

ここ+から



vol. 46
2025

『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。

シリーズ「ひとあるき、まちさんぽ」第46回 JR東西線 海老江駅・ 新福島駅編



大阪産(もん)を使ったヘルシーレシピ

「スパイス香る!
三箇牧トマトの酢の物」

こころ&からだに読むサプリ5

「暑い夏の
『知覚過敏』にご用心」

セラピストじゅづつなぎ⑤

「自宅で続けるデイリーセルフケア」

いいこと・いいもの・インフォメーション

ここ+から Vol.46

2025年7月1日発行(年3回発行) 企画・発行/学校法人 森ノ宮医療学園 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)

0円

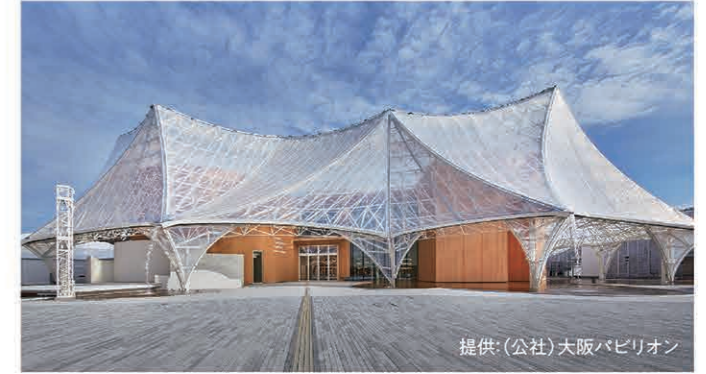
想いのすべてを、医療の力に。

森ノ宮医療大学

森ノ宮医療大学は、大阪・関西万博 (EXPO 2025) にてさまざまなイベントを開催。



Osaka
Healthcare
Pavilion



提供: (公社)大阪パビリオン

健康長寿社会を歩む! 森ノ宮医療大学発 Walkcare研究の最前線

大学と企業で共同開発している「Walkcare」というシステムを体験し、virtual realityを使って、パーソナルトレーナーのアバターとのエクササイズを実施します。エクササイズは自動スコアリングシステムにより点数化して、老若男女問わず競い合うことができます。

- 日時: 8月20日(水)
- 場所: 大阪ヘルスケアパビリオンリポンスステージ
- ◆Walkcareの概要説明やデモンストレーション・実演の体験
- ①10:00~10:30 ②11:00~11:30
- ③15:00~15:30 ④16:00~16:30
- ◆Walkcareのフリー体験 17:00~



イベントご紹介 OPEN CAMPUS オープンキャンパス

森ノ宮医療大学

7/20日
8/3日・9日・24日

いずれも12:40~17:10(受付/12:00~12:30)

森ノ宮医療大学 [検索](#)

完全申込制
先着順
定員あり



森ノ宮医療学園専門学校

7/13日・21日(祝)・27日
全日程10:00~12:30(受付9:30~)

平日 ミニオープンキャンパス
鍼灸学科対象 7/1日
柔道整復学科対象 7/10日・14日
全日程18:30~19:30(受付18:00~)

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2名さまに「映画クレヨンしんちゃん 超華麗!灼熱のカスカベダンス」オリジナルTシャツ(非売品)をプレゼントします。(提供:東宝)

キーワード:クレヨンしんちゃん

締切:2025年10月31日(金)
※当選の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

★プレゼントの応募は、こちらから。



バックナンバーは
こちら▼▼▼▼



12年間の「ここ+から(PLUS)」の歴史において、初めての地下改札の駅となる【海老江駅】と、誌上(史上?)最多5回も取材している【新福島駅】界隈。過去に取材させていただいたお店の進化も辿りながらのロケハンには感慨深いものがありました。9年前、当時開店間もなかったお店はもう老舗の域に。また、その店でのアルバイトがきっかけで飲食の道に進んだという料理人の方との出会いや、ロケハンの3日前に開店した新規のお店とのご縁など、特に時を超えてのめぐり合わせを感じたロケハンでした。

※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。

ひとの繋がりを大切にしてきた街は、笑顔とぬくもりが行き交っていました。

地下鉄や私鉄の駅と連絡して交通の要衝となっている海老江駅。
古民家再生が街に新たな息吹を吹き込んでいる新福島駅。
再開発が進む両駅周辺で、エネルギーな方々に背中を押されました。

※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。

海老江 えびえ

新福島 しんぷくしま



JR東西線 駅長こぼれ話②

駅スタンプにも
ご注目ください!

JR東西線海老江駅・新福島駅は、大阪市福島区に所在する駅です。福島区の花である「のだぶじ」は豊かな房が特徴で、海老江駅の駅スタンプにあらわれており、なんと5千円札の裏面に描かれています。新福島駅は水の都・大阪中之島に近い駅です。ふらり下車されて、近隣の「のだぶじ」がある場所を散策したり、『大阪中之島美術館』など文化・学術・芸術に関わる旅を楽しまれたりしてはいかがでしょうか?



海老江駅

新福島駅

◎画像・情報提供:JR西日本

1 ほっとひと息つける、くつろぎの空間づくりを。

①JR海老江駅を北側に上がって、ひと筋入ったところにガラス張りの小粋な店舗が。FAMILLE (ファミリー) 海老江店はサンドイッチがメインのカフェです。店長の蔵園茂樹さんに話を聞きました。「1番の人気メニューはミックスサンドです。大阪市内にある有名パン工場でサンドイッチ専用で焼いてもらった食パンで、独自の黄金比率で味付けしたタマゴのフィリングや国産の新鮮野菜などを挟んでいます」とのこと。イトインだけでも37種類あり、他にもライ麦パンを使ったグリルサンドや専用パンを焼き上げたトースト、さらにホットドッグまであるので、まさにパン好きには堪えられない店です。「お子さま連れの方でも安心して来ていただけるよう、地域の方々に愛されるお店にしたいですね」と蔵園店長。ランチタイムはサンドイッチはもちろんですが、ボリューム感のあるオムライスも人気を集めていました。



スペシャルオムライス(サラダ付き) 1,000円
ミックスジュース 550円



①FAMILLE (ファミリー) 海老江店
大阪府大阪市福島区
海老江5-2-2
TEL.06-6131-6846
7:00~18:00
(L.O.17:00) 正月休

テイクアウトも
ぜひご利用
ください!

4 五感を刺激して、一日を元気にしてくれる朝ごはん。

④JR新福島駅の南側、裏路地を歩いていると、開店記念の花で賑わっている店に出会いました。スタッフの松永一輝さん(左)によると、「一粒一粒」は2025年5月に開店。大阪では珍しい土鍋ごはんの朝食とディナーを提供する店です。「まず朝と夜を繋ぐ料理として土鍋ごはんに着目し、そして丁寧に仕事をしていきたいとの思いから、この店名にしました」とのこと。特に朝については、ホテルのようなちょっと贅沢な朝ごはんを食べて1日を元気に過ごしてほしいとのコンセプトになっています。献立は季節替わりの重箱仕立てになっていて、小鉢8品と焼き魚、お味噌汁が付きますが、炊きたての土鍋ごはんがなによりのごちそうです。「小鉢などは季節感を重んじて、それでも朝ごはんなのでシンプルに仕上げています」と松井大典料理長(右)。お重や土鍋を開けた瞬間の幸せをぜひ噛み締めてみてください。



夜は
ミシュラン獲得シェフによる
インベティブ料理を提供!



④一粒一粒
大阪府大阪市福島区
福島3-11-6
朝/7:00~12:00
(7時~8時~9時~10時~11時の5回)
夜/18:00~20:00~2回
※いずれも完全予約制
不定休



土鍋ごはんの朝ごはん(小鉢8品・焼き魚・味噌汁付き) 2,200円

2 家族や友人の愛を結集して、子どもの頃の夢を実現。

②JR海老江駅から国道2号沿いに北へ。甘いスイーツの香りに誘われたので入ってみました。cafe sugar ebieのオーナーパティシエ・上村空さん(左)は高知県の出身。以前働いていたカフェの名前を受け継いで、まず2022年2月に近くの鷺洲にテイクアウトのケーキショップをオープン。2024年2月にカフェも併設した2店舗目としてこの場所でオープンしました。店内はとても広く、またおしゃれ感にあふれています。「実は内装や調度品はすべて夫が手掛けました。ランプシェードなどは父の手によるもので、食器はすべて友人の作品です」とのこと。他にも地元・高知から運んだ足場板や流木を使うなど、家族愛・郷土愛にあふれています。保育園の頃から夢だった「ケーキ屋さん」を家族みんなの力で叶えた上村さん。ご自身も母親とのことで、お子さま連れでも気軽に入りやすいお店づくりをされていると思いました。

抹茶の
ケーキ
672円



チョコ
バナナの
クレープ包み
662円



②cafe sugar ebie
大阪府大阪市福島区海老江5-3-10
西本ビル1F
月火金土日/12:00~18:00
水木/9:00~15:30(気まぐれ営業)
不定休
※開店時間など詳しくは
インスタグラムでご確認ください。



ショートケーキ 763円 ホットコーヒー 570円
※フルーツは季節により変わります。

甘さ控えめ、
毎日でも食べられる
ケーキです!



ライス・スープは1回のみ
おかわり無料!

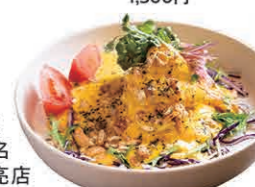


ランチAセット
N山麻婆豆腐定食(ライス・副菜2種・スープ付き) 1,100円
⑤N山総本家「N山大介」
大阪府大阪市福島区福島3-14-8 TEL.06-6147-6455
昼/11:30~14:00(L.O.) ※売り切れ次第終了
夜/18:00~23:00(L.O.22:00)
不定休

5 親友の思いを引き継いで、新たな道へ進化。

⑤まるで迷路のような新福島界隈。国道2号にほど近い小道から漂うスパイスの香りに惹かれてドアを開けました。N山総本家「N山大介」は、麻婆豆腐を中心とした進化系中華料理店。ユニークな店名だと思ふ由来を尋ねると、実は田中瑠亮店長の親友の名前に由来するそうです。「オープンしたのは2022年6月。有名中華料理店で修業していた友人がコロナ禍を経て独立したいとの思いを聞き、一緒にこの店を始めることにしました」と田中店長。さらに詳しく話を聞くと、2人とオーナーは全国的に有名な高校の吹奏楽部出身とのこと。「今年友人から店を引き継いだので、今は彼の味を残しつつ、自分なりのオリジナリティを出せるよう工夫しています」とのこと。「別々のかたちにはなりましたが、お互い切磋琢磨して進んでいけたらいいね」と話した2人。いつかまた、同じ交響曲を奏でる日が来るかもしれません。

④N山物やだれ鶏 1,000円
⑥海老のマンガース
マヨネーズソース炒め
1,300円



3 肩の力を抜いて、気軽に楽しめる「食堂」に。

③JR海老江駅1号出口を出てすぐ、可愛いイラストが描かれた看板が目止まったので、階段を上ってみました。La Cantinetta MODENA (ラ・カンティネッタ・モデナ)のオーナーシェフ、宮崎健一郎さんは20代の頃にイタリアに渡りモデナに滞在。その地名が店名の由来になっています。帰国後、心斎橋のイタリア料理店に勤めた後、2002年5月に独立しました。「オープン当時は駅周辺に大きな会社がたくさんあり、お客さまの多くはビジネスマンでした。最近は街も変わってファミリーのお客さまも増えてきたので、お子さま連れでもイタリア料理をゆっくりに楽しんでもいいお店にしよう」と宮崎さん。「これまで一生懸命に頑張ってきたので、これからは少しのんびり営業するように心がけています」とのこと。ご家族と過ごす時間をより大切にするために今のゆったりとした空間で、心地いいひとときを過ごしました。



Pizzaランチセット
(サラダ・スープのプレート・ドリンク付き)
イラストが描かれた看板が目止まったので、1,200円 ※写真はマルゲリータ



お昼はお得な
パスタランチ(1,100円)・
Pizzaランチ(1,200円)が
オススメです!

③La Cantinetta MODENA
(ラ・カンティネッタ・モデナ)
大阪府大阪市福島区
海老江5-1-8 葦田ビル2F
TEL.06-6457-3175
昼/11:45~14:30(L.O.14:00)
夜/18:00~22:00(L.O.21:00)
日祝休

6 心機一転してリスタート。地域に愛される店に。

⑥古民家も多い新福島の住宅街で、おしゃれなイラストが描かれた店を発見。BURGER & BAR LIMBERS (ライマーズ)のオーナーシェフ、天保央さんは元々はIT系営業マン。コロナ禍をきっかけに、以前から考えていた飲食業にチャレンジしてみようかと決意し、2023年11月にオープンしました。ハンバーガーを選んだのは独自の色を出せるかな?と考えたからだそうで、退職後は学校に通いながら神戸の有名店で修業しました。「他人が作った『製品』ではなく、自分が手掛けたものでひたひたに喜んでほしい、笑顔になってほしいと思っています」とのこと。国産牛100%のパーティをふわふわ食感のパンズではさんだハンバーガーは、ボリューム感があるのに最後まで食べ飽きずいただけます。「福島は周りの方々が助けてくれるので本当にありがたいです」と話す天保さん。またやさしい笑顔に癒やされに行きたいと思えます。



チリコンカツ
(クラッカー
付き) 500円

マッケンチーズ
(マカロニ&チーズ)
1,000円



⑥BURGER & BAR LIMBERS
(ライマーズ)
大阪府大阪市福島区
福島3-9-3
TEL.06-6690-8277
昼/11:30~14:30
(L.O.14:00)
夜/18:30~23:00
(L.O.22:00)
水休・火夜休



ライマーズバーガーセット
(フレッシュフライド・ポテト・ドリンク付)
1,500円
※写真はチェダーチーズ
(150円)・ケチャップ(200円)
のトッピングあり

～森谷 正之が贈る～

ココロ♥&からだYに 読むサプリ Part 5

皆さん、今年の夏も暑くなりそうですが元気にお過ごしでしょうか？夏場になると冷たいものが恋しくなります。暑い日中に食べるかき氷やアイスクリームは、子どもだけでなく大人にとっても嬉しいものです。しかし、そのかき氷やアイス、歯に「ピリッ!」ときませんか？冷えた飲み物やかき氷など冷たいものを口に入れたときに、歯が「ピリッ!」としたときは「知覚過敏」の可能性がります。

知覚過敏の原因はいくつかありますが、根本的な理由はお口の中の冷たいものによる刺激が、歯の中にある神経に伝わることで「ピリッ!」とした痛みが起こります。歯はエナメル質という硬い組織がその奥を守っているため、健全な状態であれば知覚過敏は起こりません。しかし、何らかの原因でエナメル質が削られてしまうと下の組織（象牙質）という硬い組織が露出して「ピリッ!」とした痛みが起こります。

- 象牙質が露出してくる原因としては
- 虫歯
 - 歯ぎしり
 - 酸を含む食品の摂り方（お口の中に酸が留まってしまう）
 - ゴシゴシと強い歯磨きの習慣
 - 歯周病の進行
- などがありますが、これらとは違った原因もあります。

暑い夏の「知覚過敏」にご用心。

対策としては、歯がしみるのを防ぐ歯磨き粉を使ったり、よく噛んでものを食べて唾液の分泌量を増やすことなどがあります。しかし原因に合っていない対策をしているとさらに悪化する可能性もあるので、「ピリッ!」に気づいたら早めにかかりつけの歯医者さんで診てもらって、原因に合った治療やセルフケアをするようにしましょう。

ところで、7月25日は「かき氷の日」に制定されています。そして7月25日は「知覚過敏の日」でもあります。かき氷を食べて暑さをしのぎながら、自分のお口の健康についても考えてみましょう!



森ノ宮医療大学 副学長
総合リハビリテーション学部 学部長/
理学療法学科 教授
歯科医師

森谷 正之



もっと身近に アロマセラピー



ペパーミント精油 ～夏の不快感を軽減～

シャープで清涼感のあるペパーミント精油は、夏の不快感を和らげてくれる精油としてお勧めです。香りを嗅ぐだけで体感温度が4℃下がると言われていますが、実際に体温が下がるわけではなく、主成分であるL-メントールが冷感受容体を刺激し、脳に冷たいという感覚をもたらすと考えられています。またL-メントールやL-メントールの消化促進作用により、夏バテによる食欲不振や消化不良の改善効果も期待できます。元気に酷暑を乗り切るためのサポート役としてペパーミント精油を活用してみませんか？



- 【使用方法】
- ◆アロマスプレー◆
20mlのスプレー容器に、無水エタノール2ml、精製水18ml、ペパーミント精油2滴を入れて溶かします。毎回良く振って、首筋や手足など気になる場所にスプレーしましょう。
(レモングラス2滴、ゼラニウム2滴を追加すると虫よけスプレーになります)
 - ◆トリートメントオイル◆
植物油20mlに、ペパーミント精油4滴を入れて溶かします。毎回良く振って、お腹のトリートメントを行いましょう。
 - ◆芳香浴◆
アロマディフューザーでペパーミント精油1滴を入れて拡散させます。
(レモンやグレープフルーツなど柑橘系の精油とのブレンドがお勧めです)

※アロマディフューザーが無い場合、マグカップや洗面器にお湯を入れ精油を落として蒸気を吸入するか、またはティッシュペーパーに精油を落として香りを吸入しましょう。
※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。
※病状治療中の方や妊娠中の方は医師や専門家に相談のうえ使用してください。

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 【2025年度 秋期講座】

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？

- 【秋 期】2025年8月30日(土)～10月25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)(10/4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】2025年8月3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 → 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 保健医療学研究所 教授
森ノ宮医療学園専門学校 柔道整復学科 教員
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」

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:2025年10月31日(金)



暑い日でも
カレーの風味で
食欲アップ!

スパイス香る! 三箇牧トマトの酢の物

食欲が減退しはじめる季節。甘酢のさわやかさ、トマトの甘味と酸味、スパイスの刺激がうれしい、夏にふさわしい一品です。

- 材料(4人分)
- ・トマト…3個(450g)
 - ・塩蔵ワカメ…40g
 - ・カレー粉…小さじ1
- 【A】
- ・酢…大さじ2
 - ・砂糖・薄口しょうゆ…各小さじ2

- 作り方
- 1 トマトは8等分のくし切りにする。
 - 2 塩蔵ワカメは塩を洗い、水に5分ほどつけて戻し、幅3cmに切る。
 - 3 器にトマトとワカメを盛り付ける。
 - 4 ボウルで【A】を混ぜ、2)にかける。さらに上から、カレー粉をまんべんなくかける。

ポイント
カレー粉が七味のような役割をして、パンチの効いた味に仕上がります。お子さまにはカレー粉の代わりにすりごまでも美味しいいただけます。

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/>

ちょっと、もの知り!

「トマト」が 身体にいい理由

トマトは様々な栄養素を含んでいる大変栄養価の高い野菜です。体内の活性酸素を除去する抗酸化作用が期待されるリコピン。免疫効果を高め風邪などの予防にも役立つビタミンC。さらに血液中のコレステロール値を下げる効果があると言われるペクチン。他にもビタミンAやカリウム、食物繊維も豊富。健康維持のためにもぜひ食べていただきたい食材です。



今回の素材を ご提供いただいた さんごまき 三箇牧トマトの産地、大阪府高槻市へ行ってきました!

サラダに、サンドイッチにと、今では私たちの食卓に欠かせない野菜と言っても過言ではないトマト。中でも重さが約100g以上で桃色系のものは大玉トマトと呼ばれ、野菜の中でも特に栽培が難しいと言われてきました。そんな大玉トマトを三代にわたって生産し続けてきた「寺本農園」の三代目・寺本豊さんに話をうかがうために、大阪府高槻市を訪ねました。

当時この地域では誰も取り組んでいなかった冬場の栽培にも自らハウスを作って挑戦。当初は数多く失敗を繰り返しながらも、肥料や土の状態など日々研鑽し、創意工夫を重ね、半世紀以上栽培を続けてきました。三箇牧地域では1978年(昭和53年)に「三ヶ牧トマト部会」が設立され、さらに1988年(昭和63年)からは部会で統一した「光玉(こうぎょく)」のブランド名で大阪府中央卸売市場に共同出荷されています。「三箇牧トマトは鼻先からトマトのスイツと香りが抜け、舌先に甘酸っぱさが残るのが特長です。ぜひ生食で召し上がってください」とのこと。寺本農園では直売所でも販売されているので、ぜひまた購入に行こうと思います。

「三箇牧トマト」という名称は高槻市南端の地名から。この地域の方々が長年努力を重ねられてブランドを確立させました。この辺りは淀川右岸にあたり水はけの良い砂質土壌を活かして栽培されています。今こそ高品質トマトの産地として有名になりましたが、そもそも三箇牧地域でトマトのハウス栽培を始めたのは寺本豊さんの祖父、寺本正夫さん。1945年(昭和20年)頃、「誰にもできんことをやらなアカン」という熱い思いから、数多く育ててきた野菜の中から大玉トマトを選び栽培をスタートしました。

三箇牧トマトなど大阪産(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)

愛され続けるせん「名品」

大阪産(もん)名品図鑑 満月ポン (株式会社松岡製菓)

「天下の台所・大阪」で長く愛され続けている、お土産や贈り物にもおすすめの加工食品「大阪産(もん)名品」。今回は1日に10,000袋以上出荷されている「満月ポン」をご紹介します。5種類の小麦粉をブレンドし、塩と水を加えて30分練り上げた生地を1枚ずつ丁寧に手作業で焼き上げ、6種類をブレンドした秘伝の醤油を吹きつけた昔ながらの味わい。無添加なのでお子さまでも安心して召し上がっていただけます。

●お問い合わせ先
株式会社松岡製菓 大阪府大阪市住之江区東加賀屋2-13-22
TEL.06-6681-0780(9:00～17:00/土日祝・年末年始を除く)

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:トマト

※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:2025年10月31日(金)

いいこと! いいもの! インフォメーション

SPECIAL EVENT

大阪城公園で開催されている、もうひとつの「おいしいエキスポ」。

大阪市の夢洲では10月13日(月・祝)まで「大阪・関西万博」が開催されていますが、大阪城公園でも同期間に「食の祭典」が開催されているをご存知でしょうか? 大阪市主催のフードフェス「大阪グルメEXPO2025 supported by SUNTORY」は「食のおもてなし事業」として、随時入れ替わりながら常時約30店が出店する、「食いだおれの新名所」となっています。

万博会場から大阪メトロ直通(夢洲一森ノ宮)というアクセス抜群の会場には、空調完備の巨大テントが設置されているので、暑い日でも雨の日でも、安心して食を楽しめます。さらに美味しい料理だけではなく、お笑いコンテンツやステージショー、音楽ライブなどのパフォーマンスも多彩に開催! ぜひ食べて、盛り上がり、食のエンタメを満喫してください。

大阪グルメEXPO2025

- 期間:2025年10月13日(月・祝)まで/11:00~22:00(予定)
- 会場:大阪城公園 太陽の広場(JR大阪環状線「大阪城公園」駅から徒歩2分)
- 主催:大阪市 ●後援:公益社団法人2025年日本万国博覧会協会
- 特別協賛:サントリー株式会社 ●入場料:無料
- 店舗や支払い方法、エンタメコンテンツの内容はこちらから▶



MOVIE

シリーズ史上初! インドを舞台にしたダンスエンターテインメントムービー!

これまでメキシコやオーストラリアを訪れた野原家が、32作目にして、ついにインドへと旅立ちます! しかも今回は仲良しのカスカベ防衛隊も一緒に波乱万丈な冒険を繰り広げます。穏やかでやさしいはずのボーちゃんがインドで「暴君」に豹変! 果たして、しんのすけたちはいつものボーちゃんを取り戻せるのか? 歌って、踊って、パワーアップ! 友情と鼻水が熱々にブレンドされたエンターテインメントムービー、ぜひ劇場でお楽しみください。

映画クレヨンしんちゃん 超華麗! 灼熱のカスカベダンス

- 原作:臼井儀人(らくだ社) 「まんがクレヨンしんちゃん.com」連載中/テレビ朝日系列で放送中
- 監督:橋本昌和 ●脚本:うえのみきこ
- 声の出演:小林由美子/ならはしみき/森川智之/こおろぎさとみ/ほかに
- 声の特別出演:賀来賢人/バイきんぐ(小峠英二・西村瑞樹)
- 主題歌:Saucy Dog 「スパイス」(A-Sketch)
- 2025年8月8日(金)よりTOHOシネマズ梅田ほか全国東宝系劇場にて公開

©U/F・S・A・A 2025



STAMP RALLY

関西各地の魅力を発見する、 スタンプラリーを開催。

JR西日本では、移動生活ナビアプリ「WESTER」を活用したデジタルスタンプラリーを実施しています。大阪環状線を中心としたエリア内で開催されるイベントを巡る「大阪環状線イベントラリー」では、対象のイベントに設置される二次元コードを読み取りスタンプを獲得! 獲得したスタンプ数に応じて、抽選でWESTERポイントがプレゼントされます。その他にも、大阪を訪れた方にもう一足のばしていただきたいという思いから、京都や奈良など魅力的な観光スポットを巡るスタンプラリーも今後実施予定。3~6スポットを巡ることで各地の名産品など素敵なプレゼントが当たります! 大阪にお住まいの方もぜひ「なんでもかんでもスタンプラリー」にエントリーのうえ、関西各地へお出かけしてみませんか?

大阪・奈良・京都・三重 魅力発見 なんでもかんでもスタンプラリー

●開催期間:2025年5月17日(土)~2026年3月31日(火)



開催日程や賞品など詳しくはこちらから。
まずは「WESTER」アプリをダウンロードして、「おトクにGO!」からエントリー!



セラピスト じゅずつなぎ 5

DAILY SELF CARE

自宅で続ける

デイリーセルフケア

今回紹介していただく鍼灸院は

COCO鍼灸院

大阪府南河内郡河内町大宝1-32-14
TEL.0721-90-2340

診療時間

- 平日 9:00~12:30(最終受付11:30)
15:00~19:00(最終受付18:00)
- 土・祝 9:00~12:30(最終受付11:30)
14:00~18:00(最終受付17:00)
- 休診日:日曜日・水曜日



女性の人生にそっと寄り添う東洋医学 ~更年期のゆらぎ、あなたはひとりじゃない~

「最近、なんだか疲れやすい」「イライラが止まらない」「夜中に何度も目が覚める」そんな心と身体の「ゆらぎ」を感じていませんか?それ、更年期のサインかもしれません。更年期とは、閉経をはさんだ前後約10年間(45~55歳頃)に訪れる、ホルモンバランスの大きな変化の時期。女性ホルモン(エストロゲン)の減少により、心や身体にさまざまな不調が表れます。

- 身体の症状:のぼせ、ほてり、動悸・息切れ、不眠、汗をかきやすい、肩こり、頭痛、疲れやすいなど
- 精神の症状:イライラ、不安感、落ち込み、物忘れ、集中力の低下など

実はこの時期、200~300種類もの不調が表れると言われていて、心も身体も「今まで通り」が通用しなくなります。でも安心してください。東洋医学には、そんな「ゆらぎ世代」のあなたを優しくサポートする知恵があります。

東洋医学が考える「更年期」とは?

東洋医学では、女性の身体は「7の倍数」で変化するとされています。初潮、出産、そして閉経…。すべては女性ホルモンと深く関わっており、主に「腎」と「血(けつ)」の働きがカギになります。更年期に表れる不調の多くは、「腎の弱り」や「血の滞り」が原因。これらを整えてあげることで、今よりグッとラクに過ごせるようになります。そこでおすすめなのが簡単セルフツボケア。ぜひお試しください。

セルフツボケアの方法

- 1.ツボ押し
指で心地よい強さでゆっくり5秒押しだけでもOK。呼吸を整えながら、1日1回のリセットタイムにしてみてください。
- 2.ツボ灸
●台座灸:台座灸を使ってツボを温めて刺激します。シールを剥がして貼り付ける手軽なお灸です。
●ドライヤー灸:ツボにドライヤーを5cm~10cm離して5秒ほど当て、火傷をしない程度に温めます。



・ご自分に合った方法をお試しください。
・「COCO鍼灸院」のInstagramでは、自宅灸の動画もアップしています。ぜひご参考に!

「がんばり屋さん」ほど注意したい。 心と身体がつかなくなる前に、更年期の「ゆる養生」

40~50代は、身体の変化だけでなく、親の介護、子どもの進路、職場での責任など、社会的にも心理的にも負担が重なりやすい時期です。そんな中で訪れるのが「更年期」です。

- 特に まじめで几帳面 頼まれると断れない 自分のことは後回し

そんな「がんばり屋さん」ほど、自律神経のバランスを崩しやすく、心身の不調が強くなる傾向があると言われています。まず大切なのは、「頑張らない時間」をつくること。

- 例えば ●1日10分、自分のためだけの時間を持つ
●温かいお茶をゆっくり飲む ●1日1回深呼吸する

このような小さな積み重ねが、ホルモンバランスの波を静かに整えてくれます。つらいときは「我慢しない」。漢方や鍼灸、カウンセリングなど、ご自身に合った方法で心と身体をゆるめていきましょう。あなたが「わたしを大切にすることが、回復の第一歩です。」

自己チェックできる簡略更年期指数(SMI)もお役にしてください。
※簡略更年期指数(SMI)は、心身の症状を自己評価し合計点で更年期障害の程度を判定するチェックシートです。

今すぐできる! ゆらぎを整える「ツボケア」

忙しい毎日の中でも、自分の身体をいたわる時間を少しだけ。東洋医学の「ツボケア」は、簡単にできるセルフケアとしておすすめです。基本のツボ3つと自分に合った症状のツボを選択してください。

基本のツボ(腎と血の調整)



1.【腎俞(じんゆ)】
おへその裏、背骨から指2本外側、第2腰椎棘突起下縁と同じ高さに取ります。



2.【三陰交(さんいんこう)】
足の内くるぶしから指4本上に取ります。



3.【太溪(たいけい)】
足の内くるぶしとアキレス腱の間に取ります。

以下の症状には次のツボがおすすめです



イライラ解消
【大衝(たいしゅう)】
足の親指と人差し指の間、指から膝に向かって指を滑らせ止まる場所に取ります。



ほてり
【曲池(きょくち)】
肘を曲げてできるシワと肘の骨の間に取ります。



不安
【劳宮(ろうきゅう)】
手を握った時に中指の先が当たるところに取ります。



頭痛・肩こり
【合谷(ごうこく)】
親指と人差し指の間で人差し指より取ります。



COCO鍼灸院 院長
西口 陽子先生

全日本鍼灸学会
認定鍼灸師
日本小児はり学会
認定小児はり鍼灸師
日本はり医学学会所属

