

ぽちっと神戸 Rochitto

vol.
30
2022
2・3月号

TAKE
FREE

ご自由にお持ち帰りください。



2・3P ふれ愛びと
「小児科医 楠木 重範」
4・5P ぽちクーポン
5P 懸賞付クロスワード

写真撮影 杉尾彰彦 (ポヌール写真室)
撮影地 神戸市北区山田町
つくはら大橋休憩所

生活応援セール 3/22(火)まで

メガネセット 税込11,000円以上

お買い上げで**10% OFF!!**



税込 20,900円

marimekko

独創的なデザインと鮮やかなカラーが魅力の「ウニッコ」柄が特徴のフィンランド生まれの人気ブランド



税込 20,900円

税込 19,800円

税込 19,800円

※西鈴蘭台店での開催です。
※サングラス・小物類と併用できません。

プレゼントにいかがですか。
ラッピングも承ります。



メガネケース (メガネ拭き付)
税込 1,980円



メガネ立て
各税込 1,760円

蓄光で光ります!

合い言葉は「親切・丁寧なショップ」

西鈴蘭台駅前 食彩館2階

OCULUS OPTICIAN
**メガネの
オクルス**

〒651-1131 神戸市北区北五葉1-1-1
営業時間:10:00~19:00 休日:毎週水曜日
☎078-594-1950
※クレジットカード・電子マネー取り扱いしております。
食彩館パーキング 90分無料
タイムズ西鈴蘭台駅前をご利用ください。



「ぽちっと」持参で

HOYA協賛
メガネセット
税込 27,500円以上

20%OFF!!

2022.2.4~2.28迄

【ご注意】
●この広告内容は、西鈴蘭台店のみの有効です。●このクーポンは、「HOYA協賛メガネセット」のみご利用できます。●このクーポンは他の割引との併用はできません。●このクーポンは、換金できません。●このクーポンは、左記の有効期限までご利用いただけます。●一部除外品にはご利用できません。●サングラス、小物類との併用はできません。

激安
メガネセット
単焦点非球面1.55プラスチックレンズ付
フレーム レンズ ケース クロス



税込 5,500円均一



税込 9,900円均一



税込 7,700円均一

オススメ!

マスク・寒暖差でメガネがくもる時の必需品!

ソフト99コーポレーション社製のくもり止め取り扱っております。

くもり止めクロス
税込 418円



超強力くもり止め液
【専用クロス付】
税込 880円



くもり止めジェル
税込 770円



予告 2/4(金)より西鈴蘭台店・大丸須磨店同時開催

HOYA協賛 超薄型レンズメガネセット
税込 27,500円均一

HOYA超薄型非球面レンズ1.67もしくは超薄型遠近両用レンズ1.67付
※詳しくは2月4日(金)の朝刊折込をご覧ください。

街の掲示板

イベント情報

■参加者募集!
ゆるトレ@五葉薬局
ステイホームで落としてしまった筋肉をたづこ先生と一緒にゆる〜くトレーニングしながら取り戻しましょう!
【募集クラス】
火曜日②クラス 14:30~15:30
木曜日①クラス 13:20~14:20
木曜日②クラス 14:30~15:30
【参加費】1回500円(要)ヨガマット
【場所】西鈴シティコート2階集会所
【問】078-591-6908 (五葉薬局)
※7頁にコラム掲載

求人情報!

■パート、アルバイト急募!
【時給】1,000円~
【時間】10時~14時 16時~21時
【資格】普通自動車免許
※時間、日数相談に応じます。
まずはお電話ください。
山善寿司 西鈴蘭台駅前店 ☎078-591-6788
※4頁に広告掲載
■ホールスタッフ募集
18:00~ 週1回からOK!
土・日、勤務出来る方歓迎!
主婦(主夫)・学生・フリーター
一緒に楽しく働きましょう!
詳細はお電話にて
【問】創味旬菜 びんび ☎078-596-1115
※4頁に広告掲載

次号の発行は2022年3月23日です。

発行日:奇数月23日 発行部数:20,000部 新聞折込み数:15,000部
主要配布場所:5,000部 折り込み新聞:神戸新聞、朝日新聞、産経新聞

折り込み地域
鈴蘭台東町 大脇台
鈴蘭台西町 若葉台
鈴蘭台南町 惣山町
鈴蘭台北町 甲栄台
北五葉 大原
南五葉 桂木
君影町 日の峰
星和台 松ヶ枝
鳴子 小倉台
藍那 広陵町の一部
松宮台 筑紫が丘の一部
杉尾台 ひよどり台
泉台 ひよどり台南町
中里町 ほか周辺地域

主要配布場所
●神戸電鉄 下記の駅構内
(西鈴蘭台駅・鈴蘭台駅・
北鈴蘭台駅・山の街駅・谷上駅)
●神戸大学 広報課
●王子動物園 動物科学資料館
●あいな里山公園
●しあわせの村
●神戸ファッション美術館
●北区文化センター
●バンドー神戸青少年科学館
●コミュニティサポートセンター神戸
●神戸どうぶつ王国
●NEXTGOAL わしおこども医院内
●社会福祉法人神港園
●明石市立天文科学館 ●広告掲載店
●神戸(ゆうゆうの里) ●他協力店

発行 一般社団法人 リーと
地域情報紙 ぽちっと神戸編集室

〒651-1132 神戸市北区南五葉1-2-4
TEL. 050-7130-6329 FAX. 078-330-8892
E-mail. pochitonishisuzu@gmail.com

デザイン・制作 一般社団法人 リーと
リーと代表 鈴木 稔彦

ホームページ
はコチラ!



ワクチン

新型コロナウイルスに限らず、「ワクチン」を接種した方が良いか?という質問を、小児科医をしているとよく受けます。

人それぞれ考え方はありますが、私は国で認められているものは、基本的にお勧めしています。ただ、ワクチンを接種したくないという意向を示された場合は、ワクチンを接種しない場合のデメリットについては説明をさせていただきますが、お勧めはしません。

基本的には個人的な見解ではなく、国の制度としてどういう方針か、日本小児科学会がどのような方針か、ということをご説明をさせていただきます。

例えば、インフルエンザワクチンはしたことはないが、今までインフルエザにかかった事はなかった。でも昨年初めてワクチンをついたら、インフルエザにかかった。だからこれからワクチンはうたないとおっしゃる方がいます。ワクチン接種をしてもインフルエザにかかる可能性があるので、医学的にはワクチン接種をしない理由にはならないのですが、このようなエピソードがあれば、ワクチン接種をしたくなくなる気持ちはわかります。公衆衛生の観点から言うと、有害なウイルス・病原菌は、世界から撲滅する方が良いです。

水ぼうそうを例にとってみると、日本では定期接種になったこともあり、水ぼうそうの感染者数は激減し、水ぼうそうの子どもの見ることがない医師も多いと思います。

免疫力が低下している子ども、例えば小児がんで抗がん剤治療中の子どもや、ネフローゼという腎臓の病気の治療中の子どもは、水ぼうそうにかかると重症になり、命に関わることもあります。また、免疫力が低下している子どもは水ぼうそうのワクチンを接種することができません。その子どもたちができるだけ安心して保育園・幼稚園・学校に通うために、たくさんの子どもの水ぼうそうのワクチン接種をしてほしいと思っています。

しかしワクチンをしたくないというご家族がいれば、その考えを尊重するしかありません。全体の利益と個人の権利の両立は、本来に難しい課題です。

TEAM NEXT GOAL
小児科医 楠木重範

vol.8
楠木 重範
Kusuki Shigenori
小児科医



なぜ、この職業(小児科医)を選びましたか?

たちが治るようになってきていくことを知りました。また、子どもに関わることが好きだったこともあり、小児科医になることに決意しました。

現在の活動の中心は TEAM NEXT GOAL SKY ローン「でも、頑張った」です。SNSはありますか?

私の家は、ごく一般的な田舎の家庭で、家族や親戚に医療関係者はいませんでした。しかし自分自身が小児がんを経験し、病院という世界を知りました。病院はとも退屈で、納得のいかないルールもたくさんありました。そんな中で治療を受けている患者さんの気持ち、私なら理解できるのではないかと、高校3年生の夏に思い立ち、医師になることを決めました。また、同じくらいの時期に一緒に暮らしていた祖父が亡くなり、初めて人の死を経験しました。「人の命には限りがあり、死は避けられない」という、あたりまえの事を実感したことも、医師になると思ったきっかけです。

医学生になると、内科や外科などすべての科で臨床実習をします。その時に、小児がんの治療の進歩は目覚ましく、多くの子ども

小児がんになった子どもたちは、とても頑張っています。たくさん注射をしたり、手術をしたり、大人よりも強い抗がん剤治療をするのも多いです。入院期間は約6か月以上かかり、長ければ1年以上の長期の入院生活が必要になります。そのような治療を経験した子どもたちが退院したのち、学校や社会に溶け込めなかったり、学業の遅れや体力の低下、合併症などの理由から自分に自信を持ってなかつたりすることがあります。厳しい治療を経験した子どもたちに、余計なお世話かもしれませんが、前向きに人生を歩んでほしいと思っています。

読者に向けて一言

そのためには、頑張った自分を、まず自分が認めることが大切だと思います。そして周囲もその頑張りを認めてほしいと思います。そうすることが、前向きに人生を歩むための第一歩になると信じています。このことは病気で外にも、あてはまると思います。障がいや貧困など、理不尽な逆境を経験されている方はたくさんいると思います。その逆境を乗り越える、または逆境に悩みながらも前向きに生きていくために、まずは自分の頑張りを認めてほしいと思います。だから「頑張った。」という経験を、自分で表現してほしいと思います。

でも、頑張った

プロフィール
楠木 重範(くすき しげのり)
1974年奈良県生まれ。小児科医。TEAM NEXT GOAL 発起人。
中学2年生の時に、小児がんの一種である「悪性リンパ腫」になり、抗がん剤などの治療を約3年間したのちに治癒。国立三重大学医学部に入学し1999年小児科医となる。大阪大学医学部附属病院などに勤務し、主に小児がん医療に関わる。また、2005年小児がんの子どもと家族を支援するチャイルド・ケモ・ハウス活動を立ち上げ、2021年7月まで代表として勤務。
2021年8月より医療法人さんと会わしおこども医院にて小児科医として勤務し、小児の在宅医療などを積極的に行う。また同時期に TEAM NEXT GOAL を立ち上げ、すべての子どもと若者の人生が肯定される社会を目指す。

理不尽な平等よりみんなに特別を TEAM NEXT GOAL

〒650-0046 神戸市中央区港島中町 3-2-6
わしおこども医院内
https://team-nextgoal.com

読者プレゼント!!

私のチャレンジ



5頁のクロスワードに答えてご応募ください。正解者の中から抽選で3名様に Payton's オリジナルエコバッグをプレゼント!

2022年2月27日に開催される第10回大阪マラソンにチャリティーランナーとして出場します。陸上部などの経験はなく、初めてのフルマラソンになります。「がん治療中の子どもたちのために」というメッセージを背中に書いて走ります! マラソン当日までに、みなさまからのご寄付を集めるのがチャリティーランナーの役割です。いただいたご寄付は全額小児がんの子どもと家族を継続的に支援されている認定NPO法人ゴールドリボン・ネットワーク様への寄付になります。1口500円からになりますので、是非ともご協力の程よろしくお願いたします!



OSAKA MARATHON 2022

くすき しげのり (チャリティーランナー)

一口: ¥500

1 寄付する

神戸大学 コラム Vol.24

希少な神戸大学ビーフをコース料理で

神戸大学食資源教育研究センター(兵庫県加西市)では、兵庫県の特産物である但馬牛の大規模飼育による高品質牛肉の生産を行っており、遺伝的評価・集団構造解析を通して、効率的かつ持続的な育種改良システムの構築に関する研究を行っています。神戸大学ビーフは、その研究成果として生産された希少な牛肉(但馬牛)で、二〇二一年七月に開催された枝肉の品評会では「最優秀賞」と「優秀賞」のダブル受賞を果たし、最高級ランクの「A5」に格付けされるなど品質の高さが認められています。

その神戸大学ビーフが、中央区にあるホテルラ・スイート神戸ハーバーランド内のレストラン「鉄板焼 心の五国 冬フェア」にて、二〇二二年一月〜二〇二二年二月末までの期間限定で提供されています。レストランでは、以前からセンターが開発したジャガイモの新品種「はりまる」を定期的に使用しており、センターとの情報交換の中で、神戸大学ビーフが高い品質であることに興味をもったシェフが、冬フェアのメイン食材として採用しました。コースには、「はりまる」を使用した料理も提供され、教育研究の成果を味わう特別なメニューとなっています。

出荷頭数が少なく市場に出回る量も限られることから、大学関係者の口に入らない希少な存在である神戸大学ビーフ。この機会にぜひご賞味ください。

(神戸大学広報課)

「手軽に」「早く」「安く」集まれる場所

シェアール 「Shareal 西鈴蘭台」

西鈴蘭台駅前にレンタルスペースが遂に誕生!

- フルサイズのキッチンや机、イス、プロジェクターやYogiboなど充実の設備
- 飲食物持ち込み自由
- カルチャースクールや会議・会合、各種パーティーや撮影会などに最適

創業50周年企画
初回利用限定!
2時間ご利用クーポン
プレゼント!

クーポンは、当社E-mail アドレス info@kawakami-bldg.co.jp に初回利用希望とお名前の記載をお願いします。

広さ:約60㎡ 人数:最大20名(全員着席可)
神戸市北区北五葉1丁目5-1 ハピネスプラザ1階東側(神戸電鉄「西鈴蘭台駅」より徒歩1分)

1時間 2,200円(税込)

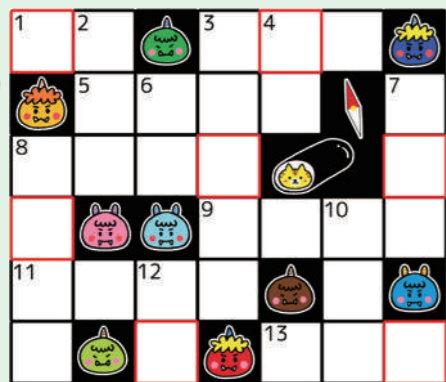
撮影OK お子様OK 駅近 電源あり Wi-Fi 防犯カメラ 机・イス トイレ 照明 禁煙

株式会社 川上ビル KAWAKAMI BLDG.

神戸市北区鈴蘭台西町4丁目9番15号
078-591-3149
https://shareal.jp

ご予約はコチラ

クロスワードクイズ!



(さく・え: ImaRitsu)

問題

□に入る文字を並び替えて

できるワードを答えてね! ヒント:これでコロナと戦えますように
今回のクロスワードクイズは ★★☆☆☆(ヒントがあるこのレベル)

☆タテのカギ☆

- 2 ♪昔アラブの偉いお坊さんが恋を忘れたあわれな男に♪さて、どんな色の飲み物を教えてあげたでしょうか。
- 3【冬季五輪】ランナーとシャーシのみのシンプルなソリに、頭を前にして腹ばいになって乗ります!
- 4 1人で活動するお笑い芸人、〇〇芸人。
- 6 赤福といえば、どこの名物?
- 7 サッカー天皇杯優勝! OOOレズ。
- 8【冬季五輪】急カーブや高さのあるジャンプを含む曲がりくねったコースを進みながら、時速 152km にも達するスピードで競い合うスノーボード競技! 10 案内すること。また、その人。
- 12 結露が原因で窓に発生! ? 気を付けましょう!

☆ヨコのカギ☆

- 1 インターネット用語で「猫」のこと。
- 3【冬季五輪】フィギュアスケートにおける要素のひとつで、一定の場所で回転することを言う。
- 5「見る」の謙譲語は「〇〇〇〇する」。
- 8【冬季五輪】成功して欲しい! 4 回転〇〇〇!
- 9 ミナモト⇒アシカ⇒〇〇〇〇
- 11 ヤッターメカ第1号のモチーフは犬(ヤッターワン)。では第2号は?
- 13 新設されそう? 「〇〇〇家庭庁」

正解者の中から抽選で下記の商品进行プレゼントします。

Ⓐ どうぶつ科学コミュニケーター 大淵希郷さん監修

※9頁コラム掲載



参考価格 11,000円

1名様

Ⓑ NEXTGOAL 楠木先生より

Payton's オリジナルエコバッグ

※2・3頁ふれ愛びと掲載



3名様

Ⓒ ぼちクーポン掲載店で使える 共通ご利用券1,000円分を

10名様

■クロスワードクイズ当選者

①クイズの答え②希望の商品名③郵便番号 ④住所 ⑤氏名 ⑥電話番号 ⑦年齢 ⑧職業 ⑨面白かった記事や興味を持った広告、これから取り上げてほしい事など ⑩ぼち神戸をどこで入手しましたか?を明記の上ご応募ください。(※①~⑦は必須です)

【宛先】〒651-1132 神戸市北区南五葉1-2-4 FAX:078-330-88-92 E-mail:pochitonishisuzu@gmail.com

【締切】2月20日(日)消印有効 ※当選された方には郵送します。

※ご提供いただいた「個人情報」は、クイズの応募と本紙のみに使用し、守秘義務を厳守致します。ご同意の方のみご応募ください。

■クロスワードクイズ当選者

12月・1月号のクイズの答えは「ジョヤノカネ」でした。たくさんのご応募ありがとうございました。今回はクリスマスケーキのプレゼントがありましたので、過去最多の249通のご応募がありました。ひよどり台のN様、他24名の方に賞品を送りました。

■ 次号の発行は2022年3月23日です。

Pochitto Kobe



ぼち

クーポン



※新型コロナウイルス感染拡大により、営業時間・定休日が記載と異なる場合があります。ご利用時には事前に各店舗にご確認をお願いします。



半個室風の店内

男性美容師新たに加入!
2022年も宜しく
お願いします。



- ★いつでもカット・簡単なブローが1,100円!
- ★年齢・性別問わずご利用いただけます。
- ★スタッフは美容師です。
- ★スタイルチェンジや部分カットもおまかせ!
- ★女性もご希望のスタイルをオーダー可能。
- ★全国約170店舗展開中!
- ★角刈りなど難しいカットや顔そりは出来ません。
- ★カット後はエアアウオッシュャーできれいに。

「ぼちっ」見たでヘアカット専門店 カットコムズ 鈴蘭台駅前店
神戸市北区鈴蘭台北町1-9-1 ベルスト鈴蘭台1F(駅ビル1階)
TEL.076-443-5311 (本部) ※お店に電話は設置していません。
受付時間 9:00~18:20 / 定休日: 1/1・1/2のみ

「ぼちっ」見たでヘアカットされた方粗品or肩カット(300円)プレゼント!
※鈴蘭台駅前店のみ有効
2022.2.28迄



バレンタインデザートセット ¥650 (喫茶トレド2/7~2/10期間限定)

大好評レディースランチ ¥1,500

平日ランチが
まだまだお得!



すべてのランチメニュー、ドリンクバー付で、平日100円引き!
2/7(月)~2/10(木)、レディースランチ限定バレンタインデザートをお楽しみください。また期間中、喫茶トレドでもバレンタインデザートドリンク付きセットで販売させていただきます。

「ぼちっ」持参で(平日のみ)ランチメニュー 100円引き
※1枚で5名様まで(休村日2/14~2/18除く) ※他割引併用不可
2022.2.1~2022.3.31迄



ホットコーヒーで
あったまろう!!



デイリーヤマザキで700円お買い上げ頂くと
ホットコーヒー1杯プレゼント!
ホットな肉まんと一緒に寒い冬を乗り切ろう!

「ぼちっ」持参で700円以上お買い上げで、挽きたてコーヒー1杯プレゼント!
神戸市北区しあわせの村1番1号(本館1階)
TEL.078-743-0733 / 駐車場有り
8:00~20:00 [イトインコーナー 客席30席]
※現在席数は減らしております。

「ぼちっ」持参で700円以上お買い上げで、挽きたてコーヒー1杯プレゼント!
2022.2.1~2022.3.31迄



天然酵母ベーグル

アクセサリー

レッスンバッグ

入園・入学雑貨と
春小物フェア



ハンドメイドイベント【はんどめいどの森ひろば Vol.3】
【日時】2022年3月12日(土)10時~16時【場所】ベルスト鈴蘭台(神戸電鉄鈴蘭台駅改札口直通)
入園・入学に役立つ布バッグや小物、春の手作り小物などの販売や、小さなお子様から楽しめるワークショップ、大人気手作りベーグル&焼き菓子もあります。

「ぼちっ」持参で100円OFFクーポンプレゼント!
※受付にて先着20名様に配布
2022.3.12 当日限り有効



寒い季節や
バレンタインにオススメ!

チョコレートが恋しくなる季節にピッタリ!お茶を使った生チョコやカリカリとした食感が特徴のアマンドショコラ、無花果とショコラのパウンドケーキが登場!カフェでも生チョコを溶かしながらいただくホットショコラは絶品です。

「ぼちっ」持参で「ぼちっ」持参でティークアウト1,000円以上お買い上げで5%OFF!!
※アニバーサリーケーキは除きます
2022.3.22迄

GRAND SUR CAFE グランシュールカフェ
神戸市北区北五葉1丁目4-31 / TEL.078-597-6287
(Cafe) 11:00~18:00 (Takeout) 9:30~18:30
定休日:(Cafe)毎週月・火曜日 (Takeout)毎週月曜日、第1・3火曜日 / 駐車場有り



そよぎのとうける
生チョコレート



フランス産ミルクチョコレートとビターチョコレートをブレンド。北海道産生クリームにキャラメルクリーム、コニャック「レミールタン」を合わせた生チョコレート。豊かに続いていく深い樽香とその余韻の虜になる生チョコレートです。
大 ¥1,700 小 ¥850 (税込)

「ぼちっ」持参でチョコレート1粒プレゼント!
2022.2.6迄



鈴蘭台で20年!
これからも地元と共に



【今年もびんびの恵方巻!】
丁寧な仕事で、毎年ご好評いただいております。
■恵方巻 700円 ■特選海鮮巻 1,200円 ■上巻 1,000円
■その他巻寿司あります。(全て税込)

「ぼちっ」持参で2,000円以上お買い上げの方に
「ぼちっ」持参で2,000円以上お買い上げの方に
2/3(木)に限り、3,000円以上で配達無料!
ご自宅での法事・慶事弁当、お祝い初め膳など、お気軽にご相談ください。
2022.3.3 限定



バレンタイン
2.14

期間限定 チョコモちシュー ¥220(税込)

Patisserie 701の
バレンタインデー

バレンタイン商品販売中!
期間限定のチョコもちシューなど
季節限定の商品も販売中です。

「ぼちっ」持参で1,500円以上お買い上げて
チョコもちシュープレゼント
2022.2.28迄

パティスリー ナオイ Patisserie 701
神戸市北区区の峰1丁目15-3 / TEL.078-587-3440
10:00~19:00 / 定休日:不定休
駐車場有り(3台)



福ちゃん巻

今年の恵方は
北北西!



■福ちゃん巻(恵方巻)1本850円 ■上巻1本720円
■並巻1本460円 ■海鮮巻1本1,200円
◆家の魔除けに「終麟」(焼鯛一匹350円) 巻寿司お買い上げで終の葉サービス。
※麟のみの販売はありません。(全て税込)

「ぼちっ」持参で山善特製ぼん群「生ゆずの雫」(500ml)
1,080円→1,000円(限定50本)
2022.2.4迄 なくなり次第終了

わたしの常識はあなたの非常識

第23回 「どんなオリパラになるの？」

来月(2022年2月)には中国で冬季オリンピック・冬季パラリンピックが開催予定です。

去年の夏、日本で東京オリンピック・東京パラリンピックが開催されたのは、記憶に新しい所です。オリンピックの閉会式とパラリンピックの閉会式・閉会式でNHKのテレビで見る者による手話通訳が付きまじった。私のまわりのろう者聴覚障害者は、手話通訳がついたことで、「字幕よりも、もっとわかりやすく楽しめた」と喜んでいました。

一九六四(昭和39)年の東京オリンピックのときには手話通訳放送などありませんでした。それだけに、去年(2020年)の東京オリンピック閉会式、東京パラリンピック開会式・閉会式のテレビ放送で手話通訳が付きまじったことは隔世の感がありました。

驚かれるかもしれませんが、昭和という時代には「ろう」(学校でも、手話を使うことが禁止されていた期間がありました)が、手話を使っていたことが担任の先生に「バケツを持って廊下に立たされた」ともあったそうです。口話教育重視のため、ろう学校内で手話を使うことが禁止されていた時期があったのです。皆さんも、家の外で手話を実際に見たのは平成時代、令和時代ではないでしょうか。今は手話を人前で使っても良いのです。

厚生労働省が管轄の手話通訳士試験(手話通訳技能認定試験)の第1回試験が始まったのは平成元年です。昭和時代には手話通訳士試験というものはありませんでした。現在、テレビ画面の左下の方に小さく手話通訳者が映っていることがあります。あれも平成時代、令和時代になってからのことです。

中国での冬季オリンピック・冬季パラリンピックでは、どのような手話通訳がつくのでしょうか。今からとても楽しみです。

次回「エブリシング」は、「」に続きます。

手話のできる 社会保険労務士

TKGB社会保険労務士事務所

代表 山本敏彦
神戸市北区北五葉1-3-15
TEL 078(777)2259
FAX 078(201)1658



たつこ先生の健康コラム

冬脱水に注意!

脱水症と聞くと夏の熱中症を思い浮かべる方が多いかもしれませんが、冬にも脱水症は起こります。しかも冬脱水の場合は体に急激な変化がなく自覚のないままに脱水が進行するのでこちらの方が厄介です。

マスクを着用しているとお口の中は湿っており喉の渇きを感じにくいので脱水が知らず知らずのうちに進みます。そうだけでなく皮膚、粘膜、呼吸などからも意識しないうちに水分が失われていくので水分補給が必要になります。

水分の摂り方にも注意が必要で、脱水対策として一気にペットボトル1本分程度の水分を飲むと抗利尿ホルモン量が減少し、尿量が増え、更に脱水が進みます。

冬の脱水を防ぐためには、室内には加湿器を設置するか、それが難しいようなら水を張ったバケツと濡らしたタオルを掛けておく、植物を置く



頭痛生理痛・更年期・不妊・酵素断食
漢方相談 **五葉薬局**
五葉薬局薬剤師 たつこ先生のHP
078(595)169008

地元のお話 神戸にあった難波

小倉百人一首で周知の次の歌も神戸で詠まれた歌です。

天の原 ふりさけ見れば 春日なる三笠山に 出でし月かも

養老元年(717)三月、第9回遣唐使に同行、吉備真備らと共に、遣唐留学生鑑真に会い、日本への渡航を薦め、自らも清河らとともに同年11月15日、36年とごした唐を離れて故郷へ向かう船に乗るようになった時、親交のあった詩人達が送別の宴を開いてくれました。その時、仲磨が詠んだのが先の歌です。

歌に登場する三笠山を現在奈良の三笠山としていますが、仲磨は場所を特定していません。つまり、三笠山は神戸にもあって、平安後期中の納言藤原成範が播磨守の時、次の歌を残しています。

三笠山 峰より出でて 隈もなき 明石の浦を 照らす月影

播磨の明石とは和歌の州のこと、昔から月の名所と言われています。言うことは、遣唐使船が神戸の難波津に停泊している時に三笠山とその麓に展開する湖と周辺の土地の情景が光と闇の二色に染められ、素晴らしい情景を醸し出して

そこで神戸の三笠山についてお話しましょう。神戸の会下山公園の北西に会下山配水場があり、その水タンク設置時に直径約20メートル以上の円墳古墳が出土しました。全長580m以上、高さ及び幅約1メートル以上の石室で、出土したものは、銅鏡、鉄剣、鉄鏃、直部片、鉄斧、石製品などの他、経塚関係の遺物が出土したので、平安時代に経塚が埋蔵されたと考えられます。

鎌倉時代、丘の麓に在った初代の四天王寺の別当慈円和尚が聖徳太子の陵を参詣して苑原住吉に戻り、歌を開いている記事があるので、この古墳は未だ不明とされている太子の古墳磯長陵(しながのみさぎ)と考えられます。

ただ大阪府太子町にも聖徳太子廟が在り、正式には宮内庁ではない、ということになります。

神戸の三笠山(三草山)は、当時の人ならば太子の陵墓であり、崇め尊び山です。その山と湖が月光の元で醸す情景は心に沁み入る情景であり、仲磨が感動した情景と思われま

一方、奈良の三笠山は春日大社の祭神である武甕槌命が、藤原氏により勧請されましたが、それは神護景雲2年(768)であり、第9回遣唐使船が船出した51年後の事です。従いまして、遣唐使らが奈良の三笠山を崇める謂れはないと思います。

街角浪漫 MatikadoRoman 第二十九回

山善寿司 大将

紙が惜しまれながら休刊しました。野口康子さんも残念に思われたお一人、この街の素敵なお店や面白い場所を紹介してくれるのだから、ぜひまたの一言で、それならばと、時間毎に変わっていく街角の景色を香りと共に届けられたい。なあとその役割を買って出て、タイトルは少年時代に感銘を受けたハッピーエンドから、まあバレンやろうとチョット拝借してみました。が、木綿のハンカチーフを始め数々の名曲を書かれた「松本隆」さんが、何を気に入ってか最近神戸に越されており、少々ビビリまわっています。こんな稚拙な文章にお付き合ひして頂いて早や五年が経ちました。梅村先生を始め他のコラムの方々のお陰で、ぼっちの名は今ではMBSラジオの時刻を知らせるジングルに無断使用されるまでに知られる所となりました。身近な事はさておき、毎日放送も襟を正して非を認め、のならば、まあぼっちの事等を浜村淳、若しくは近ちゃんか小森さんでも週一回、厚かましい?二月に一度位放送するとかで寛容な心選手権では西日本大会で宗教関係者、北区内に次いで三位の実績を誇るチームぼっちの手を打ちます。判りました。せめて年に一回有るラジオウオークを大和路ばかりで無く、丹生山辺りで開催して頂けましたら読者も参加し易いと思います。どうか賢察の程をよしなお願い致します。

え、幻の駅神有馬駅を探して。と言う記事を「よこそ神鉄」のホームページで発見しました。廃駅になった菊水山駅と鈴蘭台駅の間に6年間、しかも夏の林間学校の為にだけ開業していた駅が存在し、深谷美が九州に有る絶景に似ているからと言うので「耶馬(やま)駅」と名付けられました。が、昭和13年の大水害によって駅は流され、林間学校も被害を受け、遂に修復されることなく消えていきました。学校はトンネルが変わった為見つけることは難しいですが駅跡は直ぐに見つけることが出来ます。鈴蘭台車庫の端の橋に面した所に100分の10の標識が立っていますが、まさにその辺りです。車窓からも見れますので、下に降りる時には是非とも箸を持つ方に「ようこそ神鉄へ」の管理人は、耶馬駅と学校の事を、時と共に穏やかに自然に帰って行くかとしていきます。と結んでいました。そんな秘境駅が残っていたら、全国八千万の鉄道ファンが大勢訪ねた事でしょう。時空を超えた浪漫がそこに在りました。

ご家族で、ゆっくり 温まる葬儀を

ご遺族が式の進行や接客に追われることなく、ゆっくりとした気持ちで故人との別れの時間を大切にできる空間をご用意いたしました。

無料見学相談会 2月6日(日) / 3月6日(日) 10時~15時

ぼっち持参でサービス特典あり! 見学会当日 入会された方 特典 BOXティッシュプレゼント

家族葬専門店 株式会社 ファミリー葬

ご相談・資料請求・お見積もり等、詳しいお問合せは... 年中無休 24時間受付 0120-834-016

神戸市北区北五葉6丁目14-30 Mail: suzurandai@family-so.com www.family-so.com

リフォーム 断熱性・気密性が高まり 住みやすさがグンとUP!

窓の交換(カバー工法) エコ内窓

before after

省エネ効果 抜群! 年間の冷暖房費 約2.4%削減!!

断熱ガラスは 結露に強い!

真空ガラス スペーシア

いまお使いのサッシがそのまま使えます。スペーシアは日射しを取り入れて、室内の暖かさを逃がさない高断熱窓ガラスです。真空層とLow-Eガラスによって実現した断熱性能は、一枚ガラスの約4倍、一般的な複層ガラスの約2倍です。

断熱ガラスは 結露に強い! スペーシアの厚さは一枚ガラスとほぼ同じ6.2ミリ。だから、いまお使いのサッシがそのまま使えます。

エコ内窓 参考価格 (腰窓サイズ取付) 83,600円(税込)

スペーシア 参考価格 (腰窓サイズ) 55,000円(税込)

さまざまな、お悩みに対応します!! 寒さ、暑さ、騒音、防犯、その他

窓とドアのことなら! madoa SANKI

ガラスや玄関ドア、鍵の交換、窓やドアのメンテナンスなどお気軽にお問い合わせください。

株式会社 三喜 078-597-2722 神戸市北区鈴蘭台南町8-3-4 【営業時間】8:30~17:30 【定休日】日・祝

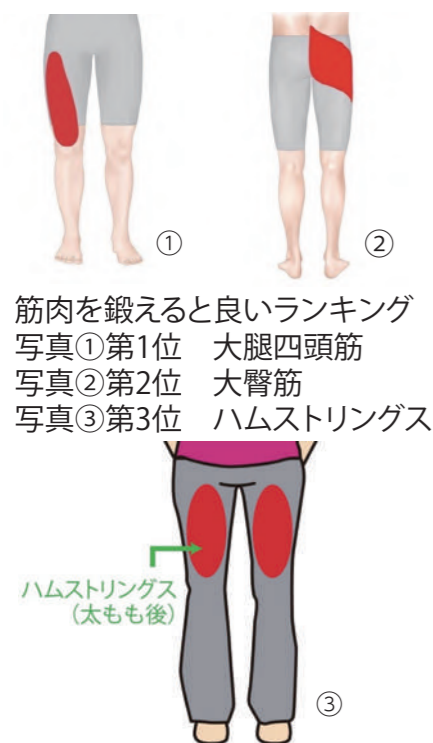
HP http://madoa.co.jp/ Mail info@madoa.co.jp Facebook [madoa]で検索! Facebookにお得・お役立ち情報掲載中! カードOK クレジットカードでのお支払いも可能です。

女性だけの30分フィットネス カーブス レ・アール 鈴蘭台

女性が太陽であり続けることは、社会にとって、家庭にとっても本当に大切なことです。「世界の女性たち!!一緒に頑張らしましょう!!」



体脂肪率が違うと見た目もこんなに変わる!



筋肉を鍛えると良いランキング
写真①第1位 大腿四頭筋
写真②第2位 大臀筋
写真③第3位 ハムストリングス

ウオーキングは取り組みやすく普段の運動として多くの人に認知されています。ですが、なかには身体の箇所痛が悪化して運動できなくなった方もいます。ウオーキングだけでは筋肉低下は防げません。筋トレで筋肉をつけることにより、筋肉のサポートによる関節保護になります。痛みの根本改善になります。さらに、筋肉トレーニングとウオーキングを組み合わせることでダイエットにも効果的です。

この2年半年間、コロナ禍で不安な日々が続いていませんか? 今まで当たり前でできていたことが思うようにできなくなったり、...。そんな声や姿を目の当たりにされた方は、たまたま自身がそうなってしまった方も多いと思います。
しかし、女性は仕事においても家庭においても何にしても、自身を犠牲にして時間や気持ちを周囲のために優先するものです。本当にお疲れ様です。いつも、ありがとうございます。しかし、コロナ禍で急増している女性の筋肉低下による健康二次被害は深刻なものです。
時間がない!! 余裕がない!! という思い、確かにそうなのでしょう。
しかし、時間は作るもの!! 自身の身体は自分で作り、守るものです!! 少しの運動時間を作ることに、劇的に身体は変わります。環境が整つのです。

頑張る女性へのエール!

The power to amaze yourself.
~明日の自分にきっと驚く~

Curves レ・アール 鈴蘭台

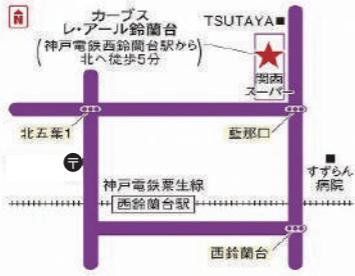


私たちがサポートします!

平日 10時~13時
15時~19時
土曜 10時~13時
日・祝休み

WEB申込
電話申込
☎078-591-6900

神戸市北区
北五葉1丁目13番
レ・アールビル6F
(関西スーパー上)
西鈴蘭台駅より徒歩7分



トレーナーがしっかり!
優しく! アドバイス!

無料体験会開催!
【期間】2022年2月1日(火)~2月28日(月)迄
【対象】運動苦手な方や運動未経験の方大歓迎!

- 無料体験の流れ 45分
①店内のご案内 5分
②お体についてのお話 10分
③体力測定 15分
④お体に合った簡単な体操 15分
⑤継続利用する際の割引特典や入会のご案内

Spring
キャンペーン
開催中!

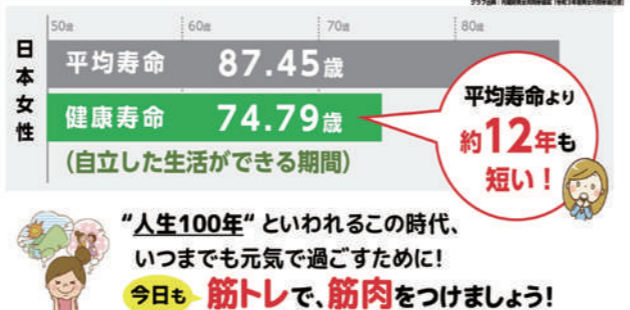


息がしやすい
WOMスクプレゼント
(入会された方)

入会金66%off
初来店時に入会の場合

他キャンペーン、特典との併用はできません。初回体験時に入会を決めていただいた場合のみ適用となります。本広告に記載のある教室のみ利用可能です。カーブスは月会費制の女性専用の体操教室です。

筋トレで、健康寿命を延ばそう!



- 運動の効果
自己免疫力の向上 感染に対する抵抗力
ストレス解消 メンタルヘルスの改善
体重コントロール 生活習慣病の予防・改善
体力の維持・向上 筋力の維持・向上
血流の促進 腰痛・肩こりの改善
冷え性・便秘の解消・良好な睡眠 食欲増進

つけよう筋肉!

聴こえのコラム

13



近頃、補聴器(類似品も含む)で数千円から数十万円のものまであり、何が違うのでしょうか? とよく質問をお受けします。今回はこれらの違いについて解説致します。まず、OTC(オー・ティー・シー)補聴器について。OTCとは(Over The Counter)の頭文字を取ったもので直訳すると「カウンター越し」、医師の処方なしに購入できる市販薬を指します。補聴器にもここに分類されるものがあり、最近発売された話題になりました。一方集音器は、旧業法による医療機器の承認を受けておらず、効果・安全性も担保されていません。この点で補聴器、OTC補聴器とは根本的に異なります。一方補聴器は、耳鼻科医の処方を受け、試聴の後購入するのが一般的で、技能者による継続したメンテナンスを対面で受けられます。OTC補聴器は器種の選択、調整、メンテナンス等をご自身で行うか、インターネットを通じてサポートに限定されます。まためまると、集音器は難聴用ではなく、パワードアウツプなど日常の拡声用として、ご自身で器種の選択からメンテナンスまで行えるという方はOTCという選択肢はあると思われ。間違った器種選択と継続したメンテナンスをご希望の方は補聴器、ということになるかと思いません。
これらの違いをまとめた資料を作成しました。補聴器購入前には必ず押さえておきたい内容を凝縮しましたので、ご希望の方はお気軽にお申込みください。
※正式名称は「医薬品 医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律」

補聴器を通して人生をRe(リ)ハッピーに!
株式会社Re
【営業時間】9:00~18:00 (日祝休)
【e-mail】wada@hokobo.jp
補聴器サロン 芦屋 芦屋市業平町5-2 芦屋ハウス4F
補聴器工房 神戸 神戸市長田区神楽町6丁目3-15 日進ビル1F
フリーダイヤル 0120-338-414

パピー教室の大切さ

子犬を迎えたらいつ頃から躾をした方がいいか、迷われる事も多いかと思いますが、1日も早くした方がよい結果が得られます。
では、1日も早く迎えたいと思われれる方もいらっしゃいますが、余りにも幼齢での母子分離では、母親の愛情や兄妹犬との関わりも身に付けられないので、二〇一九年の動物愛護法で、8週齢迄の犬猫は、販売規制されました。8週齢迄に、母親と兄弟犬と共に過ごす事で、愛情を受け、大社会のルールを学びます。
その後、12週齢頃から少しずつ恐怖心が芽生え始め、個性差はありますが警戒心が強くなり、大きな物音や動きに怯えてしまったりします。その社会化期に、隔離された生活を送り、外部と遮断してしまつと、生後4ヶ月でワクチン接種してから、散歩に出ようとしても、歩けなかったり、恐怖心から吠えてしまつたりします。それが、そのまま育つ事で、問題行動になってしまつ事になりかねません。
なので、子犬を迎え入れたら、先ず家庭内の生活音や、外部の車やバイク、自転車等走る物を見せ、家族以外色々な人に触れて貰い、人馴れもさせていかなければなりません。そうする事で、幼犬は色々な事を学び、人間社会での生活を学んでいきます。
パピー教室では、同じような年齢の子犬が集まり、楽しくふれ合いながら経験して、社会性を身に付けていくので、沢山の学びの場となります。どれだけ、幼齢で経験させてあげるかで、その後の一生が決まってしまうとも言っても、過言ではないので、よい経験をさせてあげましょう。
愛犬との、楽しいドッグライフを、送って貰えればと思います。
病院専用ドッグトレーナー

「動物専用MRI完備!」
当院のMRIで撮影できること
脳内の異常 脊髄内の異常

ファミリー動物クリニック
Family Animal Clinic
神戸市北区山田町下谷上字門口6-9
Tel:078-583-6308 Fax:078-583-6317
★箕谷インターから車で3分 ★駐車場10台完備

診療時間 9:00-12:00 / 17:00-20:00 年中無休
24時間急患対応 【急患対応専用 090-8576-5622】

つながりづくり

世代や立場は関係ナシ! いざという時に助け合えるような...

みんなで作る大きなクリスマスツリー
高校生のお兄さんお姉さんとボードゲーム遊び
消しゴムはんこでおなまえスタンプ作り
読み聞かせイベントやります!
図書コーナーあり☆ 絵本の貸し出しOK!
近日常開催! たこやきまつり

みんなの「つながりスペース」OPEN!!
色々な体験をしてみたい子どもたち、少しホッとしたいパパさんママさん、勉強中の学生さん、子どもに癒されたい爺ちゃん婆ちゃんetc...
いつでも、どなたでも、ご利用ください!

予告

目印はインコのクルたん!
NPO法人 インクルひろば
TEL: 078-958-5990
E-mail: inkuruhiroba@gmail.com
web: https://inkuru.org/
西鈴名店街1階 神戸電鉄西鈴蘭台駅より南へ徒歩2分

世代間交流事業 ※兵庫県地域祖父母事業の助成を受けています