

KOROKAN PRESS

VOL.28

プロに聞く!暮らしのまめ知識

冬の感染症対策について

新型コロナによる感染症も少し落ち着いてきていますが、この冬は 新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が懸念されています。インフルエンザは昨年ほとんど流行らずでしたが、今年もこのまま流行しない可能性がある一方、抗体が下がっているのが急激に増える可能性もあります。特に重症化しやすい小児・高齢者・妊婦さんではインフルエンザワクチンの接種が推奨されます。これまでと同様に手洗い、うがい、消毒、マスクの着用を心がけて生活しましょう。



取材協力：アーク薬局

富士山溶岩石マグマスパ後に行きたいカラダのケア

富士山溶岩石マグマスパは、たっぷりの汗を流すことができ、遠赤外線により身体をぽかぽか芯から温め、冷え症や肩こりの改善にも役立ちます。しっかり水分を摂り、リラックスした時間をお過ごしください。温まった状態が続くことが特徴です。代謝が上がっていますので、ストレッチや軽めのトレーニング、併設のエステサロンウィズでのリンパマッサージもおすすめです。マグマの力で、血行促進、老廃物を流しやすくし、安眠へと導きますので、日に日に寒くなるこの季節は健康的な毎日のために是非体験しに来てみてください。



取材協力：ヴィーボ パールスイ香櫨園

KOROEN-TOPICS

令和4年 西宮神社 十日えびす

1月9日(日) 宵えびす 1月10日(月・祝) 本えびす 1月11日(火) 残り福

1月10日を中心に9日から11日までの3日間行われる「十日えびす」は阪神間における最大の祭典として広く全国に知られ、約100万人の参拝者で賑わいます。
※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、時間をずらしての参拝にご協力お願いします。

詳しくは、[西宮神社 公式サイト](#) [検索](#)



十日えびすの名物の一つとなっている、招福大まぐろ。

お車でご来館の方

- | | |
|---|---|
| <p>方
大
面
か
ら
阪</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 阪神高速神戸線 武庫川出口 ② 43号線を直進 ③ 建石交差点を右折 | <p>方
神
面
か
ら
戸</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 阪神高速神戸線 西宮出口 ② 43号線一つ目信号をUターン ③ 建石交差点を右折 |
|---|---|



香櫨館 駐車サービスのご案内	
西駐車場:14台/東駐車場:11台	
60分200円	
8時~22時	<ul style="list-style-type: none"> ・1店舗利用:2時間無料 ・2店舗利用:4時間無料 2時間を超えた場合は、60分200円 4時間を超えた場合は、60分200円
22時~8時	60分100円

※1日2店舗までサービス対象



阪神香櫨園駅 降りてすぐ
<http://korokan-h.jp/>

発行 阪急阪神ビルマネジメント株式会社 SC第二(沿線)営業部
〒530-0012 大阪市北区芝田1丁目1番4号 TEL:06-6372-7831
所在地 〒662-0975 兵庫県西宮市市庭町9-12

TOPICS



プロに聞く!暮らしのまめ知識 『冬の感染症対策』

B棟 2F (薬局) アーク薬局



冬こそ「ほっと」温まるプロが語る Health&Beauty

ヴィーボ パールスイ香櫨園

ヨガor溶岩浴 60分1回体験 **550円**(税込)

※初めての方お一人様1回のみ 要予約 TEL.0798-35-6660

有効期間:2021年12月29日まで

名前	TEL
住所	



冬こそ「ほっと」温まる
プロが語る
Health&Beauty



冬も元気で過ごすために しっかり体調管理しよう!

冬は、風邪等の感染症が増えます。一人一人が基本的な予防を正しく実践することが大切です。日常生活でも、運動、食事、メンタルヘルス等に注意したい健康管理のポイントを知って、冬も元気に過ごしましょう。

● 年末年始に食卓を囲む大切さ

きちんと食卓を囲んで口に入れる前に食べ物をよく見て香りを味わう、一気に食べずに少量ずつ食べ物を口に運ぶ、一品ずつ口に入れて味を確認しながら食べることで消化に良いこと、過食になりにくいのは言うまでもなくストレスに対する耐性にもつながるそうです。年末年始家族そろって一年を振り返りながら表情をお互い確認しながら楽しく食事しましょう。当店ではパーティーコースだけでなくご家庭で楽しめるテイクアウトメニューも取り揃えております。



C棟 1F (イタリアンレストラン) カクチャー ケインカント

T E L 0798-34-2234
H P <http://ca-cucina.com>
定休日 水曜
営業時間 ランチ/AM11:30~PM3:00 (L.O PM2:00)
ディナー/PM6:00~PM10:00 (L.O PM9:00)
※最新の営業状況はお電話でご確認ください



● 声の印象を良くしよう!

声は、年齢を感じさせるだけでなく、人の印象にも大きく影響をうけるそうです。米国の心理学者の研究では、「人の印象は見た目が55%。次いで声が38%。話の内容より、いい声で話すことが好印象につながる」という結果があるそうです。ではいい声、魅力的な声とはどのような声でしょうか? 時代や人の好みにより耳心地のよい声は変わりますが、いつの時代も魅力的といわれるツヤ声は、共鳴する響きのある声です。楽しく「いい声」を持てるために歌いましょう。



教室代表
角地 正範

C棟 1F (音楽教室) 音楽スタジオ♪チャオ♪

T E L 0798-34-2234
H P <http://ca-cucina.com>
カクチャーケインカントのホームページに音楽スタジオ♪チャオ♪の案内がございます。
定休日 なし
営業時間 AM9:00~PM9:00



● 外に出ることこそ健康維持

ここ一年以上続くおこもり生活の中で、自分自身、体調を維持できたのは、早朝・帰宅後の外での運動習慣でした。寒さが深まりますが、暖かい服装で体調管理、気分転換のため、外の空気に触れることも身近な癒しですね。



院長
中川 晋夫

B棟 1F (歯科・歯科口腔外科・小児歯科) なかがわ歯科クリニック

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



● 冬の乾燥肌に効くもの

冬の乾燥肌対策としては、皮膚の保湿と体を冷やさないことが重要です。内側からの改善としてたんぱく質やビタミン類(A・B6・C・E)を含むバランスのよい食事や水分摂取を心がけましょう。特に食事だけでは不足しがちなビタミン類やコラーゲン、ヒアルロン酸などはサプリメントなどを有効に活用しましょう。



薬剤師
三島 水二郎

B棟 2F (薬局) アーク薬局

T E L 0798-33-1193
定休日 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
営業時間 月 火 水 木 金 土
AM9:00~PM1:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
PM3:00~7:00 ○ ○ ○ × ○ ×



● 乾燥肌の方には冬は要注意!

全身に保湿剤を塗り込むことが最も重要ですが、入浴の際には石鹸で洗い過ぎないこと、湯温は乳幼児では38~39度、成人でも40度までとし、肌の乾燥を増強する熱いお湯には浸からないこと、が大切です。



院長 / 医学博士
原田 晋

B棟 2F (皮膚科・アレルギー科) はらだ皮膚科クリニック

T E L 0798-23-4112
H P <http://harada-hifuka.jp>
休診日 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
診療時間 月 火 水 木 金 土
AM9:30~PM12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
PM4:00~7:00 ○ ○ ○ × ○ ×



● お子様に感染しやすい感染症

新型コロナウイルス感染症は沈静化傾向にありますが、冬に流行する他の感染症にも注意が必要です。インフルエンザ、RSウイルス、感染性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルスなど)いずれも予防は現在の感染対策をゆるめず続けることが大事です。



院長
清水 俊男

B棟 2F (小児科・循環器小児科) しみずこどもクリニック

T E L 0798-35-1001
H P <https://shimizu-kids-clinic.com>
休診日 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
診療時間 月 火 水 木 金 土
AM9:30~PM12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
PM2:00~3:30 ※ ※ ※ × ※ ×
PM4:00~7:00 ○ ○ ○ × ○ ×
※予約制にて予防接種・乳児健診・心臓検診を行います



● 保育に役立つ室内遊び

子供たちは外気に触れ、季節の移り変わりを肌で感じています。暖かい室内では個々の興味が広がり、自ら活動する姿が増えていきます。粘土や氷、冬の日射しに映るさまざまな影の面白さなど、五感を通して喜びや感動を味わい楽しい生活を繰り返します。



B棟 1F (許可保育園) めばえの子保育園

T E L 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



● 自然治癒力向上のポイント



寒い日は体が緊張状態になったり、背中が丸くなることで呼吸が浅くなります。ヨガをすることで呼吸が深まり、リンパが流れ免疫力向上に繋がります。またアロマを楽しむことで自然治癒力がアップし、心身のリラックス効果も期待できます。



上田
インストラクター

A棟 1F (女性専用ホットヨガスタジオ) ヴィーボ ベアルスイ香櫨園

T E L 0798-35-6660
H P <http://s-vivo.com/bearsi-kouroen/top/>
定休日 不定休
営業時間 平日 / AM10:00~PM10:00
土・日・祝日 / AM10:00~PM7:00
※最新の営業状況はHPでご確認ください。



● いざ入試へ

受験生が抱くであろう入試への不安を解消すべく、個別館では柔軟で盤石な基礎の修得と応用力を構築して、入試での得点力向上を目指します。12/10(金)よりプレウインターが始まります。苦手分野を克服して、入試でその成果を発揮してください。



教室スタッフ
安田 洋平

B棟 3F (個別指導 学習塾) 個別館 香櫨園校

T E L 0798-35-7055
H P <http://www.kobetsukan.jp/>
定休日 木曜・日曜
営業時間 PM1:00~PM10:00



● 冬の入浴事故に気をつけて

冬場は高齢者の入浴事故が多発します。これは屋内の温度差に起因するため、脱衣所を暖かくする、ぬるめのお湯にするといった対策が有効です。また、入浴前に血圧が高いと入浴事故に繋がります。高血圧の方には入浴前の血圧測定をお勧めします。



院長
橋垣 忠洋

B棟 3F (内科・糖尿病内科) いながき内科クリニック

T E L 0798-35-8585
H P <https://inagakicl.com/>
休診日 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
診療時間 月 火 水 木 金 土
AM9:00~PM12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
PM5:00~7:00 ○ ○ ○ × ○ ×

