

ヘルシーライフ & クーポン情報満載!

TAKE FREE

# AZ Style

あざみ野STYLE

2025 SPRING

vol.56



あきらめない心が奏でる人生の調べ  
～世界的ピアニストが語る成功の秘訣～  
熊本マリ氏 × 西川りゆうじん氏

WEB版  
あざみ野  
STYLE



あきらめない心が奏でる人生の調べ

～世界的ピアニストが語る

成功の秘訣～



熊本マリ氏

東京都生まれ。横浜市在住。5歳からピアノに親しみ、10歳で家族と共にスペインへ渡る。スペイン王立マドリード音楽院、NYジュリアード音楽院、英国王立音楽院にて研鑽を積む。チェコ・フィルハーモニー管弦楽団やベネズエラ交響楽団と共演するなど、その活躍は国内にとどまらない。演奏活動の傍ら、TV・ラジオへの出演、執筆活動など多才な活躍で幅広い層のファンを獲得している。大阪芸術大学(演奏学科)教授、神奈川県マグカル大使を務める。

西川りゅうじん氏

一橋大学経済学部・法学部卒業。在学中に企画プロデュース事務所を起業。モリゾーとキッコロ・せんたくんの選定・PR、六本木ヒルズの商業開発、藤沢市や小田原市のまちづくり、全国的な焼酎の人気づくりに携わるなど、地域と産業の元氣化に手腕を発揮。アッシー、ジモティなどの造語でも知られる。厚生労働省健康寿命をのばそう運動スーパーバイザー、神奈川県文化プログラム「マグカルテーブル」座長、拓殖大学客員教授などを務める。

## 夢をあきらめないで!

**西川** 熊本さんはピアニストとして世界的に長く第一線で活躍されているので、天から特別な才能を授けられ、子どものときから身体的にも恵まれていたと誰もが思いますが、実は手が小さいのですね。

**熊本** スペインで14歳のときにピアニストになる決心をしたのですが、身長割に手が小さくて、オクターブが届きませんでした。「ピアノは向いていない」という先生もいましたが、別の先生が教えてくださったお風呂で手をマッサージするストレッチ法を実践し、練習方法を工夫することで、手の小ささをプラスに変えることができました。日本では手が小さいとピアニストになれないという固定観念があり、悩んでいる小学2年生の女の子と手の大きさを比べたら今の私のほうが小さかったことがあります。誰に何といわれようと夢をあきらめる必要はありません!

**西川** 「好きこそ物の上手なれ」というとおり、好きで続けることで才能は花開くものですからね。

**熊本** 自分の内なる声が一番大切です。

**西川** 夢を閉ざされるような心ない言葉を浴びせられたとき、どうやって自分を奮い立たせるのですか。

**熊本** 悔しい想いをしたときは、絶対にリベンジすると自分に言い聞かせます。やりたいのであれば、何があっても最後まで戦います。そして、自分が納得するまでやり続けます。

## 二度の脳梗塞で学んだこと

**西川** 勇気をいただけるお話をありがとうございます。熊本さんはずっと健康で活躍してこられたと思います。脳梗塞を二度も患ったことがあるのですね。

**熊本** 一度目は40代のある日、朝起きたら脳梗塞で左足が動かず、歩けませんでした。ろれつも回らず、病院に駆け込みました。脳梗塞と判明しましたが原

因は不明で、服薬で回復しました。

**西川** 二度目はコンサートの最中だったとか。

**熊本** 忘れもしない2019年2月7日、コンサートの日でした。直前にインフルエンザで高熱が出て、薬を飲みながら臨みました。演奏中に大量の汗が出て、フラフラになりました。曲目を変えて、やっとの思いで最後まで弾き切って、すぐに救急車で病院に向かい、即入院しました。顔の右側が変形しており、左足がパンパンに腫れて歩けず、2週間、苦しい入院生活を送りました。一番つらかったのは、食べ物はおろか唾液のみ込めなかったことです。でも、リハビリを通じて1年ほどで回復することができました。

**西川** ピアニストの生命である手が動いたのは良かったですね。その後、気をつけていることはありますか。

**熊本** 二度の脳梗塞の際の共通点は、すごく疲れていたことです。コンサートが重なり、全国各地を移動しながら仕事に全力で取り組んでいました。季節も冬でとても寒かった。極度の疲労と冷えが影響したのだと思います。ですので、あまり根を詰めすぎず、冬場は風邪をひかないよう心がけています。

**西川** 熊本さんは、ピアノの音色で世界中の多くの人々の心身を癒してこられました。ご自身の入院中の心の癒しは何でしたか。

**熊本** 音楽が唯一の楽しみでした。病院の小さなベッドで過ごす苦しい時間を忘れるために、大好きなヴァイオリンの演奏をよく聞きました。弱っているときは、美しくゆったりとした音楽が心地よかったです。音楽の癒しの力を再認識し、私も弱っているお客様には、心温まる音楽をお届けしようと改めて思いました。

## 96歳父の長寿の秘訣は……

**西川** ご両親ともにご長寿で、お母様は93歳、お父様は96歳だそうですね。

**熊本** 特に父は、今でも自分の足で歩き、自分の歯でよく食べ、実年齢より10歳は若く見えます。主治医からも「こんなに元気な96歳は見たことがない!」と驚かれます。

**西川** 90歳以上の男性でそこまで元気な人はまれです。長寿の秘訣は何でしょう。

**熊本** 食べ物には気をつけています。化学調味料を使わず、烏骨鶏の卵・牛肉・マグロをよくいただきます。甘いものも大好きです。

**西川** 熊本家にあやかって、健康寿命を伸ばしたいものです。

**熊本** 父を見ていると、前向きな考え方をもち続けることが大切なのだと気づかされます。父は否定的なことを口にせず、常に良いことだけを考える人です。

## 生演奏で本物に触れよう♪

**西川** 熊本さんが大切にしていることは何ですか。

**熊本** 私は人と話すのが大好きです。世界中に一人として同じ人はいません。その人が何を考えているのかなど、自分が知らないことを知りたいのです。人でも場所でも味でも音楽でも、デジタルでは得られない生の体験にこそ価値があると思います。

**西川** 好奇心を持ち続け、リアルな出会いを大切にしているのですね。音楽も、ライブで聴くと演奏者が発するバイブレーションが伝わってきますからね。

**熊本** ぜひ本物を味わっていただきたいです。演奏者も観客の前で弾くときが一番充実しています。美味しいものを食べたらかわかるように、コンサート会場に足を運んで本当に良い音を体感してみてください。

**西川** 心に響く素敵なお話をありがとうございました!

## Ms. Kumamoto's Topic

熊本マリさん  
「キングの塔」に降臨!!

神奈川県では文化芸術の魅力で人を引き付け、地域のにぎわいを創るマグカル(マグネット・カルチャー)の取り組みを推進中! マグカル大使の熊本マリさんが奏でる生演奏でしか味わえない珠玉のピアノの調べを体感しよう!  
日時: 5/25(土) 14:00~15:00(開場13:30)  
会場: 神奈川県庁本庁舎3階大会議場  
入場無料: 12:00より先着150名に整理券配布



## Ryujin's Topic

新柑橘「紅プリンセス」  
3月デビュー

“地域の魅力と価値の伝道師”りゅうじんが、この春イチ推しの果物は愛媛県産柑橘の新ブランド「紅プリンセス」。かけ合わせた「紅まどんな」から受け継いだゼリーのようなプルンとした食感と、「甘平」ゆずりの濃厚な甘味が織りなす至福の味わい。2025年3月「柑橘王国」愛媛の王女が誇りを持って全国デビューする。厳しい品質基準をクリアした逸品だけがその名を冠される極上フルーツを、ぜひお試しあれ!



# AZ Style

あざみ野STYLE®

2025 SPRING Vol.56

## CONTENTS

- 02 西川りゅうじんの A to Z 対談  
熊本マリ氏×西川りゅうじん氏  
あきらめない心が奏でる人生の調べ  
～世界的ピアニストが語る成功の秘訣～
- 04 目次・MAP
- 06 KONO METHOD 2025  
河野和彦先生
- 08 新生活の準備で活性化を！  
春から始める脳の健康習慣！  
小さな一歩が未来を変える  
木ノ本景子先生
- 10 メンタル産業医ドクター櫻澤のヘルシーコラム  
2025年問題への処方箋 その5  
認知機能に対する  
微弱超音波刺激による効果  
櫻澤博文先生
- 12 あざみ野グルメ特集 あざみ野界隈の  
春のおでかけランチ
- 14 健康・環境がテーマのあざみ野駅前カフェ&バー  
ALLISON HOUSE Café & Bar AZAMINO
- 16 Brain & Body Store®  
(株)上山製作所超音波機器ウルトラマで体調維持&癒しの時間  
疲れた足をほっこり包む「温足(on-soku)」が新発売
- 18 ドクター・ケイコの認知症予防カフェ  
「Dr.カキゾエ 歩く処方箋～みちのく潮風トレイルを往く～」  
が完成
- 19 巻き爪矯正のスペシャリストに聞きました！  
切らずに痛い巻き爪とさよならしましょう  
寺建文博氏
- 20 春から始める運動習慣で体力アップ！
- 22 アートフォーラムあざみ野の産後ママにおすすめ講座
- 23 新生活のスタートはハウジングセンターにお任せ
- 24 WELLNESS PACHINKO® WEST END
- 27 おトク満載！本誌だけのクーポン情報！
- 32 WEB版あざみ野STYLE

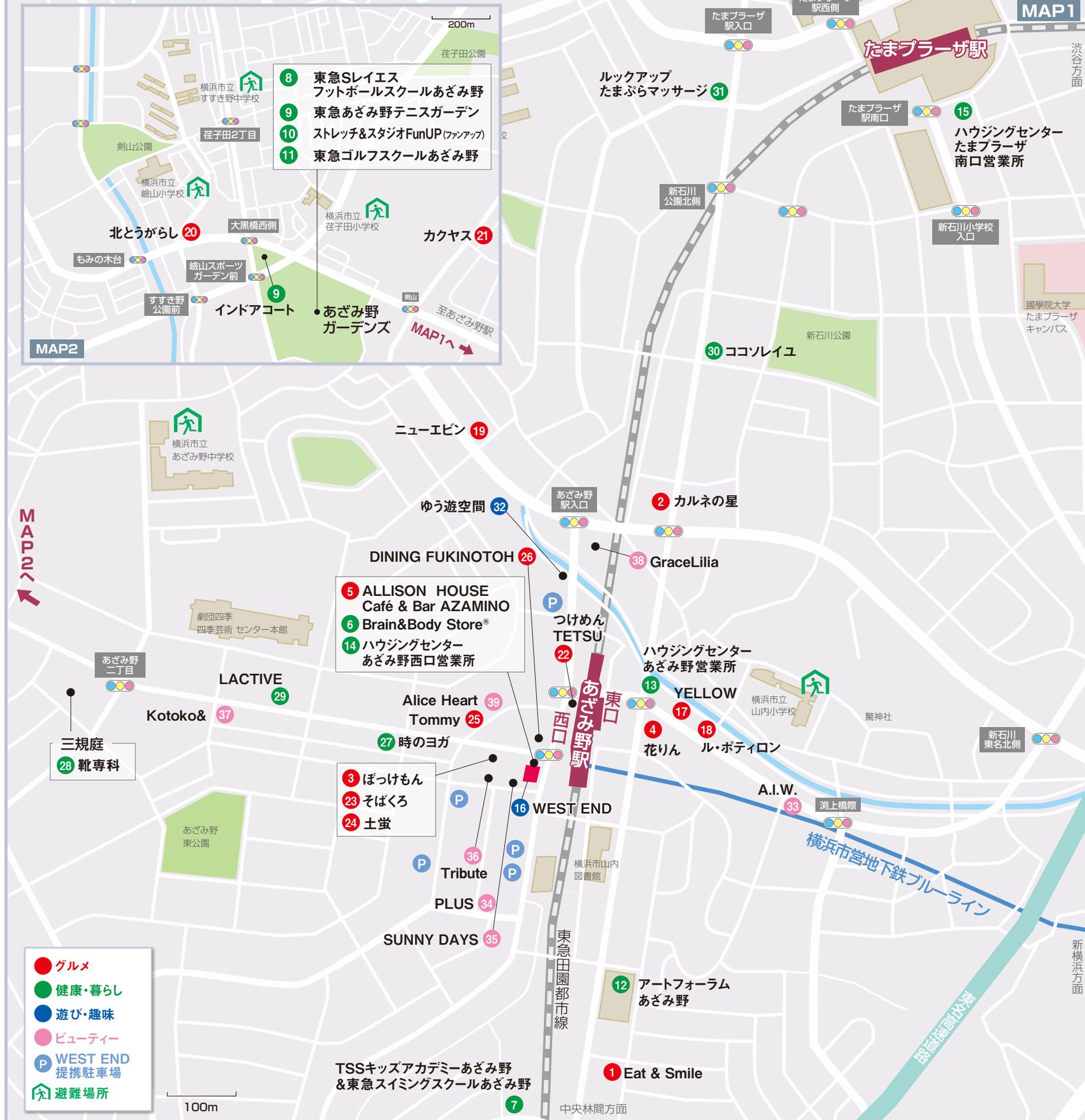
あざみ野STYLE WEB版はこちら

あざみ野STYLE

検索

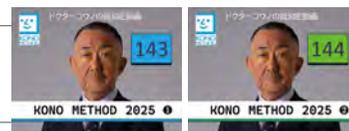


- グルメ
- 健康・暮らし
- 遊び・趣味
- ビューティィー
- P WEST END 提携駐車場
- 🏠 避難場所





YouTube  
「ドクターコウノの認知症動画チャンネル」 第143回、第144回より



# KONO METHOD 2025



「KONO METHOD 2025」が前編と後編にわたって公開されましたので、その内容を簡単にご紹介します。

## 本文中の略語解説

ATD: アルツハイマー型認知症	PDD: パーキンソン認知症	SD: 意味性認知症
PNFA: 進行性非流暢性失語	LPA: 語減少性失語	VD: 脳血管性認知症
DLB: レビー小体型認知症	PSP: 進行性核上性麻痺	FTLD: 前頭側頭葉変性症
FTD: 前頭側頭型認知症	AGD: 嗜銀顆粒性認知症	
ADHD: 注意欠陥多動性障害	ASD: アスペルガー症候群	

## アルツハイマー型認知症(ATD)

「ヒトの体に優しい医療のアプローチとは、敵と戦う西洋医学ではなく、体質に合わせて滋養する東洋医学」。これがコウノメソッドの根幹です。

認知症といえばATDが代表的ですが、海馬萎縮する疾患は他にもあり、海馬萎縮=ATDと考えるのは短絡的でしょう。実際に当院が1年間診察した認知症の

うちATDが占めるのは約半分です。物忘れ、迷子、運動障害などの症状を当てはめると、疾患は図1のように配置されます。特に高齢者はATDとほかとの併存が多く、診断基準は役に立たないため、KONO METHODでは対処療法に徹します。

## KONO METHOD の治療

見落としを防ぐために、認知症

患者には必ずCT/MRI検査を実施します。初診時に甲状腺機能、グルコースなども調べます。飲酒する人はビタミンB<sub>1</sub>、喫煙者は酸素濃度も調べます。このような項目から認知症を早期発見できれば、改善も可能です。

重症者の治療では、認知機能回復よりも、覚醒させて意識障害、歩行障害を治すことが最優先事項です。陰性の低活動せん妄には、リバスチグミン平川法、超音波、抑肝散が効きます。逆に陽性の過活動せん妄にはハロペリドールを使います。

抗認知症薬4成分である興奮系(ドネペジル、ガランタミン)、覚醒系(リバスチグミン)、抑制系(メマンチン)はいずれも用量にとらわれず患者さんを診て、バランスをとる処方調整が必要です。表1で半年間

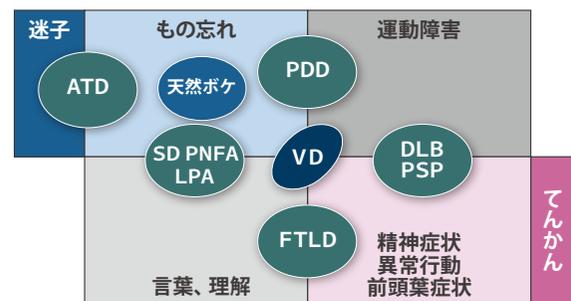


図1 疾患の位置付け

	中核系	覚醒系	抑制系	サブ
1	リバスチグミン (32人)	超音波 (13人)	クロルプロマジン (8人)	マグネシウム (7人)
2	ドネペジル	グルタチオン注	ハロペリドール	亜鉛
3	ガランタミン	アマンタジン	バルプロ酸	ナイアシン
4		プロモクリプテン	アリピラゾール	プロテイン
5	コンサータ*	イフェンプロジル	チアプリド	
6	アトモキセチン		クエチアピン	
7	インチュニブ*		リスペリドン	
8			ロナセンテープ*	
9			レキササルテイ*	
10			クロチアゼパム	
11			メマンチン	

表1 名古屋フォレストクリニック半年間の有効薬ランキング

## 河野和彦先生

名古屋フォレストクリニック

愛知県名古屋市生まれ。医学博士。名古屋フォレストクリニック院長。長年の経験をもとに認知症の新しい治療体系「コウノメソッド」を確立。全国で140名の医師がコウノメソッドを実践している。



『マンガ 認知症の困った症状はよくなる!』  
著者 認知症治療研究会編 オリブの木  
定価 ¥550(税込)  
ISBN 978-4-434-33965-3

の有効薬を紹介します。

薬物療法のほかに、物理療法としてアミロイドβの排泄や覚醒に効果のある低出力超音波、酸欠には高気圧酸素ルームも使います。低出力超音波を併用すると、グルタチオンとシチコリンをミックスしたコウノカクテルの必要量が1/7にまで減らせます。

生活習慣病基盤の病気は、次の5点を中心に、自分で治すように指導します。①糖質制限でダイエット、②納豆やアマニオイル等で腸活、③ビタミンD<sub>3</sub>、B、Cなどのサプリメントの活用、④生活サイクルと運動、⑤いつも機嫌よくいるためのメンタル強化

## 発達障害

40年の認知症専門医経験から近年強く思うのは、認知症医には発達障害の知識が必須だということ。発達障害がある人の3/4はIQが高いものの社会性がとぼしく、チームワークを必要とする社会構造では苦しむ人が増えています。

図2は、コウノメソッドの精神疾患俯瞰図に発達障害脳概念を入れ込んだものです。これを見ると陰性と陽性に別れる理由がわかってきました。左側の陰性症状は、ADHD傾向があり前頭葉アクセル不足です。一方、右側の陽性症状はASD傾向があり、前頭葉のブレーキ故障。他の疾患も分類してみると、脳の疾患の正確な診断には、発達障害基盤への理解が必要だとわかるでしょう。

## 注意欠陥多動性障害(ADHD)

ADHDは「ASRSバージョン1.1」でセルフチェックできます。詰めが甘い、優先順位がわからない、約束を忘れる、じっくり考えたくない、そわそわする、過剰集中があるなどの質問に対して、時々あるいは頻繁以上のものに丸が4つ以上つくとADHDに該当します。

興味のないものは最初から覚え、まわりから自分勝手な人と思われるなどの特徴があります。治療薬は、コンサータ<sup>®</sup>、ピバンセ<sup>®</sup>などを処方します。

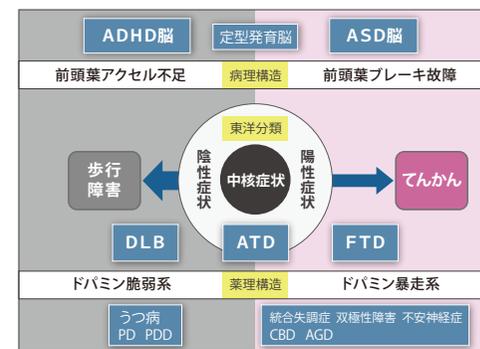


図2 発達障害基盤を想定した各種疾患の分布

## アスペルガー症候群(ASD)

ASDは、音、光などに過敏で、相手の気持ちを読めず、表情から感情を読み取る回路の障害です。脳の萎縮に左右差のある認知症であるFTD、AGDという介護抵抗する認知症になりやすいです。ASDにはエビリファイ<sup>®</sup>を処方します。世界でもっとも使用され、少しの量で効果があり、ASD以外に統合失調症、双極性障害の早期、うつ病にも適用という万能性があります。

## コウノメソッドの守備範囲

臨床医は卒後に診察を通して患者さんから学び、それを次の初診患者さんに反映していくことが大事です。その学びから、認知症には変性疾患、発達障害、精神病、栄養が切り離せないことがわかりました。認知症しか知らないのであれば、認知症の全貌は見えないのです。認知症に携わる医師全員が中枢神経系総合診療科になる必要があります。認知症や発達障害等の患者さんを救うべく、現在約140名のコウノメソッド実践医が全国各地にいます。さらに増やして、患者さんの通院圏内に1人は配置したいと思っています。

実際のYouTubeでは、各種認知症の症状と治療法、認知症治療における薬剤の適切な使用方法、発達障害などKONO METHODの幅広い内容を解説しています。ぜひご覧ください。



INTERVIEW

# 新生活の準備で 脳 の

春から始める脳の健康習慣！

ヘテロクリニック 木ノ本景子先生

PROFILE 内科医、脳神経内科医、感情カウンセラー。新しい医療の形で、より健康な状態を目指す「ヘテロクリニック」を神奈川県鎌倉市に開設し、認知症予防外来、オンライン診療、自由診療なども行っている。

# 活性化を！

小さな一歩が未来を変える



超音波頭部ケアUltra-Ma123X  
木ノ本医師の電話相談付き  
2週間レンタルプラン

通常価格 ¥26,000(税抜)

キャンペーン価格 ¥15,000 (税抜)

※2週間で降延長の場合は通常料金となります。  
※お一人様1回限りの特典です。  
※価格は税抜き表示です。

一般社団法人日本セルフケア研究会® ☎ 045-905-3365

『クスリに頼らない免疫力向上計画  
90歳まで病気知らず!元気の秘密はわがまま生活』  
著者 木ノ本景子 みらいパブリッシング  
定価 ¥1,650(税込)  
ISBN 978-4-434-28912-5



認知症は年をとったら必ずなる病気ではありません。日々の過ごし方に気をつければ、予防したり進行を遅らせることができます。木ノ本景子先生に、おすすめの新生活準備を教えてくださいました。

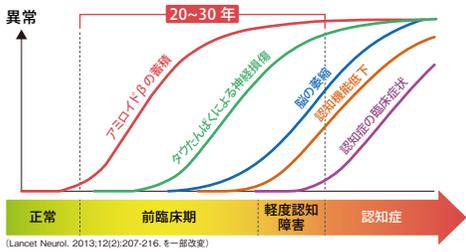
ピーク時は高齢者6.7人に1人が認知症

厚生労働省の研究班は、全国4つの自治体で65歳以上の高齢者について認知症の診断を行い、2025年と65歳以上の人口がピークとなる2040年の全国認知症高齢者数を推計しました。



脳の老化は30代から始まっている

脳の萎縮や脳神経細胞の損傷は、30代から少しずつ始まります。65歳頃にはCT画像などで肉眼で確認できるほどになります。ただし、萎縮の早さや程度は個人差が大きいので、早めの予防が大事なのです。



## 3 脳にいい 春の新生活準備 3選

### 1 スケジュールを手書きで整理しよう

0月0日

手帳やメモ帳に1日の予定を立てると、記憶力や計画力が向上します。スマホやパソコンでのスケジュール管理は便利ですが、脳の活性化には手書きが◎

### 2 春野菜を活用した食事を楽しもう

旬の春野菜には、ビタミンC、βカロテン、葉酸など栄養素が豊富です。これらは脳を元気にするうえに、腸内環境も整い一石二鳥。

### 春野菜を楽しむコツ

- ① 毎日の食卓に1品プラス!
- ② 旬のものを楽しむ意識
- ③ 家族や友人とシェアする時間を大切に

## 3 新しい趣味や活動に挑戦!

- ウォーキング・散策**  
いつもと違う道の新しい景色や発見が脳を刺激する
- ガーデニング・家庭菜園**  
手先を使う動作、観察する行為が脳に良い刺激を与える
- 読書・音読**  
脳の言語中枢を刺激し、記憶力や創造力を高める
- 新しいレシピ**  
段取りを考える作業で計画力や創造力が鍛えられる
- 楽器の演奏**  
指先の動きと耳からの刺激を同時に受け、脳全体を使う
- 習字・絵画**  
運動神経や集中力を鍛え、リラックス効果も得られる

### 地域のイベント・趣味のサークル

人との交流で脳が活性化し、社会性も維持できる

### めざせ! スーパーエイジャー

【スーパーエイジャー】とは、年齢は60～80歳なのに、思考力は20～30歳代の若者のレベルを維持している人。彼らの共通点は、新しいことにも恐れずチャレンジすること。さあ、皆さんもスーパーエイジャーを目指して若々しく過ごしましょう!





いつも **バ**にうるおいを!

## 2025年問題への処方箋 その5 認知機能に対する 微弱超音波刺激による効果

団塊世代が75歳以上となる「2025年問題」と直面する年が始まりました。次には「2040年問題」が待ち構えています。これは、団塊ジュニア世代(1971年～1974年生まれ)までもが65才に到達し、日本の人口の3分の1を65才以上が占有することを示します。2022年の総務省による「就業構造基本調査」では、介護に従事する労働者数は2012年調査比1.3倍の321万人でした。そのような状況で2024年末、『Alzheimer Disease & Associated Disorders』誌に眞鍋雄太先生のレヴィ小体型認知症(DLB)罹患患者における認知機能とパーキンソン様症状の2面に対する微弱超音波刺激による改善効果を検証した研究結果が掲載された<sup>1)</sup>のは朗報です。今号と次号で連続して、この論文が示す福音を届けます。

### 背景

DLBの治療ガイドラインでは、L-DOPAやコリンエステラーゼ阻害薬使用が推奨されています。しかし、投与により症状が悪化する報告もあり、継続的治療が困難な場合もあります。そんな中、超音波には神経変性疾患における神経調整の可能性のあることを、当シリーズでも報告してきました。今回、病歴5年以下(平均2.7±1.21年)の初期段階にもかかわらず、薬物治療で症状緩和がみられないDLB患者に対して、超音波による頭部刺激の効果が検討されました。

### 対象者と検証方法

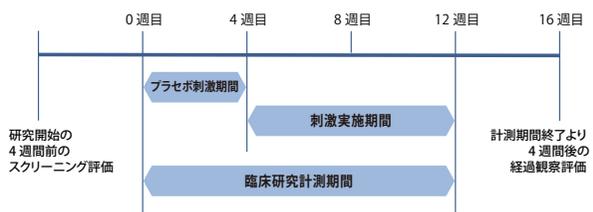
#### 対象者

改訂版DLB臨床診断基準にてDLBと診断され、コリンエステラーゼ阻害薬またはL-DOPA(単独または併用)で治療され、除外基準に該当せず、説明に同意が得られた患者12名。

### 介入内容

4週間のプラセボ刺激で頭部への装具装着に慣れた後、8週間の超音波刺激を実施。中止4週間後に状況を確認しました。

### 図 研究計画



眞鍋雄太「Clinical Utility and Safety of an Ultrasonic Head Stimulator in Dementia With Lewy Bodies」より作成

### 測定・評価項目

以下を4、8、12、16週目に0週目の測定結果と比較。

- ①認知機能障害:MMSE-J、MoCA-J
- ②認知変動:CFI
- ③認知症に伴う行動・心理的症状(BPSD)の重症度評価:NPI-Q

MMSE-J:	世界的に最も使用されている認知症スクリーニング検査。11問の質問で記憶力、計算力、見当識などの認知機能を評価する。
MoCA-J:	軽度認知機能低下のスクリーニング検査。視空間・遂行機能、記銘、記憶、注意力、復唱、語想起、抽象概念、遅延再生、見当識など多領域の認知機能を評価する。
CFI:	レヴィ小体型認知症などの患者における認知機能の変動を評価するための検査。1年前と比較した自覚的な認知機能の変化について回答する。
NPI-Q:	妄想、幻覚、興奮、抑うつ、不安、多幸などの評価項目で、認知症患者の行動・心理症状の頻度や重症度、介護者の負担度を評価する神経心理検査。

### 櫻澤博文先生

医師、労働衛生コンサルタント、社会健康医学修士、医学博士、日本産業衛生学会指導医、産業医科大学認定メンタルヘルスエキスパート産業医

オレオレ詐欺に著者が登壇する動画



メンタル産業医:解決シリーズ  
成年被後見人が公正証書遺言を作るには



### 結果と考察

- ・MMSE-J(認知機能)は、8週目と、超音波刺激を実際に4週間提供した後は統計学的に有意な改善(p=0.0254)が確認されました。しかし超音波刺激8週目の12週目とその後の4週間経過後には介入開始前と統計学的な有意差は確認されませんでした。
- ・MoCA-J(認知機能)は、超音波刺激の影響が良くも悪くも確認されませんでした。
- ・CFI(認知変動度)は、12週時と、超音波刺激後8週目において介入前と比してp=0.0039と統計学的に有意な改善が確認されました。その改善は、介入中止後4週目にも確認されました。
- ・NPI-Q(周辺症状)に対しては超音波刺激開始4週目にp=0.0449、8週目にp=0.0449と統計学的に有意な改善が確認されました。あいにく中止後4週目にはその効果は消失していました。

### 表 主要評価項目の変化

	0週目 (前始期)	4週目 (プラセボ刺激)	8週目 (超音波刺激 4週目)	12週目 (超音波刺激 8週目)	16週目 (介入中止後 4週目)
MMSE-J (認知機能)	17.8±4.41 NA	18.1±4.42 P=0.6592	19.7±4.87 *P=0.0254	17.8±5.62 P=0.9922	17.2±6.46 P=0.7197
MoCA-J (認知機能)	12.0±4.31 NA	12.7±4.03 P=0.4368	12.6±4.58 P=0.3233	11.8±5.15 P=0.7141	11.7±4.10 P=0.6615
CFI (認知変動)	5.1±3.53 NA	3.2±3.13 P=0.1289	2.8±2.53 P=0.0918	1.9±2.31 **P=0.0039	2.3±2.86 *P=0.0234
NPI-Q (周辺症状)	9.4±5.42 NA	7.8±6.37 P=0.1470	6.1±6.29 *P=0.0449	5.8±6.83 *P=0.0449	6.9±6.04 P=0.0527

\*P<0.05、\*\*P<0.01基準線と比較して;対照試験

眞鍋雄太「Clinical Utility and Safety of an Ultrasonic Head Stimulator in Dementia With Lewy Bodies」より作成

オレオレ詐欺対策に著者が関与した電子コミック



メンタル産業医:解決シリーズ  
成年被後見人が公正証書遺言を作るには  
2023年11月11日(介護の日)作成  
2025年問題対策 新作電子コミック

Rakuten kobo



### 有害事象

装用部において、接触皮膚炎をはじめとした局所的皮膚障害や頭痛、介護者による行動観察表、血圧や脈拍、血液生化学的検査、心電図測定のいずれにおいても有害事象は確認されませんでした。

### まとめと講評

薬物治療で症状緩和が確認されていないDLB患者に対する、超音波刺激の有用性が評価されていました。実際、特に随伴症状を中心として、そして中核症状である認知機能障害に対しても統計学的に有意な改善結果が示されていました。健康な被験者が微弱超音波刺激装置を使用したときの撮影法影による検討では、両側脳半球での15%の脳血流増加が見られました。超音波刺激による脳血流改善効果で、前頭葉機能の向上が期待される結果でした。脳の神経細胞が、栄養源である糖を効率よく利用ようになった結果として記憶や行為能力が改善したものと期待できました。参加者は12名と限られており、比較対照研究ではありませんが、病歴が2年前後と比較的初期段階でありながら治療薬で期待した効果を得られなかった方々に好結果が示されたことは、2025年問題真っ只中の福音だと考えます。

1:Manabe, Yuta. Clinical Utility and Safety of an Ultrasonic Head Stimulator in Dementia With Lewy Bodies. Alzheimer Disease & Associated Disorders 10:1097, November 26, 2024.

# Azamino Gourmet

## 春の おでかけランチ

### SNS映え間違いなし! 見ても食べてもウキウキが止まらないプレートランチ

思わず写真を撮りたくなる華やかなスコーン・デリプレート。外はカリッと中はふんわりしたタイプのスコーンと、新鮮な旬の食材などを使ったデリが数種類と、スープの盛り合わせです。スコーンには優しい甘さのあんことホイップもトッピング。春のおでかけには、見ても食べてもスマイルになれるランチメニューはいかが?



●スコーン・デリプレート ..... ¥1,600(税込)

映えスイーツが女性客の心をつかんで離さない人気店。かわいらしいスイーツにも、ヘルシーでおしゃれなランチにも、店主の「大切な人たちの笑顔にイメージしながらつくる」想いが詰まっています。テラス席はわんちゃん連れOK。

イート アンド スマイル  
**Eat & Smile**

☎ 045-509-1333

住 横浜市青葉区あざみ野南1-16-8 大谷ビル1B

営 ランチ 11:30~14:00 (L.O.14:00)

カフェ 14:00~17:30 (L.O.17:00)

販売 11:30~18:00

休 水曜、第1・第3日曜+不定期



MAP 1



●桜のグラスショートケーキ ..... ¥920(税込)  
●桜のトッピング ..... ¥220(税込)

こちらもおススメ

### 食べた瞬間に肉汁がじゅわーっとあふれる絶品メンチカツ

「三ツ星メンチカツ」は、開店当初からの看板メニュー。口に入れるとサクサクとした衣の中から良質な豚ひき肉の深い味わいと肉汁があふれ出て、その味はまさに三ツ星。ランチセットには、ライス、サラダ、みそ汁も付き、ボリュームがあって満足度が高いと口コミでも評判です。+¥200でサービスドリンクもつけられます。



●三ツ星メンチカツセット ..... ¥1,150(税込)

イタリア語で「肉」を意味する「カルネ」。厳選したお肉をフレンチ&イタリアンテイストにアレンジ。ウッド調の落ち着いた店内にはソファ半個室もあり、家族連れの食事にも、ちょっとした飲み会の利用にもおすすめ。

カルネの星

☎ 050-5487-5645

住 横浜市青葉区美しが丘5-14-2

営 ランチ 11:00~15:00

カフェ 17:00~24:00

休 火曜日



P.28 にクーポンあります

MAP 2



●手造りハンバーグ(自家製ソース) ..... ¥1,600(税込)

こちらもおススメ

### 季節の変わり目こそガッツリ濃厚“ねぎ味噌らーめん”で元気をチャージ!!

「ぼっけもん」は鹿児島弁で豪傑な人のこと。店主が素材と味を追求して行きついた豪傑なまでに濃厚なスープは、14時間煮込んだ豚骨スープに、こだわりの味噌を合わせたもので、コシのある麺とよく絡みます。山盛りの刻みネギが乗った「ねぎ味噌らーめん」は、食べると元気が出る一杯。麺の硬さ、ニンニクあり/なしを選べます。



●ねぎ味噌らーめん ..... ¥1,160(税込)

あざみ野駅西口すぐのビル奥にある、豚骨ラーメンの大人気店。味噌のほかに、辛味噌、醤油、塩もあり、味玉子、海苔、ほうれん草、バター、コーンなどのトッピングも充実。15時までは+¥100でミニチャーシュー丼かミニねぎ飯がつくランチセットがおすすめ!

ぼっけもん

☎ 045-507-5338

住 横浜市青葉区あざみ野2-9-10

野本ビルディング 1F

営 11:00~15:00 (L.O.14:55)

17:00~22:00 (L.O.21:55)

休 木曜日



MAP 3



●ねぎ飯(単品) ..... ¥300

こちらもおススメ

### いとしき春の到来を祝う。春の彩り、旬の味わいを楽しむ和食ランチコース

季節ごとに献立が変わり、今は春を感じる食材を堪能できる特別感のあるランチコースです。内容は、先付、前菜3点盛り、お椀、お造り、炊き合わせ、和牛ステーキ、ご飯、デザートと品数豊富。お昼の会食でゆったりと、美味しいものを少しずつ楽しみたい方に大変好評です。こちらのコースは、電話予約、またはネット予約が必要。



●四季ランチコース ..... ¥3,000(税込)

あざみ野駅東口から徒歩1分。今年で25年を迎える和食割烹。落ち着いた和の空間が広がる店内には、カウンター、掘りごたつなど座席も各種あり、25名様までOK。お祝い事や歓送迎会、懇親会などに最適です。

四季・花りん

☎ 045-902-0707

住 横浜市青葉区新石川1-5-1

あざみ野パークハウス1 階-A

営 ランチ 11:45 ~ 14:15 ※ランチ要予約

ディナー 18:00 ~ 23:00 (L.O.21:30)

休 火曜日



P.27 にクーポンあります

MAP 4



●各種仕出し弁当 ..... ¥1,650(税込)~

こちらもおススメ



**ALLISON HOUSE** 健康・環境がテーマの  
あざみ野駅前カフェ&バー  
**Café & Bar AZAMINO**  
Brain & Body Store 併設 やさしい街あざみ野実行委員会の活動に協力しています



**ALLISON HOUSE Café & Bar AZAMINO** MAP 5  
☎ 045-532-6596  
📍 横浜市青葉区あざみ野 2-9-13 サンサーラあざみ野 1F  
🕒 11:30 ~ 19:00 (L.O.18:30)  
🚫 不定休

本誌の提示で!  
ハイボール ¥50 引き  
※お一人様1回限り  
WESTENDカードの提示で!  
カフェ・バーの  
ドリンク全品 ¥50 引き  
2025年6月30日まで有効

アリソンハウスの **レンタルスペース**  
あざみ野駅西口から徒歩1分 テラス貸しもOK!



※テーブル&チェアのレイアウトは変更可能



**パーティ・貸切レッスン・音楽ライブや上映会・ポップアップストア...**

設備 プロジェクター、Wi-fi、電源 利用時間 11:00~19:00 利用料金 ¥5,000/1時間  
※条件により要相談

空き状況の確認、ご相談、お申し込み ☎ 045-532-6596

すべての人の“ありのまま”を受け入れ、ともに働く社会を目指して



第5回  
**challenge coffee barista** since 2020



2025年9月30日(火) 品川プリンスホテル

主催一般社団法人日本サステナブルコーヒー協会(理事長:川島良彰)



チャレンジコーヒーバリスタとは

障がいのある方たちのバリスタコンペティションを行い、「技術の向上」と「新しい雇用の創出」を目指すため、一般社団法人日本サステナブルコーヒー協会が開催するイベント。コーヒーを通して、障がいの有無に関わらず、すべての人がその人らしく生き活きと、命を輝かせて生活できる「インクルーシブな社会」に向けた取り組みです。



ホットコーヒー ¥550



カフェラテ ¥550

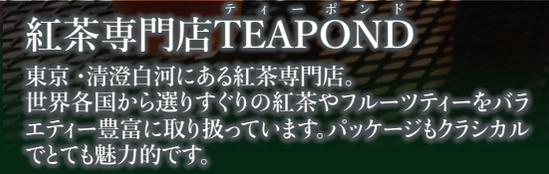


アイ스티ー ¥650



MI CAFETO

世界各国3,000以上のコーヒー農園を知るコーヒーハンターJose. 川島良彰氏による世界最高品質を追求する高級珈琲専門店。その品質は確かで、一流ホテルや高級百貨店などで提供されています。



紅茶専門店TEAPOND

東京・清澄白河にある紅茶専門店。世界各国から選りすぐりの紅茶やフルーツティーをバラエティー豊富に取り扱っています。パッケージもクラシカルでとても魅力的です。

Coffee Menu

アルトルナ(HOT)	¥550
コロンビアーナ(HOT)	¥550
カフェラテ(HOT/ICE)	¥550
カフェモカ(HOT/ICE)	¥600

Tea Menu

セイロンティー	
セレンディピティ(HOT)	¥650
フレーバーティー	
アールグレイ・ブルーバード(HOT)	¥650
フレーバーレイボスティ	
ルイボス・カーニバル(HOT)	¥650



あざみ野で  
あの**大桜ラーメン**と  
アリソンハウスがコラボ!

ラーメン ¥950

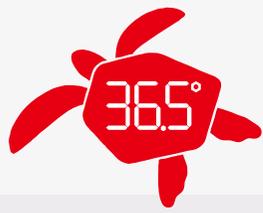


Alcohol Menu

ハイネケン ¥650  
ハイボール ¥650  
ワインミニボトル 赤/白 ¥950



「長沢オリゴ」を取り扱っています。



# Brain & Body Store®

バイオエスペランサあざみ野ショールーム 36.5°

Brain & Body Store®は、上山製作所の超音波機器ウルトラマの総販売元、山本化学工業(株)公認バイオエスペランサ正規販売店です

Brain & Body Store®では  
免税手続きもできます



☎ 045-905-3365 @ info@bp-tech.jp

## Brain & Body Store®

バイオエスペランサあざみ野ショールーム 36.5°

☎ 045-905-3365

📍 横浜市青葉区あざみ野2-9-13サンサーラあざみ野1F  
ALLISON HOUSE Café & Bar AZAMINO内

🕒 月～金 10:00～17:00

🕒 土曜、日曜、祝日

※ショールームスタッフ不在時は、アリソンハウスカフェのスタッフにお声かけください



### (株)上山製作所超音波機器ウルトラマで体調維持&癒しの時間



頭部用 低出力超音波機器  
Ultra-Ma 【UM-123、UM-123x】



頭部&ボディ用 低出力超音波機器  
Ultra-Ma 【Bp-21】



顎関節部用 低出力超音波機器  
Ultra-Ma 【Hp-20】

### NEW Brain & Body Store®で 全機種初回のみ無料体験できます

- 頭部用 低出力超音波機器 Ultra-Ma 【UM-123、UM-123x】..... ¥1,000 (税込)
- 頭部&ボディ用 低出力超音波機器 Ultra-Ma 【Bp-21】..... ¥2,000 (税込)
- 顎関節部用 低出力超音波機器 Ultra-Ma 【Hp-20】..... ¥2,000 (税込)

Brain & Body Store®の商品は、オンラインショップで購入できます

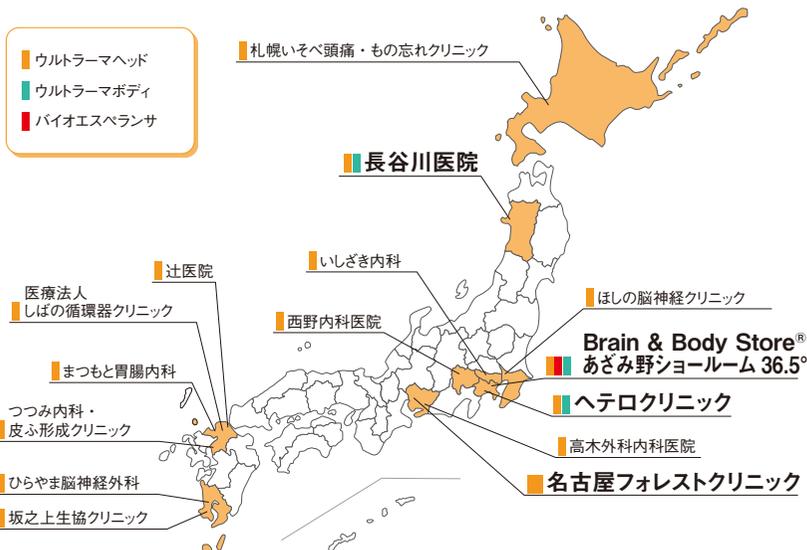


平日10時～17時 スタッフ常駐



超音波機器ウルトラマの体験、バイオエスペランサ、ゼロポジション、認知症予防カフェの問い合わせなどお気軽にお声掛けください。

### ウルトラマ導入クリニック



### b8ta Tokyo - Yurakuchoで (株)上山製作所の超音波頭部ケア ウルトラマを体験できます



📍 東京都千代田区有楽町 1-7-1 有楽町電気ビル 1階  
🕒 11:00 - 19:30  
🕒 不定休

### NEW 疲れた足をほっこり包む「温足(on-soku)」が新発売



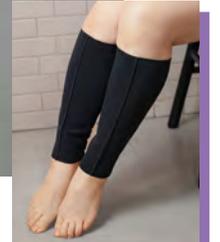
電気を一切使用せずに、高レベルの遠赤外線を放射するシンセンサー素材を使用した足をリラックスさせる「健康増進機器」です。

3つの特徴でサポート

**NATURAL**  
1 SDGの観点から、自然由来の石灰石と菜の花オイルを使用した素材を採用。

**ALL DAY**  
2 蜂の巣構造のシンセンサー素材から遠赤外線を2.4時間3.6.5日放射。

**SOFT**  
3 柔軟性が高い素材により、ソフトタッチで履き心地もストレスフリー。



**温足**   
シンセンサー温足 ふくらはぎタイプ  
サイズ:S(28~34cm)、M(32~38cm)、L(36~42cm)  
\*寸法はふくらはぎの一番太い箇所  
¥38,500 (税込)

●長袖・長パンツのセット   
サイズ:S、M、L、XL、2XL  
[一般医療機器] 家庭用遠赤外線血行促進用衣  
医療機器届出番号: 27B2X00256YC3339  
¥176,000 (税込)

**着るだけで**  
**血行促進 疲労回復**  
**筋肉のコリの緩和**

**Medical SYNSENSOR**  
メディカルシンセンサー

左: 身長 164cm Mサイズ着用 右: 身長 174cm Mサイズ着用



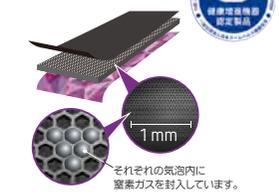
**シンセンサー温足 ソックスタイプ**  
サイズ:S(23~25cm)、M(25~27cm)  
¥38,500 (税込)

バイオエスペランサ®  
めぐり美アイマスク  
常温赤外線を放射するバイオエスペランサ®で、目と目の周りを優しく温めます。



¥22,000 (税込)

バイオエスペランサ®素材は、赤外線の分光放射率が80%以上を誇る「完全独立気泡構造」の高機能素材です。柔軟性に優れ、また1mmあたり約21~23個並んだ気泡内に熱伝導率が低い「窒素ガス」を封入する独自技術により、高い保温性を実現しました。



それぞれの気泡内に窒素ガスを封入しています。



バイオエスペランサ®めぐり美チャージャー  
世界に認められたヤマモト素材の柔軟性が心地よく足首周りにフィットし、保温をキープ。リフレッシュタイムにかかとやくるぶし周辺をやさしく温めることで、日々のセルフメンテナンスもしやすくなります。

¥33,000 (税込)

カフェで気軽に認知症予防

講師:木ノ本景子先生  
(ドクター・ケイコ)

内科医、脳神経内科医、感情カウンセラー。新しい医療の形で、より健康な状態を目指す。「ヘテロクリニック」を開設し、認知症予防外来、オンライン診療なども行っている。



ドクター・ケイコの

認知症予防  
カフェ

開催場所

Allison House Café & Bar Azamino (貸し切り)  
横浜市青葉区あざみ野2-9-13サンサーラあざみ野1階

Zoomで  
無料配信

お申込は、お電話、QRコードからPeatixで、またはBrain & Body Storeの店頭で

Brain & Body Store®  
(企画運営:一般社団法人日本セルフケア研究会)

☎ 045-905-3365  
(平日10:00~17:00)

✉ info@japan-selfcare-i.jp

お申込



開催日の  
1カ月前から  
受付スタート

対象:

- 認知症や予防にご興味がある方
- 認知症のご家族をお持ちの方
- 認知症の方も付き添いの方同伴でご参加いただけます

定員: 各回10名程度 (Zoom参加に人数制限なし)  
参加費: 無料 ※カフェでお飲み物をご注文ください。



プログラム

13:30	受付開始
13:40-14:15	ドクター・ケイコによるセミナー (Zoom 配信あり)※
14:15-15:30	ドクター・ケイコと認知症治療、予防、介護など 質疑応答、参加者同士の自由交流

※ 月ごとにセミナー内容は変わります。

3/13(木) 13:30~15:30

初めての認知症介護  
~戸惑いを減らす  
基本の心得~



4/17(木) 13:30~15:30

笑顔が脳を守る?  
感情と脳の  
意外な関係



5/15(木) 13:30~15:30

これだけは知っておきたい!  
認知症予防と介護の基本

6/12(木) 13:30~15:30

イライラしない  
介護コミュニケーションのコツ

「ドクター・ケイコの  
認知症予防チャンネル」配信中!  
チャンネル登録はこちら ▶ YouTube



8月8日(金)より新宿武蔵野館にてロードショー上映

全国順次公開

がんの専門家である垣添忠生医師が、青森県八戸市から福島県相馬市までのみちのく潮風トレイル1.025kmを歩くロードムービー。「がんでも震災でも人は、逆境にたたされても必ず復活する力を持っている」復活する人の強さとは何か?映画は、静かにその答えを示唆してくれるドキュメンタリー映画です。

「認知症と生きる 希望の処方箋」

完全バリアフリー版(日本語字幕・音声ガイド付き)DVD・プログラムセット  
限定200名様 予約受付中  
ドキュメンタリー映画 野澤和之監督作品 処方箋シリーズ #2



●2025年問題 映画製作委員会  
Tel 03-5216-8918  
Fax 03-5216-8914

ご予約・お申し込みはこちら



巻き爪矯正のスペシャリストに聞きました!

切らずに 痛い巻き爪と  
さよならしましょう

寺建文博氏

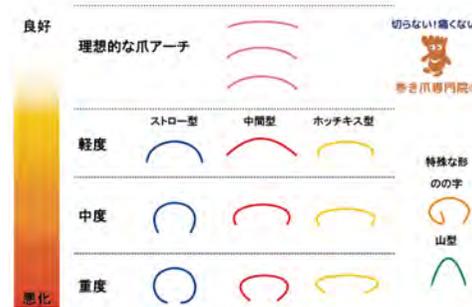


全国42院、施術実績41万回の「切らない!痛くない!巻き爪矯正院®」グループの代表。足元からの健康を支える巻き爪矯正のバイオニア。神奈川の店舗屋号は「湘南巻き爪矯正院®」。

巻き爪とは爪の両端が内側に巻き込んだ状態です。放置すると痛みや炎症が強くなるばかりか歩き方が変化して腰痛・膝痛・頭痛などにつながったり、歩行機能の低下で転倒しやすくなります。また、巻き爪は骨格の崩れなど他の不調のサインの可能性があります。たかが爪とあなどらず、早めの矯正と再発予防をしましょう。

Lesson1 巻き爪の程度を知ろう

爪の巻き方や角度で、巻き爪の程度がわかります。



Lesson2 本当はNGな巻き爪対処法

巻き爪による辛い痛みを軽減しようとして、かえって悪化させてしまうことがあります。特にこの2つは、ついやってしまいがちなので要注意です。

× 大きいサイズの靴を履く

ぶかぶかの靴を履くと、靴の中で足が動いて爪に負担をかけたり、バランスをとろうとして姿勢が崩れたりして巻き爪が悪化します。

× 爪を短く切る

皮膚に食い込んだ爪を切れば一時的に改善しますが、同じ形で爪が伸びたら巻き爪を再発してしまいます。

Lesson3 「切らない巻き爪矯正方法」とは?

医療機関での巻き爪の治療法は、塗り薬や食い込んだ爪の切除や手術が一般的。湘南巻き爪矯正院では、爪も皮膚も切りません。もちろん爪をはがしたりもしません。自社開発した樹脂製プレート「F/Tブレイス®」を爪の表面に貼って、丸まった爪を平たく矯正していきます。爪への負担が少なく痛みも軽減できるのがメリットです。

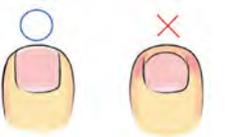


Lesson4 足の環境改善で巻き爪予防

巻き爪予防の第一は、足の環境改善です。毎日の生活に取り入れられる工夫をご紹介します。

① 爪の切り方を見直す

やすりを使い、長さは指先にそろえ、爪の白い部分を少し残します。先端が直線で、角が少し丸い形が理想です。



② 足の骨格を見直す

浮指、外反母趾、扁平足などは巻き爪の原因になります。インソールなどを活用して足の3つのアーチを作ることを心がけましょう。



③ 靴の履き方を見直す

サイズの合った靴を選んで、靴紐はしっかり結び、かかととは踏まず、靴を正しく履きましょう。



『巻き爪は切るな!』  
著者 寺建文博 河出書房新社  
定価 ¥1,540(税込)  
ISBN 978-4309289427

お得な入会キャンペーン実施中

## スイミングスクール



本誌をご覧の方限定!  
**入会金・初月月会費 無料**  
 &オリジナル水着プレゼント



先着順。予定枠に達し次第終了

## 春から始める 運動習慣で

## スタジオ

(バレエ・ダンス・チア・体操・空手)



本誌をご覧の方限定!  
**入会金・初月月会費 無料**



先着順。予定枠に達し次第終了

## TSSキッズアカデミーあざみ野 &東急スイミングスクールあざみ野



☎ 045-414-2041  
 住 横浜市青葉区あざみ野南2-11-3  
 営 【月～金】10:00～19:30  
 【土】9:00～18:00  
 休 日曜日・夏期休館・年末年始・臨時メンテナンス時

本誌をご覧の方限定!  
**入会金 無料**



先着順。予定枠に達し次第終了

## フットボールスクール



**無料体験実施中!**



## アフタースクール

特別入会キャンペーン中

## 東急Sレイエスフットボールスクールあざみ野



☎ 045-903-1095  
 住 横浜市青葉区大場町704-1  
 営 【平日】14:00～21:00  
 【土日祝】8:00～21:00 ※土日祝は20:00までの場合あり

期間限定

入会金(¥5,500)・  
 入会登録料(¥3,300) **無料**  
 さらに体験から即日入会で  
 ジャージ上(¥8,360) **無料**

2025年3月31日まで有効

# 体力アップ!

## テニススクール

大人も子どもも  
体を動かそう



入会  
キャンペーン

①体験から即日入会で 入会金・初月月会費無料  
 ②手ぶらでテニススタート  
 (ラケット・シューズ3ヶ月無料レンタル)  
 ※キャンペーン対象外のクラスもございます。  
 詳しくはお電話もしくはフロントにてご確認ください

ホームページまたはお電話にてお申し込みください  
 お電話の際「あざみ野STYLEを見た」とお伝えください

**スクール体験1回 無料**

## 東急あざみ野テニスガーデン



インドア(カーペット3.5面)  
 ☎ 045-909-1500  
 住 横浜市青葉区大場町705-3  
 営 【月～金】9:15～22:30  
 【土】7:30～22:30  
 【日】7:30～20:00  
 休 HPでご確認ください

アウトドア(砂入り人工芝9面)  
 ☎ 045-905-2051  
 住 横浜市青葉区大場町704-1  
 営 【月】9:00～19:00  
 【火～金】9:00～21:30  
 【土】7:30～21:30  
 【日】7:30～20:00  
 休 HPでご確認ください

本誌をご覧の方限定!  
 通常¥1,100(税込)の  
**スクール体験 無料**  
 ※要事前予約  
 ※お1人様1回限り有効  
 2025年4月末日まで有効

## ストレッチマシン スタジオプログラム

## ストレッチ&スタジオFunUP (ファンアップ)



☎ 045-901-5211  
 住 横浜市青葉区大場町704-30  
 営 【月～金】9:00～21:00  
 【土日祝】9:00～20:00  
 休 年中無休 ※不定期でメンテナンス休館あり  
 駐 駐車場2H無料

FunUP



**無料体験実施中!**

入会  
キャンペーン

本誌をご覧の方限定!  
 入会金(¥5,500) 無料  
 登録料(¥3,300)  
 クーポンコード agg002

2025年4月末日まで有効

## ゴルフスクール

## 東急あざみ野ゴルフガーデン 東急ゴルフスクールあざみ野



☎ 045-901-5211  
 住 横浜市青葉区大場町704-30  
 営 【平日】9:00～21:00  
 【土日】8:00～20:00  
 ※不定期でメンテナンス休館あり  
 駐 駐車場最大2H無料

本誌をご覧の方限定!  
 通常¥1,980(税込)の  
**スクール体験 無料**  
 クーポンコード TRY0001



※要事前予約 ※予約時にクーポンコードを入力してください ※予約には予約サイトへの登録(無料)が必要です ※お1人様1回限り有効

2025年4月末日まで有効



入会  
キャンペーン

レッスン4  
(月4回)  
Free Plan  
レッスン  
Charge  
(受講回数制限なし)  
Free Plan

お好きな曜日・時間を選んで  
通えるゴルフスクール

# アートフォーラムあざみ野の 産後のママにおすすめ講座

3/14(金)

10:00~11:30

## 心とからだを整える 産後のセルフケア

バランスボールを使った有酸素運動でリフレッシュ!  
日常にすぐ活かせるセルフケアや、自分の気持ちを言葉にするコミュニケーションワークも行います。

- 対象・定員：産後2ヵ月以降の女性16名
- 参加費：¥1,000
- ※産後210日までの赤ちゃんと一緒に参加できます。



3/21(金)

10:00~11:30

## ベビーとヨガ 7ヵ月までの赤ちゃんと

赤ちゃん和妈妈がスキンシップできるヨガ。  
ターメリックをブレンドしたオイルで、アーユルヴェーダの知恵に基づくベビーマッサージを行います。  
参加者同士で育児の情報を交換する時間も。

- 対象・定員：産後2ヵ月~7ヵ月のママとハイハイ前の赤ちゃん16組
- 参加費：¥1,000



3/28(金)

10:00~11:15

## 産後のケアヨガ 1歳までの赤ちゃんと

お座り期(6ヵ月)からハイハイが始まる頃(1歳)までの赤ちゃんと一緒に参加できるヨガ。  
赤ちゃんを抱っこしながらのスクワットなど、少し負荷のかかる運動も取り入れます。

- 対象・定員：産後6ヵ月~1年のママと赤ちゃん16組
- 参加費：¥900



### 各講座の申し込み

現在、HPにて  
先着順で受付中!

会場や持ち物などはホームページでご確認ください。  
1人での参加も可能です。満2ヵ月から保育(有料・事前申込)あり

アクセス後、検索ボックスに「産後」と入力すると、  
産後のための講座一覧が見られます!



申込用2次元コード

〈お問合せ〉男女共同参画センター横浜北  
☎ 045-910-5700  
🌐 <https://www.women.city.yokohama.jp/a/>

### アートフォーラムあざみ野

- 📍 横浜市青葉区あざみ野南1-17-3
- 🕒 9:00~21:00 / 日・祝 9:00~17:00
- 📅 毎月第4月曜、年末年始



2022年5月期のブランドイメージ調査(日本マーケティングリサーチ機構調べ)において、3部門で第1位を獲得いたしました。当社は今後も、お客様にご満足いただけるよう、様々なサービス提供を通じ、顧客満足度の向上へ寄与してまいります。

\*日本マーケティングリサーチ機構調べ、調査方法:Webアンケート

入学・進学

転勤の季節

## 新生活のスタートは、 ハウジングセンターにおまかせ!

オンラインで  
快適・便利なお部屋探し



その1

契約手続完了  
まで来店不要

空室状況や募集条件の確認、内覧、  
重説もオンラインで行い、来店不要

その2

クレジットカード決済

初期費用はクレジットカード決済ができて、  
手続きがスムーズ



ハウジングセンター  
HPを  
チェック



その3

LINEでサポート

物件情報の提供や質問への回答に  
LINEで対応。忙しい方も安心



ご来店もお待ちしております

### ハウジングセンター あざみ野営業所

- ☎ 045-909-6161
- 📍 横浜市青葉区新石川1-6-2  
リバーサイドビル 1階
- 🕒 10:00~18:00
- 📅 毎週水曜日・第一、第三火曜日  
(1月~3月は水曜日のみ定休)



### ハウジングセンター あざみ野西口営業所

- ☎ 045-903-6161
- 📍 横浜市青葉区あざみ野2-9-13  
サンサーラあざみ野1階
- 🕒 10:00~18:00
- 📅 毎週水曜日・第一、第三火曜日  
(1月~3月は水曜日のみ定休)



### ハウジングセンター たまプラーザ南口営業所

- ☎ 045-911-6161
- 📍 横浜市青葉区新石川3-15-2  
シェモアたまプラーザ1階
- 🕒 10:00~18:00
- 📅 毎週水曜日・第一、第三火曜日  
(1月~3月は水曜日のみ定休)



本誌の提示で!

引越料金 **20% OFF**

※当社にてご契約いただいた方に限り

2025年6月30日まで有効

# WEB版 あざみ野STYLE

1 すっきり見やすくなりました!

あざみ野STYLE 最新号  
あざみ野STYLE 協力店  
www.azaminostyle.jp



2 最新号とバックナンバーの日本語版、英語版、中国語版もWEBで読むことができます!



3 西川りゅうじん氏の対談連載「健康対談」には、暮らしに役立つ健康・医療情報が満載!



あざみ野 STYLE

検索



特殊詐欺に遭わないために

電話で「お金」「キャッシュカード」「暗証番号」「ATM」の話が出たら、 **迷わず110番!**

電話の人は、本当に家族ですか? 本当に役所の人ですか?

青葉区内で

**43件**

被害金額

**約1億6,500万円**

(2024年1月~12月)

@STYLE89505358

@azamino.style

最新情報配信中!

【あざみ野STYLE 事務局】 info@pathos-co.com

あざみ野  
**親子のフリーゾーン**

ねんど(粘土)、かみ(紙)、えのぐ(絵の具)で、  
いっぱいあそぼう!

●日時: **4月12日(土)・15日(火)・27日(日)**  
10:00~11:30

●場所: 横浜市民ギャラリーあざみ野 3階アトリエ

●対象: 小学生以下の子どもとその保護者  
/ 各日30グループ程度(1グループ5人まで)

●参加費: 1人¥200

詳細・申込は  
ホームページから

