

# 香櫨館PRESS

プロに聞いてみました！  
香櫨館Q&A

『元気 Beauty 倶楽部』

“むくみ”に効く  
お肌の改善レシピ教えます

脳カトレ スペシャル 個別館  
国語・算数・英語・社会



「お医者さんからもらっている薬があるのですが、市販の風邪薬との飲み合わせは大丈夫？」など薬に関する質問があれば、お気軽にご相談ください。



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

ONLY SHOP in KOROKAN

## いまからコツコツはじめなきゃ！ “骨美人”大作戦

骨は一度できたらそのままではなく、古くなった骨は壊され毎日新しく作りかえられています。この動きのバランスが崩れると骨粗しょう症の危険が高まります。骨粗しょう症を予防し、骨美人になるためにはカルシウムの摂取はもちろん、コラーゲンなどのたんぱく質、マグネシウム、亜鉛、ビタミンD・Kなども大切な栄養素です。そして、普段からバランスのとれた食事と適度な運動を心がけましょう。

〈マグマスバ&ヨガ・フィットネス〉アグレイア  
溶岩浴(60分)3,780円 → 1,500円(税込)  
11/12(水)~11/30(日) ※初めての方お一人様1回のみ(要予約 TEL.0798-38-5715)

〈ダイニング&カフェ グルー〉  
本紙をご持参いただいた方で、レストランの食事限り  
10%OFFクーポン  
11/12(水)~12/25(木) ※会計500円(税抜)未満使用不可 他券併用不可・割引上限3,000円まで 定休日 水曜

〈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  
オリジナル漢方オイルでむくみ解消！  
11/12(水)~12/20(土) ※お一人様1回のみ  
「オールボディ」コース60分 ¥8,400円(税込) → ¥6,000円(税込)

名前	名前	TEL	名前	TEL
TEL	住所		住所	

## 脳トレスペシャル 国語・英語・社会・算数

毎号掲載の『脳カトレ』を、今回はスペシャルバージョンでお届け。  
国語・英語・社会・算数の4教科に、ぜひチャレンジしてください！

### 国語

次の漢字は特別な読み方をするものです。何と読むでしょうか？(すべて生き物の名前です。)

- ① 海豚 ② 土竜 ③ 秋刀魚

### 英語

下の1~3にアルファベット1文字を入れると、英語のしりとりが完成します。①~③に入るアルファベットは何でしょう？

appl① → ①g②  
→ ②uita③ → ③adio

### 社会

下の問について、お答えください。

- ① 日本の都道府県で海がないのはいくつ？  
② 滋賀県は琵琶湖で有名です。滋賀県の面積で陸地と湖の面積はどちらが大きい？  
③ 日本の一番南の端は、沖ノ島島です。この島は何県(都道府)でしょう？

### 算数

下の数はある決まりで並んでいます。□に入る数はいくつでしょう？

- ① 4.7.10.13.16.19.□  
② 1.4.9.16.25.36.□  
③ 1.1.2.3.5.8.□

13(の順)13  
49(1×1、2×2、3×3、4×4) 8  
10(1×1、2×2、3×3、4×4) 9  
10(1×1、2×2、3×3、4×4) 9  
10(1×1、2×2、3×3、4×4) 9

教室責任者 葦田 功



〈個別指導 学習塾〉  
個別館 香櫨園校

TEL 0798-35-7055  
HP <http://www.kobetsukan.jp/>  
営業時間 PM1:00~PM10:00 定休日 木曜・日曜

今さら聞けない

## 暮らしのまめ知識

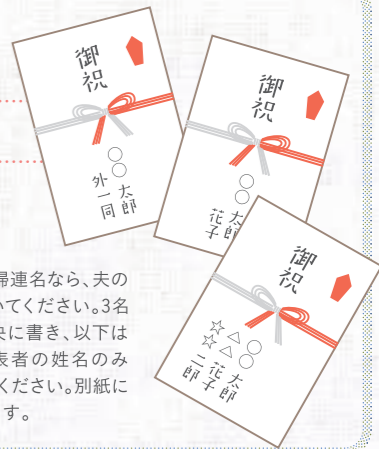
今月テーマ どれが正しい？熨斗袋の表書き講座

### 慶事・弔事の表書き基本から知ろう

慶事や弔事のときに持って行く熨斗袋に、頭を悩ます人も多いのでは。表書きは、筆と墨で書くのが正式なマナーですが、苦手な方は筆ペンを使ってもOK。文字の色は黒に限り、慶事の場合は濃い黒、弔事の場合は薄い黒を 사용합니다。どちらも文字は必ず楷書体で。贈り主の姓名は表書きよりもやや小さく書く、とおさまりがよくなります。

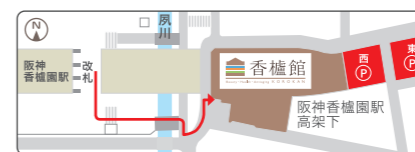
### 名入れの書き方はおさえておかなきゃ

贈り主の名入れにも種類があります。夫婦連名なら、夫の姓名を中央に、妻は名前のみを左に書いてください。3名までなら連名として上位者の姓名を中央に書き、以下は左側へと続けます。4名以上なら、代表者の姓名のみ中央に配置し、左側に「外一同」と添えてください。別紙に書いた全員の姓名は、中包みに同封します。



発行 阪神電気鉄道株式会社 不動産事業本部 開発営業室 〒530-0012 大阪市北区芝田1丁目1番4号 TEL:06-6376-4457

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

# プロに聞いてみました! 香櫨館Q&A

話せば見えてくる香櫨館の身近な“人たち”。  
そこから新たなコミュニケーションが始まる。

## Q 予防接種情報のトピックス

**A** 水痘(みずぼうそう)の予防接種が、今年10月1日から定期接種になり、無料で受けられるようになりました。対象は生後12ヶ月から36ヶ月に至るまでの幼児。スケジュールは、かかりつけ医に相談しましょう。

感染予防のためには「こまめな手洗い・うがいとマスクの着用。保温・保湿を保つこと」が重要です。

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	日	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	○	○	○	×	×	×	×	

## Q 小児科医が大切にしなければならないことは?

**A** ① 親の話をよく聞いた上で、先入観にとらわれず小さな患者のほんの些細な症状に目を向け、重大な疾患を見つけようとする気持ちを持ち続ける事。  
② 親の不安を少しでも和らげてあげられる診療や説明を心掛ける事。

## Q 先生のご趣味は何ですか?

**A** 私の趣味は、体を動かすことであればランニングです。もう長く続けていますが、ただ走るだけでなく、季節や街の変化を直に感じる事が出来るので、常に新鮮な気持ちになれる気がします。

院長 中川 善夫



モヤモヤとした気分を持たないことが大事。行動することで、解決に一步近づける気がします。

## 〈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	日	休診日
AM 9:30~1:00	○	○	○	○	○	☆	☆	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

## Q 失敗しないメガネの選び方を教えてください

**A** よく見える眼鏡と疲れない眼鏡は異なる場合があります。度数の強過ぎる眼鏡を掛けていたり、遠用眼鏡でパソコン等近方作業を長時間していませんか?当院では遠近眼鏡、コンタクトを含めた処方相談をお受けしています。

糖尿病、高血圧、高脂血症に伴う眼底出血が近年増加傾向にあります。これらの病気になる方は眼科検診をお勧めします。

院長・医学博士  
住岡 清司



## 〈眼科〉 ゆうこう眼科医院

TEL 0798-23-1515 HP <http://www.yukoh-ganka.com/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	休診日
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	火曜午後・土曜午後
PM 3:00~6:00	☆	×	×	☆	×	×	×	日曜・祝日

☆…月曜・木曜午後はPM3:30~PM6:30

## “むくみ”に効くお肌の改善レシピ教えます

身体、足、顔などのむくみが気になっていませんか?むくみ改善には、ハーモニーオリジナル漢方オイルを使用した全身オイルトリートメント「オールボディ」がお勧め!キャロットエキス、カミツレなど、7種類の天然成分配合のオイルが血行を促進し、老廃物を排出してコリをほぐし、むくみを改善してくれます。身体がポカポカして冷え症の方にもお勧めです。

## オリジナル漢方オイルトリートメント 「オールボディ」(60分) 8,400円

エステティシャン  
谷崎 さん



落ち着いたあるプライベート空間で、プロのセラピストがぬくもりのあるオールハンド技術で、全身オイルトリートメントをします。お客様の気になるところを、特に念入りにお手入れし、心身ともにリフレッシュしていただきます。



## 〈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

# 元気Beauty倶楽部

あなたもキレイにすこやかに。  
プロ目線によるヘルス&ビューティ情報を毎号お届け。

## 1 ストレスフリーで “無敵の美しさ”を

今、話題の溶岩浴は、遠赤外線放射により皮下組織や脂肪に熱が届いて体の芯から温まり、多量の汗と共に体内の老廃物や毒素を排出するデトックス効果があり、マイナスイオンも豊富。肩こり・腰痛・頭痛・肥満・冷え症等の女性特有の悩みを、大自然の恵みを利用したヒーリング効果で心と体のバランスを取り、内面外面ともに美しくなりましょう。

温めてスッキリ  
“無敵の美しさ”を  
手に入れませんか?



スタッフ  
沼田 さん



## 〈マグマスバ&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  
土日祝 / AM10:00~PM 6:30

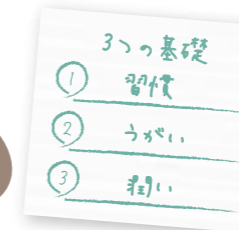
定休日 月曜・夏期休業日・年末年始

## 3 必読!子どもたちの 健康管理 3か条

日々の生活の中で、『手洗い・うがい』を家族みんなで習慣づける事が大切だと思います。ガラガラうがいが難しい場面でも水やお茶を飲み、喉に風邪などの菌を停滞させないよう、喉の乾燥を防いで潤いを継続させます。乾燥しやすいこれからの季節、部屋の加湿がなかなか保てない時にも有効になります。



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

## 2 冬のあったか メニューをチェック!

冷たい風を感じる今日この頃。当店がこの季節におすすめする、グルーランチ(日替わり)の1つ“高原鶏のフリカッセ”をご紹介します。フリカッセとは、仏語で“白い雲のように”という意味があり、鶏を生クリームやブイヨンで煮込んだ古典料理です。柔らかく煮込んだ鶏と一緒に、身体もほっこりしてみたいはいかがでしょうか?

H/1(土)より  
ランチ新メニュー登場!  
ハッシュドビーフの  
ふわとろオムライス 1,200円(税別)  
\*本日のお肉料理 1,400円(税別)  
\*本日のお魚料理 1,450円(税別)



シェフ  
岩崎

## 〈ダイニング&カフェ〉 グルー

TEL 0798-32-7065 定休日 水曜

席数 テラス 24席/店内 24席/カフェ 14席/(全席禁煙)  
※お客様にゆったりとくつろいでいただけるよう、席数を変えました。

営業時間 ランチAM11:00~PM2:30 カフェAM11:00~PM9:00  
ディナー PM5:00~PM10:00(LO.PM9:30)

## 4 皮膚は 心とカラダを写し出す鏡

“皮膚は内臓を写す鏡”という言葉がありますが、肉体的な不調や精神的なストレスが増強すると皮膚に異常が生じやすくなります。内臓病変の二次変化として生じる皮膚の異常をデルマトロームと呼び、例えば、肝臓病の場合には手のひらの紅斑やクモ状血管脈などが、膠原病の場合にはレイノー現象と呼ばれる手足の紫紅色斑がおこる場合があります。従って、きれいな皮膚を保つために、皆様方も心身の健康にご留意ください。

院長・医学博士  
原田 晋



お肌の不調の原因、  
自分で判断せずに  
まずはご相談ください。

## 〈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	日	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