

# 香櫨館PRESS

こんなときどーするの？  
プロの知恵袋

I love Vege!  
実りの秋に食べる 美容Vegeメニュー

『元気 Beauty 倶楽部』  
季節の変わり目の自己管理ポイント  
4カ条



ONLY SHOP  
in KOROKAN

## スポーツの秋は、アグレイアで脂肪燃焼!!

運動が苦手な方にもオススメの30分サーキットトレーニングや、体幹を強化し代謝を上げることで太りにくく疲れにくい身体に改善するヨガ。また、遠赤外線放射により皮下組織や脂肪に熱が届いてカラダの芯から温まり、サラサラの汗とともに体内の老廃物や毒素を排出するデトックス効果の高い溶岩浴。全て脂肪燃焼効果があります。そして女性に嬉しいエステまで。美容や健康に関心のある方にオススメのアグレイア!クーポンを使って是非体験してください。



超音波で柔らかく溶かした脂肪を、マッサージで確実に体外へ排出。効果大の痩身技術!



スタッフ 沼田さん

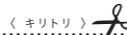
溶岩浴でスベスベお肌・代謝UPとデトックス。ヨガで体幹を鍛え、代謝を上げて太りにくく疲れにくい身体に。そんなW(ダブル)の脂肪燃焼効果をお試し価格どうぞ!!  
2013・秋 W(ダブル)クーポン・溶岩浴(3,675円)+ヨガ(3,150円) 6,825円 → 3,150円

〈マグマスパ&ヨガ・フィットネス〉アグレイア

TEL 0798-38-5715 HP <http://aglaia-yoga.jp/>

営業時間 平日 / AM10:00~PM10:00 土 / AM10:00~PM8:30  
日・祝 / AM10:00~PM 6:30

定休日 夏期休暇・年末年始



〈マグマスパ&ヨガ・フィットネス〉アグレイア  
2013・秋 W(ダブル)クーポン

本誌(上記)にてご紹介した溶岩浴とヨガを、掲載金額にて、ご体験いただけます。  
※初めての方お一人様1回のみ(要予約)

9/18(水)  
10/7(月)  
まで

〈エステティック&フットエステ、美容鍼灸〉ハーモニー・レクラン鍼灸Plus's  
オールボディコース(60分)

8,400円 → 4,200円  
※チラシをご持参のみ ※お1人様1回のみ

9/18(水)  
10/31(木)  
まで

名前 \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

## K O R O E N - T O P I C S

### 阪神西宮まつり

お酒に関するイベントはもちろん、落語会や縁日コーナーなど楽しいイベントが勢揃い!!今年も西宮と一緒に楽しみましょう!

日時 2013年10月5日(土) 13:00~19:00  
6日(日) 10:00~18:00  
※雨天決行

会場 阪神 西宮駅 1Fエビスタスクエア

主催/阪神電気鉄道株式会社 後援/西宮観光協会  
協力/西宮酒ぐらルネサンスと食フェア実行委員会・  
西宮神社・西宮中央商店街振興組合・  
(公財)尼崎市総合文化センター(エフエムあまがさき)

入場  
無料  
(一部有料)



地元酒蔵孤樽(こもだる)展示



孤樽(こもだる)作り実演



酒造り唄披露



エビスタ寄席



新酒番船パレード



縁日コーナー

落語会 『エビスタ寄席』



10月5日(土)  
13:30~  
笑福亭 仁福



10月5日(土)  
17:00~  
笑福亭 由瓶



10月6日(日)  
17:00~  
露の都

〈お問い合わせ〉『阪神西宮まつり』について  
準備事務局(有)アシストエージェンシー TEL.06-6352-7003  
※平日10:00~17:00(土・日・祝)を除く  
※上記イベント内容は、予告なく変更される場合があります。

同時開催

### 第17回 西宮酒ぐらルネサンスと食フェア

~新しい、日本酒の風景をつくろう~

日時 2013年10月5日(土) 12:00~20:00  
6日(日) 10:00~18:00 ※入場無料、雨天決行

メイン会場 西宮神社 サテライト会場 白鹿緑水苑 / 白鹿酒ミュージアム /  
日本盛 酒蔵通り煉瓦館 / 大関 甘辛の関寿庵

西宮の日本酒の伝統文化の発信や食産業の振興を目的とする、西宮の一大イベント!今年、「西宮市清酒の普及の促進に関する条例」の施行を記念して、オープニングセレモニーで行う能楽や市内同時乾杯など、多彩なプログラムで楽しめます。その他、毎年恒例の日本酒の試飲ができる「味わい酒ぐらひろば」、バラエティに富んだ食のひろば「みやっこ屋台村」など、西宮にゆかりのあるブースが出店します。



市内同時乾杯



新酒番船パレード

日本酒文化を伝える新酒番船パレードや酒造り唄、その他津野山神楽、人形劇、ちんどん、大道芸など多彩なパフォーマンスもあり!

〈お問い合わせ〉  
西宮酒ぐらルネサンスと食フェア実行委員会 TEL.0798-33-1238  
主催:西宮酒ぐらルネサンスと食フェア実行委員会  
西宮商工会議所・西宮市・西宮酒造家十代会・西宮観光協会

今さら聞けない

## 暮らしのまめ知識

今月テーマ

### 食欲の秋に、知っておこう“テーブルマナー”

#### 魚がまるごと一尾。食べ方ってあるの?



まず中骨に沿って箸を入れ、頭に近い方からいただきます。片身が食べ終わっても、絶対ひっくり返してはいけません。もう片方の身は、左手で頭を押さえつつ骨をはがしていただきます。これは洋食の場合も同じなんです。魚の食べ方をマスターしておくをよく見かけますが、本来はたたんだ銀紙・セロファンの上に置くのが正しいマナーです。

#### ケーキの食べ方にもマナーがあるの?



意外と知られていないマナーではないでしょうか。ケーキのセロファンはフォークを使い、汚れた面を内側にして巻きとります。食べる邪魔にならないように銀紙の下に軽く挟みこんでからいただきます。食べ終わると銀紙でフォークを包む方をよく見かけますが、本来はたたんだ銀紙・セロファンの上に置くのが正しいマナーです。

発行 阪神電気鉄道株式会社 不動産事業本部 開発営業室 〒530-0001 大阪市北区梅田1丁目12番39号 TEL:06-4796-4095

香櫨館 Beauty・Health・Antiaging KOROKAN  
阪神香櫨園駅 降りてすぐ



香櫨館 駐車サービスのご案内

西駐車場:13台、東駐車場:14台

8時~22時 2時間無料 2時間を超えた分は、60分200円  
22時~8時 60分100円

※1日2施設までサービス対象=2施設利用で最大4時間無料

こんなとき  
どーするの？

# プロの知恵袋

「芸術の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」と、楽しいことがいっぱい季節。  
健康で元気に過ごすため、先生やプロの方の意見を聞いてみました！

## 対策できていますか？ 秋の花粉症

季節の変わり目には風邪をひきやすいものです。しかし、風邪だと思っていたら実は秋花粉症だったという可能性もあります。秋の花粉症は空き地や河川敷に繁殖するブタクサやヨモギなどが原因になります。これらの植物は高さが2メートル位で、花粉も数十メートルしか飛散しないため、原因となる植物に近付かないだけで十分予防できます。症状は風邪と似ていますが、鼻水は水っぽく目のかゆみを伴います。



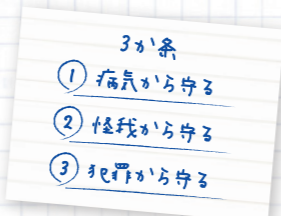
薬剤師：  
三島 永二郎

### アーク薬局

TEL 0798-33-1193  
営業時間 AM9:30~PM1:30 / PM3:00~7:00  
定休日 木曜午後、土曜午後、日曜、祝日

## 行楽の秋！ 子どもを守る3カ条

お出かけしやすいこの季節、子どもとの良い思い出を作るのに、安全で、健康的な環境は大切です。普段から規則正しい生活を身に付け、外出時や帰宅時には、『手洗い・うがい』を癖付け、病気から子どもを守ります。歩く機会を作り、筋力アップする事で、子どもを怪我から守ります。子どもの発達に合わせて危機管理の指導を行い、外出時の公衆トイレに付いて行くなど子どもを犯罪から守ります。 園長：大本 悦子



### 〈許可保育園〉 めばえの子保育園

TEL 0798-22-1666  
開園時間 平日・土曜 / AM7:30~PM7:00  
休園日 日曜・祝日・12/29~1/3  
入園定員 30人  
入園年齢 6ヶ月~2歳児

# 季節の変わり目の自己管理ポイント 4カ条

体調不良がおきやすいこの季節。しっかり健康管理することが、元気の秘訣です。

元気  
Beauty  
倶楽部

## 1 ひと夏の毒素を すっきりデトックス

猛暑でだるい。やる気がでない。夏の疲れ、溜まっていますか？そんな方にお勧め！当店オリジナルの漢方オイルは、デトックス効果抜群のカミツレや天然植物エキスを7種類配合。そのオイルで全身トリートメントすれば血行促進し、老廃物排出や冷え対策にも効果的。また、気になるむくみも解消。オールハンド技術で、溜まっていた夏の疲れを解消します！身体も心も癒します！



むくみだけでなく、  
コリや不調の改善にも  
効果的！

エステシャン：  
谷崎さん

### 〈エステティック&フットエステ、美容鍼灸〉 ハーモニー・レクラン鍼灸Plus's

TEL 0798-22-7303 HP http://harmony-rf.com  
営業時間 平日・土日祝 / AM9:30~PM7:00  
定休日 木曜

## 2 規則正しい生活で 100点スマイル

季節の変わり目は体調不良をおこしやすいものです。日中の気温は夏場と変わりなくとも、朝晩はずいぶん、しのぎやすくなった今日この頃、自律神経の不調による症状が現れやすくなります。ただ自律神経は私たちの意思とは関係なく働くため、交感神経・副交感神経がバランスよく保たれていることが大切なのは衆知のとおりです。リズムある生活、温かくして栄養を考えるなど、先人の智慧が生きる季節ともいえます。



自律神経を  
整えるには、  
リラックスすることも  
大事。

院長：  
中川 善夫

### 〈歯科・歯科口腔外科・小児歯科〉 なかがわ歯科クリニック

TEL 0798-34-5207 HP http://www.yoshio-nakagawa.com  
診療時間 月 火 水 木 金 土 休診日  
AM9:30~PM1:00 ○ ○ ○ ○ ○ ☆ 水曜午後、土曜午後  
PM 2:30~7:00 ○ ○ × ○ ○ × 日曜、祝日  
予約制(初診は随時受け付けております) ☆…PM2:30まで

## 3 秋に気をつける アレルギー

今回は、秋に気をつけるべき皮膚変化としてギンナン皮膚炎についてお話します。実はウルシに対するアレルギーを有している方が、イチョウに触れたりギンナンを食べたりした際にアレルギー症状をきたす場合があります。これは、ウルシとイチョウ~ギンナンとの間に共通して存在するウルシオールという抗原による作用ですが、ギンナンに触れたり食べたりしても直ちに症状を呈する訳ではなく、通常1日以上経過してから症状が生じてくるため注意が必要です。



症状が見られたら  
すぐに皮膚科で  
診察を受けましょう。

院長・医学博士：  
原田 晋

### 〈皮膚科・アレルギー科〉 はらだ皮膚科クリニック

TEL 0798-23-4112 HP http://harada-hifuka.jp  
診療時間 月 火 水 木 金 土 休診日  
AM 9:30~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ 木曜午後、土曜午後  
PM 4:00~7:00 ○ ○ ○ × ○ × 日曜、祝日

## 4 必見！ 秋から冬の食中毒対策

食中毒といえば夏と思われがちですが、秋になるとパーベキューや運動会など、屋外で調理したり食事する事が増えるので注意が必要です。発症して医療機関にかかるまでにできることは下痢や嘔吐は無理に止めようとせず、水分補給を小まめにして安静を保つ事です。食中毒予防の3原則である「菌を付けない、増やさない、やっつける」を念頭において、食欲の秋を満喫して元気に過ごしましょう。



院長：  
清水 俊男

予防のためには  
手洗いが  
最も重要です。

### 〈小児科・循環器小児科〉 しみずこどもクリニック

TEL 0798-35-1001 HP http://www.shimizus.com  
診療時間 月 火 水 木 金 土 休診日  
AM 9:30~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ 木曜午後、土曜午後  
PM 2:00~3:30 ※ ※ ※ ※ ※ × 日曜、祝日  
PM 4:00~7:00 ○ ○ ○ × ○ × ※ 予約制にて予防接種・乳児健診・心臓検診を行います

I love Vege!

# 実りの秋に食べる 美容Vegeメニュー

鮭に含まれる「アスタキサンチン」成分には、抗酸化作用(ビタミンEの1000倍)があり、シミ・シワ予防があります。旬のサーモンに数種類のきのこを使ったデュクセルソースをのせて、ホイル包み焼きにしました。ホイルを開けると、きのこの香りが広がります。きのこは、食物繊維がたっぷり低カロリー、そのうえビタミンDやビタミンB群も豊富に含まれています。



サーモンのホイル焼きのこと豆乳のデュクセルソース 980円



シェフ：  
田中さん

## おんポイント Recipe

### おんポイント☆Vegeジュース

- 豆乳 150ml
- リンゴ 1/2個
- バナナ 1本
- ヨーグルト(無糖) 100g
- ほうれん草 1束



材料をミキサーにかけるだけ。美肌&ダイエットに◎。

### 〈新鮮野菜・果物の直売&本格野菜カフェダイニング〉 Vege+Cafe Blessings of Nature

TEL 0798-36-8857 定休日 毎週月曜  
OPEN 11:00 / CLOSE 22:00 (L.O. 21:00)