

# KOROKAN PRESS

VOL.29

## プロに聞く!暮らしのまめ知識

### かんしゃく 癩癩<sup>かんしゃく</sup>に対する気持ち

まだ、十分に自分の気持ちを言葉にして伝えることができない子どもたちは、伝えたいという気持ちと伝わらない気持ちが合わさって「かんしゃく」という形で思いを爆発させてしまうことがあります。大人は、そのことをわかっていても、いざ目の前でかんしゃくが始まるとどっと疲れてしまいますよね。実はかんしゃくを起こしている子ども自身も疲れているのです。思いを出せる場があることが大切なんだと思います。過ごしていきたいですね。



取材協力: めばえの子保育園

## カンツォーネの生演奏が楽しめるこだわりのイタリア料理とワイン。

“なんて魅惑的な家庭的料理店”という意味の【カクチーナ ケ インカント】。気軽にゆっくりとお過ごしいただける空間で、本格的な窯焼きピッツァやイタリア料理の数々をお届けいたします。コースの【Sinfonia-シンフォニア-(6,500円)】では、旬食材を使用した品々を贅沢にご用意。また、イタリア産ワインはグラスを含め40種類以上を取り揃えております。カンツォーネの生演奏を楽しむ素敵なひと時をぜひ。



取材協力: カクチーナ ケ インカント

※当店では、コロナ対策をしっかり行っております。広い店内で、お席の間隔も広くとっておりますので、ご安心してご利用ください。

## KOROEN-TOPICS

### 7/20 (水) 西宮神社 えびす万燈籠

表大門前に広がる  
ろうそくの灯り

えびす万燈籠 18:00(点灯式)~21:00

毎年開催される夏の一大イベント、みなさんご存知「えびす万燈籠」の魅力は今、改めて再確認!ぜひ家族で、お友だち同士で、足を運んでくださいね。

詳しくは、[西宮神社 公式サイト](#)



## お車でご来館の方

- |   |   |
|---|---|
| <p>方面から阪</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 阪神高速神戸線 武庫川出口</li> <li>② 43号線を直進</li> <li>③ 建石交差点を右折</li> </ul> | <p>方面から戸</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 阪神高速神戸線 西宮出口</li> <li>② 43号線一つ目信号をUターン</li> <li>③ 建石交差点を右折</li> </ul> |
|---|---|

### 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	・1店舗利用:2時間無料 2時間を超えた場合は、60分200円	・2店舗利用:4時間無料 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

ホームページはこちら



阪神香櫨園駅  
降りてすぐ



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



## 夏を健やかに美しく! プロが語る Health&Beauty

### TOPICS



プロに聞く!暮らしのまめ知識

### かんしゃく 『癩癩<sup>かんしゃく</sup>に対する気持ち』

B棟 (認可保育園)  
1F めばえの子保育園

## ヴィーボ バアルスイ香櫨園

ヨガor浴岩浴 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:2022年7月31日まで

名前	TEL
<hr/>	
住所	
<hr/>	





夏を健やかに美しく  
プロが語る  
Health&Beauty

## 夏の暑さに負けない カラダ作りを心がけよう。

いよいよ夏本番。暑い日が続く夏になると、疲れが抜けにくい、これはいわゆる「夏バテ」の状態です。夏バテ対策をしっかりと行って、暑い夏をしっかりと乗り切りましょう。



### 夏のチーズ!ブラータチーズ

ブラータチーズとはイタリア南部のプーリア州が原産のフレッシュタイプのチーズです。形状が特徴的で、モッツアレラチーズを薄く伸ばして袋状にし、その中に「ストラッチャテッラ」と呼ばれる、細かく刻んだモッツアレラチーズと生クリームを混ぜたものをたっぷり詰め、巾着のように閉じたものが「ブラータチーズ」です。出来上がったモッツアレラに詰めて売っていたところ、人気になり広まってきたと言われています。



**C棟 1F** (イタリアンレストラン)  
**カクチャー ケインカント**

TEL 0798-34-2234  
HP <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



### 喉のケア

夏は意外とエアコンなどで喉への負担がかかる季節。加湿器やのど飴など外的に予防することはできますが、もっと根本的に呼吸方法を口呼吸から鼻呼吸へ改善することも重要です。歌うことは自然と腹式呼吸を意識するので効果的です。あと歌手の喉のケアとして塩をぬるま湯で溶かした食塩水でうがいをするのもよくしています。試してみてください。



教室代表  
角地 正範

**C棟 1F** (音楽教室)  
**音楽スタジオ♪チャオ♪**

TEL 0798-34-2234  
HP <https://ca-cucina.com/cacucinanotiaws/>  
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



### 痛くなければ大丈夫?

「親知らず、ありますね?」痛くなければ、そのままでも良いと言われました。何度か患者さんとあったやりとりですが、実はその1本手前の歯が大きな虫歯になっており、抜歯が必要でした。その結果、親知らず周囲は清掃不良となり、手前の歯も犠牲になってしまいました。注意しましょう。



院長  
中川 善夫

**B棟 1F** (歯科・歯科口腔外科・小児歯科)  
**ながわ歯科クリニック**

TEL 0798-34-5207  
HP <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



### 骨粗しょう症予防

カルシウムの摂取とビタミンDを合成するために必要な日光浴、ウォーキングなど骨に刺激が加わる運動が有効です。カルシウムは、牛乳などの乳製品、豆腐などの大豆製品、魚・ひじきなどの魚介海藻類、小松菜などの緑黄色野菜に多く含まれています。



薬剤師  
三島 水二郎

**B棟 2F** (薬局)  
**アーク薬局**

TEL 0798-33-1193  
HP <http://www.ark-pharma.jp/>  
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	○	○	×	○	○	×



### 口唇ヘルペスについて

口唇ヘルペスとは、口唇周囲に痛みを伴った小さな水泡を生じる病気で、体力や免疫力が低下している時に好発しますが、特に発症初期にはヘルペスウイルス量が増加していますので、治療としては出来るだけ早期に抗ウイルス薬を服用する事が大切です。



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**

TEL 0798-23-4112  
HP <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	○	○	×	○	○	×



### おねしょを解決する方法

おねしょはありふれた子どもの症状です。治療の原則は「起こさず、あせらず、怒らず」です。今日からできる生活改善のポイントは①規則正しい生活。②夕食後の水分制限。③寝る前のトイレです。それでも改善がなければ、かかりつけ医に相談しましょう!



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**

TEL 0798-35-1001  
HP <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



### 発育に合わせた環境づくり

0~2歳児までの子どもたちが過ごす、めばえの子保育園では、五感を刺激する季節や不思議など興味を感じとれるよう、子どもの姿から環境を設定しています。正解を探すのではなく、子どもの発想・想像力に着目し、多くの素材と対話を重ねます。



**B棟 1F** (認可保育園)  
**めばえの子保育園**

TEL 0798-22-1666  
HP <https://www.mikarikai.jp/mebaenoko>  
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



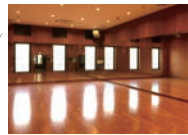
### 夏バテしない身体づくり

外気温との温度差による冷えて、体温調節の機能が衰え、自律神経が乱れ、胃腸機能が低下してしまいます。ヨガの中には胃腸を刺激し、不調を改善したり、冷えからくる足のむくみを改善してくれるポーズがあります。ヨガで夏に負けない身体作りを!



**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**

TEL 0798-35-6660  
HP <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。



### 夏休みの学習は大切

夏期講習は学力向上への最大のチャンスです。既習内容の復習と学校内容の先取りを、じっくりと腰を据えながら積み残しなく取り組むには、夏休みが最適な期間です。成績向上と志望校合格に向けて、夏休みは個別館で学習してみませんか。



教室責任者  
安田 洋平

**B棟 3F** (個別指導 学習塾)  
**個別館 香櫨園校**

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



### スポーツドリンクに注意

暑い夏、健康に良かれと思ってスポーツドリンクを大量に飲み、血糖が急上昇。糖尿病を発症してしまう人がおられます。スポーツ時はともかく、日常生活での水分補給はミネラルウォーターで十分です。水分補給時の糖分の摂りすぎに注意しましょう。



院長  
稲垣 忠洋

**B棟 3F** (内科・糖尿病内科)  
**いながき内科クリニック**

TEL 0798-35-8585  
HP <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	○	○	○	×	○	×

