

香櫨館PRESS

免疫力UPで、
もっとキレイになる!

健康な歯から
健康なカラダはつくられる

『元気 Beauty 倶楽部』
“新しい自分”になるための
アドバイス3カ条



ONLY
CLINIC
in KOROKAN

冬の病気から 子どもを守る

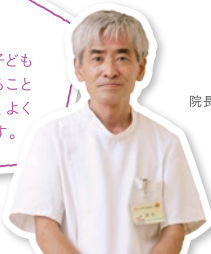
気温と湿度がさがるとつれて、インフルエンザやロタウイルスなどの風邪が流行します。寒くなると人の免疫力は低下します。対処が遅れると、病気を長引かせ重症になる危険性もあります。熱がなくても普段と違う様子があれば、早めに小児科を受診し家庭で安静に過ごしましょう。家庭では加温・加湿と水分補給に心掛ける事が大切です。ウイルス予防には手洗い・うがい・マスク着用が第一です。



子どもたちの健康維持のために、地域に根ざしたかかりつけ医(プライマリ医)として、丁寧な診療を心がけております。

保護者の方への ワンポイントアドバイス

風邪をひいてしまったら、闘うのは子ども自身。病気に負けない強い体を作ることが最善の予防策です。「よく食べ、よく遊び、よく眠る」ことがポイントです。



院長:清水 俊男

〈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 日曜、祝日
PM 2:00~3:30	※	※	※	×	※	×	※ 予約制にて予防接種・乳児 健診・心臓検診を行います
PM 4:00~7:00	○	○	○	×	○	×	

〈キトリ〉

〈マグマスバ&ヨガ・フィットネス〉アグレイア
エイジレスクーポン
溶岩浴もしくはヨガスタジオ体験! 1,500円
※初めての方お一人様1回のみ(要予約)

11/13(水)
11/30(土)
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
フェイシャルリンパエステ「パール」クーポン
Wクレンジング・超音波ピーリング・吸引・顔・デコルテリンパドリートメント・美肌ゲルマスク・整肌
【70分】12,000円 → 6,000円(半額) ※お一人様1回のみ(チラシ持参)

11/13(水)
12/25(水)
まで

名前	TEL	名前	TEL
		住所	

KOROKAN - TOPICS

食欲の秋、西宮の美味しいお酒を楽しもう!

西宮は、「灘の酒」の生産地として知られる、日本有数の酒どころ。
そんな銘酒のまち西宮の酒文化を楽しみながら学べるスポットを紹介します。

日本盛 酒蔵通り煉瓦館

日本酒の良さと楽しみ方を情報発信する施設。
日本酒に合う本格料理、米ぬか美人等化粧品を使用したエステやガラス工房での工房体験など体験型で楽しめます。

所在地 西宮市用海町4番28号
電話 0798-32-2525
営業時間 10:00~22:00(最終入館時間 20:30)
定休日 毎週 火曜日、12月31日、1月1日



白鹿記念酒造博物館

創業320年を記念して設立されたミュージアム。
お酒にちなんだ工芸品等が見られる記念館、酒造りについて学べる酒蔵館があり、隣接してショップ&レストランがそろうています。

所在地 西宮市鞍掛町8-21
電話 0798-33-0008
営業時間 10:00~17:00(最終入館時間 16:30)
定休日 毎週 火曜日(祝日の場合は翌日、連休に含まれる場合は連休明け)、年末年始



白鷹緑水苑

戦前の白鷹蔵元(北辰馬家)の住居を再現した建物内に、展示室やショップ、日本酒バー《蔵BAR》、レストランが集結。日本酒の魅力を学べるイベントも要チェック。

所在地 西宮市鞍掛町5-1
電話 0798-39-0235
営業時間 ショップ11:00~19:00 他、施設により異なる
定休日 第1・3水曜日 ※蔵BARは土日祝のみ(スタンディングバーは毎日)



大関 甘辛の関寿庵

蔵元ならではの量り売りの生原酒や、ここでしか手に入らないお酒を使った和菓子、コスメ等が揃うショップ。喫茶店も併設されているので、ゆっくり買い物やお茶を楽しめます。

所在地 西宮市今津出在家町3-3
電話 0798-32-3039
営業時間 10:00~19:00
定休日 1月1日・2日



CHECK! 西宮市一丸で酒文化を応援! 「西宮市清酒の普及の促進に関する条例」

行政、事業主、市民が一体となって、清酒造りの伝統と技を守り、その習慣を発信していくことを目的に、2013年10月に施行されました。これに伴って、「西宮の日本酒」振興プロジェクトとして、「新しい、日本酒の風景をつくろう」をテーマに様々なイベントが開催されるので、市報や各種パンフレットをチェックしてみてくださいね。
西宮市 観光振興課 TEL:0798-35-3071

〈近鉄・阪神・山陽〉 3社沿線クイズ&スタンプラリー 沿線散歩2013

近鉄・阪神・山陽の沿線に、各担当者が選りすぐった10か所のウォーキングコースを設定。期間中、自由に日程とコースを選び、各コースのクイズ(1問)に答え、ゴール地点の駅のスタンプを集めると、コース数に応じて、抽選でプレゼントがもらえます。行楽の秋、家族や友人同士で沿線散歩を楽しみましょう。

コース例
(阪神) 野球と酒造の歴史を巡る! [START] 鳴尾駅 約5.7km
[GOAL] 香櫨園駅
期間 開催中~2014年5月6日(火・休)
参加方法 自由参加、参加無料(鉄道運賃、コース周辺の有料観光施設等は別途要料金。)
各社主要駅リーフレットラック、またはHPにて配布されている冊子入手してください。
(コースの詳細や、プレゼントの応募用紙が記載されています。)
お問い合わせ 阪神電車 運輸部 営業課 TEL:06-6457-2222
(土・日・祝休日・年末年始を除く8:45~17:45) <http://rail.hanshin.co.jp>



香櫨館のHPが できました!

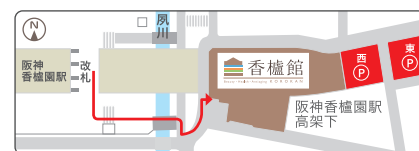
10月から、香櫨館のHPを新設し、ますます便利になりました。施設のMAPや、アクセス方法、駐車サービス等の確認の際は、ぜひご利用下さい。



<http://korokan-h.jp/>

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
<http://korokan-h.jp/>



香櫨園 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

免疫力UPで、もっとキレイになる!

疲れやすかったり肌の調子が悪いのは、免疫力が低下している証拠。
免疫力をUPして、健康的な美しさを手にいれましょう!

質のいい睡眠が 美しさのカギ

11月に入り、そろそろ風邪やインフルエンザが流行する時期が近付いてきました。免疫力を高めるためにも、睡眠は重要です。睡眠時には自律神経の副交感神経が優位となり、免疫細胞が活性化されます。睡眠時間は個人差はありますが7~8時間が必要と言われています。また質の良い睡眠をするためにも体内リズムを規則正しくすることが必要です。寝る時間、起床時間を一定にし、寝る前にはお風呂や音楽を聴くなどしてリラックスしてから寝るようにすると効果的です。



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

まだ間に合う乾燥肌の予防、 教えます!

乾燥肌の方にとっては、冬は要注意の季節です。
①熱いお湯や長風呂は避ける。②ナイロンタオルなどでゴシゴシ洗わない。③加湿器で室内の湿気を高める。④室内に洗濯物を干したり観葉植物に水をあげたりする。⑤電気毛布を使いすぎない。⑥肌着はチクチクしない刺激の少ない素材のものを選ぶ。⑦爪を短めに切っておく。⑧肌を掻かないように注意する。⑨アルコールや香辛料など、血流が良くなり痒みが増強する食物の摂取は控える。等に注意してお過ごしください。



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

健康な歯から 健康なカラダはつくられる!!

歯の痛みだけで虫歯かそうでないか判断していませんか。実は虫歯で痛みが生じるのは、よほど進行している状態です。歯冠部が崩壊して歯根部のみとなると歯頸組織も生活反応を失うため、全く痛みを感じません。むし歯や歯周病の原因の一つは、プラーク中の細菌です。プラークは食べ物のカスではなく、細菌の塊や細菌の毒素です。放置しておくことそれらにより、虫歯や歯周病になります。毎日のプラーク除去がとても大切になります。



院長:
中川 善夫

プロ推奨!
健康な歯を保つためのオーラルケアグッズ

歯周病面を殺菌し、効果的に歯周病(歯肉炎・歯周炎)を予防。グルコン酸クロロヘキシジンで歯周病菌を殺菌、グリチルリチン酸アムモニウムで抗炎症作用。

バトラー CHX洗口液 1,050円

〈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

“新しい自分”になるためのアドバイス 3カ条

あなたの魅力、もっとあるはず。“新しい自分”に出会うためにさあ、はじめましょう!

元気 Beauty 倶楽部

リンパトリートメントで 女子力キープ!

毎日の忙しさを忘れ、自分へのご褒美。自分磨きの時間をつくりませんか? おすすめは、ハーモニーレ克蘭のオリジナル漢方オイルでの「リンパトリートメント」。わずか70分のプロの施術で、お肌に溜まった老廃物がスッキリ流れ、むくみ解消!お顔のコリもほぐすので、小顔効果もバッチリ。ハーモニーレ克蘭で魅力的な透明感のある肌を手に入れ、貴女的女子力をキープしましょう!

美しくなるだけでなく、
体も軽くなって
いいこと◎!

エステティシャン:
横島さん

〈エステティック&フィットエステ、美容鍼灸〉
ハーモニー・レ克蘭鍼灸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

アグレイアで エイジレスに輝く

エイジレスな生活習慣で大切なのは食事と運動です!食事はビタミン・ミネラル・食物繊維を含めたバランス食を心掛けましょう。運動は下半身を中心とした筋力強化(若返りホルモン分泌を促進する筋力トレーニング)や有酸素運動、抗酸化力を強化する為の運動の継続が重要です!アグレイアでは、このアンチエイジングプログラムが豊富に揃っています。あなたもエイジレスに輝きましょう!!クーポンで体感してください。

やみくもな運動でなく、
効果的に行うことが
継続のカギ!

スタッフ:
沼田さん

〈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

“好き”から能力を 育てる3つのポイント

子どもの能力を伸ばすには、「心情・意欲・態度」を養う事が大切で、言い換えれば、好奇心・探究心・向上心、また知識や能力を継続的に高めようとする心持ちや態度の事です。やがて能力という美味しい実をつける為の養分を吸い上げる“木の根っこ”を育てます。子どもへ『人、物、自然などに直接体験できる魅力的な環境』や、『子どもの好奇心を読み取り共感する』『活動する姿を見守り、認める』のが、大人の役割として必要となります。

まずは
“好き”という
気持ちを大切に。

3つのポイント
① 魅力的な環境
② 共感
③ 認める

園長:大木 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