

ここから PLUS から

vol. **47**
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47回 JR東西線 北新地駅・ 大阪天満宮駅編



大阪産(もん)を使ったヘルシーレシピ
「WE米®とキノコ入りつくねの
旨味あんかけ」

こころ&からだに読むサプリ5
「賢い患者になろう!」

セラピストじゅずつなぎ⑥
「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.47

2025年11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)

JR西日本旅客鉄道株式会社 × 森ノ宮医療大学

連携事業

救急フェア IN JR大阪環状線 京橋駅前

2021年に学校法人森ノ宮医療学園と西日本旅客鉄道株式会社(以下、JR西日本)は、「安全・安心なまちづくり」と「教育・医療・文化の振興・社会貢献」に寄与すること、「大阪環状線60周年を契機とした街の魅力の情報発信」に関して協力することを目的に、連携協定を締結しています。これまでもJR西日本 近畿統括本部 阪奈支社と共同で、JR利用者向け、体調不良者や急病人に遭遇した際のケーススタディ啓発動画を作成し、約半年の間、駅のホームや改札等にあるディスプレイで放映してきました。

次なる連携事業として、JR大阪環状線京橋駅北口改札前の

広場に於いて、『～心肺蘇生法やAEDの取扱いを学ぶ～救急フェア』を下記の日程で開催いたします。また同日、JR西日本の乗務員、駅係員を対象にした、応急手当普及員認定講習も開かれ、日々の安心・安全運行に寄与いたします。

この救急フェアと、応急手当普及員認定講習では、森ノ宮医療大学ライフサポート部より、応急手当普及員の資格をもつ学生が救急の場面に遭遇した際の救急対応やAEDの操作について実践を交えてレクチャーいたします。一般の方も参加することができますので、ぜひご参加ください。



「JR西日本の職員の方々によるAED講習会の様子」

- 日時：2025年11月15日(土) 13:00～
- 場所：JR大阪環状線 京橋駅 北口改札前広場 (京阪モール前)
- 内容：心肺蘇生法と AED取扱いについて
- 対象：一般の方
- 費用：無料



「森ノ宮医療大学ライフサポート部の活動の様子」

イベントご紹介 OPEN CAMPUS オープンキャンパス

森ノ宮医療学園専門学校

11/9日・12/21日
2026年 全日程 10:00～12:30(受付9:30～)

平日ミニオープンキャンパス

鍼灸学科科専	11/11火・12/9火・1/20火
柔道整復学科科専	11/7金・12/11木・1/23金

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5名さまに森ノ宮医療大学のマスコット「もりのん」と「めでいぐるう」のぬいぐるみキーホルダーを2つセットでプレゼントします。

キーワード:もりのん

締切:2026年2月28日(土)
※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。

★プレゼントの応募は、こちらから。



バックナンバーは



夜の街のイメージが強い北新地駅。まだ前夜の余韻が色濃く残った午前中にロケハンで練り歩き。夜とは180度違った顔の街の様子がとても新鮮でした。また、大阪天満宮駅は過去の天満駅編とはエリアが違い、かつて日本一の長さだった天神橋筋商店街のスタート地点からの練り歩き。地上にでるだけで溶けそうな炎天下のロケハン・撮影は過酷だったけど、キャリアチェンジでの挑戦や、夢をかなえるための挑戦、独立からの挑戦や単身での挑戦などいろいろな方の「夢力」チャレンジの強さを聞くことができ、とても元気をもらえたロケハンでした。(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。

北新地

きたしんち

大阪天満宮

おおさかてんまんぐう

周辺情報が凝縮された、
駅スタンプを要チェック!

JR東西線の北新地駅と大阪天満宮駅をご紹介します。北新地駅は、駅スタンプで示されているようにオフィス街に面しており、また大阪のキタエリアを代表する繁華街の最寄り駅でもあります。一方、大阪天満宮駅は、その名の通り「大阪天満宮」の最寄り駅であり、また長さ約2.6kmに及ぶ天神橋筋商店街にも面しています。隣接する両駅はそれぞれ異なる魅力を持っていますので、ぜひ訪れてみてください。



北新地駅



大阪天満宮駅

◎画像・情報提供:JR西日本

街が人を呼ぶのではなく、
ひとに惹かれて人が集まる街でした。

関西随一の歓楽街として、昼夜を問わず多くの人を訪れる北新地駅。
学問の街、落語の街として、国内外からたくさんの来客がある大阪天満宮駅。
大阪市内でも有数の繁華街を歩いて、とても魅力的な方々に会いました。

※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。

北新地駅周辺



大阪天満宮駅周辺



1 最初から最後まで、
気を抜かない料理を。

①JR北新地駅から少し南西へ。焼肉冷麺 ユッチャン。北新地店はコリアンレストランですが、アロハシャツ姿のスタッフが出迎えてくれます。本店がハワイのホノルルにあるので、店内BGMにハワイアンを流し、ダイヤモンドヘッドの風景画を飾っているそうです。「北新地というと敷居が高くなりがちですが、なるべくアットホームに、お客さまに寄り添う接客を心がけています」とホールマネジャーの草野日向子さん。「今まで食べたことのないような、つるもち食感の葛冷麺が一番人気です」
お肉はA5ランクの
雌牛、カットにも
こだわっています!



スンドゥブチゲセット
(ライス・パンチ付き) 1,210円

②焼肉冷麺 ユッチャン。北新地店
大阪市北区首根崎新地1-3-9
GOTS北新地ビル1号館1F
TEL.06-4796-1000
平日昼/11:30~15:00 (L.O.14:30)
平日夜/17:00~24:00 (L.O.23:30)
土日祝/11:30~24:00 (L.O.23:30)
不定休

4 これからも「茶色くて
おいしいもの」を求めて。

④JR大阪天満宮駅の南、天満天神繁昌亭の近くでコーヒーのいい香りが。JUSTICE BROWN(ジャスティスブラウン)はスペシャルティコーヒーと台湾ドーナツの店です。オーナーの壺坂恵さん(右)はコーヒー好きが高じて約10年前にコーヒーの卸会社に就職。その後3年のカフェ勤務を経て、2022年9月に台湾好きの仲間と一緒に開店しました。オープンする際、何か差別化できるものをと考えて台湾ドーナツに着目。半年ほど試作を繰り返して、現在のクリスピードーナツを開発。国産小麦粉に生クリームや発酵バターを加えた生地を数回発酵させ、衣をつけて米油で揚げるので、外はカリッ、中はモチっとした独特の食感が楽しめます。実は現役のアーティストでもある壺坂さん。「お好み焼きや唐揚げなど、世の中に茶色い食べ物はいろいろあるので、将来的にはいまの店名で多店舗展開もしてみたいですね」という夢も聞かせてくれました。



台湾ドーナツ
(シナモン) 330円
+アイスのせ
(リッチバナナ)
300円



オリジナル
ブレンドコーヒー
(ホット・アイス)
500円



台湾ドーナツ
(プレーン) 300円

⑤JUSTICE BROWN(ジャスティスブラウン)
大阪市北区天神橋2-4-3大町共栄ビル1F
11:30~17:30 ※ドーナツがあればテイクアウトは18:00まで 日休

2 食材と、スパイスと、
そしてお客さまの
相乗効果を。

②JR北新地駅から南へ進むと、おいしそうなカレーの看板を発見。Spices Curry Synergy(スパイス・カレー・シナジー)は2013年7月にオープンした、大阪スパイスカレー界の中でも先駆者的な存在です。店主の原彩さんは、前職は旅行会社に勤務。その頃のツテを生かすなどして全国各地からさまざまな食材を仕入れ、唯一無二のカレーに仕上げられています。「もともとカラダにいいものが好きなので、油分の多いルーのカレーではなく、自分でスパイスを選んでカレーを作ってみたかったんです」と原さんが話す通り、どのカレーもサラッとしていて食べやすく、またスパイスの風味が程よく食欲を刺激するので、ひと口食べるとスプーンが止まらなくなるほど。「食材と、スパイスと、そして来てくださるお客さまがここで巡り合って、新たな相乗効果(シナジー)を生んでくれたらいいなと願っています」とのことです。また新たな出会いが楽しみになりました。

スパイスカレーキット
(仕上がり量約3人前)
1袋1,000円

③Spices Curry Synergy
(スパイス・カレー・シナジー)

大阪市北区堂島1-5-35堂島レジャービル2F
11:30~14:00 ※売り切れ次第終了 土日祝休



ほろほろ
チキンカレー
1,000円

月に一度
「シナバル」を開催。
詳しくはSNSで!

愛がけカレー
(週替わりカレー+ポークジンジャーカレー) 1,200円
※週替りカレーは毎週内容が変わります。



【数量限定】だし巻き定食(巻きまで)
(だし巻き・サラダ・おぼん・おぼん)
豚汁・雑穀米) 1,200円



卵を4個使って、
丁寧に焼き上げています!

5 オカン自慢の、
手作りのおぼんざい。

⑤天神橋筋商店街のアーケードが途切れる少し手前で元気な声が聞こえてきました。おぼんざい鈴の店主、村田鈴さんはもともと料理好き。将来スポーツ系のジムを開きたいという夢があり、健康的な生活を食事の面でも支えたいとの思いから、手作りのおぼんざいを提供する店を開業しました。カウンターにブラッと並んだおぼんざいは、雑穀米のご飯が進むようにしっかりした味付け。野菜や海藻もたっぷり使っているので、栄養が偏りがちな現代のお昼ごはんにはピッタリです。鉄分が摂れるようにと鉄製の卵焼き器を使っただし巻きや、根菜がゴロゴロ入った豚汁など、食べるだけで身体が喜びそう。「私がお客さんたちのオカンのなので、みんなに元気になってほしいんです」と笑う村田さん。将来的にはおぼんざいのデリバリーや、スポーツトレーナーとして栄養管理の仕事もやってみたくと力強く語りました。



箕沢豚汁定食(3種から選べるメイン・
サラダ・おぼんざい3種・豚汁・雑穀米) 1,000円



⑥おぼんざい鈴

大阪市北区天神橋1-18-9
SUN'Sビル1F
TEL.090-7871-4749
11:30~15:00 土日祝休

3 パスタ×具材×ソースで、
無限の組み合わせ。

イカスミを練り込んだタリアテッレ
エビとバターナッツかぼちゃのソース
2,000円



ここ3から

③JR北新地駅から北新地上通りを東へ歩いていくと、かわいいハリネズミのイラストが目にとまりました。

Cucinetta Porcospino(クチネッタ・ポルコスビーノ)は寺田卓史さん・美子さん夫妻が営む隠れ家的イタリアンです。心斎橋の有名レストランで修業をスタートし、この道30年になるという卓史さんの一番のオススメはパスタ。店内で手打ちした麺を乾燥させたり冷凍したり、10種類ほど用意しています。さらにフォカッチャをはじめ、クルミパンや黒胡椒パンなどパンも手作り。「前菜なども含めて、できる限り自家製で、を心がけています」とのことです。青のりを使ったタリアテッレなど、他所にはないものがいただけます。また「野菜は契約農家から取り寄せるなど、素材は信頼をおいているところから仕入れています」と美子さん。麺、具材、ソースなど、それぞれの持ち味が引き立つよう考えられたひと皿は、毎日食べたくなる味わいでした。



前菜9種盛り合わせ 1,500円



④Cucinetta Porcospino
(クチネッタ・ポルコスビーノ)
大阪市北区堂島1-1-21 谷安フォルテルビル2F
TEL.090-5416-7959
昼(水~土)/11:30~14:00 (L.O.13:30)
夜/18:00~22:30 (L.O.21:30) 月休・第1第3火休

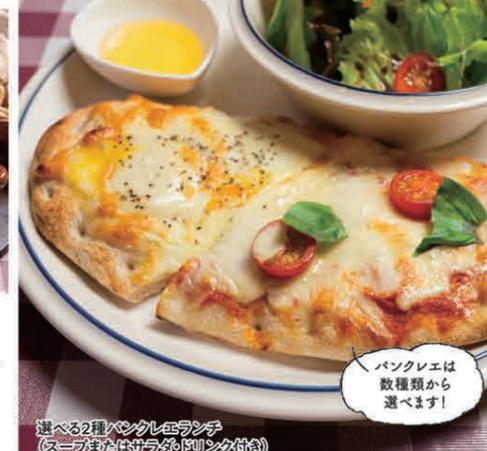
6 街を掘り起こして、
耕していきたい。

⑥天神橋筋商店街の一番南、緑色の看板の店に懐かしさを感じたので入ってみました。一般社団法人カルチペイト・ジャパン代表理事の岩崎隆さん(左)と理事の近藤昭彦さん(右)は、長年の仕事仲間です。日常の中に埋もれていることを掘り起こして伝えるということに興味を持ち、この商店街に魅力を感じて

2024年4月にTAGAYASU GENERAL STORE TENMA(タガヤス ジェネラルストア テンマ)をオープンしました。「パンクレーは、ピザのようなパンのようなオリジナルフード。またニンニクたっぷりのあほスープはスペイン料理をベースに、何度も試作を重ねました」と岩崎さん。さらに店長の中井瑞穂さんがアレンジを加えて、より地域の方々に喜ばれる味に仕上がっています。「ジェネラルストアというネーミングは、ハワイの日系人が営んできた雑貨店をイメージしました。ここで人々が繋がって、その輪がジワッと広がってほしいですね」と近藤さん。「なんでもかかしたい」というコンセプトの通り、これからも共感する方々が集って、楽しいことが生まれたいと思います。



⑦TAGAYASU GENERAL STORE TENMA
(タガヤス ジェネラルストア テンマ)
大阪市北区天神橋1-10-9
TEL.06-4397-3857
11:00~19:00ごろ 水曜定休
(ランチ/11:00~15:30L.O.)



選べる2種パンクレー定食
(スープまたはサラダ・ドリンク付き)
1,300円
※写真はマルゲリータとクワトロフォルマッジ

ここ2から

～内田 宏美が贈る～

Part 5 ココロ♥&からだYに 読むサプリ

私たちは、身体の具合が悪くなったり、健診で精密検査を勧められたりして、病院を受診し、「患者」になります。しかし、医療にかかることは非日常的で、想定外の出来事なので、患者は戸惑うことばかりです。病院の構造やシステムが分からず、右往左往してさまざまな検査を受けて回ります。そして、医師の診察を受けて、検査の結果について説明を聞き、提案される治療について説明を聞き、最後に、同意して治療が始まります。そう、「インフォームド・コンセント」ですね。

インフォームド・コンセントというのは、「患者の命、患者の身体は、患者のものなので、どうするかは患者に決める(自己決定する)権利がある」という自己決定権を医療の中で保証する考え方に基づいています。ですから、インフォームド・コンセントが、今日の医療の現場に当たり前のこととして定着しているのは、とても喜ばしいことです。でも、実際はどうでしょうか。膨大な説明資料を渡され、求められるままに同意書に署名しているなんてことはないでしょうか。

- 医師の説明は、消化できていますか?
- 勧められた治療は、腑に落ちていますか?
- なんとなく分かったような気がしたまま、流されてはいませんか?
- 聞きたいことは、しっかり聞いていますか?
- 言いたいことは、しっかり言えていますか?
- 受け身の、お任せの医療になってはいませんか?

患者が自分の望む医療を受けるには、「いのちの主人公」「からだの責任者」としての自覚を持つことが大切です(これは「ささえあい

賢い患者になろう!

医療人権センターCOMLの受け売りです)。とはいえ、医療の現場は大忙しなので、例えば外来受診の時、医師とじっくりゆっくり話し込む時間は取れないのが現実です。医師と向き合う5分くらいの診察時間を有効に使うための工夫を紹介しましょう。

- 1 伝えなければならないことをメモして準備しておく。
◆自覚症状(何時から、どんな時に、どんな症状か?)
◆病歴(何歳の時に、どんな病気になって、どんな治療をしたか、その後の経過)
◆現在治療中の病気、飲んでいる薬(お薬手帳を持参)
◆身体の不調による困りごと(日常生活動作の不自由、仕事や学業の中断、等々)
あなたが伝えなければ、医師には分かりません。
- 2 大事なことはメモを取って確認する。
- 3 分からないこと、納得できないことは、うやむやにしないで質問する。

「体の責任者」「いのちの主人公」として、医療者と対話して、納得の医療を紡ぎ出せる「賢い患者」を目指しましょう!

森ノ宮医療大学 副学長
看護学部 学部長/看護学科 教授
大学院 保健医療学 研究科
看護学専攻 専攻長 教授

内田 宏美



もっと身近に アロマセラピー

フランキンセンス精油 ～皮膚と粘膜のケアに～

フランキンセンスは古代から宗教儀式や瞑想に用いられてきた神聖な香りです。ピネンやリモネンなど森林の空気に多い成分が含まれており、森林浴効果が期待出来ます。また古代エジプトの時代からスキンケアの材料としても使われており、皮膚の取れん作用や細胞再生、保湿を促す働きがあることから、乾燥肌や老化肌のケアにもおすすめです。乾燥しがちなこれからの季節、植物オイルで希釈し、スキンケアに取り入れてみてはいかがでしょうか。

【使用方法】

- ◆トリートメントオイル◆
フェイシャル用には0.5%濃度(植物オイル20mlに精油2滴)、ボディ用には2%濃度(植物オイル20mlに精油8滴)で作成します。毎回良く振ってトリートメントを行いましょ。
- ◆芳香浴◆
アロマディフューザーで精油2滴程度を入れて拡散させます。(ラベンダーやベルガモット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す蒸気吸入するか、またはティッシュペーパーに精油を落とすとして香り吸入しましょう。
※痛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 【2026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】2026年4月18日(土)～6月13日(土)
【開講日時】毎週土曜日/15:00～19:00 8週連続開講(計32時間)(5/2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】2026年3月19日(木)
【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、クラブ作成などを学び、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 研究科 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:2026年2月28日(土)



もちもちぶちぶちした食感がたまらない!

WE米®とキノコ入りつくねの旨味あんかけ

いつものつくねにWE米とキノコを入れることで新食感を演出。甘辛味はご飯のお供に、またお酒のアテにも最適です。

- 材料(2人分)
- ・鶏ひき肉…150g
 - ・片栗粉…小さじ1/2
 - ・塩…小さじ1/4
 - ・WE米(ういまい)…大さじ2
 - ・マイタケ…1パック
 - ・水溶き片栗粉…適宜

- 作り方
- 1 WE米は24時間水に浸した後、水気を切り、すり鉢(またはミルサー)で細かく砕く。
 - 2 マイタケは細かく刻み、片栗粉をまぶしておく。
 - 3 ボウルに鶏ひき肉と塩を加え練り混ぜ、WE米・マイタケを加えて混ぜ合わせ、6等分して丸める。
 - 4 鍋に【A】を入れて中火にかける。煮立ったら【3】を入れ、フタをする。弱火に落として3分煮込む。フタを開けて、裏返してフタをし、2分煮込む。
 - 5 フタを開け、水溶き片栗粉でとろみをつける。器に盛り、あれば青ネギをトッピングしてできあがり。

- 【A】
- ・昆布だし…200cc
 - ・酒・薄口しょうゆ・みりん…各大さじ1

ポイント
つくねは、フライパンで一度焼いてから煮込むと、香ばしさもプラスされますのでお試しください。

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/>



大阪産(もん)とコラボ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。

ちょっと、もの知り

「WE米®」が身体にいい理由

「WE米(ういまい)」とは実は食物繊維が豊富に含まれているお米のこと。可食部100gあたりの食物繊維量は、なんと玄米の約7倍の36.7g! (※1) 穀物の中でもトップレベルの含有量です。またγ-オリザノールを通常玄米の2倍含んでいるので(※2)、血液中の中性脂肪を低下させる機能が期待されます。さらに脳内で重要な役割を果たすGABA(ギャバ)も、うるち玄米の5倍含まれているので、睡眠の質を向上させる効果があると言われています。



(※1) AOAC2011.25法により分析
(※2) H.Masuzaki et al. J Diabetes Investig. 2019;10:18-25

WE米®の産地、大阪府摂津市へ行ってきました!

これまであまり聞き慣れないかもしれませんが、「WE米(ういまい)」とは学術名「waxy/amylose-extender」の頭文字を取って名付けられた、通常とは異なる構造のデンプンを蓄積する食物繊維を豊富に含むお米のことです。JA北大阪と大阪府立大学(当時/現・大阪公立大学)が産学連携による共同開発の末に誕生した大阪発の機能性米です。そのWE米の産地、大阪府摂津市に出掛けました。



たわわに実ったWE米

での栽培方法を研究し、今ではJA北大阪で育苗してから摂津市や吹田市などの契約農家に栽培を委託し、収穫後にWE米を買い取るという方法で栽培を拡大しています。「農地は作物を生産するだけでなく、火災の類焼を防いだり、ヒートアイランド現象の緩和にも機能したりしています。農地を維持することは、すなわち私たちの環境を守ることに繋がることなので、これからも広めていきたいです」と職員の方。ご飯を炊く際に適量を混ぜて炊くと腸活への効果も期待できるそうなので、ぜひ一度試してみたいと思います。

大阪周辺の都市部では、後継者不足や収益性、地元の理解など、耕作農地を維持するために、さまざまな課題を抱えています。JA北大阪では、少しでも現在の耕作農地を維持するために、少ない面積でも高収入を得られる農作物の栽培を提案し、次世代の若い方たちにも農業を引き継いでもらえるよう、いろいろな施策を行ってきました。そこで目に止まったのが「WE米」でした。共同研究は「九州で生まれた突然変異米を、大阪独自の農産物にすることで農家所得の向上をめざしたい」という思いからスタート。最初は大学内での小規模な栽培だったそうですが、実際の田んぼ



秋の刈り取りの様子

- WE米に関するお問い合わせは…
北大阪農業協同組合 本店 (月～金 9:00～17:00、土・日・祝日・年末年始を除く)
06-6877-5140
- 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 (月～金 9:00～18:00、土・日・祝日・年末年始を除く)
06-6210-9605



大阪産(もん)名品図鑑 ⑧ 黒豆マドレーヌ ええもんちい (有限会社 五感)

「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」。今回は新大阪駅や伊丹空港、関西空港など大阪の主要なターミナルで人気の大阪土産「黒豆マドレーヌ ええもんちい」をご紹介します。国産米粉や小麦粉、北海道の発酵バターを合わせ、国産黒大豆3粒をていねいに入れ、仕上げに米粒を使ってしっとり焼き上げた日本のマドレーヌです。

● お問い合わせ先 有限会社 五感 大阪府大阪市中央区今橋2-1-1新井ビル TEL.06-4706-5160(10:00～19:00/不定休・年末年始除く)

いいこと! いいもの! インフォメーション

SPECIAL EVENT

環境にやさしい「大阪産(もん)」を、 買って、食べて、体験して、大阪を盛り上げよう!

皆さんは「大阪産(もん)」「大阪産(もん)名品」のことはご存知でしょうか?大阪府内で生産された農林水産物とそれらを使った加工品が大阪産(もん)、お土産や贈り物にもおすすめの加工食品が「大阪産(もん)名品」です。この秋、環境にやさしい大阪産(もん)を楽しむイベント「Welcoming アベノ・天王寺 おおさかもん祭り」が天王寺の「てんしば」で開催されます。本イベントでは大阪産(もん)を通じて、「食」とそれを支える「農とみどり」の分野で今すぐできる行動から脱炭素社会をめざす「Osaka AGreen Action(おおさかグリーンアクション)」を推進します。当日会場では、PR大使のハイヒール・モモコさんをお迎えして、大阪産(もん)名品の新規認証商品のお披露目を実施。またステージでは人気キャラクター「ムック」が登場するなど、楽しいイベントも開催。他にも新鮮な大阪産(もん)やこだわりの大阪産(もん)名品の販売をはじめ、キッチンカーも集合しますので、ぜひご来場いただき、大阪産(もん)に触れてみてください。

Welcoming アベノ・天王寺 おおさかもん祭り

- 日時:2025年11月15日(土)・16日(日)/11:00~17:00(雨天決行、荒天中止)
- 会場:天王寺公園エントランスエリア「てんしば」(大阪市天王寺区茶臼山町5-55)
- 主催:大阪府/Welcoming アベノ・天王寺キャンペーン事務局
(近鉄不動産株式会社、東急不動産株式会社、西日本旅客鉄道株式会社)
- 入場料:無料



詳しいイベントの内容はこちらから

COMEDY SHOW

世界中の人々が同時に楽しめるコメディショー。

大阪の観光の中心地・道頓堀から、いま「新しいお笑い」が発信されています。「YOSHIMOTO COMEDY NIGHT OWARAI」は、「日本で最も有名なエンターテインメント・カンパニー」でもある吉本興業が手掛けるコメディショーです。カンタンな英語とパフォーマンスなどの非言語表現で上演されるショーは、日本人の方はもちろん、外国からお越しの方でも盛り上がること間違いなし。お酒などを飲みながら、芸人さんたちの珠玉のコメディをぜひお楽しみください。

YOSHIMOTO COMEDY NIGHT OWARAI

- 毎週金曜日 18:30から開催
- 会場:よしもと道頓堀シアター
(大阪市中央区道頓堀1-7-21 中座くだおれビル6階)
- 料金:3,000円(1ドリンク代込み) ●席種:全席自由



公演スケジュールや
チケット情報など、
詳しくはこちらから



RUGBY

日本最高峰のラグビーを観に行こう!

木枯らしが吹きはじめる12月、いよいよNTT ジャパンラグビー リーグワン2025-26 ディビジョン2が開幕します。大阪に本拠地を置くレッドハリケーンズ大阪は、12月21日(日)、ヤンマースタジアム長居にてホームゲーム初戦を迎えます。対戦相手は、昨シーズンのディビジョン2チャンピオンチーム、豊田自動織機シャトルズ愛知。ディビジョン1昇格を目指して、負けられない戦いのスタートです! レッドハリケーンズ大阪では、このホスト初戦に、地元大阪の皆さまを無料ご招待! 当日来場の方、先着1万名さまに2026モデルホッケージャージーをプレゼント! さあ、ヤンマースタジアム長居で、日本最高峰のラグビーを体感しましょう!

NTT ジャパンラグビー リーグワン 2025-2026 ディビジョン2 レッドハリケーンズ大阪 vs 豊田自動織機シャトルズ愛知

- 12月21日(日)/開門/11:30、キックオフ/14:30
- ヤンマースタジアム長居(大阪府大阪市東住吉区長居公園1-1)
- ★詳しくは、レッドハリケーンズ大阪公式ホームページ、チケットページをご確認ください。※ご招待に関する情報は11月上旬に発表予定です。



詳しくは
こちらから

RedHurricanes OSAKA ©

ホンマに 勝ちたいねん

ホスト開幕——
昨年王者を迎え撃つ!!

第2節
12月21日(日)
14:30キックオフ

VS 豊田自動織機シャトルズ愛知
ヤンマースタジアム長居



セラピスト じゅずつなぎ 6

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整骨院は

のぞみ整骨院

大阪府大阪市平野区流町3-2-9
TEL.06-6777-5554

診療時間

- 月・火・木・金 8:00~12:00/16:00~20:00
- 水・土 8:00~12:00
- 日・祝休診



健康増進の鍵は「習慣」にあり!

日々の質を向上させる「モーニングストレッチ」のすすめ

朝少し早起きをして、時間を有効活用する「朝活」。最近では「モーニングルーティン」といった言葉もよく耳にします。カーテンを開けて日光浴をしたり、ゆっくりと一杯のコーヒーを飲みながら読書をしたり。そうした朝の習慣はその日の気分や行動にとっても良い影響を与えます。そこで皆さんにぜひオススメしたいのが、朝起きてすぐに行うストレッチです。一日の始まりに穏やかな運動を行うことで、自律神経が整い、体温や血圧の調整をスムーズにする効果が期待できます。脳や身体が

目覚めて活性化し、その日一日を元気に過ごすことができるでしょう。今回は肩甲骨周り、背骨、股関節など、身体の中の大きな筋肉や様々な関節を、忙しい朝でも短時間で効率的に動かせるメニューをご紹介します。継続して習慣にすると、きっと身体の調子が良くなることを実感するはず。徐々に柔軟性が高まり、肩こりや腰痛といった慢性痛の改善にも役立つでしょう。健康な身体づくりの第一歩として、モーニングルーティンにストレッチを取り入れてみませんか?

トカゲストレッチ

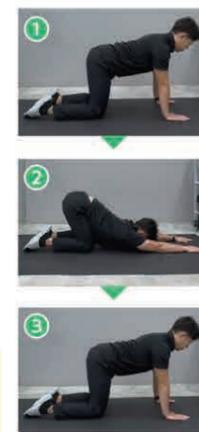
- 1 四つん這いの姿勢になり、右足を右手の横に出す
- 2 ゆっくりと左足を後ろに引き、軽く右足に体重を掛ける
- 3 四つん這いの姿勢に戻り、反対側で同じ動きを繰り返す



効果
股関節周りのストレッチ、
腸腰筋の運動を促します。

キャットストレッチ

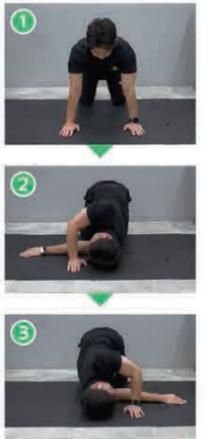
- 1 四つん這いの姿勢になり、腰の位置をキープしたまま両手を前方へ伸ばす
- 2 深呼吸をしながらゆっくりと胸を床に近づけ、緩やかに背中を反らす
- 3 四つん這いの姿勢に戻り、同じ動作を繰り返す



効果
肩甲骨の外側のストレッチ、
背骨や肋骨の運動を促します。

スレッドザニードル

- 1 四つん這いの姿勢になり、右手の手のひらを床に滑らせるように動かし左手と左膝の間に通す
- 2 体幹もゆっくり回旋させながら右肩を床に着ける
- 3 四つん這いの姿勢に戻り、反対側で同じ動きを繰り返す



効果
肩甲骨の内側のストレッチ、
胸やお腹の回旋運動を促します。

注意

呼吸は止めずにリラックスして行いましょう。それぞれのストレッチを約10秒ずつ、5セット程度が目安です。身体に痛みのない範囲で徐々に動かしていきましょう。



のぞみ整骨院 院長
乾 壮希先生

柔道整復師
トレーニング指導者(JATI-ATI)
パーソナルフィットネストラナー
(NESTA-PFT)
ゴルフフィットネスイストラクター
(TPI-Fitness Level 2)

