

自律神経の整え方

ヨガの呼吸法とポーズが自律神経の乱れを整えると言われているのは、ヨガの実践によってストレスが軽減されることや、副交感神経を優位にさせ、心身をリラックスさせる効果があるからだと言われています。自律神経のバランスが整うと、睡眠の質の向上や疲労回復など、身体に良い効果を得られます。担当インストラクターが丁寧に指導させていただきますので、ヨガが初めての方も、安心してご参加いただけます。この機会にぜひ、ヨガを普段の生活に取り入れてみませんか。



取材協力: ヴィーボ ベアルスィ香櫨園

免疫力をアップさせて、美味しく健康に、寒い時期をエンジョイしよう

トマトには、デトックス効果・美白効果・がん予防とさまざまな効果があります。あまり知られていないかもしれませんが、免疫力を高める効果もあるんです。トマトに多く含まれるリコピンはダントツの抗酸化作用があり、免疫機能をつかさどる細胞を守ります。またビタミンCも免疫細胞を活性化して感染症など予防に役立ちます。じっくり完熟したトマトは、味も栄養分も高まっています。トマトソースを使った温かいスープやパスタを積極的に取り入れて、身も心もほっこりしてみたいはいかがでしょうか。



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と行っております。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

令和5年 西宮神社 十日えびす

1月9日(月・祝) 宵えびす 1月10日(火) 本えびす 1月11日(水) 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をお願いいたします。

詳しくは、[西宮神社 十日えびす](#) [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

- | | | | |
|-----------------------|--|-----------------------|--|
| 方
面
か
ら
阪 | 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 | 方
面
か
ら
戸 | 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	・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



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

KOROKAN PRESS

VOL.30

冬こそ
「ほっと」温まる
プロが語る
Health&Beauty

TOPICS



プロに聞く!暮らしのまめ知識
『自律神経の整え方』

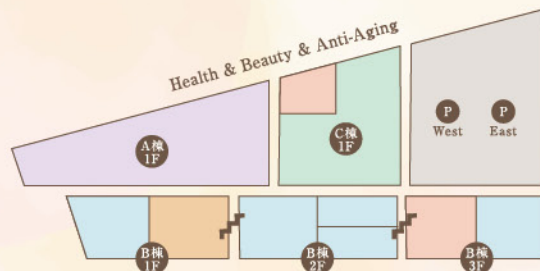
△棟 1F <女性専用ホットヨガスタジオ>
ヴィーボ ベアルスィ香櫨園

ヴィーボ ベアルスィ香櫨園
ヨガor溶岩浴 550円(税込)
60分1回体験
※初めての方お一人様1回のみ 予約TEL:0798-35-6660
有効期間:2022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



冬の不調を予防して 体調管理を心がけよう。

冬に起こる数々の体調不良のことを「冬バテ」と言います。体と心のどちらか、あるいは心身両方に異変を感じるのが冬バテの特徴です。体調管理に気をつけて冬の不調をしっかりと予防しましょう。

オリーブオイルで健康に

オリーブオイルはコレステロールの低下を促す作用があったり、体内の炎症を抑える働きがあったりする万能なお薬のようなオイルと近年話題になってます。オリーブオイルはサラダ、お肉だけでなく、前菜やお魚料理、パスタなどのイタリア料理には欠かせない存在です。オリーブオイルを使った料理で冬を健康に美味しく過ごしましょう。



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



うがいの大切さ

コロナ禍により「うがい・手洗い」を頻繁にされる方が多くなったのではないのでしょうか。しかし、過度にうがいをするには必要な常在菌まで殺菌するので、口腔内の粘膜を傷つけ、かえって風邪に感染しやすくなるという報告もあります。喉が乾燥しイガイガする時や外から帰った時は、まず口をゆすいでからガラガラするのが効果的です。



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/cacucinanotiaaws/>

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



冬のお散歩

冬の寒さで体が固まってしまうそうですが、上着をはおり、帽子をかぶり、準備をしっかりと散歩に出かけます。いっぱい走って体を温め、水たまりにはった氷を観察したり、はく息の白さを感じたり、冬ならではの散歩を今年も子どもたちと楽しませます。



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



身体を温める効果

痩せやすい身体になる、肌がキレイになる、病気になるにくいなどいろんなメリットがあります。ホットヨガは激しい運動を行わないので、しばらく運動をしていない方でも気軽に取り組むことができます。レッスンに参加して、効果を実感してみませんか。



A棟 1F (女性専用ホットヨガスタジオ)
ヴィーボ ベアルスィ香櫨園

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。



冬の歯痛対策

年末年始の急な口腔内のトラブル予防のために、事前の検診をおすすめしています。最近では、年末年始も診療をしている医院もありますが、基本的には休診している医院がほとんどです。せっかくの大切な体・歯ですのでいたわって管理していきましょう。



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



目の乾燥を防ぐ~食べ物編~

紅鮭やイクラなどに含まれるアスタキサンチンは、抗酸化作用が強く、疲れ目やドライアイの改善に効果的です。また青魚に含まれるDHAやEPAは血行を良くし、ほうれん草、にんじんに含まれるビタミンAは角膜の新陳代謝を促進し、目の乾燥を防ぎます。



薬剤師
三島 純二

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 ○ ○ ○ × ○ ×



肌の乾燥を防ぐには

秋から冬になると、気温の低下に伴って空気が乾燥し、肌もドライスキンを呈してきます。その予防として、①保湿剤をしっかり塗る、②入浴の際には石鹸でこすりすぎない、③お風呂のお湯の温度は低めに設定する、などの対応を行うようにしてください。



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 ○ ○ ○ × ○ ×



寒い時期の厚着について

子どもは大人よりも体温がやや高く、外部環境の影響を受けやすいです。厚着は子どもの体温調節機能を育てる点からは好ましくありません。ポイントは動きやすい服の選択と気温あるいはその場の状況に合わせて、こまめに脱ぎ着することです。



院長
清水 健男

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



17日間の冬休み

今年には多くの学校で17日間の冬休みがあります。例年より長いからこそ、入試前の追い込みと苦手単元の克服には最適な期間です。17日間あれば、急激な成績上昇と実践力強化を期待することができます。冬休みは個別館と一緒に勉強をしてみませんか。



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



風邪・インフルエンザ対策

手洗い、睡眠、バランスの良い食事、マスクの着用、密を避けるといった通年性の対策に加えて、冬場の感染対策として部屋の保湿が重要です。空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下します。湿度50%~60%を目標に加湿器と湿度計での湿度管理をお勧めします。



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

AM9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

PM5:00~7:00 ○ ○ ○ × ○ ×

