

地域に密着した医療・介護を目指します

医療法人 歓喜会グループ

E-mail honbu@kankikai.com
U R L http://www.kankikai.com/

辻外科 リハビリ テーション病院

夕陽丘
介護老人保健施設

わたしたちのまち
上町台地の地域情報紙
Uemachi area community paper

発行部数：毎月60,000部
配布地域：大阪市中央区東部・天王寺区
配布方法：ポストによる無料配布

発行 NPO法人 特定非営利活動法人
まち・すまいづくり
〒543-0043 大阪市天王寺区勝山1-11-29
TEL&FAX.06-6779-7222



うえまち 編集局
〒543-0001 大阪市天王寺区上本町8-1-14
ダイマルビル4F「うえまち編集局」
TEL&FAX.06-6772-1555
メールアドレス uemachi@machi-sumai.com
ホームページ http://www.machi-sumai.com/uemachi/

Monthly
UEMACHI

2011
June



No.74

5月20日(毎月20日)発行

NPO法人
まち・すまいづくり
お知らせ

NPO法人まち・すまいづくりは、天王寺区勝山1丁目「まち・すまい会所」を開設します。本紙「うえまち」の発行7年目を期に、各種イベント開催などのまちづくり活動、動

新拠点「まち・すまい会所」開設へ

きを強化するすまいづくり活動の向上・発展のための新拠点となるものです。「まち・すまい会所」は文字通りまち・すまいづくりにのり、上町台地の象徴でもある四天王寺と向かい

夕陽丘まち談義(10)

田端修(アーバンデザイナー)×高口恭行(一心寺長老)

夕陽丘の坂道を利用する人の多くは、「坂の勾配がきついなあ」と思っておられるでしょう。その通りだと思いませんか。近所の高校生たちがタツシュで駆け上がった「愛染坂」の光景は、訓練の場になるほど身体的負担の大きいことを示しています。下寺町から東へ70mばかり入り込んだ大江神社の石段横から東方向に100mほど上がりきる坂道です。高低差は14mありますから、その勾配は14/100、ほぼ1/7ということになります。

坂道の町としての夕陽丘

は1/20以下という数値を捉唱しています。愛染坂の1/7は、前記の最大基準といえる施行令の1/8を上回っていますから、これをきびしい坂道であると感ずるのが普通の感覚です。「天王寺七坂」をざっと見まわしてみると、高低差を和らげるためのさまざまな工夫がみられます。斜路のみの坂道のほか、石段部を経路の途中に挟んだり、並行させるなどスロープ(斜路)とステップ(階段)を使い分けているものもあります。坂道についてはこれら勾配の程度が重要な要素になるほか、その素材や周りの景観なども含めて、都市デザイン的な評価が可能になると考えています。



英語でバトン!
トワリング
キッズ・イングリッシュクラス

2歳~
毎週 金曜日
10:30~12:00
広い空間で
伸び伸び!
幼稚園準備を
英語とバトンで!

ネイティブ&バトントワリング
レギュラー・アスリート

TEL 06-6774-5066
maribatton.com

マリ・パトンスクール
天王寺区上本町9丁目4-5 (ロイヤルホスト東側)

耐震診断・改修相談の対応を強化

NPO法人まち・すまいづくりでは、東日本大震災の発生を受け、また「まち・すまい会所」のオープンを弾みに、住宅相談全般と耐震診断相談、耐震診断、耐震改修補助金制度の紹介、耐震改修工事支援に強力に取り組みます。これまでも安全・安心なまちづくり活動として防犯・防災・介護など目的に応じた相談受け付けと情報

提供および、建築施工支援を実施してきました。「まち・すまい会所」には、まち・すまいづくり会員の1級建築士が運営する「いいまち住まい工房」も併設します。

まち・すまいづくりにとって「今私たちにできること」は防災をテーマに住宅の耐震化を啓蒙・推進することに他なりません。(まち・すまいづくり)

合う2階建て民家を改装し、1階には打ち合わせやセミナーができるスペースと飲食も可能なダイニングルームを併設。それぞれの活動に関わるスタッフや一般の方もスペースを活用することが出来ます。これまでビルの一室で営業・業務していたため、来訪された方にご不便をお掛けしていましたが、今後は住宅相談のお客様も気軽に訪れていただくことが可能となります。さらに地域交流拠点としての機能や新企画のサポートも行う予定です。今後の展開は本紙「うえまち」を通して皆さまにお伝えして参ります。「まち・すまい会所」は

6月1日オープン。合わせてNPO法人まち・すまいづくり事務所および機能も同所へ移設します。お近くにお越しの際はぜひ一度お立ち寄りください。

▽「まち・すまい会所」、NPO法人まち・すまいづくり事務所 天王寺区勝山1-11-29、電話06-6779-7222 (6月1日より開通、電話・FAX共通)

▽「うえまち」編集局 電話06-6772-1555 (電話・FAX共通)

新しい住宅改修補助制度のお知らせ

国土交通省 バリアフリー住宅改修補助事業

補助率 1/2 上限 200万円/戸

国土交通省 高齢者等居住安定化推進事業 「安心で楽しいすまいづくり大阪」(NPO法人まち・すまいづくり) <イメージ>

生活者 → 改修対象となる対象者(住宅) → 大阪市(大阪市内/大阪市外) → 問い合わせ → NPO法人まち・すまいづくり住宅改修グループ → 選定された団体 → 国土交通省(補助金交付事務を実施) → NPO法人まち・すまいづくり住宅改修グループ(改修) → 生活者(補助率1/2 上限200万円/戸)

この住宅改修補助事業は国土交通省が選定した団体(選定された住宅改修グループ)のみが窓口となります。▶▶▶ 当団体は大阪市内の窓口です。

■選定団体の主な役割 ①ケアの専門家による訪問 ②ケアの専門家の助言を受けた設計 ③共同事業の施工者による適切な改修工事 ④補助金の申請業務

無料相談窓口 <選定団体> **NPO法人まち・すまいづくり** 電話06-6779-7222 詳細に関しては、国土交通省H.Pをご覧ください

本広報の内容は国土交通省が公表する資料に基づき、平成22年度高齢者等居住安定化推進事業、ケア連携型バリアフリー改修体制整備部門事業「安心で楽しいすまいづくり大阪」の情報提供、普及啓発として掲載するものです。

「うゑまち漫遊」 「まちの再発見」の巻(其の七)

忘れられた歴史の道

大阪歴史博物館 学芸員 大澤 研一

普段よく歩く道が、意外に昔からある、古い街道だったりすることが時々あります。町の景色がまったく変化して



忘れられた道は「熊野街道」だった

しまった中で、そうした道に出会うと、何だかうれしくなってしまう。一方、以前は主要な道で

東中学校があります。その東側に南北方向の、何の変哲もない舗装道路がありますが、これが今回の主人公です。この道、北は本町通り、南は中央大通りに挟まれた区画のなかで一見孤立した状態となつていますが、もともとは区画を超えて南北につながっていました。そして、南へたどれば現在の天王寺警察署の東側、北へ向かえばかつての



整備された道には「熊野街道」の道標が建てられている

あつたのに、交通体系が変わつてしまったため、ほとんど使われなくなつてしまった道も見受けられます。道にはこうした「浮き沈み」がありますが、今回紹介するのはそうしたなかで「忘れられた」道のお話です。

中央区大手前4丁目市立東中学校があります。その東側に南北方向の、何の変哲もない舗装道路がありますが、これが今回の主人公です。この道、北は本町通り、南は中央大通りに挟まれた区画のなかで一見孤立した状態となつていますが、もともとは区画を超えて南北につながっていました。そして、南へたどれば現在の天王寺警察署の東側、北へ向かえばかつての

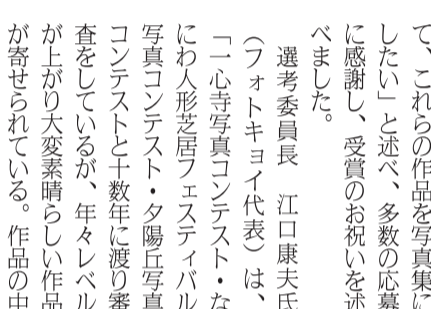
一心寺広報

第4回夕陽丘写真コンテスト

一心寺倶楽部 事務局長 平田 秀瑞 師

夕陽丘三十六景：夕陽丘の魅力を描く。平成22年4月1日ー平成23年3月31日まで

今年度のテーマは「坂道(天王寺七坂)が美しく見える時」



最優秀賞1点、優秀賞2点、佳作3点、人形フェス賞1点、入選10点が選ばれ、去る4月29日(金)午後5時から、一心寺南会所において、その授賞式が執り行われました。

最優秀賞「パワー全開」高木真優美さん(上) 優秀賞「新春の頃」金澤勝己さん(下左) 同「元気な子」野呂 彰さん(下右) (ほか入賞作品を第6面に掲載しています)

また、長老は「プロのカメラマンに依頼して撮ってもらいたい」とお願いしてありますが、その期待に違わず素晴らしい作品が多数寄せられました。

また、長老は「プロのカメラマンに依頼して撮ってもらいたい」とお願いしてありますが、その期待に違わず素晴らしい作品が多数寄せられました。

「一心寺写真コンテスト」は、写真コンテスト・夕陽丘写真コンテストと十数年に渡り審査をしてきたが、年々レベルが上がり大変素晴らしい作品が寄せられている。作品の中には、他のコンテストでも確実に入賞したかも知れない」と思われるものもあつた。また、そのレベルには少

また、長老は「プロのカメラマンに依頼して撮ってもらいたい」とお願いしてありますが、その期待に違わず素晴らしい作品が多数寄せられました。

また、長老は「プロのカメラマンに依頼して撮ってもらいたい」とお願いしてありますが、その期待に違わず素晴らしい作品が多数寄せられました。

また、長老は「プロのカメラマンに依頼して撮ってもらいたい」とお願いしてありますが、その期待に違わず素晴らしい作品が多数寄せられました。

ホテルニューオータニ大阪

大阪迎賓館での結婚披露宴を公募

天守閣復興80周年を記念して

ホテルニューオータニ大阪は、「大阪城天守閣復興80周年記念プロジェクト」実行委員会主催事業である「大阪城公園 迎賓館ウエディング80」の運営を担当します。現在の大阪城天守閣は復興して今年で80年を迎えます。これを記念して、通常使用することができない大阪迎賓館と大阪城西の丸庭園を会場とした結婚披露宴を限定80組で公募中です。豊國神社・同ホテル内の神職チャペルで挙式。新郎新婦送迎用の人力車もあり。大阪迎賓館は1995年APEC大阪会議の首脳会議場として京都二条城二の丸御殿の白書院をモデルに建設されました。西の丸庭園は広大な芝生と春には美しい桜の名所でもあります。



大阪迎賓館 (写真提供：大阪市)

異邦人 足の疲れや蒸れを解消

中高年の味方、くつと足の相談室

中敷きとウォーキングシューズの店、異邦人は各店舗にシューマイスターが在籍して、くつと足のトラブルの相談に応じています。季節はこれから初夏に向かいますが、この時期から耳にするのが足の蒸れです。その原因は足裏にかく汗。「こ自身汗っかきだから仕方ない」という方が多いのですが、足裏に汗をかく原因はくつが



シューマイスターに相談

Advertisement for '異邦人' (Ibongon) shoe store, featuring 'ABCラジオ・MBSラジオのパーソナリティーの皆さんが絶賛!!' and '異邦人の財産=お客様の声のご紹介'.

Advertisement for '一心寺 呼吸のヨーガ教室' (Ichinji-dera Yoga Class), featuring 'おすすすめ 呼吸のヨーガ教室' and details about the class.

HAPPY BIRTH
ST. BARNABAS' HOSPITAL
INFORMATION

紫外線対策 日中の外出控えめに — 帽子などで肌を守ろう —

情報提供：財団法人 聖バルナバ病院

5月も半ばとなり、紫外線が気になる季節がやってきました。日本では5月から9月までの季節に日中の紫外線が強くなり、日中の紫外線量がピークとなります。地球を覆っているオゾン層がフロンガスによって破壊されているために有害な紫外線が増えていますので、最近では「紫外線対策」や「紫外線情報」などが注目されています。

紫外線は波長によってA、B、Cの3つがありますが、そのうちB領域紫外線(UV-B)はオゾン層の変化によって影響されますので、この増加が特に問題になっています。このUV-Bについては、気象庁が札幌、つくば、鹿児島、那覇の4か所継続的に観測を行っており、気象庁や国立環境研究所のホームページで公表されています。

さて紫外線対策ですが、平成10年7月以降は母子手帳から日光浴という言葉がなくなりました。「日に焼けて健康」に見えたのは昔の話で赤ちゃんや子どものために紫外線対策を考えなければならぬ時代となりました。

紫外線の増加による体への影響は以下の3点などがあります。

- ①皮膚への影響(日焼け、しみ、しわ、皮膚がんなど)
- ②眼への影響(角膜炎、翼状片、白内障など)
- ③免疫機能への影響

一般に「人は生まれてから18歳までの間に人生で浴びる紫外線の量の50%以上を浴び

る」子どもは体表面積が大きいので、大人の3倍の紫外線を浴びるといわれています。ですから、子ども、特に赤ちゃんのころからの紫外線対策が必要です。

まず、紫外線が強いと予想される場合(アメリカ、オーストラリア、ヨーロッパなどでは「紫外線予報」が天気予報と同様に実施されています)には戸外での活動を控えたり、紫外線の多い午前10時から午後2時までの外出はできるだけ控えましょう。

また外出する時には「帽子をかぶる」「日焼け止めクリームを塗る」「日傘やベビーカーの日よけを使う」「日陰を利用する」などを心がけましょう。日焼け止めを使用する場合には、日焼け止めのSPF(日焼けを防止する指数)は日常生活では10から20、レジャーやスポーツではSPF30を目安にします。皮膚に湿疹のある時には必要な塗り薬を塗った上に重ねてください。

外で過ごす場合には、子どもは汗をかきやすく無意識にこすったりするので、まめに何回も塗ってあげてください。時間によっては長袖の服を着せるのもよいでしょう。

極端に太陽を恐れて生活することはありませんが、これからの子どもたちを紫外線の害から少しでも守るようにしていきましょう。



カルシウムの貯金!!

情報提供
辻外科リハビリテーション病院
栄養部 管理栄養士 岡田 裕貴

私たちの体の中に含まれているカルシウムは約1kgあり、その99%は骨や歯に、残りの1%が血液や筋肉、神経などに含まれています。特に血液の中のカルシウムは生命活動に重要で、極めて厳密に一定の濃度に保たれており、血液中のカルシウムが少しでも不足すると、親戚な骨の銀行は、血液中にカルシウムを大量に融資します。

その結果、体という建物を支える鉄筋コンクリートの役割にあたる骨のカルシウムが極端に減り、全身の骨がもろく折れやすくなる病「骨粗鬆症(こつそしょうしょう)」を招きます。また、過剰に融資されたカルシウムは、血管や脳に沈着し、さまざまな病気の要因になるともいわれています。

骨は絶えず壊され、作りかえられていますので、カルシウムは日々の食事から摂取し貯金をし

なければなりません。しかし、年齢を重ねるとともに腸の働きが落ち、また脂肪分の少ないあっさりとした食事を好まれるため、腸管からカルシウムの吸収を助ける脂溶性ビタミンDが不足し、カルシウムの吸収力が低下します。さらに女性は男性より、女性ホルモンの低下の影響で骨量が減少しますので、カルシウムが豊富に含まれている、牛乳やチーズ、小魚、ひじきなどの海草、緑黄色野菜の摂取とともに、女性ホルモンの代役をしてくれるイソフラボンが大豆製品には含まれていますので、意識的に取ることをお勧めします。

今回は、カルシウムだけでなく、女性に不足しがちな鉄分と食物繊維も強化できる、「ひじきふりかけ」を作ってみました。まとめて調理でき、日持ちもするので、毎日の食事やお弁当にも活躍できるかと思えます。

ひじきふりかけの作り方

- ① ひじきはたっぷりの水に20分ぐらい漬けてもどし、熱湯にひじきを入れ、5分位ゆでざるに上げて水気を切っておきます。
- ② フライパンでゴマ油を中火で熱し、ひじき、しらすを加えて炒めます。
- ③ 全体に油がなじんだら、土ショウガとかつお節、調味料を加えて、焦がさないよう絶えず混ぜながらパラパラになるまで炒めます。
- ④ パラパラになったら、いりゴマを加えて火を止めます。
- ⑤ ④をお皿に広げて冷まして出来上がりです。
- ⑥ 水分を少し残すと、ソフトな食感のふりかけになります。



○材料○

- ひじき……………20g
- しらす……………30g
- かつお節……………5g
- 土ショウガ……………10g
- いりゴマ…大さじ3
- 砂糖……………大さじ1
- みりん……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ2
- ゴマ油……………大さじ1



施術の様子(上)と安心のカウンセリング(下)

あすなる整骨院 慢性症状を改善する施術

あすなる整骨院は「小林式背骨矯正法」という施術方法で、背骨のゆがみを正し筋肉や関節にかかる負担を軽減して症状を改善する整骨院です。頭痛や関節の痛み、座骨神経痛、椎間板(ついかなばん)ヘルニアの改善に多くの実績があるとのこと。

「慢性的な痛みで病院から薬を処方されている方も数回の背骨・骨盤矯正で自然治癒力が高まり症状が改善する」とはめずらしくありません。自分自身が治りたいと思う患者さんの気持ちを大切に施術させていただいています(森下善士院長)。

「うえまち」では上町台地の「癒し」と「学び」情報を毎号お届けしています。医療と教育に関する情報提供、医療・学習機関様からの広告掲載依頼をお待ちしています。
「うえまち」編集局まで
お問合せください。
TEL.06-6772-1555

梅雨は症状が悪化したり、普段何も感じなかった部分に不調が現れる人も多い時期です。不調を感じたら早めの対処が重要とのこと。同院では初めての人も安心して施術を受けられるように「患者さんの思いを聞くカウンセリング」を重視。不調の箇所を聞き、日常動作から問題点を見つけて施術方針を決めていきます。施術前には料金や時間の説明してもらえます。痛みが増してきた、なんとなく調子が悪いと感じたら一度相談してみたい。
▽あすなる整骨院 天王寺区小橋町14-61、電話06-6774-1230



公開講座で講演の様子(上)と親子でリトミック(下)

大阪小児科医会 安心して子育て楽しんで無料公開講座

大阪小児科医会は18日午後2時~4時30分「安心して子育てを楽しむために」をテーマに無料公開講座をホテルアウイーナ大阪で開催します。今回の講演内容は「予防接種について心と体に関すること」を専門の先生がわかりやすく講演。子育てで日頃の疑問や不安に感じられることを質問してみませんか。講演後は毎回好評の「歌っておどって親子でリトミック」も行います。親子で体を動かして楽しいひとときも体験できます。講演会をゆつくり聞くために保育士とサポーターによる一時保育を利用できます。6カ月以上の子供が対象、60人限定。要予約。申し込みは大阪小児科医会事務局まで。
▽大阪小児科医会 電話06-6761-7613
http://www.osk-pa.or.jp

ところが引き出す「努力」。今話題になっている予防接種について心と体に関することを専門の先生がわかりやすく講演。子育てで日頃の疑問や不安に感じられることを質問してみませんか。講演後は毎回好評の「歌っておどって親子でリトミック」も行います。親子で体を動かして楽しいひとときも体験できます。講演会をゆつくり聞くために保育士とサポーターによる一時保育を利用できます。6カ月以上の子供が対象、60人限定。要予約。申し込みは大阪小児科医会事務局まで。
▽大阪小児科医会 電話06-6761-7613
http://www.osk-pa.or.jp

9割成功!! 耳つぼダイエット

結果が早い ストレスフリー

3カ月で10kgを標準としたスピードが目標です。あまりの早さに驚かれるかも…。減量することで、体への負担を軽減します。

体質改善で中からキレイ キレイに痩せる

単に摂取カロリーを減らすだけでなく、体に必要な栄養分は充分に摂っていきま。筋肉を落とさずに脂肪だけを減らしていくのでリバウンドしにくい体質に。

併用で効果UP!! 背骨・骨盤矯正

背骨・背骨の歪みを直してダブルでキレイに健康に!

耳つぼダイエットと一緒に骨格をチェック! 脂肪がつきやすくなる原因となる骨格の歪みを徹底的に矯正。健康的に痩せる近道!

耳つぼカウンセリング + 背骨・骨盤矯正 無料

健康相談室あすなる・上本町

小林整骨院グループ 小林式背骨矯正

受付 午前8時~12時 午後16時~20時 休診 水・土・日・祝

TEL 06-6774-1230

●地下鉄千日前線(鶴橋) 3番出口徒歩3分
●JR・近鉄(鶴橋)徒歩5分
●近鉄(上本町)徒歩5分

〒543-0028 大阪市 天王寺区小橋町14-61

健康相談室 あすなる(上本町店)

腰痛の予防 大切なのは姿勢と体操!

腰痛は10歳くらいの子どもの頃から高齢者まで幅広く見られる症状です。腰には最大で体重の約5倍の負担がかかるという状態で、年齢とともに体を支える背骨(脊柱)の老化は避けられないのです。

ちょっとした努力で腰への負担を調整し軽くする。痛くなることも報告されたい。腰痛の改善や予防が、インテは「決して無理をせず、できる範囲で力まず、毎日行うこと」特に老化による慢性腰痛は、良い時期と悪い時期を繰り返すため、痛く時には無理をせず腰痛の強くない時に楽しみながら行うようにしましょう。

腰痛は個人のライフスタイルと密接な関係があります。日頃の生活を振り返り、自分にあった正しい姿勢を、適切な運動を行い腰痛とうまくつき合うことが大切です。

① 疲れにくいこと
② 身体に負担がないこと
③ 動きやすいこと

以上を満たしていることが重要です。

次に背骨を支えている腹筋や背中の筋肉をバランス良く伸ばすことです。腰痛体操には、いくつものメニューがあり、個々の腰の構造や病態に応じて行きますので興味のある方は当院理学療法士にお尋ねください。

腰痛は個人のリライフスタイルと密接な関係があります。日頃の生活を振り返り、自分にあった正しい姿勢を、適切な運動を行い腰痛とうまくつき合うことが大切です。

当院では「マイオラック」というマシンを使って筋力強化や腰痛の改善を行います。電図により筋肉緊張の改善度をグラフで示すこともできますので興味のある方は当院理学療法士にお尋ねください。

医療法人 曉会
+ 田辺整形外科
上本町クリニック
通所・訪問リハビリテーション併設
整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科・外科
松崎 浩・田辺 曉人
診療時間 > 9:30~12:30 15:30~19:00
< 休診日 > 土曜午後・日曜・祝祭日

大阪赤十字病院の
上本町側隣接
ウェルライフ上本町
クリニックプラザ内
〒543-0027
大阪市天王寺区筆ヶ崎町5-52
TEL 06 6774-1151

同じことを100回聞かれても笑顔でお応えします

★デジカメの写真をパソコンで見たい★インターネットで知りたいことを探したい
★PTAで文書をつくることになった★同窓会の名簿をつくらないといけなくなった

人には聞きにくいことでも、ホエールなら気さくに話しが出来ます。
ご自分のパソコンを持ち込んで頂くことも出来ますので、一緒にチャレンジしませんか?

「パソコンはあるけど遅くて使われへん」といった時は、お気軽にご相談下さい。

初心者 & シニアのためのパソコン教室
ホエール上本町 受付/9時から17時 定休日/日曜・祝日
大阪市天王寺区上本町8丁目4-11 KIMURAビル4階

TEL 06-4392-7892

JRFAフットケアセラピスト®養成講座
一家に一人プロのセラピストを誕生させたい!!

土曜 4日間・3万円で
フットケアセラピスト!

日程: 6/18・25・7/23・30
時間: 10:00~15:00(日時調整可)
場所: 上本町駅すぐ
費用: 3万円 教材: 7千円
お申し込みは(担当:玉川) TEL.090-3709-2440

短期間ハイレベルだから即開業したい方医療系・介護系関係者のスキルアップに最適!!
23期生募集
入会無料・初心者OK

大好評
おいしさに安心をそえて50余年!

パイニア
お菓子に夢を...
Pine パイニア株式会社
URL http://www.pine.co.jp

ホエール校
初心者とシニアのためのパソコン教室

パソコン教室のホエール上本町校は「同じことを100回聞かれても笑顔でお応えします」をモットーに初心者&シニアにマンツーマンでパソコンの使い方を教えています。

同教室では毎月2回、無料講習会「パソコンでアルバムをつくる」を開催しています。6月は9・23日、時間は2時40分から約2時間程度。材料費も無料です。自分で撮影した旅行やハイキングなどの写真を持参して使え、パソコンを使ったことがない人でも気軽にチャレンジできるこのこ



と。また、無料の体験授業もっており、パソコン基礎、インターネット、メール、Word、Excelのいずれかから一つを選んで1回受講できます。

パソコンは持ち込みでも利用可能で、まだ持っていない人には中古パソコンの販売もしています。週1回から好きな曜日と時間で予約が取れるので自分のペースで気軽に学べます。

興味のある人は無料講習会、無料体験から始めてみては、
▽ホエール上本町校 天王寺区上本町8・4・11、木村ビル4階、電話06・4392・7892

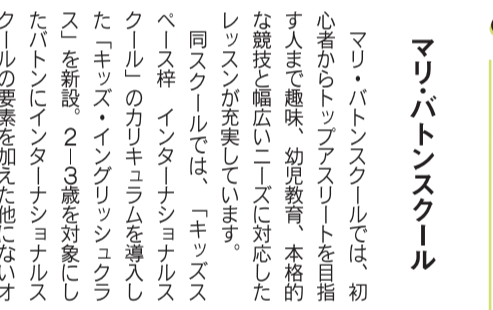
NPO法人日本リラクゼーションフットケア協会(JRFA)はフットケアの教授を通して多くの人たちに健康・美容・くつろぎ・触れ合いというキーワードを深く見つけ直す機会をつくりたいという理念の下に設立されました。昔から人々の生活に何気なく溶け込んでいたフットケアを、多くの人に伝えられる技術に確立し、その技術を得たセラピストがさまざまな活動を通して多くの人に奉仕する

「心臓と呼ばれる足をケアすること」で人の触れ合いを大切に、癒やす喜びを皆さんも感じてみませんか。

今回、上本町でフットケアセラピスト養成講座23期生を募集します。

今期も日程が土曜日になります。6月18・25日、7月23・30日の4回1クール。会場はホテルアウリーナ大阪。少人数での学びの場で、家庭でも気軽にできるフットケア健康法をマスターすることで、コミュニケーションと感謝の輪が広がります。

▽問い合わせ・資料請求 電話 090・3709・2440(携帯、担当:玉川氏)



「子どもが変わるお母さんの「しつけ力」(エル書房) 絶賛発売中。大阪府の大型書店で購入できます。
▽めばえ幼児才能学園大阪本部 電話06・6763・2201

NPO法人日本リラクゼーションフットケア協会公認
土曜4日コースで施術法をマスター
フットケアセラピスト®養成講座

追手門学院大阪城スクエアでは、毎月さまざまなジャンルの講座・講演会を開催しています。大阪城スクエア3周年「心の教育」スペシャルになる「心の教育」を開催します。

追手門学院大阪城スクエアでは、毎月さまざまなジャンルの講座・講演会を開催しています。大阪城スクエア3周年「心の教育」を開催します。

追手門学院大阪城スクエアでは、毎月さまざまなジャンルの講座・講演会を開催しています。大阪城スクエア3周年「心の教育」を開催します。

追手門学院大阪城スクエアでは、毎月さまざまなジャンルの講座・講演会を開催しています。大阪城スクエア3周年「心の教育」を開催します。

追手門学院大阪城スクエアでは、毎月さまざまなジャンルの講座・講演会を開催しています。大阪城スクエア3周年「心の教育」を開催します。

追手門学院大阪城スクエアでは、毎月さまざまなジャンルの講座・講演会を開催しています。大阪城スクエア3周年「心の教育」を開催します。

追手門学院大阪城スクエアでは、毎月さまざまなジャンルの講座・講演会を開催しています。大阪城スクエア3周年「心の教育」を開催します。

追手門学院大阪城スクエアでは、毎月さまざまなジャンルの講座・講演会を開催しています。大阪城スクエア3周年「心の教育」を開催します。

追手門学院大阪城スクエアでは、毎月さまざまなジャンルの講座・講演会を開催しています。大阪城スクエア3周年「心の教育」を開催します。

マリパトンスクール

マリ・パトンスクールでは、初心者からトップアスリートを目指すまで、幼児教育、本格的な競技と幅広いニーズに対応したレッスンを充実しています。

同スクールでは、「キッズベースボール」インターナショナルスクールのカリキュラムを導入した「キッズ・イングリッシュクラス」を新設。2-3歳を対象にしたパトんにインターナショナルスクールの要素を加えた他にないオリジナルレッスンです。

英語講師は同インターナショナルスクールの経験豊富なネイティブ講師。パトンは幼児指導で多くの実績のある同スクール専属指導員が担当。2人体制で専門的に楽しく学べるレッスンをを行います。途中でスナックタイムが入りおやつ

楽しく学べる「英語でパトン！」
専門的レッスンカリキュラム

を食べながら日常会話に親しめる時間もあり好評です。

日本でも人気のエンターテイメント集団「シルク・ドゥ・ソレイユ」で活躍中のスクール卒業生の高見亜梨彩氏が5月に特別講師として帰国します。9月にはスクール生向けの特別レッスンも予定。初心者から気軽に学べるスクールなので興味がある人は、問い合わせしてみてください。

▽マリ・パトンスクール本校
タジオ天王寺区上本町9・4・5
ブレイク4天王寺1階 電話06・6774・5066

一心寺シアター倶楽 公演情報

電話06・6774・4002 Eメール: theaterkura-since2002@officebl.net

■つかこうへい追悼企画(2011.6.3-6.26) (参加団体ラインナップ)

【公演概要】つか氏の数ある脚本の中から選りすぐりの6作品を上演。ロビーでは歴代のポスター展示やビデオ上演を予定しております。劇場全体がつかワールドになる1カ月間です!

石原正一ショー「熱海殺人事件」
▽作=つかこうへい ▽演出=石原正一
▽出演=蛸塚(PM/飛ぶ教室)、丹羽実麻子(劇団とても便利)、澤田誠(Amusement theater 劇團)、石原正一(石原正一ショー)
▽日時=6月3日午後7時30分、4日午後2時・6時5日午後2時
▽料金=前売2,800円、当日3,000円
先着割(55歳以上)2,300円
学割(大学生以下)2,000円
▽問い合わせ=080・3775・2276(石原正一)

劇団大穴「ストリッパー物語」
▽作=つかこうへい ▽演出=松井一見
▽出演=マツイカツアキ、山口紗貴、中島弘泰、西村峰雄 ほか
▽日時=6月7日午後7時、8日午後7時
▽料金=前売2,000円、当日2,500円
▽問い合わせ=090・5137・0078(マツイ)

ステージタイガー「リングリング」
▽作=つかこうへい ▽演出=虎本剛
▽出演=谷屋俊輔、石神亮、小野愛寿香、とみずみほ ほか
▽日時=6月10日午後7時30分、11日午後1時30分、12日午後1時30分
▽料金=前売・当日3,000円
学生2,000円(大学生含む、要学生証提示)
Webチケット3,000円(座席指定特典付)
※全席指定席
▽問い合わせ=080・3781・1042(ステージタイガー)

VAG asobeeno「初級革命講座 飛龍伝」
▽作=つかこうへい ▽演出=草野コージ
▽出演=松浦すむ(熊田)、札幌タケト(山崎) ほか
▽日時=6月14日午後7時30分、15日午後7時30分
▽料金=前売1,500円、当日2,000円
▽問い合わせ=090・8295・3229(サノ)

伊藤えん魔プロデュース「蒲田行進曲」
▽作=つかこうへい ▽演出=伊藤えん魔
▽出演=行澤孝(劇団赤鬼)、美津乃あや、伊藤えん魔 ほか
▽日時=6月17日午後7時30分、18日午後2時・7時19日午後1時・6時、20日午後7時30分
▽料金=前売・当日3,000円
※19日午後6時の公演のみ2,500円
▽問い合わせ=06・6352・4135(オフィスファントマ)

一心寺シアター倶楽プロデュース「飛龍伝」
▽作=つかこうへい ▽演出=諏訪誠(真紅組)
▽出演=春野恵子(浪曲師)、玉置玲央(柿喰う客)、田所草子(テノヒライサキ)、浅野拓(劇団ゴコロ)、大塚宣幸(大阪パンガー帝国)、坂口修一、片岡萬葉(ミジコターボ)
※一部キャストのみAプロBプロキャストとする
▽日時=6月23・24日午後7時30分
25・26日午後1時・5時
▽料金=前売当日共に3,000円、学生2,000円

■主催・会場・問合せ=一心寺シアター倶楽(天王寺区連坂2-6-13)

一心寺シアター倶楽 各線天王寺駅より北へ徒歩8分 http://www.isshinji.or.jp/theater/

親子の広場
めばえ幼児才能学園 鶴野 元治 園長

子育てのポイント!
みんな家族

自然に返らない物
めばえのめざすもの
20年30年先あなたの子どもは大丈夫か? ⑤

原子力発電は、「二酸化炭素を出さない」「容積の少ない燃料で多くの電力を生む」という素晴らしい点を誇る一方で、始末できない廃棄物はとにかく埋められないのです。世界的にも高速増殖炉による燃料の再利用は行われていないといわれています。「廃棄物処理(あるいは核燃料サイクル)」「廃炉技術」そして「フレイシス・マネージメント」(大規模事故時の対応)。この3つに対する明確な展望をもたないまま、日本の原発はスタートしたといわれています。

このように後始末が出来ない廃棄物であることを承知で原子力発電が利用されています。誠に恐ろしいことです。廃棄物を地中深く埋めたところ土になりやがて植物の生育に役立つのではありません。地中深く埋めたところで我々の子孫の時代にいつか問題が起ることが考えられます。動物が亡くなり土に返るのは違うのです。つまり危険な物として有り続けるのです。ここが一番の問題です。

しかし、なぜ原子力発電はスタートしたのでしょか。(続く)

▽めばえ幼児才能学園大阪本部 電話06・6763・2201

めばえ幼児才能学園グループ
MEBAE 奈良本部・布施・生駒・その他多数教室有 http://www.mebae.com

★知能開発教育 ★発達障がいサポート ★野外教育活動 ★こども英会話

おかけさまで25周年! しつけ教育で定評あり!

記憶力が良くなり、集中力がUPする!
脳力向上への改善プログラム 3歳児~小学4年生まで

ワーキングメモリークラス

- 前頭葉を鍛えると集中力が増す。
- 正しい判断をする時間が速い。
- 複雑な記憶操作能力が高い。

随時 無料体験 受付中

めばえのベビーあいあいコース

●前期(6月・7月・9月)

6月 6日(月)	ベビーマッサージ(90分)	まもなく 前期開講!!
6月 27日(月)	脳科学レッスン(60分)	
7月 14日(木)	ネイティブ英会話(60分)	
9月 5日(月)	ベビーマッサージ(90分)	頭と体がよくなる食事「皆でフランチ」

【対象】生後3カ月検診終了~1歳6カ月位(ご相談に応じます)
【場所】大阪本部教室(上本町)
●中期(10月・11月・12月) ●後期(1月・2月・3月)
参加費は各期ごと12,450円(税込)
※日程は都合により変更の場合があります。

有名私立 幼稚園・小学校 入試説明会
大阪本部教室にて開催(要予約)

日時	学校名	時間帯
6/10	帝塚山学院小学校・幼稚園	10:00
(金)	城南短期大学附属小学校	~12:00
6/17	城星学園小学校・幼稚園	10:00
(金)	追手門学院小学校	~12:00

お問い合わせ・申し込みは大阪本部教室まで

めばえの 受験模擬テスト
日時 6月5日(日)
会場 布施駅前教室
●5月31日締切り●
お問い合わせは各教室または布施駅前教室 (TEL.06-6185-3121)
親子面接のテストも実施!

めばえはJAFの 教育的社会貢献に 協力しています
JAF キッズ 工房
http://www.jaf.or.jp/kids/
JAF(社)日本自動車連盟が提供するお子様と一緒に楽しめるコンテンツです。

無料体験レッスン随時募集中! / 夏期集中コース(8月) 予約受付中!! 詳細はお問い合わせ下さい。

大阪本部教室 TEL(06)6763-2201 奈良本部・布施・生駒・その他多数教室有
大阪市天王寺区東高津町11-7 上本町グランディムビル3F http://www.mebae.com

Royal アイビーアカデミー 目指すは、インターや欧米のボーディングスクール(私立寄宿学校) NHK総合・フジテレビなど取材多数!

サマーコース残席わずか! スピーチコンテスト・英検参加校

国際部本科 2才からの全日制特進クラス

ハイレベル小学生 インター・プリスクール 痛国子女向け

英語科・仏語科 マンダリン語科 3才~中学生

国際レベルハイクラスコース [本科生・年中長園児] 英検3級も楽しくチャレンジ!! [上級小学生] TOEFL/TOEIC BRIDGE導入

International Prep School (街) ジャパン エデュケーション 大阪市へ届出済 天王寺区上汐3-1-6イオン本町ビル1階・2階・5階 http://www.royalivyacademy.com

TEL&FAX 06-4305-1190

定期送付 サービスのお知らせ

「うえまち」は、定期送付サービスを実施しています。
1年間(12回) 毎月お届けいたします。

『うえまち』定期送付希望と明記した紙に下記の内容をご記入の上80円切手20枚を同封し、編集局までお申し込みください。

○送付先の郵便番号と住所 ○氏名、電話番号 ○送付開始月

大阪城 城天守閣
栄華・繁栄を極めた豊臣時代
「豊臣氏の城と城下町」展示

大阪城天守閣は4階展示室で7月中旬まで「豊臣氏の城と城下町」を開催中。大坂城をはじめとする豊臣秀吉築城の城は、今に残る絵画資料や金箔押瓦などからその壮大な規模や華麗な姿がうかがえます。また、城下町に関わる絵画資料や発掘出土品からは、戦乱が治まり平和な暮らしを



大阪市立自然史博物館正面

大阪歴史博物館は5月25日〜7月4日、8階特集展示室で「懐かしい市電とバスのあふる風景」を開催します。大阪の市電は、明治36年(1903年)9月、日本初の公営の路面電車として開業、昭和44年(1969年)に全廃されるまで、市民の足として利用されてきました。

昭和2年(1927年)2月には市営バス、昭和8年(1933年)5月には地下鉄の営業が開始され、新しい都市交通として発展していきま

大阪歴史博物館は5月25日〜7月4日、8階特集展示室で「懐かしい市電とバスのあふる風景」を開催します。大阪の市電は、明治36年(1903年)9月、日本初の公営の路面電車として開業、昭和44年(1969年)に全廃されるまで、市民の足として利用されてきました。

昭和2年(1927年)2月には市営バス、昭和8年(1933年)5月には地下鉄の営業が開始され、新しい都市交通として発展していきま

大阪歴史博物館は5月25日〜7月4日、8階特集展示室で「懐かしい市電とバスのあふる風景」を開催します。大阪の市電は、明治36年(1903年)9月、日本初の公営の路面電車として開業、昭和44年(1969年)に全廃されるまで、市民の足として利用されてきました。

昭和2年(1927年)2月には市営バス、昭和8年(1933年)5月には地下鉄の営業が開始され、新しい都市交通として発展していきま

大阪歴史博物館は5月25日〜7月4日、8階特集展示室で「懐かしい市電とバスのあふる風景」を開催します。大阪の市電は、明治36年(1903年)9月、日本初の公営の路面電車として開業、昭和44年(1969年)に全廃されるまで、市民の足として利用されてきました。

昭和2年(1927年)2月には市営バス、昭和8年(1933年)5月には地下鉄の営業が開始され、新しい都市交通として発展していきま

大阪歴史博物館は5月25日〜7月4日、8階特集展示室で「懐かしい市電とバスのあふる風景」を開催します。大阪の市電は、明治36年(1903年)9月、日本初の公営の路面電車として開業、昭和44年(1969年)に全廃されるまで、市民の足として利用されてきました。

昭和2年(1927年)2月には市営バス、昭和8年(1933年)5月には地下鉄の営業が開始され、新しい都市交通として発展していきま

大阪市立自然史博物館
オープンセミナー「昆虫化石」
テーマ別自然観察会街のキノコを考察

大阪市立自然史博物館は6月18日、自然史オープンセミナー「昆虫化石」を開催します。7月2日から始まる特別展「来て! 見て! 感激! 大化石展」に関連した内容で

大阪市立自然史博物館は6月18日、自然史オープンセミナー「昆虫化石」を開催します。7月2日から始まる特別展「来て! 見て! 感激! 大化石展」に関連した内容で

大阪市立自然史博物館は6月18日、自然史オープンセミナー「昆虫化石」を開催します。7月2日から始まる特別展「来て! 見て! 感激! 大化石展」に関連した内容で

大阪市立自然史博物館は6月18日、自然史オープンセミナー「昆虫化石」を開催します。7月2日から始まる特別展「来て! 見て! 感激! 大化石展」に関連した内容で

大阪市立自然史博物館は6月18日、自然史オープンセミナー「昆虫化石」を開催します。7月2日から始まる特別展「来て! 見て! 感激! 大化石展」に関連した内容で

大阪市立自然史博物館は6月18日、自然史オープンセミナー「昆虫化石」を開催します。7月2日から始まる特別展「来て! 見て! 感激! 大化石展」に関連した内容で

大阪市立自然史博物館は6月18日、自然史オープンセミナー「昆虫化石」を開催します。7月2日から始まる特別展「来て! 見て! 感激! 大化石展」に関連した内容で

大阪市立自然史博物館は6月18日、自然史オープンセミナー「昆虫化石」を開催します。7月2日から始まる特別展「来て! 見て! 感激! 大化石展」に関連した内容で

大阪市立自然史博物館は6月18日、自然史オープンセミナー「昆虫化石」を開催します。7月2日から始まる特別展「来て! 見て! 感激! 大化石展」に関連した内容で

大阪市立自然史博物館は6月18日、自然史オープンセミナー「昆虫化石」を開催します。7月2日から始まる特別展「来て! 見て! 感激! 大化石展」に関連した内容で

大阪歴史博物館は5月25日〜7月4日、8階特集展示室で「懐かしい市電とバスのあふる風景」を開催します。大阪の市電は、明治36年(1903年)9月、日本初の公営の路面電車として開業、昭和44年(1969年)に全廃されるまで、市民の足として利用されてきました。

昭和2年(1927年)2月には市営バス、昭和8年(1933年)5月には地下鉄の営業が開始され、新しい都市交通として発展していきま

大阪歴史博物館は5月25日〜7月4日、8階特集展示室で「懐かしい市電とバスのあふる風景」を開催します。大阪の市電は、明治36年(1903年)9月、日本初の公営の路面電車として開業、昭和44年(1969年)に全廃されるまで、市民の足として利用されてきました。

昭和2年(1927年)2月には市営バス、昭和8年(1933年)5月には地下鉄の営業が開始され、新しい都市交通として発展していきま

大阪歴史博物館は5月25日〜7月4日、8階特集展示室で「懐かしい市電とバスのあふる風景」を開催します。大阪の市電は、明治36年(1903年)9月、日本初の公営の路面電車として開業、昭和44年(1969年)に全廃されるまで、市民の足として利用されてきました。

昭和2年(1927年)2月には市営バス、昭和8年(1933年)5月には地下鉄の営業が開始され、新しい都市交通として発展していきま

大阪歴史博物館は5月25日〜7月4日、8階特集展示室で「懐かしい市電とバスのあふる風景」を開催します。大阪の市電は、明治36年(1903年)9月、日本初の公営の路面電車として開業、昭和44年(1969年)に全廃されるまで、市民の足として利用されてきました。

昭和2年(1927年)2月には市営バス、昭和8年(1933年)5月には地下鉄の営業が開始され、新しい都市交通として発展していきま

大阪歴史博物館は5月25日〜7月4日、8階特集展示室で「懐かしい市電とバスのあふる風景」を開催します。大阪の市電は、明治36年(1903年)9月、日本初の公営の路面電車として開業、昭和44年(1969年)に全廃されるまで、市民の足として利用されてきました。

昭和2年(1927年)2月には市営バス、昭和8年(1933年)5月には地下鉄の営業が開始され、新しい都市交通として発展していきま

大阪歴史博物館は5月25日〜7月4日、8階特集展示室で「懐かしい市電とバスのあふる風景」を開催します。大阪の市電は、明治36年(1903年)9月、日本初の公営の路面電車として開業、昭和44年(1969年)に全廃されるまで、市民の足として利用されてきました。

昭和2年(1927年)2月には市営バス、昭和8年(1933年)5月には地下鉄の営業が開始され、新しい都市交通として発展していきま

大阪歴史博物館は5月25日〜7月4日、8階特集展示室で「懐かしい市電とバスのあふる風景」を開催します。大阪の市電は、明治36年(1903年)9月、日本初の公営の路面電車として開業、昭和44年(1969年)に全廃されるまで、市民の足として利用されてきました。

昭和2年(1927年)2月には市営バス、昭和8年(1933年)5月には地下鉄の営業が開始され、新しい都市交通として発展していきま

大阪歴史博物館は5月25日〜7月4日、8階特集展示室で「懐かしい市電とバスのあふる風景」を開催します。大阪の市電は、明治36年(1903年)9月、日本初の公営の路面電車として開業、昭和44年(1969年)に全廃されるまで、市民の足として利用されてきました。

昭和2年(1927年)2月には市営バス、昭和8年(1933年)5月には地下鉄の営業が開始され、新しい都市交通として発展していきま

大阪歴史博物館は5月25日〜7月4日、8階特集展示室で「懐かしい市電とバスのあふる風景」を開催します。大阪の市電は、明治36年(1903年)9月、日本初の公営の路面電車として開業、昭和44年(1969年)に全廃されるまで、市民の足として利用されてきました。

昭和2年(1927年)2月には市営バス、昭和8年(1933年)5月には地下鉄の営業が開始され、新しい都市交通として発展していきま

大阪歴史博物館は5月25日〜7月4日、8階特集展示室で「懐かしい市電とバスのあふる風景」を開催します。大阪の市電は、明治36年(1903年)9月、日本初の公営の路面電車として開業、昭和44年(1969年)に全廃されるまで、市民の足として利用されてきました。

昭和2年(1927年)2月には市営バス、昭和8年(1933年)5月には地下鉄の営業が開始され、新しい都市交通として発展していきま

大阪歴史博物館は5月25日〜7月4日、8階特集展示室で「懐かしい市電とバスのあふる風景」を開催します。大阪の市電は、明治36年(1903年)9月、日本初の公営の路面電車として開業、昭和44年(1969年)に全廃されるまで、市民の足として利用されてきました。

昭和2年(1927年)2月には市営バス、昭和8年(1933年)5月には地下鉄の営業が開始され、新しい都市交通として発展していきま

大阪歴史博物館は5月25日〜7月4日、8階特集展示室で「懐かしい市電とバスのあふる風景」を開催します。大阪の市電は、明治36年(1903年)9月、日本初の公営の路面電車として開業、昭和44年(1969年)に全廃されるまで、市民の足として利用されてきました。

昭和2年(1927年)2月には市営バス、昭和8年(1933年)5月には地下鉄の営業が開始され、新しい都市交通として発展していきま

大阪歴史博物館は5月25日〜7月4日、8階特集展示室で「懐かしい市電とバスのあふる風景」を開催します。大阪の市電は、明治36年(1903年)9月、日本初の公営の路面電車として開業、昭和44年(1969年)に全廃されるまで、市民の足として利用されてきました。

昭和2年(1927年)2月には市営バス、昭和8年(1933年)5月には地下鉄の営業が開始され、新しい都市交通として発展していきま

大阪歴史博物館は5月25日〜7月4日、8階特集展示室で「懐かしい市電とバスのあふる風景」を開催します。大阪の市電は、明治36年(1903年)9月、日本初の公営の路面電車として開業、昭和44年(1969年)に全廃されるまで、市民の足として利用されてきました。

昭和2年(1927年)2月には市営バス、昭和8年(1933年)5月には地下鉄の営業が開始され、新しい都市交通として発展していきま

大阪歴史博物館は5月25日〜7月4日、8階特集展示室で「懐かしい市電とバスのあふる風景」を開催します。大阪の市電は、明治36年(1903年)9月、日本初の公営の路面電車として開業、昭和44年(1969年)に全廃されるまで、市民の足として利用されてきました。

昭和2年(1927年)2月には市営バス、昭和8年(1933年)5月には地下鉄の営業が開始され、新しい都市交通として発展していきま

大阪歴史博物館は5月25日〜7月4日、8階特集展示室で「懐かしい市電とバスのあふる風景」を開催します。大阪の市電は、明治36年(1903年)9月、日本初の公営の路面電車として開業、昭和44年(1969年)に全廃されるまで、市民の足として利用されてきました。

昭和2年(1927年)2月には市営バス、昭和8年(1933年)5月には地下鉄の営業が開始され、新しい都市交通として発展していきま

大阪歴史博物館は5月25日〜7月4日、8階特集展示室で「懐かしい市電とバスのあふる風景」を開催します。大阪の市電は、明治36年(1903年)9月、日本初の公営の路面電車として開業、昭和44年(1969年)に全廃されるまで、市民の足として利用されてきました。

昭和2年(1927年)2月には市営バス、昭和8年(1933年)5月には地下鉄の営業が開始され、新しい都市交通として発展していきま

大阪歴史博物館は5月25日〜7月4日、8階特集展示室で「懐かしい市電とバスのあふる風景」を開催します。大阪の市電は、明治36年(1903年)9月、日本初の公営の路面電車として開業、昭和44年(1969年)に全廃されるまで、市民の足として利用されてきました。

昭和2年(1927年)2月には市営バス、昭和8年(1933年)5月には地下鉄の営業が開始され、新しい都市交通として発展していきま

上町台地の地域情報紙「うえまち」への広告掲載のご案内

広告募集

中高年層やファミリー層を中心に広告したいとお考えの方、お気軽にご相談ください。

主な広告 医療・教育・販売・飲食・建築・美容 イベント・セミナー・レジャー・通販など

うえまちは ホームページから

広告掲載料金: 15,750円〜 (1段1/4サイズ 38mm×59mmの場合)

担当がお伺いして、お客さまのニーズに合ったプランをご提供します。

記事掲載・有 料金割引・有 代理店制度・有 ※いずれも条件有

複数回掲載の場合、無償支援記事掲載・料金割引などの特典がございます。詳しくは、お電話でお問い合わせください。

お問い合わせ 資料請求 NPO法人まち・すまいづくり TEL&FAX (06) 6772-1555 うえまち編集局 E-mail: uemachi@machi-sumai.com

図書館だより

いずれも申し込み不要・参加無料です。

島之内図書館 (中央区島之内2-12-31、電話06・6211・3645)

- 〈幼児のおたのしみ会〉 6月17日午前11時から。絵本の読み聞かせ、手遊びなど
- 〈赤ちゃんのおたのしみ会〉 毎月第2木曜日午前11時から。絵本の読み聞かせ、手遊びなど
- 〈おたのしみ会〉 毎週水曜日午後3時30分から。紙芝居、絵本の読み聞かせなど
- 図書展示『このミステリーがおもしろい』展 5月1日〜6月30日

天王寺図書館 (天王寺区上之宮町4-47、電話06・6771・2840)

特別整理のための休館のお知らせ 不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。 期間: 6月13日〜20日

- ケース展示『手作り絵本』展 5月28日〜6月30日は石井直さんの作品です。
- 〈ぼちぼちのおはなし会〉 6月25日午後2時から。出演: 天王寺おはなし「ぼちぼち」
- 〈だっこでえほん〜あかちゃんのためのおはなしのじかん〉 6月23日午前11時から。出演: 絵本の会天王寺、天王寺おはなし「ぼちぼち」
- 〈おはなしの時間〉 毎週水曜日午後3時30分から ※6月15日は休館のためお休みです。

自分の両親に寝たきり・認知症になってほしくないと願う人々の為に

大阪上本町駅
【新歌舞伎座】
真裏5m

天王寺区上本町
マツオ整骨院

自分の美と健康は自分で守ろうと明確な意思を持った人々の為に

うえまち 庄助

各種ご宴会は

ちやんこ鍋 3,800円
大皿・大鉢 2,500円
飲み放題 1,500円

TEL 06-6773-4036 駅 徒歩2分

営業：午後4時～午前1時 年中無休 天王寺区上本町3-1-3 近鉄大阪上本町駅・地下鉄谷町九丁目駅 近く

1万人参加! 2011年11月9日・10日

ここでも聞けない貴重な講演と交流会(食付)

6月14日(火) 18:30~
[A4]1枚アンケートで利益を5倍にする方法
参加費 8,000円

6月21日(火) 8:00~
東日本大震災における自衛隊の活動
参加費 5,000円

NPO法人 SKC企業振興連盟協議会・船場経済倶楽部
TEL 06-6261-8000 FAX 06-6261-6539 http://www.skc.ne.jp

第4回 夕陽丘写真コンテスト受賞作品

「夕陽丘三十六景—夕陽丘の魅力を撮る」



最

最優秀賞「パワー全開」
高木真優美さん

2010年4月1日〜2011年3月31日の期間、夕陽丘および上町台地の魅力をカメラに収め、写真の優秀にこだわらず、夕陽丘の町・人の魅力を再発見できる写真を募集した第4回 夕陽丘写真コンテスト。メインテーマは「夕陽丘三十六景—夕陽丘の魅力を撮る」。その受賞作品を紹介します。

【サフテーマ】
①坂道(天王寺七坂)が美しく見える時
②夕陽丘で働く元気な人々たち
③夕陽丘、人、そして通天閣
主催 夕陽丘写真コンテスト事務局(一心寺シアター倶楽内)



優

優秀賞「新春の頃」
金澤克巳さん



優

優秀賞「元気な子」
野呂彰さん

佳 佳作「たわむれ」野呂彰さん



佳 佳作「空が一杯!」
高木真優美さん



佳 佳作「鏡餅づくり」大西進さん



人形フェス賞
「桜の花の下で」
前田セツ子さん



最優秀賞	
「パワー全開」	高木真優美
優秀賞	
「元気な子」	野呂 彰
「新春の頃」	金澤 勝巳
佳作	
「たわむれ」	野呂 彰
「鏡餅づくり」	大西 進
「空が一杯!」	高木真優美
人形フェス賞	
「桜の花の下で」	前田セツ子
入選	
「コピー」	花田 時子
「開店前」	辻 久男
「亀井堂 春隣」	原田 正士
「境内で遊ぶ」	金澤 勝巳
「源聖寺坂雪景」	小出 広邦
「春宵 口縄坂」	渡辺 励
「数珠への祈り」	東 敬朗
「働楽(はたらく)」	岡田 雅和
「夕映えの通天閣」	阪井 勝司
「夕陽丘で働く借籍の人たち」	宮北 三郎

敬称略



愛染まつり境内の様子(上)と愛染娘(中)、
谷町筋並にぶ露店(昨年の様子)

愛染堂
勝鬘院

愛染まつり 宝恵かごパレード華やかに

愛染娘・愛染女組が活躍

「愛染(あいぜん)さん」
の愛称で親しまれる愛染堂勝鬘院(しようまんいん)で今年も6月30日〜7月2日に「愛染まつり」が開催されます。本尊の愛染明王の縁日として行われる厄除け開運の法要

「夏越(なご)しの祓(はら)え」が執り行われます。拝観料無料。雨天決行。期間中は特別開帳される本尊のご利益にあやかり、縁結びと商売繁盛を願う人々にぎわいます。

祭りの初日、愛染娘を宝恵(ほえ)かごに乗せ「愛染さんじゃ、ほ・え・か・ご」の掛け声とともに華やかに谷町筋を練り歩く「宝恵かごパレード」はあべのキニースモール3階スカイコートで開会式(午後1時30分)の後、出発。谷町筋の西側を北上して愛染堂に到着(同3時30分頃)。恒例のかご上げをします。大阪夕陽丘学園、清風情報工科大学の生徒も参加して祭りを盛り上げます。境内と参道には連日たくさんのお客様が来店。宝恵かごや愛染娘の体験コーナー、演芸大会(同6時)、「愛染女組」のパフォーマンス(同6時30分)も実施されます。7月1日禅堂でお披露目を兼ねたミス愛染娘コンテストが行われます(午後7時)。フルタ製菓協賛で子どもを対象にお菓子のプレゼント(各日同5時30分から限定100個)。また浴衣姿の参詣者に「愛のプレスレット」をプレゼント(各日午後6時から先着100人)もあります。

▽愛染堂勝鬘院 天王寺区夕陽丘町5-36、電話06-6779-5800
http://www.aizendo.com



プレゼント
「うえまち」読者に
愛染堂から特製クリア
ファイル2枚セットを20人に
プレゼント。ご希望の方はFAXまたはメールで編集部まで応募ください。

送料無料で振込手数料無料

ご注文いただいた方に手数料無料の振込用紙をお送りします。

うえまち バックナンバー

過去73号分をファイリングしてお届けします

73号分

2,100円(税込)

1,000円(税込)

上町台地を想い観る—
一心寺長老 高口恭行著

ご注文・お問い合わせ …… 『うえまち』編集部 TEL&FAX.06-6772-1555

エステのポータルサイト「エステ・人気ランキング」上位評価サロン

15th Anniversary Campaign

当サロン人気 体験コース BEST 3

初来店の方限定 980円

1回でサイズダウン 目標 -5~8cm

インドエステ 体験コース (定価16,800円)

ソルトマッサージ 体験コース (定価18,900円)

フェイシャルインド 体験コース (定価18,900円)

学生様にも 美脚トリートメント おすすめ 1ヶ月フリーパス

美脚コース 31,500円 (定価63,000円)

平日の昼間限定で 機械メニューが受け放題♪ お求めやすい価格で 学生様にもおすすめ

スタッフが心を込めて美脚のサポートをさせていただきます。

瘦身体験モニター募集中!!

- 20~60歳までの女性
- 週に1回の来店が可能
- データ、比較写真(首から下のみ)を提供して頂ける方
- 当サロン基準の審査を通過した方

※審査料として980円が必要となります。詳しくはお問い合わせ下さい。

難波店 新歌舞伎座跡地北隣のビル
大阪府中央区難波4-2-4 ヤシマ御堂筋ビル7階
TEL 06-4396-2500
営業時間 毎日 12~21時 / 土 10~19時

心斎橋店 シャネルのビル
大阪府中央区心斎橋筋1-10-11 教和ビル7階
TEL 06-6253-3100
営業時間 毎日 12~21時 / 土 10~19時

梅田店 大阪駅前第4ビル
大阪府北区梅田1-11-4 教和ビル第4ビル6階
TEL 06-4798-7800
営業時間 毎日 12~21時 / 土 10~19時

トータルであなたの美をお手伝い **IZVOR**

脱毛 (初回お試し) 薬草蒸し (50分)

両ワキ・ビキニライン ハーブティ付き
手足の指・お腹まわり 通常1回 3,150円 → **2,500円**

通常1カ所 **半額 1,050円**

TEL 06-6765-0039

大阪市天王寺区東高津町12-16 上六ビル7F

営業時間 平日: 11:00~20:00受付 定休日 土日祝: 11:00~18:00受付 毎週水曜日



「まち・すまい会館」6月1日オープン!!

NPO法人まち・すまいづくりは、「まち・すまい会館」を開設します。一般の利用もできます、お気軽にご相談ください。

- 「まち・すまい会館」NPO法人まち・すまいづくり事務所
〒543-0043 天王寺区勝山1-11-29、TEL/FAX.06-6779-7222
- 「うえまち」編集部 TEL/FAX.06-6772-1555

合わせて事務所も移設します。
6月1日より開通

「上町断層」って何だろう? うえまち「防災」シリーズ 地震と活断層 ②

情報提供: 大阪市立自然史博物館 研究副主幹 学芸員 川端 清司 氏

《上町断層》

2008年11月30日の日曜の昼下がり、南海本線「住吉大社」駅前の広場には70名を超す参加者が集まって、私たち自然史博物館学芸員からの説明に耳を傾けていました。博物館が開催した観察会「活断層を歩く 上町断層」の参加者です。「途中は住宅街なので、くれぐれも「ここが活断層ですか?」と大声で尋ねたりしないようにしてください」という注意も忘れずに確認しました。

観察会は駅前から住吉大社境内を通り抜けてから北に向かい、住宅街の中を帝塚山古墳、阿倍野神社を經由して阪堺電車「聖天坂」まで段差を上り下りしながら歩き、住吉大社の太鼓橋付近の段差、市立住吉中学校東側から見て東粉浜小学校にかけてぐっと西側が低くなっている地形や、阿倍野神社の境内西端の段差と水がしみ出している様子、さらに西に続く道が阪堺電車を越すあたりで微妙にもう一段下がっている様子などを観察しました。聖天坂から恵美須町までは電車を利用して移動です。

恵美須町からは、「うえまち」ではおなじみの一心寺を經由して、谷町筋と松屋町筋の

間の源聖寺坂、愛染坂など天王寺七坂を上り下りしながら生國魂神社まで歩き、上町台地の地形、段差、湧水などの話題を解説しながら観察しました。

「上町大地の西側に現在見られる『ガケ』そのものは、6000—5000年前に大阪平野全体に海が広がっていた頃に波で削られてできた海蝕台のガケである」とこと、「上町断層による変位地形はさらに西側の微妙な段差と考えられている」ことを口酸っぱく説明したのですが、しっかり理解してもらえたのでしょうか。終了前には何人の方から熱心な質問があり先の心配はなさそうに感じました。午後5時20分頃に終了したときにはすっかり日が暮れてしまっていました。

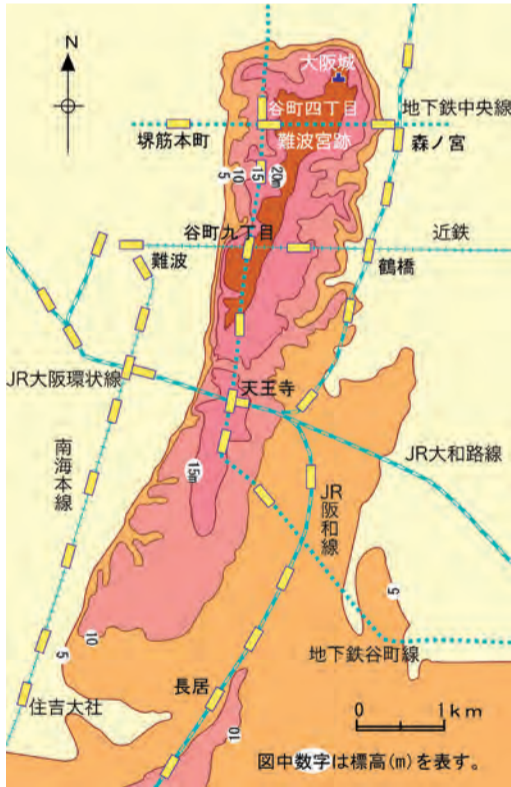
実はこの観察会、午前中にも同じコースを逆方向に歩いて実施していて、この日2回目だったのです。最初は大阪市内の短いコースを午後だけでのんびり観察しながら歩こうと企画したのですが、定員50名で募集したところが150名から申込みがあり、さらに「うえまち」のスタッフの方、そしてMBSラジオの番組取材もあり、急ぎょ午前・午後のダブルヘッダーとして計画を組み直したのです。

それほどに多くの市民の方々が関心を持っている「上町断層」、そうこの連載のそもそもの目的も、大阪市内中央部を南北に貫く上町断層について解説することでした。

そしてこの日に観察しながら歩いた7kmほどは上町断層の中央部のごく一部で、全体は豊中市から大阪市を経て岸和田市に至る全長42kmに及ぶ断層帯です。これまでに紹介した活断層と同じように1本の断層ではなくて、北から佛念寺山断層、上町断層、長居断層、坂本断層、久米田池断層からできています。また上町断層の西側には、枝分かれするように北東—南西走向で長さ約5kmの桜川橋曲(とうきょく)と長さ約5kmの住之江橋曲が確認されています。

(つづく)

図: 等高線で見た上町台地 (原図作成は小倉徹也氏) 谷町九丁目から四天王寺付近で上町台地西側が急な崖になっていることがよくわかる。



うまいもん屋 庄助 各種宴会に名物ちゃんこ鍋が人気 芸能関係者が多数来店

和風居酒屋のうまいもん屋庄助は、新鮮食材を使ったこだわりの料理が評判で舌の肥えた業界人もたくさん来店する人気店。テレビ取材をはじめ多数のメディアに取り上げられています。名物ちゃんこ鍋の具材は朝市で独自に仕入れた刺身にも使えるほどの鮮度のもので使っています。酒類も充実。特に焼酎は他店にない銘柄を中心に取りそろえています。宴会は各種鍋コースが充実。人

気のちゃんこ鍋コースは3800円。そのほかにもリーズナブルなコースもあり、各コースにプラス1500円で2時間の飲み放題がつきます。近鉄大塚上本町駅・地下鉄谷町9丁目駅近くと至便です。ファミリーから同窓会などの宴会と個室の少人数から最大6人までの大人数まで対応。同店で飲食後、地下のカラオケ&パブ「パパス」を利用すると通常料金から500円引きになります。



大きな看板が目印の庄助

大阪府立現代美術センター 「第1回 関西日曜画家展」公募中 募集エリアを関西圏に拡大

大阪府立現代美術センターは「第1回 関西日曜画家展」に出展する関西在住の美術家を対象に作品を公募中。のびる対象に作品を公募中。同センターで昨年まで36回毎年開催してきた「大阪日曜画家展」の募集エリアを関西圏に拡大する。

展示会期・会場は7月27日—8月6日、海岸通ギャラリーCASO (全作品)、8月9—20日、受賞作品は、大阪府立現代美術センターに届け、発展的にリニューアされた展示会です。平面作品のみならず立体作品も募集します。 応募要項についての詳細は大阪府立現代美術センターホームページにて。 http://www.osaka-art.jp/info/osaka-art.jp

▽うまいもん屋庄助 天王寺区上落3-1-3、電話06-6773-4036、午後4時—翌午前1時(ラストオーダー午前0時30分) 詳細は同店へお問い合わせください。(同日のみ有効)。 うまいもん屋庄助では、現在スタッフを募集中。職種は板前・調理師(中習・見習可)、ホールスタッフのパート・アルバイト。 応募要項についての詳細は大阪府立現代美術センターホームページにて。

主催: うえまちコンサート運営委員会 / 協催: 日本テレマン協会 / 共催: 大阪歴史博物館

大阪歴史博物館開館10周年記念 第14回 うえまちコンサート 7/17 SUN

～大正時代を魅了した響きを博物館で～

- 会場: 大阪歴史博物館
- 開場 13:30 開演 14:00
- 入場料 (全席自由席) 1名様 (税込) 2,500円

指揮/延原 武春
弦楽/テレマン・アンサンブル
ヴァイオリン/浅井 咲乃
ソプラノ/高見 さなえ

＜文化対談＞ 大正時代の歴史 延原 武春 VS 船越 幹央 (日本テレマン協会音楽監督) (同博物館・学芸員)

チケット希望枚数・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、NPO法人まち・すまいづくり「うえまちコンサート運営委員会」へお申し込みください。 はがき: 〒543-0043 大阪府天王寺区勝山1-11-29 TEL・FAX: 06-6779-7222 Eメール: uemachi@machi-sumai.com お問い合わせ… TEL&FAX:06-6779-7222 (NPO法人まち・すまいづくり「うえまちコンサート運営委員会」)

失敗しないリフォームは信頼のおける業者選びから

耐震改修は補助金を活用しましょう

5,000円~で耐震診断
※標準的木造住宅で耐震診断が5万円の場合

診断 ▶ 耐震診断補助金 ※お住まいの市町村で補助内容が異なります 耐震診断費用の90%以内かつ、1戸につき45,000円まで補助

改修 ▶ 耐震改修補助金 ※お住まいの市町村で補助内容が異なります。

制度を利用したいんだけど 最初はどこに相談すればいいの?

大阪府住宅リフォームマスター制度指定の NPO法人まち・すまいづくり (マスター登録団体) にご相談ください。 制度の説明、利用のご案内はもちろん、信頼性の高い「マスター事業者」をご紹介します。

登録マスター事業者

- ・デザイン・ラボ 新川克巳1級建築士事務所
- ・1級建築士事務所 YSOK建築工房
- ・(株)池田建築設計事務所
- ・工房イデア
- ・山野建築計画研究所
- ・(株)高木工務店
- ・(株)朝日工務店
- ・(株)大宣創芸
- ・(株)リブハイコーポレーション

ご利用下さい

DEMACHI CITY INFORMATION ... DEMACHI CITY INFORMATION ... DEMACHI CITY INFORMATION ... DEMACHI CITY INFORMATION ... DEMACHI CITY INFORMATION

シエラトン都ホテル大阪 北の大地の豊かな恵みを味わう フラワーアレンジのセミナー開催



「北海道フェア」の料理（イメージ）

シエラトン都ホテル大阪では6月30日まで「北海道フェア」を開催しています。北の恵みを味わいつくそうという企画で、ホテル直営の各レストランで実施しています。日本料理「うえまち」、中国料理「四川」、レストラン&ラウンジ「eu(ゆう)」、鉄板焼「松阪」、バイキング&カクテルラウンジ「トップオブミヤコ」、カフェ&グルメショップ「カフェベル」。北の大地の豊かな恵みを

食べ比べてみてはいかがでしょう。6月の「レディースクラブセミナー」は15日、野菜と一緒

に飾るアレンジメント「Natural Basket」、28日、やさしい色合いの花を宝石箱のように仕上げるプリザーブドフラワー「Jewelry Box」を開催します。講師は日比谷花壇シニアデザイナー武田桃子氏。ホテル会員6000円、一般7000円（ティール&焼き菓子付き）。『レディースクラブセミナー』についての問い合わせ・申し込みはシエラトン都ホテル大阪マーケティング部、電話06・6773・1111（ホテル代表）から対象の各レストランへ。

アナ・トーク学院 川端文学を朗読!! 共演片岡秀太郎氏 「声の手紙」朗読ボランティア募集



昨年開催した朗読コンテスト(上)と教室の様子(下)

ラジオのパーソナリティーの鈴木美智子氏が6月30日、午後6時30分から大丸心斎橋劇場で「第8回美智子の語り『光』と『闇』」のオーディオ。川端文学に挑む!!」を開催します。主催アナ・トーク学院。朗読チームの火付け役でも

ある鈴木美智子氏が2編の文学作品を朗読。川端康成「眠れる美女」は上方歌舞伎界の重鎮片岡秀太郎氏をゲストに迎え川端文学の耽美な世界を語ります。津村節子作「麦藁帽子」は川端康成文学賞を受賞した珠玉の短編。トークラ

イブあり。入場料は4000円（前売り2500円）アナ・トーク学院では受講生（第17期生）を募集。『アナウンスコース』、「朗読コース」は学院認定の朗読福祉士の資格を取得可能。『こどもアカデミー』は小学4年生から高校生を対象に才能の芽を育みます。朗読ライブ「声の花」と8月31日、同学院主催の第5回朗読コンテストに出場できます。締め切り6月30日。同学院の「東日本大震災チャリティ『声の手紙』」は、震災で被災された方に声の手紙を届けます。ボランティアの朗読参加者を募集中。18日、午後1時からアナ・トーク学院スクールにて。年齢・経験不問、募集定員30人、参加料5000円。詳細はアナ・トーク学院事務局まで。
▽アナ・トーク学院スクール
中央区難波千日前スینگ吉本5階
▽アナ・トーク学院
中央区大手前1-4-2-1104、電話06-6941-8781
<http://www.anatalk.jp/>

ハーブサロン・アイカコーポレーション 夏までに計画的にダイエット 健康を重視したプランが人気

ハーブサロン・アイカコーポレーションは日本肥満予防協会認定講師による指導の下、個別カウンセリングで栄養面からサポートし、健康的にリバウンドしにくい体を作っていきます。成功者には2カ月で体重7kg以上、ウエスト10cm以上減った人も珍しくないので、効果が出なければ費用の全額が返金されるプランもあります。初回無料の健康チェックとカウンセリング後でプランを決められるので、まずは体験という人に好評です。受け付けは、午前11時～午後8時まで。



アイカ店舗外観(上)とサロンの様子(下)

午後8時まで。▽ハーブサロン・アイカコーポレーション
中央区谷町6-10-18、谷ビル2階、電話06-6767-2777、FAX 06-6767-2777、FAX 06-6767-2777
無料になります。特典
今なら『うえまち』読者に限り、シェイクの試食が無料になります。

南国セラピーサロン琉球 発汗、脂肪燃焼作用の塩もみダイエット 脂肪太りやむくみで悩んでる人に人気

南国セラピーサロン琉球は、沖縄産にこだわった天然塩とオリジナルの保湿ジェルを使った発汗ダイエット（琉球ソルトマッサージ）を行う女性専門、完全予約制のサロンです。ソルトマッサージによる脂肪のもみ出しは、大量の発汗による毒素の排出と脂肪燃焼作用で痩身効果が期待できます。もみ出しを行うとすぐに体の余分な水分が汗として出るので、施術後に体重が2kgも減った人もいます。暑い夏が始まるに冷たい飲み物や食べ物を取る機会が増えます。これからの時期、ついつい水分を取り過ぎて身体がむくむという人に特別にお勧めです。「痩せたい部分



脂肪のもみ出し

で一番多いのがお腹。むくみや脂肪をミネラルたっぷりの琉球ソルトでしっかりグイッと押し出し、ウエストラインをスッキリさせましょう。便秘にもいい腸マッサージです。特典
今回来験でサウナ中のネックマッサージ3150円が無料サービス。予約時に『うえまち』を見たとお伝えください。

整体楽心庵 痛みと聞かない施術 健康教室「楽心塾」開催



楽心庵は、体の痛みや歪みを改善する施術だけでなく「痛みがなぜ起こるのか」という根本の原因から体の状態を診断してくれる整体院です。骨を強引にボキボキと矯正するのではなく、「ふわっ」と優しく体に触れることで体と心の緊張をほぐしていくという理論。「手当て」という言葉通りの施術方法で、91歳の方でも薬や機械に頼らず症状が回復し続けます。となたても体は改善します。あきらめないで「自分はい

なれる」と痛みに対する意識を変えた方は必ずよくなります。体がよくなれば、やりたいことができ、人生もよくなります」と西村齊仁院長。体と心の疲れやリュウマチについても親身に相談にのってくれます。同院では誰でも参加できる健康教室「楽心塾」を定期開催しています。笑顔、意欲、勇気など自分の魅力に気づき、日常生活で思う存分力を発揮できるようにもつのが一番の目的のこと。次回開催は6月11日、午後1時30分～3時。教室には笑い絶えず楽しく時間を過ごせると好評です。▽楽心庵・心齋橋店
中央区南船場2-5-24、石栄ビル4

7月号は6月20日発行です
広告掲載募集中
お問い合わせは編集局まで
TEL06-6772-1555
電話番号が変わりました

初回お試し無料

1週間で結果がでなければ返金します!
自信があるから、最後にいらしてください!!

健康ダイエット・返金保証プラン
1年半
糖病予備軍・脂肪肝臓清
リバウンドなく健康キープ
体重-20kg/ウエスト-14cm

シェイク&ハーブティ
10回5000円
毎回30分、ウェルネス
コーチによる、1対1
の個別サポート
好きなものを我慢しない!!

ハーブサロン (有)アイカコーポレーション
中央区谷町6丁目10-18 谷ビル2F
TEL.06-6767-2777 FAX.06-6767-2771
E-mail aika-staff447@docomo.ne.jp
谷町六丁目駅⑥出口・松屋町駅⑤出口すぐ
<http://www.e-aika.co.jp/aika/>

呼吸の話 ②

小学生のお子さんをお持ちのお母さんから、こんなお話を伺いました。漢字のテストの回答で、子供たちが「しんこきゅ」を深呼吸ではなく、「心呼吸」と答えた数人が圧倒的に多かったということでした。たしかに漢字間違いですが、私はその話を聞いて子供の方が正しいなあ?と感心したのです。変わった意見ですが、私は深呼吸より心呼吸の方が最適な漢字だと思います。

深呼吸とは、言い換えますと心呼吸である。心呼吸とは、心(ココロ)の呼吸法である。人間のカラダにとって一番の毒素となる不安やイライラ、怒りを吐き出し、希望や安心と言った天地からの輝く酸素(キフト)をお腹いっぱい吸い込むこと。それが心の呼吸であり、人間の体を芯から整える呼吸法である心呼吸となる。

身体は60兆の全細胞に振動を与え細胞を活性化させることができる振動呼吸とも言える。それが、現代人にとって、とても大切な真実の呼吸法「真呼吸」である。また、それは、神呼吸なのかも知れません。私は、そういうメッセージを受け取りました。

楽心・楽体 コラム
整体 楽心庵 院長

身体と心のお稽古処
整体 楽心庵
〒542-0081 大阪市中央区南船場2丁目5-24 石栄ビル4F
http://www.285-49.com TEL 06-6180-7793

『うえまち』の配布(ポスティング)について

「うえまち」はポスティングにより上町台地エリア(中央区東部・天王寺区全域)に無料配送しています。できるだけ多くの皆さまにご覧いただけるよう、配布に努めています。が、事情によりお届けできない場合もございます。皆さまのご理解をお願いいたします。