャトル)
大阪府岸和田市土生町4-4-35 TEL.072-493-6665
平日7:00〜19:00 土日祝7:00〜18:00
モーニング7:30〜11:00 カフェ7:30〜16:00 (L.O.)
ドリンクL.O./平日18:00〜土日祝7:00
ランチ11:00〜14:00 ※いずれも変更の場合有り 火水休



①クレセント塩パン 各110円
②プチボテ 90円
③ハムロール 170円 ④クロワッサン 190円

2 アジアの楽しいイメージを、地元の方々に伝えたくて。



Aランチ(日替わりおかず2種、エビ飯または白米、スープ、一品) 1,200円

②東岸和田駅東口から山側へ。住宅街の奥まったところで、ちょっと異国の風を感じました。hua huo (ファーフォ) は、アジアを中心としたエスニック料理とオリジナルスイーツの店。オーナーシェフの太田絵里さん(左から2人目)が会社勤めの後、いくつかの飲食店を経て、2001年に地元で開業しました。店名は中国語で「花火」の発音を表記したもの。野菜モリモリでボリューム満点のランチから、カスタードを凍らせてから揚げたアイスや生クリームをトッピングしたオリジナルの揚げカスタードまで、こだわりのメニューを豊富に用意しています。「ソフトドリンクも充実しているので、お酒を飲まれる方と飲まれない方、どの時間に来られても、仲の良い方同士、一緒に楽しい時間を過ごしていただけたらと思います」と太田さん。そこが20年以上多くのお客さまから愛されている理由なのだと思います。

②hua huo (ファーフォ)
大阪府岸和田市土生町9-11-8
TEL.072-428-1514
ランチ11:30〜14:30 (L.O.14:00)
夜18:00〜22:00 (L.O.21:30) 火休



あったかいスイートポテトや
安納芋アイス、おさつチップス
などお手厚くします!

揚げカスタード 530円 おさつパフェ 850円

3 地場の野菜などを使って、本格ホテルの味を提供。

③東岸和田駅西口から西へ。国道26号線の少し手前で、カレーのいい香りが鼻をくすぐりました。創作居酒屋&レストラン きまぐれ厨房は富松幸二さん、妻の眞弓さん、義娘の里奈さんの家族3人で切り盛りしています。富松さんは、ホテルニューオータニや富士屋ホテルなどで腕を磨き、近くのゴルフ場で料理長を勤めた後、定年を機に「お客さまに喜んでもらうレストランを」との思いから2016年に独立。「これまでいろいろな料理を手掛けてきたので、和洋中からデザートまでだいたいできますが、一番の自慢はカレーです」とのこと。牛バラ肉を別に煮込み、昔ながらのホテルレシピで仕上げたカレーは、溶け込んだ野菜の甘味も相まってまさに絶品。また、日替わりランチを楽しみにしている常連さんも多く、夜にはゴルフ場時代のお客さまも集まるので、これからも気の向くままに作られるおいしい料理で、多くの方を笑顔にされていくでしょう。



食卓お弁当 1,400円



日替わりランチ 950円

③創作居酒屋&レストラン
きまぐれ厨房
大阪府岸和田市土生町2-27-1 西榮ビル1F
TEL.072-477-7317
ランチ11:00〜14:00 (L.O.14:00)
ディナー17:00〜22:00 (L.O.21:00) 木休

【表紙の品】オムカレー(季節サラダ付き) 1,050円



4 身体にいい食材で、身体にやさしいスイーツを。

④和泉府中駅西口から国道26号線に向かって歩いていくと、真新しい白い建物に、かわいいクマの看板が目にとまりました。まいにち おやつ Petit Ours (プチウルス) は、2022年11月にオープンしたスイーツ専門店。外観だけでなく内装にまでオーナーパティシエである新真梨子さんの思いが反映されています。新さんは独立前の勤務先で食と身体の関係について勉強するようになり、食べたもので人のからだが作られているということ意識して、食材を厳選したスイーツを作るようになりました。砂糖は宮古島のきび砂糖を中心に沖縄の黒糖やメーブルシロップを使用。さらに国産小麦、大阪府富田林市辰巳悦司養鶏場の卵など、安心・安全に配慮しています。「今は季節のフルーツで彩ったタルト、プリン、ロールケーキの3種を月替りで提供していますが、やがては焼き菓子も販売したいです」とやさしく夢を語りました。

【表紙の品】和紅茶(静岡井村園「ももか」) 572円



④まいにち おやつ
Petit Ours (プチウルス)
大阪府泉大津市東豊中町1-4-17
TEL.0725-70-2022
11:00〜18:00 (L.O.17:00) 月火休



プリン・アラモード 682円

ロールケーキ 550円
(シャインマスカットは変更になります)

5 娘夫婦がプロデュースした、第二の人生のステージ。



おばんざいランチ
(唐揚げまたは唐揚げメニュー、ご飯・味噌汁・小鉢付き) 1,280円

⑤和泉府中駅東口から南東方向へ、青いマンションの1階にある健康 お晩菜とお酒 マッコ食堂は、新広真佐子さん(中央)の定年祝いに娘夫婦がサポートして2019年11月にオープンした新しい職場です。元々料理や食べ歩きが好きで、普段からホームパーティーなどを開いていた。それではじめての外食産業となかなか苦勞もあつたそうですが、妹さんをはじめとするスタッフの支えで今に至っています。「開店当初は夜だけの営業でしたが、コロナ禍で2022年から始めたランチがおかげさまで好評をいただいています」と新広さん。店名の「健康」は素材にこだわっていることを表現しているからで、野菜などは近くのファーマーズマーケットで仕入れ、すべて手作りを心がけています。明るいコの字型の店内、広いカウンターは一人でも数人でもゆっくり過ごせるので、またくつろぎに行きたいと思っています。



これからはもっと料理の幅を増やしていきたいですね。

実はマッコではなく、マコ、マコと呼ばれています。

⑤健康 お晩菜とお酒 マッコ食堂
大阪府泉大津市東豊中町1-24-6 西辻マンション1F
TEL.0725-90-6030
ランチ(水〜日)/11:00〜14:00
夜(水木日)/17:00〜21:00 (L.O.20:30) /
(金土) 18:00〜23:00 (L.O.22:30) 月火休



※誌面の価格は、特に表示のあるものを除き、消費税込み価格です。

6 唯一無二の食感の麺、深くて濃い出汁のハーモニー。

⑥和泉府中駅西口から北西へ歩くと、青いれんにカツオが泳いでいました。僕とうどんとカツオだし 鯉さんは2018年9月に誕生。現在、泉州や大阪市内に4店舗ある人魚店の1号店です。店長の岸上麻里さんによると「うどんは国産小麦を使って店内で自家製麺、他所とはちがう食感にしています」とのこと。モチモチしてないがコシがあり、大阪うどんと讃岐うどんの中間という感じです。季節や気温、湿度によって加水率や塩分量を変えることで常に同じ食感になるように努めています。一方の出汁は、あごや煮干し、昆布、そして5種類の鰹節を使い、濃厚で深みのある味に仕上げられているので、太めでもっちりした麺と相性は抜群。ランチの自家製臭豆腐もしっかりした食感と味わいが楽しめます。「夜はもつ鍋や鶏炊き鍋、おでんなども用意していますので、ぜひお越しください」と照れながら紹介してくれました。



鯉さんうどんランチ(うどん、鯉におにぎり、手作り臭豆腐) 990円〜

⑥僕とうどんとカツオだし 鯉さん
大阪府泉大津市東豊中町2-5-1 TEL.0725-90-7972
昼11:00〜15:00 (L.O.14:30)
夜18:00〜22:00 (L.O.21:30) 無休

【表紙の品】もつ鍋(1人前) 1,690円 ※2人前〜

～五十嵐 淳介が贈る～

Part 5 ココロ♥&からだYに 読むサプリ

弱きを助け強きを挫く。ヒーローの条件ですね。しかし人間に感染する病原体の多くは、その逆の性質を持っています。今回はそのなかでも特にたちの悪い「水痘帯状疱疹(すいとうたいじょうほうしん)ウイルス」を紹介します。

水痘とは「水ぼうそう」のことで、子どもがかかる病気です。水痘になると、かゆみのある特徴的な発疹ができたあと、水ぶくれやかさぶたになります。ほとんどの子どもはしばらくすると完全に快復します。しかし本当の問題はそのあとです。

水痘が治ったあと、ウイルスは神経細胞に潜伏します。そして何十年も経って、老化・糖尿病・癌などによって免疫が弱ったときに、「帯状疱疹(たいじょうほうしん)」という別の病気を引き起こすのです。帯状疱疹になると、感染した神経の場所に沿って、赤い斑点と水ぶくれが帯状にたくさんできてきます。このときピリピリと刺すような強い痛みが起き、眠れないほどひどいこともあります。帯状疱疹が治ったあともしつこい神経痛が長く残る場合が多いのです。ウイルスが潜伏している神経の場所が悪いと、失明したり聴力を失ったりするケースもまれではありません。

帯状疱疹の予防に、 ぜひワクチン接種を

ワクチン定期接種の対象になり、子どもの水ぼうそうは減りました。しかしそれ以前に成人したほとんどの日本人は、神経のどこかに水痘帯状疱疹ウイルスが潜んでいます。そしてその3分の1が、年を取ってから帯状疱疹にかかります。そう、このウイルスは人間が弱るのを何十年もひそかに待って、それから暴れ出すのです。

幸い2020年から、帯状疱疹発症に対して極めて高い予防効果を持つ「サブユニットワクチン」が打てるようになりました(名称:シングリックス)。2回の筋肉注射が必要で自費負担が生じるのが難点ですが、接種可能な50代以上の方にはぜひともオススメです。若い方はご両親へのプレゼントにしてもよいかもしれません。ちなみに私は56歳ですが、2022年の冬に接種しました。

五十嵐 淳介

森ノ宮医療大学 教授 医師
大学院保健医療学研究科長



もっと身近に アロマセラピー

風邪対策アロマ

喉のイガイガや寒気など風邪の引き始めや予防にアロマを活用していませんか。抗ウイルス作用や殺菌作用、免疫調整作用のある精油がおすすです。症状を感じた時に早めのアロマケアを行う事で、発症を免れやすくなりますよ。

【お薦めの精油】

- ティートリー
- ユーカリラディアタ
- ローズマリー・シネオール
- ラベンサラ など

【使用方法】

◆トリートメント◆

お好みの精油を2〜3種類選び、合計12滴を植物油(スイートアーモンドオイル、ホホバオイルなど)30mlに入れ、良く混ぜたら出来上がり。肩甲骨の間や胸部、喉の周りなどにすりこむようにトリートメントしましょう。

◆アロマバス◆

精油を5〜6滴天然塩に混ぜてお風呂に入れ軽く混ぜます。蒸気を吸入しながら体を温めましょう。
ディフューザーで精油を拡散し、蒸気を吸入することもおすすめです。

※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:2024年2月29日(木)



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 【2024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】2024年4月20日(土)〜6月15日(土)

【開催日時】毎週土曜日/15:00〜19:00 8週連続開講(計32時間) (5/4休講)
※開講日時は変更する場合があります。

【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20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】2024年3月24日(日)

【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。

◎詳細・お申し込みはこちらから →

■電話 0120-98-1192

■eメール cocokara@morinomiya.ac.jp



男性の受講も
歓迎です



森 美侑紀(医学博士)

森ノ宮医療大学 看護学部 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 薬道整復学科 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」



味のポイントは、
仕上げに加える
少しのバターです!

夢シルクと鮭のクリーム煮

糖度が高く舌触りもなめらかな「夢シルク」の濃厚な甘さと、白みその優しい塩味が相性抜群、心まで温まる一品です。

材料(2人分)

- | | | | |
|-----------------|----------------------|---------------------------|-----------|
| ・サツマイモ…1本(200g) | ・塩・米粉…適量
(または薄力粉) | ・薄口しょうゆ…大さじ1/2 | ・無塩バター…2g |
| ・玉ネギ…1/2個(100g) | | ・白みそ…大さじ2 | |
| ・鮭…2切(200g) | ・昆布…2cm | ・水・牛乳…150ml
(または無調整豆乳) | |

作り方

- 1 サツマイモは1cm厚に切る。玉ネギはみじん切りにする。
- 2 鮭は半分に切り、薄く塩をまぶし5分おく。キッチンペーパーで表面の水気をふき、米粉を薄くまぶす。
- 3 フライパンに玉ネギ、昆布、サツマイモを広げ、その上に鮭をのせる。水を注ぎ蓋をして強火にかける。沸騰したら、弱火にして10分蒸す。
- 4 蓋を開け、鮭を取り出す。白みそを溶いて、牛乳と薄口しょうゆを加える。再び蓋をして弱火で5分煮込む。
- 5 サツマイモに爪楊枝を刺し、スッと通ったら、バターを加えて溶かし、火を消す。
- 6 器に盛り、あればパセリを添えて出来上がり。スプーンとフォークを使って、お召し上がりください。

ポイント

サツマイモは皮も栄養価が高いので、ぜひ皮付きのまま調理してください。

レシピ提供: なにわの料理教室 osakafoodstyle

大畑ちづる先生

大畑先生の料理教室はこちら

<https://www.osakafoodstyle.com/>



今回の素材を
ご提供いただいた

夢シルクの産地、大阪府八尾市の「オオサカポテト」へ行ってきました!

最近の「焼き芋ブーム」でにわかに注目を浴びているサツマイモ。その中でも上品な甘さと絹のようになめらかな食感で人気の品種「シルクスイート」を、大阪府八尾市で栽培し、「夢シルク」としてブランド化を進めている若手農家団体「オオサカポテト」の代表・渡邊博文さんを訪ねて、話を伺いました。



収穫された夢シルク

大学卒業後、会社員として働きながら趣味で週末に農業を行っていた渡邊さん。その中で都市農業の課題に気づき、耕作放棄地でサツマイモを育てたいと2023年に専業農家として新規就農しました。農家としては0からのスタートでしたが、自身の農業をSNSで発信することで様々な農家さんとの繋がりが生まれ、栽培技術を高めています。



千早赤阪村の放置竹林の竹を炭

もともとサツマイモ栽培にはあまり向いていないという八尾の土地に、千早赤阪村の放置竹林から伐採した竹を竹炭

に変えて混ぜることで、水はけが良くミネラル豊富な土壌に改良。さらに収穫後、室温13度に温度管理した施設で熟成させることで、より上質な甘さにとろける食感を引き出しています。

夢シルクの生産量は徐々に増加し、2023年は30tを収穫予定。今では大阪市内の百貨店やスーパーでも販売されています。「子どもたちに自然を届ける」「生活者と生産者を繋げる」「耕作放棄地をなくす」という目標を実現するためにクラウドファンディングも実施。「大阪をサツマイモの産地にしたい」という渡邊さんの夢は、まだまだ始まったばかりです。



オオサカポテト代表・渡邊さん

●夢シルクなど大阪産(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)

ちょっと、もの知り!

「サツマイモ」が 身体にいい理由

サツマイモは、毎日のエネルギー源となる糖質を多く含んでいます。他にも、腸内環境を整える食物繊維を多く含む、また「ヤラピン」という成分が整腸作用を高めるので、相乗効果も期待されます。さらに、エネルギー代謝に必要なビタミンB6、抗酸化作用のあるビタミンCやビタミンE、カルシウム、カリウム、リンやマグネシウムなどの栄養素も含むので理想の食材と言えます。糖質を過剰に摂取すると中性脂肪として蓄積されますので、食べすぎには注意しましょう。



PRESENT

今回は「大阪産(もん)エコバッグ」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:夢シルク

※当選の発表は
賞品の発送を
をもってかえさ
させていただきます。



締切:2024年2月29日(木)

M O V I E

社会現象にもなったあの人気アニメが、新作オリジナルの劇場版で登場！

集英社漫画誌アプリ「少年ジャンプ+」で2019年3月から連載中の遠藤達哉による漫画「SPY×FAMILY」。凄腕スパイ「黄昏（たそがれ）」が精神科医ロイド・フォージャーに扮し、人の心が読めるという超能力を持った少女・アーニャ、殺し屋の顔をもつヨルと「仮初めの家族」を結成し、様々な困難を乗り越えていく日々を描いた物語です。2022年4月からテレビ東京系にてTVアニメの放送がはじまると、その勢いはさらに熱を帯び、「SPY×FAMILY」はあらゆるトレンドを席巻してきました。

そんな人気アニメが、今回完全新作オリジナルストーリーの劇場版として登場します。本作で描かれるのは、フォージャー家揃っての初めての“家族旅行”。楽しい旅になるはずが、アーニャが世界平和を揺るがす「ある秘密」を手にしてしまい、旅先で数かずのハプニングに巻き込まれていきます。劇場版ならではのスケールで描かれる、圧倒的スパイ・アクション・コメディ！ぜひ、ご覧ください。

『劇場版 SPY×FAMILY CODE: White』

- 原作:遠藤達哉(集英社「少年ジャンプ+」連載) ●監督:片桐崇 ●脚本:大河内一樓
- キャスト:江口拓也/種崎敦美/早見沙織/松田健一郎 ほか ●制作:WIT STUDIO×CloverWorks
- 主題歌:Official髭男dism ●2023年12月22日(金)TOHOシネマズ梅田ほか全国東宝系劇場にて公開

劇場版 SPY×FAMILY
スパイファミリー CODE: White



©2023「劇場版 SPY×FAMILY」製作委員会 ©遠藤達哉/集英社

A P P L I C A T I O N

お持ちのiPhoneやApple WatchでICOCAが利用可能に！

JR西日本の交通系ICカードとしておなじみのICOCA。タッチで全国の鉄道やバスの乗車のほか、お買い物のお支払いができるICOCAの機能がiPhoneやApple Watchでも使えるようになります！私はICOCAユーザーなのですでにダウンロードしていますが、そうでない方でもメリットがたくさんありますので、ぜひ使ってみてください。

Apple PayのICOCAを使うメリット

- 残額が少なくなってもその場でチャージ！
- 並ばなくてもその場で定期券が買える！
- 全国の鉄道&バスで乗車OK！
- お買い物もタッチ決済でラクラク！
- ご利用に応じてWESTERポイントがたまる、つかえる！
- J-WESTカードと組み合わせると、チャージでも定期券購入でもWESTERポイントが3倍たまる！
- ※期間は当面の予定



▲ご利用方法について詳しくはこちら



▲アプリダウンロードはこちら



Apple PayのICOCAのご利用方法など、詳しくはJR西日本のホームページでご確認ください。ICOCA 検索

※ICOCAは西日本旅客鉄道株式会社の登録商標です。
※Apple、Appleのロゴ、iPhone、Apple Watch、Apple Payは、Apple Inc.の登録商標です。
※iPhone商標はアイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。

R U G B Y

“赤い旋風”を、今シーズンはDIVISION 2で！

SEASON SCHEDULE			
12/8	九州電力キューデンヴォルテクス	2/10	豊田自動織機シャトルズ愛知
12/16	日本製鉄釜石シーウェイブス	3/3	浦安D-Rocks
12/24	豊田自動織機シャトルズ愛知	3/10	NECグリーンロケッツ東葛
1/8	NECグリーンロケッツ東葛	3/24	日本製鉄釜石シーウェイブス
2/3	浦安D-Rocks	3/31	九州電力キューデンヴォルテクス

NTTジャパンラグビーリーグワン2022-23シーズンのDIVISION 3で見事11勝1敗で優勝したレッドハリケーンズ大阪。今シーズンはDIVISION 2に昇格して、新たなチャレンジが始まります。大阪・南港に本拠地をおくレッドハリケーンズ大阪の、2023-24シーズンの試合予定が決まりましたのでお知らせします。

シーズンの開幕週である12月9日(土)を皮切りに、2024年3月までに6チームによる2回戦制の総当たりリーグ戦を行った後、上位・下位それぞれ3チームずつによる順位決定戦にて最終順位を決定します。DIVISION 1を目指してさらにパワーアップしたチームを、ぜひ全力で応援しましょう！



★第2・4・6節のホストゲームは、森ノ宮医療大学がパートナー契約を締結しているヨドコウ桜スタジアムで開催！

試合スケジュールなど、レッドハリケーンズ大阪の詳しくはこちらから▶



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
小笠原 孝嗣

かんたんに背中を伸ばすトレーニング

日常生活において背中が丸くなる事が多くありませんか？特にデスクワークが中心の方の場合、その傾向が強くなりがちですね。そこで今回は自宅でもできるバスタオルを使った手軽なエクササイズを紹介します。

姿勢にはもちろん、呼吸する筋にもストレッチをかけることができ、呼吸もしっかりと行うこともできるトレーニングです。また腕も上がりやすくなってきますので、ぜひチャレンジしてみてください！



バスタオルをできるだけ硬く丸めます。



バスタオルを脊椎部に当てながら、肩甲骨で挟むようにして仰向けに横たわります。
※このとき首が辛い場合は普通のタオルを折って頭の下に置いてください。(高さはご自身で調節してください)



後ろから見た状態



次に腕を横に広げベンチプレスを行うようなフォームを取ります。



そのまま真っすぐ手を天井方向に伸ばしてください。

●これを10回程度、繰り返して行います。

【注意点】①腕を天井へ伸ばす時には息を吐いて下ろす時は息を吸って行ってください。
②トレーニングが終了するまでは肩甲骨でバスタオルは挟んだままにしておいてください。

★慣れてくれば市販のストレッチポール等に変えてやってみましょう。

ここに効く/ このツボ

森ノ宮医療学園専門学校
鍼灸学科 南方 克之

足をあたためるツボ

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。今年は暖冬だという予測もありますが、それでも特に冷え症の方にとってはつらい季節です。外気温が下がると体温を逃さないようにヒトの血管は縮こまった状態になります。殊に手足の血管は元々細いため冷えやすくなるのです。冷えの改善には代謝を上げることが重要で、「しっかり食べる」「運動をする」ことが大切です。また緊張からくる血行不良も冷えの原因になるので、なるべくストレスをためないように気を付けてください。今回は足の冷えに効くツボを紹介します。ツボ刺激や、特にお灸を行っていただくのが効果的です。冷えは万病の元ともされますので、セルフケアで冷えを解消していきましょう。

あしさんり
【足三里】

両足のふくらはぎにあるツボです。内臓の動きを活発にすることで、体の中に溜まった老廃物の排出を促し、溜まった疲れを和らげ、代謝促進にも役立ちます。膝から指4本分下で、スネの外側に取ります。



さんいんこう
【三陰交】

女性の疾患によく効くツボとして知られ、生理不順や生理痛、更年期障害を改善するだけでなく、女性ならではの冷えやむくみ、便秘など、作用する範囲が広いのが三陰交の特徴です。内側のくるぶしの一番高いところから、指4本分、上につがつたところの、骨と筋肉の境目です。



ゆうせん
【湧泉】

冷えの特効穴とも言われるツボです。足の裏側で、足の第2・第3の指の間とかかとを結んだ線上で、つま先側3分の1にある凹みのところに取ります。



★いずれのツボも、10秒程度、イタ気持ちいいくらいの強さで押してみましょう。