

# あああんばいや

健 康 生 活  
応 援 誌



OSAKA  
ああさか

2011  
夏号  
Vol. 6

Osaka A-anbai スポット

夏休み行楽地情報 2011

## 「ワールド牧場」



羽曳野丘陵の高台にある「ワールド牧場」は、大阪市内からも近く、自然を楽しむながらさまざまな動物とふれあうことができるスポットとして子供たちに大人気。うさぎとのふれあいや、ポニー・ヤギ・ヒツジとのお散歩コーナー、ウシの乳しづり、動物のおやつ、生みたてタマゴ拾い（お土産にタマゴ6個付）、ウェスタン乗馬レッスン（15分500円）もあります。また、バーベキューコーナーや、汗をかいたら場内に天然温泉「一乃湯」があり、大人も楽しめるスポットです。夏休みを利用して、ご家族揃って楽しめるワールド牧場や、近隣の清流石川など、南河内を訪ねてみませんか？

### 【ワンポイントアドバイス！】

牧場内にはバンジージャンプや釣り堀など、いろいろな施設がありますが、場内は広く坂道が多いので、巡回バスを利用すると楽チン！ 河内平野を眺めながら、お弁当を食べるのに絶好の広い芝生がありますが、これから季節、暑さ対策も忘れずにね。

ログハウスやコテージがあり宿泊もできますので、近場で旅行気分が楽しめます。特に、眺めの良い露天風呂、夕食のバーベキューと生ビール、澄み切った夜空と夜景がオススメ！

### ◆ ワールド牧場 ◆

大阪市内から60分

所 在 地： 大阪府南河内郡白木1456-2

電 話： 0721-93-6655

ア クセス： 近鉄南大阪線阿部野橋駅から河内長野行きに乗車、富田林駅下車、富田林駅北口より無料送迎バス発

自 動 車： 阪神高速三宅ICより309号線沿い約30分

料 金： 大人(中学生以上)1,000円 小人(3才以上) 500円 ペット700円

営 業 時 間： 平日・土日祝とも 10:00~17:30

休 園 日： 火曜日（火曜日が祝日の場合は営業、翌水曜日が休園）

春休み・GW・夏休み期間中は無休で営業

12月~2月の営業日は、土日祝と年末年始のみの営業

駐 車 場： 普通車1,000円/1日

もくじ

2 ...  
ページ

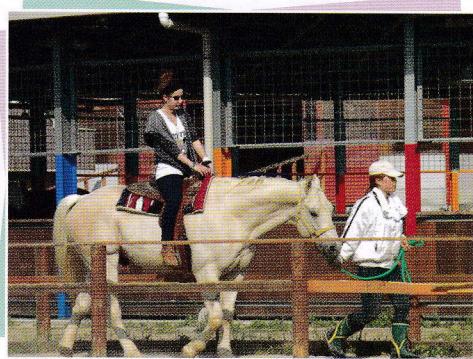
A-anbai  
インタビュー



松竹新喜劇 出口ルナさん  
イチあし！「足三里」

3 ...  
旬の食材「ゴーヤ」  
目の不自由な方に  
出会ったら  
まめ知識「ヨモギ」

4 ...  
お知らせ  
各地域のイベント情報



### ACCESS MAP



## ■ Osaka A-anbai インタビュー

笑いと人情の街、おおさか。

上方の人情ばなしといえば「松竹新喜劇」。

今回は、松竹新喜劇に出演されている、出口ルナさんの毎日の健康法についてお話をうかがいました。



出口ルナさん

兵庫県淡路島生まれ

平成3年に新生松竹新喜劇入団後、劇団公演のすべてに出演。平成22年には、「前川清・藤山直美」主演の2ヶ月全国巡業に参加。  
ホームページ <http://ahiru-server01.dd0.jp/luna/>

### お芝居を志したきっかけは？

幼い頃から、芸能の世界に入りたいと思っておりました。藤山寛美先生があ亡くなになりましたあと、新生松竹新喜劇が発足されるというのを聞き、オーディションを受けて入団させていただきました。右も左もわからずに飛び込んだ世界でしたが、松竹新喜劇の古き良き人情話にどんどんはまっていきました。

### 最近の活動について

2月末に、落語家の桂九雀さんに声をかけて頂き、「噺劇（しんげき）」という落語ネタをもとにしたお芝居に出演させていただきました。小道具は扇子、手拭いだけで、舞台セットもなし、照明変化も使わないというお芝居で、これが大変、大変、勉強になりました！！

6月の大阪松竹座の公演「夢物語 花の道頓堀」では、旅館升梅の仲居「お安」役として出演させていただきました。

### やりがいを感じる瞬間は？

やはり、お客様の笑い声と笑顔と拍手！に出会えた時、ほんまに幸せを感じます♪

### 忙しい毎日を支える健康の秘訣は？

あまり健康には自信がないですが、とにかく睡眠はきっちりとるように心がけています。

また、20代の頃から、肩こりに悩まされていましたが、左手がしびれるような時もあり、整形外科で診察を受け、頸椎に異常があると言われたことがあります。

つらい時は、鍼治療にもよく通っています。治療を受けたあと、からだがすごく楽になるので、大好きなんです。

あと、できるだけ肩こりがひどくならないよう心がけていることとして、ストレッチをおこなったり、プールで歩いたりもしていますよ。楽しく体を動かして、健康になれるようなことにすごく興味があります。

やはり、自分自身が健康でないと、お客様に楽しんでいただけるお芝居はできませんよね！

それゆえに“笑顔”で過ごせることを大切にしています。これが、私にとって一番の健康の秘訣ですね♪

#### 今後の公演予定

納涼喜劇特別公演 ①恋のきつねうどん

②二人のオステージ

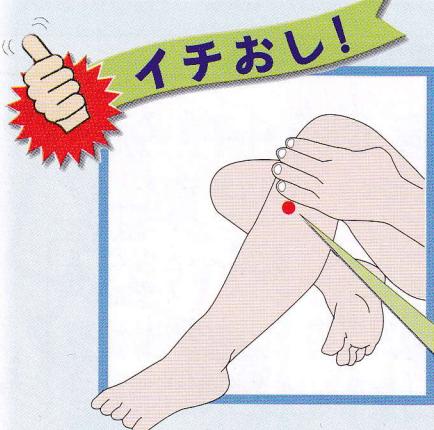
7月30日(土)～8月25日(木) 京都四條「南座」

錦秋公演

11月18日(金)～11月26日(土) 大阪「松竹座」



イチおし！



### 「胃腸のはたらきが良くなるツボ」

(足三里・あしゃんり)

胃腸の働きを整え、元気を出すツボ足三里。胃腸症状はもちろん、足の疲れや精神疲労などにも用いられ、まさに万能のツボといえます。

夏バテを起こしやすいこれらの季節。足三里で胃腸を整え元気に乗り越えましょう！

膝の下、外側のくぼみから、  
指4本分下のところ

## ■旬の食材 「ビタミンCやミネラル分豊富なゴーヤ」



今年の夏場は電力不足が心配されるため、遮光効果があるとして、緑のカーテンと呼ばれるゴーヤを栽培する家庭や学校が増えています。

ゴーヤは別名ニガウリの名前が示す通り、独特の苦味が特徴ですが、苦味成分が胃液の分泌を促進するため、夏バテによる食欲減退を緩和させる働きがあります。また、ビタミンCやミネラル分を豊富に含み、夏の食卓に恰好の食材です。

料理研究家 山田直子さんにゴーヤを使った3品を作つて頂きました。ぜひお試しください。

### ★まずは、ゴーヤの下処理★

ゴーヤを洗つて縦半分に切り、中のタネの部分を取る。  
半月に薄く切り、沸騰した湯に塩を少々入れてサッと  
ゆでておく。

### ゴーヤと鶏ミンチ

**材料** … ゴーヤ 鶏ミンチ 削りかつお  
**作り方** … 下処理したゴーヤが冷めたら、炒めて  
好みに味付けした鶏ミンチと削り  
かつおを一緒にからめ、醤油を落とし  
て味を整える。

### ゴーヤの天ぷら

**作り方** … 生のゴーヤを薄く切つて、衣をつけて  
揚げ、ぽん酢で食べる。

### ゴーヤの味噌あえ

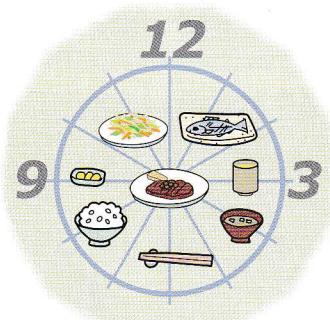
**材料** … ゴーヤ 味噌 砂糖小さじ2  
**作り方** … フライパンに油を少々落とし、下処理  
したゴーヤをさっと炒める。  
味噌に砂糖を入れて、1／2カップの  
だしで徐々にのばし、ゴーヤとあえる。

## 目の不自由な方に出会ったら (一緒に食事をする時は) その3

一緒に食事をする時は、あらかじめテーブルの上の器や皿の位置、料理の内容などを教えてあげて下さい。「左下にご飯、左上に野菜炒めのお皿があります。」と説明することも良いのですが、「8時の方向にご飯、11時の方向には野菜炒めのお皿、4時の方向に味噌汁があります。」のように、時計の文字盤の方向で説明することに慣れると、いろいろな場面で位置の説明が分かりやすくなります。

説明する際には、軽く手を添えて器や皿に触れさせてあげると、安心して食事ができます。熱いお茶などはテーブルに置くだけでなく、必ず「熱いお茶ですから気をつけて下さい。」と声をかけてあげて下さい。本人に無断で位置を変えないようにすることも大切です。

位置が分かれれば、自分の好きなものを自由に食べられて楽しく食事ができますが、本人の希望を聞いて、料理を食べやすく切り分けて醤油やソースをかけてあげたり、コーヒーに砂糖やミルクを入れてあげても良いでしょう。手を使うこともあるので、おしぶりなども用意してあげると親切です。



### まめ知識

### 蓬 (ヨモギ)



大阪府内においても、山野や河川敷などで、広く植生しているヨモギ。キク科の多年草であるヨモギの葉は、特有の香りがあり、別名モチグサ(餅草)といわれるとおり、草餅にしたり、おひたしや天ぷらなどにして、よく食されています。また、お灸に使われている「艾(もぐさ)」は、ヨモギの葉を乾燥させ、裏側の綿毛を採取したもので。お灸をすると、血行が良くなり、白血球が増えて、免疫力がUPするといわれています。また、温熱による効果だけでなく、もぐさの有効成分カフェタンニンは白血球の活性化に役立つといわれています。



## 各種講座

## ●パソコン点証講習会 受講者募集

- 日 時：10月5日～11月2日の毎週水曜日（全5回）午後2時～4時
- 会 場：大阪府鍼灸マッサージ会館 大阪市阿倍野区昭和町2-10-5
- 対 象：点字基礎講習修了者
- 受講料：無料 ●定員：5名（先着順）
- 締 切：平成23年9月21日（水）
- 問合せ：大阪府鍼灸マッサージ師会事務局 06-6624-3331



## 鍼灸マッサージに関する相談事業

はり・きゅう・マッサージに関するご相談をお受けしております

## なんでも相談会

【開催時間】毎月第2土曜日 午後8時～（事前予約が必要です）

【開催場所】大阪府鍼灸マッサージ会館3F 大阪市阿倍野区昭和町2-10-5 TEL 06-6624-3331

## もしもし電話相談

【受付時間】毎週木曜日（祝日を除く）午前9時～午後4時半まで

【電話番号】06-6624-3331

## いつでもメール相談

【24時間受付】info@osmk.or.jp

## 各地域のイベント情報

今年も、大阪府鍼灸マッサージ師会より、国家資格を持った鍼灸マッサージ師が、各地域のイベントに参加しています！

日 時	場 所	イ ベ ン ト 名	内 容
9月 3日(土) 12:00～17:00	淀川区民センター	淀川区民まつり	マッサージ、お灸作り体験、パネル展示、健康相談
9月 9日(金) 10:00～12:00	住吉区 ときわ会館	敬老奉仕マッサージ	マッサージ、健康相談
9月25日(日) 13:00～15:30	八尾市文化会館	自分で作る健康、自分で守る健康	講演会、健康相談
10月 1日(土) 13:00～15:30	中央区民センター	中央区健康展	鍼灸マッサージ体験、健康相談
10月 9日(日) 9:00～15:00	羽曳野市立 陵南の森	陵南の森フェスタ	マッサージ、はり体験
10月16日(日) 9:00～15:00	長居公園自由広場	東住吉区民フェスティバル	健康相談、運動指導、体力測定
10月15日(土)～16日(日)	和泉中央駅すぐ 中央公園特設会場	和泉弥生ロマンツーデーウォーク	マッサージケア、テーピング
10月16日(日) 9:00～15:00	はびきのコロセアム	羽曳野市ふれあい健康まつり	小児はり、健康相談

免許所持者かどうか  
確認しましょう！

あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復（接骨）師は、国家試験に合格し、厚生労働大臣免許を受けた方だけが業として行うことができます。

問合せ先：大阪府医事看護課 ☎ 06-6944-9171

## 季刊誌「ええあんぱいや OSAKA」

vol.6（夏号）平成23年7月1日発行

■発行元・企画・編集

社団法人 大阪府鍼灸マッサージ師会

■発行責任者 会長 伊藤 久夫

〒545-0011 大阪市阿倍野区昭和町2-10-5

TEL 06-6624-3331

FAX 06-6624-5141

ホームページ <http://www.osmk.or.jp>

メールアドレス info@osmk.or.jp