

ヘルシーライフ&クーポン

TAKE FREE

# あざみ野STYLE<sup>®</sup>

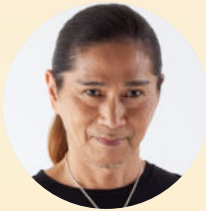
2024-2025 WINTER  
vol.55



WEB版  
あざみ野  
STYLE



# 《ダレデモダンス》で 体も心も健康に!



ダンサー・ダンスクリエイター  
● SAM 氏  
Sam

健康寿命をのぼす運動主宰  
● 西川りゅうじん氏  
Ryuji Nishikawa



## SAM 氏

1993年ダンス&ボーカルグループ「TRF」でデビュー。SMAP、浜崎あゆみ、V6、郷ひろみ、東方神起、BoAなど数多くのトップアーティストの振付、プロデュース、次世代ダンサーの育成、幅広い年齢層へのダンスの普及に尽力し、日本ダンス界を牽引してきた。「ダレデモダンス」を考案し、2016年一般社団法人ダレデモダンスを設立、代表理事に就任。南カリフォルニア大学デビススクールジェントロジー学科通信教育課程修了。

## 西川りゅうじん氏

マーケティングコンサルタント。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・せんとくんの選定・PR、六本木ヒルズの商業開発、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ぼす運動スーパーバイザー、神奈川県文化プログラム「マクカル・テーブル」座長、拓殖大学客員教授などを務める。

## 30周年を超え新スタート!

**西川** TRFデビュー30周年の武道館での記念ライブの成功おめでとうございます! SAMさんが立役者としてダンスを広めていただいたおかげで、今や小中学校の体育のカリキュラムにも健康づくりのためにダンスが採用されるまでになりました。そのダンス界のレジェンドSAMさんが30周年と還暦を超え、新たなチャレンジをスタートしたと話題を呼んでいますね。

**SAM** 2024年の夏にDJ KOOとJ-RAPユニット「B.O.C」でデビューしました。「人生100年時代のTOPメッセンジャー現る!」をコンセプトに、この歳だから生まれるメッセージを伝えていきます。いくつになってもハンガリー精神を失わず新しいことにチャレンジすれば、心身が活性化し、元気でいられることを体現したいと思っています。

## 楽しむのが続けるコツ!

**西川** 心身の健康といえば、SAMさんは誰もがダンスに親しみやすい環境づくりとアクティブシニア世代の健康寿命を伸ばすことを目的に、2016年に一般社団法人のダレデモダンスを設立して代表理事をつとめていますね。ご実家は設立70余年のさいたま市の丸山記念総合病院で、男性の家族は全員が医師という医者一族であることが、人生の後半戦になってつながってきた部分もあるのですか?

**SAM** 60歳で還暦という通り、暦が一周まわってシンクロしてきたように感じます。いとこの丸山泰幸医師がダンスのイベントを見に来たときに、たくさんの高齢者も楽しそうに踊っているのを見て衝撃を受け、「リハビリに有効にちがいない」と相談を受けたのがきっかけでした。その後、2年かけて、彼とダンスによる効果測定のエビデンスを取って検証を重

ね、高齢者にも負担がかかりすぎず、楽しみながら踊れる健康エクササイズ「ダレデモダンス」を完成させました。

**西川** でも、ダンスというと「踊ったことなどないし……」と腰が引けてしまう人もいそうですね。それに、運動を始めてもやめてしまう人が少なくありません。長続きするコツはありますか?

**SAM** ラジオ体操やお掃除くらの運動強度なので、高齢者でも主婦でも、まさに老若男女がダレデモ、リズムに合わせて安全に体を動かすことができます。続けるコツは、とにかく、楽しむこと♪ 楽しければ、自分から「やりたい!」という気持ちになって続けられます。初めてワークショップに来るダンス未経験のご高齢の方は、ほとんどの人が不安な気持ちでいらしゃいます。ところが「振付を間違えてもいいから、とにかく楽しくやりましょう!」と伝えると、皆さんが踊っているうちにドンドン笑顔になって、「こんなに楽しいとは思わなかった。毎月通います!!」と言ってくださいます。

## 認知症・うつも予防改善

**西川** 体を動かすことは体の健康のみならず、心の健康にもプラスですね。

**SAM** その通りです。病院でのワークショップを始めて7~8年になりますが、心臓の手術をした患者さんの再発防止に役立っており、とても嬉しいです。スタジオやカルチャースクールでも定期的に開催していますが、ワークショップが楽しみになると、新しいダンス用のTシャツやシューズを買ったり、参加する日はお化粧するなどワクワクが生まれます。ダンスはフィジカルにもメンタルヘルスにも明らかに効果が高いです。

**西川** SAMさんは医学会などでもダレデモダンスの効用について講師として登壇されていますね。

**SAM** ダンスは前期認知症、および、うつ病への予防・改善にも効果が期待できるとされているのです。振付を覚えるには頭を使いますし、リズムに体の動きを合わせるために全身の神経と筋肉を使いますから、いいことづくめです。

**西川** ダンスで普段、使っていなかった脳や神経や筋肉を呼び覚ますわけですね。

**SAM** 「サバイバルダンス」ならぬ「リバイバルダンス」という、誰もが知っている昭和歌謡で昔を懐かしみつつ楽しく踊れる筋トレ・脳トレダンスのプログラムも創っています。

## ダンスは恩人

**西川** 医師の家系で育ったダンスの第一人者のSAMさんだからこそできるライフワークですね。

**SAM** ダンスは私にとっての恩人です。ダンスを通じてみんなの健康づくりのお役に立つことは私のダンスへの恩返しなんです。

**西川** 人生100年時代のTOPメッセンジャーとしてのさらなるご活躍に期待しています!



### SAM's Topic

### ダレデモDANCE

SAMさんがこれまでの経験を注ぎ込み、誰もが無理なく踊ることのできるダンスを考案。高齢者や主婦の方など、これまでダンスに触れる機会がなかった方々でも、リズムに合わせて身体を動かす楽しさに出会えます。認定スタジオ、ワークショップ、定期レッスンの日時・会場などの最新情報はホームページでご確認ください。



### Ryuji's Topic

りゅうじんが総合アドバイザーを務める「パンダフェス」が、毎年、日立駅前新都市広場で開催されている。2024年はりゅうじん作詞、友人のロコルさん作曲の新テーマ曲「Wonder Panda Land」に、SAMさんが振付したパンダダンスが披露された。25年は10/18土、SAMさんの審査で、このダンスのコンテストが開催される!





# あざみ野STYLE

2024-2025 WINTER Vol.15

## CONTENTS

- 02 **西川りゅうじんの健康対談**  
**SAM氏×西川りゅうじん氏**  
《ダレデモダンス》で体も心も健康に!
- 04 目次・MAP
- 06 **アルツハイマー病に克つ理論**  
河野和彦先生
- 08 **認知症にならないための生き方**  
**健康な高齢者に共通する8つの特徴**  
木ノ本景子先生
- 10 あざみ野界隈の気になるお店で聞きました!  
**店長さんおすすめ秋冬ランチメニュー**
- 12 **摂りたいのは酪酸菌のエサになるフラクトオリゴ糖**  
**さまざまな不調を腸から改善する「長沢オリゴ」**  
小柳津宏志先生
- 14 **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4  
**進行性肺がん罹患患者に対する**  
**微弱超音波刺激による効果**  
櫻澤博文先生
- 15 **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
- 16 **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**
- 18 **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  
「着る医療機器」でボディメンテナンス
- 20 **あざみ野ガーデンズでスポーツを始めよう!**
- 21 **田園ラグビースクールと一緒にラグビーやろうよ!**
- 22 **アートフォーラムあざみ野のおすすめ講座&イベント**
- 23 **あざみ野での住まい探しはハウジングセンターへ**
- 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
- ビューティー
- P WEST END 提携駐車場
- 🏠 避難場所

100m



お子様の車内放置事故防止の為に、子供様連れでの来店は固くお断り致します。

NKTあざみ野  
タイムス  
97台

@parkあざみ野  
22台

WEST END

ファミリー  
マート

AZAMINO  
モーターパーク  
車15台バイク22台

SHOWAパーク  
21台

AZAMINOモーターパーク  
車が15台に増設しました!!

MAP1

MAP2

渋谷方面

青葉台

中央林間方面

YouTube 「ドクターコノの認知症動画チャンネル」 第128回より



# アルツハイマー病に克つ理論

## アルツハイマーの症状

認知症の症状には、中核症状（脳機能低下により直接的に発生する）と周辺症状（中核症状に付随して発生する）があります。アルツハイマー病は周辺症状が少なく、記憶障害など中核症状が中心です。

アルツハイマー病の中にも、前頭葉が特に萎縮し陽性症状が強いフロンタルバリエーション、中核症状の失語と記憶障害がある語減少性失語、後部皮質萎縮症などの種類があります。

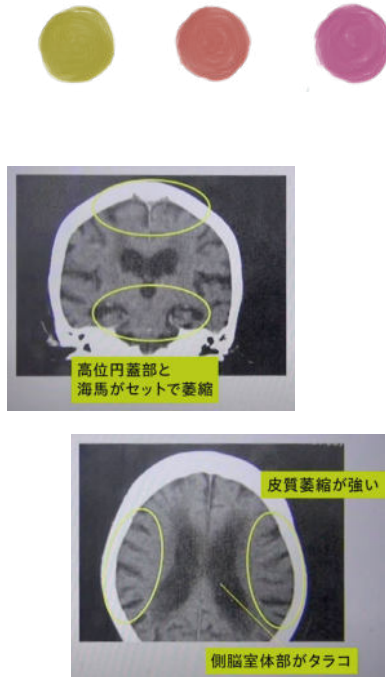


図1 アルツハイマーの特徴

## アルツハイマー病とは何か

アルツハイマー病は、それを発見した医師アロイス・アルツハイマーの名前が由来です。第1号の患者は51歳で、高齢発症ではありません。割合は、若年発症アルツハイマー病 (EOAD) が5%、高齢発症アルツハイマー病 (LOAD) が95%です。画像診断で、海馬と高位円蓋部が萎縮していたり、側頭葉の萎縮が強く側脳室体部がタラコのように膨らんでいるのはアルツハイマーの特徴といえます。

## 若年性アルツハイマー

その後、老人の認知症も病理所見が同じという理由でアルツハイマー型認知症に統合されました。しかし、欧州では病理や症状の重篤性から、やはり若年性は老年性とは別物だという認識が高まっています。

老年性と比較した若年性アルツハイマー病の特徴は、発症リスクに遺伝子異常が多い、異常タンパクの産生過多、迷子になりやすい、早期からてんかん脳波がありパーキンソンニズムが出やすい、進行が早い、不安が強いなどです。

## プロテインパチー

4大認知症のうちアルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症の3つは、変性性認知症で病的タンパクが異常蓄積する「プロテインパチー」です。図2のように、蓄積するものによって認知症の種類が異なります。

認知症の種類	異常蓄積蛋白の種類
アルツハイマー型認知症	アミロイドβ、タウ
レビー小体型認知症	αシヌクレイン
前頭側頭型認知症	TDP-43など

図2 変性性認知症の本態

## アミロイドβ排泄不全、正常圧水頭症、治療法

老年性認知症の発症原因である異常タンパクの排泄障害は、不眠、働き過ぎ、クモ膜下出血、正常圧水頭症などによる髄液のクリアランス機能の低下によって起こります。

## 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。全国で約100名の医療機関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 オリーブの木  
定価 ¥550(税込)  
ISBN 978-4-434-33965-3

### 異常タンパク排泄促進法

- ① 髄液の流れをよくする：瞑想、昼寝、熟睡で何も考えないことが大事。高気圧酸素ルーム、睡眠薬、朝日を浴びる、無呼吸の人は治療して、夜間熟睡を心がける。
- ② プレタール：血管壁を動かしてアミロイドβを流す。
- ③ 頸部リンパマッサージで流れをよくする
- ④ リンパ管がない脳では脳脊髄循環のグリンパティックシステム

## アルツハイマー型認知症研究の骨格

アルツハイマー病の病理は①アミロイド、②タウ、③グリア細胞の3つといわれています。アミロイドとタウがアミロイドカスケード仮説（脳に蓄積する異常タンパクが神経細胞死を引き起こして認知症を発症するという説）のもとになりました。一方、グリア細胞が脳炎症を起こすことが認知症の発症に強く関与

するというのが炎症仮説で、二大仮説が激突しています。

## グリア細胞、炎症、血液脳関門

アルツハイマー病では最初に3つの病変が起きます。

ミクログリアには、アミロイドを掃除し、タウの広がりを防ぐという役割があるため、アルツハイマー初期では、ミクログリアを活性化させたいのです。

次に、老化などにより血液脳関門が破壊されるとどうなるか。アルブミンが脳組織に出てアストロサイトと接触してミクログリアが活性化してしまい、その炎症反応で脳障害が起きます。

アルブミンが血液脳関門を通過することは阻止できませんが、炎症説は阻止できることがわかりました。炎症因子を抑える抗がん剤を中年マウスに投与すると、炎症マーカーが減少し、てんかん脳波も低下し、学習もできるようになりました。しかも、長期的な脳の劣化

も回復することができたので、炎症を止める抗がん剤は、高齢のアルツハイマーに効果がありそうです。

初期は活性化しなかったミクログリアもアルツハイマー後期になると、タウのリン酸化、サイトカインの放出などの悪さを始めるので、ここでミクログリアの抑制に切り替える必要があります。(図3)

## ネットワーク戦略

アミロイドβなどが脳内に蓄積すると、海馬が機能しなくなり、場所や事柄を連合して記憶する回路も変調します。高額医療でアミロイドを取り除くという点の治療だけでは、回路まで直せません。今後は、中継地点を光らせて同定して、そこを刺激しようという線の治療になっていくでしょう。その技術がオプトジェネティクスです。光に反応する遺伝子を細胞に取り込み、光照射でその細胞の活動をオンにします。この手法を用いて、マウスの外側嗅内皮質でドパミン放出をブロックすると、新たな匂い記憶ができず、以前覚えた匂いは思い出せませんでした。つまり、嗅内皮質は、記録するけれど想起とは関係ないということがわかりました。アルツハイマーで失われる神経活動を突き止めて、そこを活性化すると記憶が取り戻せるかもしれません。

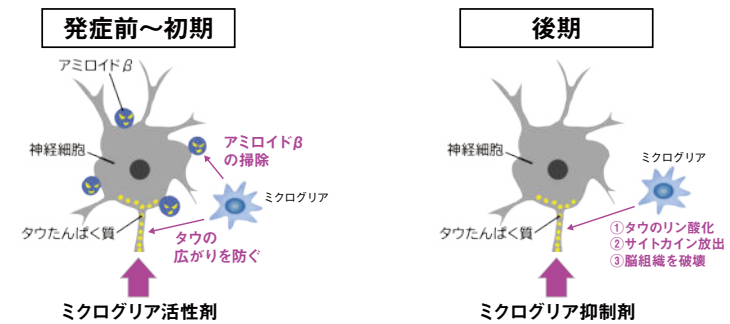


図3 ミクログリア作動薬は時期によって切り替える





INTERVIEW

# 認知症にならないための

# 生き方

## 健康な高齢者に共通する 8つの特徴

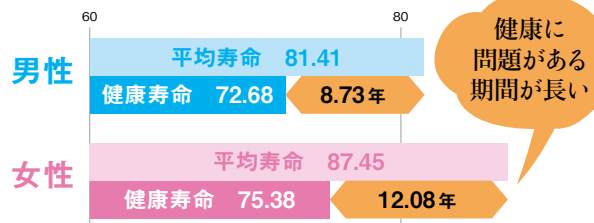
ヘテロクリニック 木ノ本景子先生

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。

認知症患者数は増加の一途をたどり、医療や財政の面でも社会に大きな影響を与えています。もし予防によって健康寿命(日常生活に制限のない期間)を延ばすことができれば、影響を最小限に食い止めることも可能でしょう。健康寿命を延ばすヒントとして、木ノ本景子先生に、健康寿命と生きがいの関係、健康で長寿な方の8つの特徴を教えてくださいました。

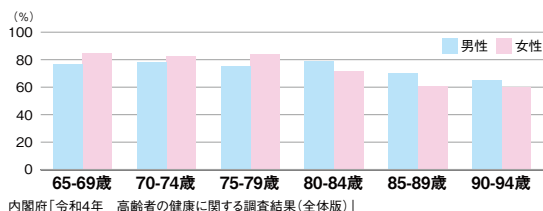
### 日本は長寿だけど健康寿命が短い

日本は世界で有数の長寿国ですが、平均寿命と健康寿命の差、つまり健康に問題がある期間が、男性は8.73年、女性は12.08年もあります。



厚生労働省「第16回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料」(令和3年12月)

### 生きがいを感じていますか？



皆さんは生きがいを感じていますか？年齢を重ねるごとに生きがいを感じている人の割合は減少します。90歳以上で大きく減少しないことから、生きがいがある人が超高齢者になっているといえるでしょう。

### 生きがいは身近なところにあります

- 夫婦・家族で出かける
- 孫の世話
- 地域の交流
- 趣味
- デイサービス

これからの人生を楽しく豊かにするために、身近なところから生きがいを探してみましょう。趣味や楽しみをとって社会とつながりを持ち続けることが認知症予防や健康寿命を延ばすことにもなります。

### 健康寿命を延ばしたい方は、生きがいを持つ

生きがいとは「生きるはりあい。生きていてよかったと思えること」。生きる価値や意味を与えてくれる生きがいを持ち、人生をポジティブにとらえている人は、そうでない人と比べると、重大な病気の発症率や死亡率が低く、健康寿命が長いということがわかっています。



1) Cohen, Randy MD, MS et. al. Purpose in Life and Its Relationship to All-Cause Mortality and Cardiovascular Events A Meta-Analysis Psychosomatic Medicine 78(2):p 122-133, February/ March 2016. ; DOI: 10.1097/PSY.0000000000000274  
2) Purpose in Life and Cerebral Infarcts in Community-Dwelling Older People Lei Yu, PhD, Patricia A. Boyle, PhD, Robert S. Wilson, PhD, Steven R. Levine, MD, Julie A. Schneider, MD, and David A. Bennett, MD



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

木ノ本先生の最新著書

『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 みらいバブリッキング  
定価 ¥1,650(税抜)  
ISBN 978-4-434-28912-5



## お年をとっても健康な人の 8つの特徴

- 1 毎日のルーティンを大切にする**  
毎朝のウォーキングや日記を書くなど、自分にとって心地よい日課を持ち、充実感を得ている。
- 2 感謝の心を持ち続ける**  
常に「ありがとう」の言葉を忘れず、前向きな思考を日々のエネルギーに変えている。
- 3 外見にも気を配り、内面から輝く**  
見た目を整えることで自信を持ち、外見と内面の調和を大切にしている。
- 4 社会との豊かなつながりを持つ**  
若者と積極的に交流し、社会の動向にも関心を持ち続け、新しいことを楽しんでる。
- 5 体を動かし、活力を維持する**  
定期的な運動を通じて、体力を維持し、心身の健康を保っている。身体を動かすことは脳の活性化につながる。
- 6 食事を味わい、心から楽しむ**  
食事の一時一瞬を大切に、健康と幸福を味覚から感じ取っている。よく噛むことは脳の活性化につながる。
- 7 口の健康に努めている**  
食後の歯磨きなど口の健康にも気を配っている。
- 8 質の良い睡眠を確保する**  
十分な睡眠を取ることで、心身のリフレッシュを図り、翌日の活力を養っている。眠っている間に脳の老廃物が排除される。

人生を楽しむことが大切  
ストレスの少ない生活が健康寿命を延ばします

ドクター・ケイコ  
認知症予防  
カフェ  
詳しくは P.15 をご覧ください。



# Azamino Gourmet

あざみ野界隈の  
気になるお店で  
聞きました!

## 期間限定!キノコの旨味とまろやかなクリームソースの相性が抜群

秋の味覚キノコを数種類使い、相性の良いクリームソースで仕上げた本格カレー。キノコが特に美味しい季節のオータムスペシャル(11月2日~12月中旬)としてご提供しています。平日はミニサラダ付き。レーズン、炙りチーズ、温玉、ビッグソーセージ等のトッピングでカスタマイズもおススメ!辛さは甘口、普通、辛口、大辛の4段階からお選びください。



店主 黒川さん



●キノコカレー..... ¥1,380(税込)

あざみ野駅東口から徒歩2分。オープンから5年の地元で愛されるカレーショップ。洋菜、アメリカ好きな店主のこだわりが詰まった店内はとてもしゃれ。貸切、箱貸し、ワークショップなどの利用も可。テラス席はペットOK。

カレーショップ イエロー  
**Curry shop YELLOW**



☎045-507-3740

📍横浜市青葉区新石川1-6-5

🕒ランチ 11:30~15:00(L.O.14:30)

ディナー 17:30~22:00(L.O.21:30)

※ルウがなくなり次第終了

📅火曜日(その他休業日あり不定)



📄 本誌の提示で!  
ソフトドリンク 1杯 ¥100 引き (税込)  
※カレー注文者に限り

👉 WEST END カードの提示で!  
ソフトドリンク 1杯 **無料**  
※カレー注文者に限り

2025年2月28日まで有効

## 地中海を味わえるパエリアとスープの満足ランチ

11月のおすすめは、地中海で獲れた魚介の出汁に横浜地元食材を合わせた絶品のパエリアとスペインの無添加生ハムからとった出汁を使ったスープのセット。日本にいながら地中海を味わえる贅沢な逸品です。スペインの伝統的なアリオリソースのドレッシングとの相性もバツグン。キーマカレーや旬の食材のスープもご用意しています。



統括マネージャー 三浦さん



●パエリアとスープのランチセット(レギュラーサイズスープ)..... ¥1,600(税込)  
ミニサイズスープの場合..... ¥1,300(税込)

店名のソバイヴィダはカタルーニャ語で「スープと人生」という意味。スペインの無添加食材を使った美味しいスープが体も心も温めてくれます。毎月15日にはInstagramでライブ配信やミニマルシェも開催。

スープとパエリアのお店 **sopa i vida**



☎045-910-0108

運営会社(有)グランジャポン(月~金 10:00~17:00)  
店舗には電話を設置していません。

📍横浜市青葉区あざみ野2-9-1 あざみ野駅前第二ビル 1-E

🕒火~金 12:00~15:00、16:00~19:00

金 18:00~22:00(バル営業)

📅月曜日、土曜日、日曜日



📄 本誌の提示で!  
お好きな「はちみつティー」  
**プレゼント**

👉 WEST END カードの提示で!  
お好きな「はちみつティー」+「ミニデザート」  
**プレゼント**

2025年2月28日まで有効

店長さんおすすめ

# 秋冬ランチ

メニュー

## 何度も通いたくなる、ぷりぷり海老と旨辛トマトソースの濃厚パスタ

ランチタイム、ディナータイムともに人気の定番メニュー。モッツアレラチーズとほんのり辛口のトマトソースの相性が絶品のパスタです。ドリンク付きで、サイドメニューには自家製ドレッシングを使用したサラダやデザートもあります。ランチメニューでは、このほかにも10種類以上のパスタやリゾットからお選びいただけます。



店主 木下さん



●海老とモッツアレラチーズの旨辛トマトパスタ..... ¥1,400(税込)

あざみ野駅徒歩1分の隠れ家イタリアン。旬の食材をふんだんに使ったイタリア料理とワイン、シェフの日替わりメニューが好評。落ち着いた雰囲気の内にはカウンター席とテーブル席が全26席。20名~貸切も対応可。

ダイニング フキノトウ  
**DINING FUKINOTOH**



☎045-909-5010

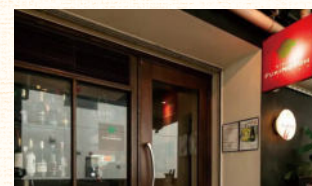
📍横浜市青葉区あざみ野1-11-1

あざみ野センタービル2F

🕒ランチ 11:30~15:00

ディナー 17:30~22:00

📅月曜日ディナータイム



📄 本誌の提示で!  
グラスワイン **半額**  
※ディナータイム限定

👉 WEST END カードの提示で!  
お料理 グラスパーキングワイン  
ご注文で **1杯サービス**  
※ディナータイム限定

2025年2月28日まで有効

## たまプラにある、毎日食べても飽きない手作りしょうゆらーめん

スープは鶏ガラをベースに豚骨、昆布を絶妙にブレンドし、かえしは焼き豚を煮込んだ茨城の名店「柴沼醤油醸造」の醤油のみ。チャーシュー、メンマ、味付き煮卵はすべて化学調味料不使用の手作り品。土曜日は、コシとブルブル食感が特徴の手打ち麺を先着50食程度用意しています。当店の餃子、から揚げも人気です。



店主 松川さん



●中華そば..... ¥1,400(税込)

豊かで深い味わいのしょうゆらーめんを食したことをきっかけに、「毎日食べても飽きないらーめん」を目指して今年6月にオープン。お昼の営業は金曜と土曜の週2日なので、チャンスを逃さないように!

まっちゃんらーめん



☎045-509-1133

📍横浜市青葉区美しが丘2-18-22

🕒木 17:30~22:30

金・土 11:30~14:30、17:30~22:30

📅月曜日、火曜日、水曜日、日曜日



📄 本誌の提示で!  
味付き卵  
トッピング **無料**

👉 WEST END カードの提示で!  
ソフトドリンク  
1杯 **無料**

2025年2月28日まで有効



# 摂りたいのは酪酸菌のエサになるフラクトオリゴ糖 さまざまな不調を 腸から改善する「長沢オリゴ」



東京大学名誉教授  
小柳津宏志先生



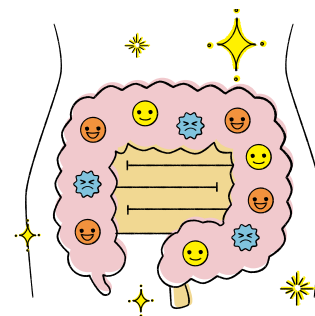
『東大の微生物博士が教える 便秘・下痢は1日で治る!』  
著者 小柳津宏志 自由国民社  
定価 ¥1,540 (税込)  
ISBN 978-4426130053



『東大の微生物博士が教える 花粉症は1日で治る!』  
著者 小柳津宏志 自由国民社  
定価 ¥1,650 (税込)  
ISBN 978-4426126193

PROFILE 東京大学名誉教授 / 株式会社ニュートリサポート代表取締役。  
東京大学農学部農芸化学科卒業。アメリカ・イリノイ大学留学を経て、43歳の若さ  
で東大の教授となる。富山大学教養部助教授、東京大学大学院農学国際専攻教  
授等を経て、東京大学生物生産工学研究センター教授を務め、2016年に東京大  
学を退職。現在は東京大学名誉教授に就く。専門は微生物系統分類、腸内細菌学など。

腸内細菌は、便秘や下痢だけでなく、健康や美容にも大きく作用するといわれています。腸内を整え、不調を改善するヒントを、微生物学者として腸内細菌について長年研究されてきた小柳津宏志東京大学名誉教授にお話をうかがいました。



## 炎症はすべての病気の原因

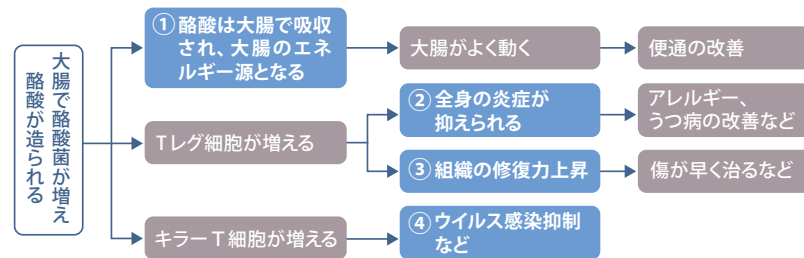
花粉症などのアレルギー反応、うつ病、認知症、糖尿病。これらに共通するのは、体の中で免疫が活発化すること、つまり「炎症」です。例えば、花粉症は免疫系が暴走して目や鼻やのどに炎症を起こし、うつ病はストレスで脳内にできた物質が炎症を起こして精神を安定化するホルモンを減少させます。また、アルツハイマー型認知症は、脳の免疫細胞が神経細胞を破壊する炎症が起き、糖尿病は肥満などによる全身の炎症反応から起こります。炎症が原因の病気はこれだけではありません。すべての病気は炎症を起こし、逆に、炎症が起こると病気になるといえるでしょう。

## 酪酸菌で腸内フローラを整えよう

炎症を抑えるにはどうすればよいのか。それは、腸内フローラ（腸内細菌叢）を整えることが一番です。人の腸内には約1000種類の細菌が約100兆個生息しています。これらの細菌がバランスをとりながら腸内環境を作っています。悪い菌が増えてバランスが崩れると、胃腸だけでなく、免疫系や脳、臓器など全身に影響を与えるのです。

東京大学で行っていた腸内細菌の研究によって、酪酸菌やビフィズス菌を増やして、大腸菌群を減らせば、腸内フローラが整うことがわかっていました。

酪酸菌とは、腸内の善玉菌のひとつで、酪酸を産生する細菌の総称。酪酸は腸内にある悪玉菌を抑制し、腸内フローラを整えます。健康で長寿な高齢者の腸内には酪酸菌が優位に存在する報告もあり、注目が集まっています。



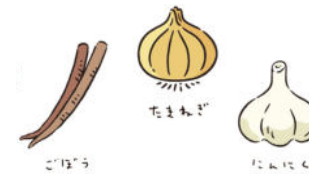
図：酪酸の4大健康効果

酪酸菌が増えて腸内フローラが整うと、全身の炎症がおさまり、免疫機能が上がり、さまざまな不調が改善されることがわかりました。

## 酪酸菌にエサを与えて増やす

研究では、酪酸菌が大好物のフラクトオリゴ糖という水溶性食物繊維をエサとして与えれば数を増やせるということもわかっていました。

フラクトオリゴ糖とは、砂糖に果糖が1個から10個程度ついた糖のことです。ゴボウ、玉ねぎ、にんにく、菊芋などに含まれています。



## 手軽に毎日摂取できる「長沢オリゴ」

食事だけでフラクトオリゴ糖を十分に摂るのが難しいことが課題でした。ゴボウを毎日1本も食べなければならぬのでは、健康のためとはいえ長続きしません。これまでの研究を皆さんのお悩み解消に



役立てたいという思いに突き動かされて、フラクトオリゴ糖を安価で安全で手軽に日々の食生活に取り入れることができる粉末の「長沢オリゴ」を開発しました。

オリゴ糖と聞くと甘味料かと思われるかもしれませんが、長沢オリゴは水溶性食物繊維のフラクトオリゴ糖が主成分で、糖質は1%以下です。香料・着色料も不使用で、高純度な原材料のみ使用しているので安心して摂取できます。1日10g（小さじ2杯）程度を温かい飲み物や料理に溶かして摂るのがおすすめです。



2018年の発売以来、口コミでその評判が広がり、不調に悩んでいた方々から喜びの声が続々と届いています。

### 長沢オリゴに関するお問合せ

#### (株)ニュートリサポート

メールでのお問合せ(24時間受付)  
☎ cafe500.nagasawa@gmail.com  
電話でのお問合せ(平日11:00~17:00)  
☎ 046-874-8088



### 長沢オリゴに関するご注文

#### おやいづ製茶 / 雅正庵 (正規販売代理店)

☎ 054-259-6775 (平日8:30~17:30)

🌐 オンラインショップ

和食・洋食 ドレッシングなど







いつも **バ**にうるおいを!

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

2025年問題への処方箋 その4

# 進行性肺がん罹患者に対する微弱超音波刺激による効果

今号では、ヒトにおける微弱超音波刺激による悪性腫瘍の改善効果を検証した研究結果を紹介します。

## 背景：未だに死亡率が高い進行性肺がん

がん研究振興財団「がんの統計2023」によると、がん死全体の19.7%を占めるのは肺がんです。国立がん研究センター「院内がん登録生存率集計結果閲覧システム(2024年03月26日更新)」で肺がん全体の死亡率をみると、Ⅲ期では2年目に、Ⅳ期では10か月目に半数が死の転帰をたどっていました。がん治療に取り組むだけの気力・体力の維持には、悲観的情動が悪循環へ陥る前に、闘病に伴う身体的な苦痛をより早期から緩和することが肝要<sup>1)</sup>です。学術誌『International Journal on Respiratory Care and Medicine』に掲載されていた<sup>2)</sup>Ⅲ期以上の進行性肺がん罹患者に対する微弱超音波刺激による効果を紹介します。

## 対象疾患と検証方法

### 対象者

手術や放射線治療を受けていない、あるいは受けられないⅢ期以上の肺がん罹患者7名(男性5人、女性2人)。平均年齢69.6歳(52～78歳)。

### 介入内容

微弱超音波刺激装置の超音波刺激パッドを頭部と胸部の2か所に取り付けて刺激を与える。これを1回20分、1日3回、12週間続ける。

### 測定・評価項目(以下の介入前後の反応を検討)

- ・NRS:呼吸痛(胸痛、呼吸困難など)を主観評価
- ・KPS:日常生活動作能力や介助・看護への依存度を医師が評価
- ・腫瘍マーカー:CYFRA CK19、CEA (CLEIA)、SLX-I抗原、SCC
- ・画像診断:X線CT、PET-CT

## 結果と考察

- ・介入装置に起因すると思われる有害事象や不具合の報告はありませんでした。
- ・12週間の介入中、症状の悪化を認めたものはおらず、NRSによる呼吸痛の主観評価とKPSという日常生活動作能力と介助・介護依存度の双方において統計学的有意差ある改善を示しました。1名は使用時に疼痛さえ消失していました。
- ・X線CTで変化はなかったもののPET-CTにて腫瘍の活動性が確認できない方が2人もいました。
- ・腫瘍マーカーの数値は増減まちまちでした。ただし、平均年齢60代で末期がんであれば増加するのが自然な中、減少した方がいたことは着目に値します。

## まとめと講評

末期肺がん罹患者が微弱超音波刺激装置を使用した結果、画像検査や腫瘍マーカーでの改善は限定されていたものの、呼吸痛という主観評価と日常生活動作能力や介助・看護への依存度に統計学的有意な改善が確認されました。微弱超音波刺激装置は、一貫して各種病態の改善と要介護度の軽減を示している事実から、2025年問題への有効性と有用性がいよいよ確実な処方箋だと信じられましょう。

1:山中政子, 鈴木久美, 佐藤禮子. がん疼痛のある進行性肺がん患者の情動体験. 日本がん看護学会誌. 2016, 30 (1), 23-33.  
 2: Yoshio Shimotori and Meizo Kusaka. Advanced lung cancer patients: Palliative care efficacy trial using long-wave ultrasound stimulation / 7 cases (Is Dolphin Waves Effective for Patients with Lung Cancer?). Int J Res Med. 2023;1(1):1-5. Int J Vet Med. 2024;3(1):1-6.

実子によるオレオレ詐欺は、進行性がんとの闘病中、気弱になっていると容易に発生します。漫画家ありすか氏による啓発漫画動画「驚愕!肉親によるオレオレ詐欺」動画で学べる回避策～成年被後見人による公正証書遺言の作成方法～【改訂版】がYouTubeで視聴できます。



YouTube

## カフェで気軽に認知症予防



ドクター・ケイコの

# 認知症予防カフェ

Zoomで無料配信

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

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。

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



## 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。

## 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。

11/14(木) 13:30~15:30

### 良質な睡眠と認知症予防: 眠りが脳に与える効果



12/12(木) 13:30~15:30

### 冬に気をつけたい認知症ケア



2025 1/16(木) 13:30~15:30

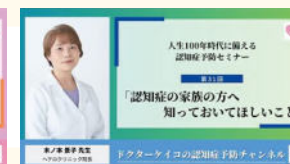
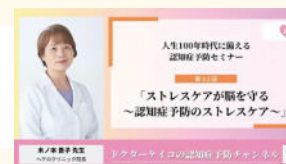
### 認知症の種類と特徴

2025 2/13(木) 13:30~15:30

### 認知症のケアを担う家族へ 上手なストレス解消法と自己ケア

「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



## ドキュメンタリー映画

# 「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

がんの専門家である垣添忠生医師が、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ます。「新宿東口映画祭2025」にて一般公開予定です。

「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

主演:垣添忠生  
監督:野澤和之  
製作:Dr.カキゾエ歩く処方箋映画製作委員会







**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  
🕒 カフェタイム 10:00 ~ 18:30  
🕒 バータイム 19:00 ~ 24:00  
📅 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  
WEST END カードの提示で!  
カフェ・バーの  
ドリンク全品 **¥50** 引き  
2025年2月28日まで有効

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!

寒い季節はポカポカと  
体が温まるラーメンが  
おすすめです



**ラーメン** ¥950  
豚骨と鶏ガラの濃厚なスープが、  
コシのある角太麺によく絡むラーメン  
に、チャーシュー、ほうれん草、海苔、  
ネギをトッピング。

店長：濱崎さん



大桜ラーメンの人気ラーメンをアリソン  
ハウスカフェでも楽しめるようになりました。  
ラーメン屋さんに入るのには、少し勇気  
がいるという女性に好評です。見た目が  
とても上品でおしゃれ。カフェバーなの  
で、ラーメンと一緒にビールも注文できたり、  
ラーメンの後にコーヒーやスイーツを  
ゆっくり楽しむこともできます。



**大桜ラーメン** <https://oozakura.co.jp/>  
横浜・神奈川を中心に18店舗展開する豚骨醤油ラーメンの人気チェーン。  
国産の野菜とたっぷりの豚骨・鶏ガラを丹念に煮込んだスープ、そしてスー  
プにしっかり絡む角太麺などこだわりが詰まった横浜家系ラーメンを提供して  
います。幅広い年齢層に支持され、主要グルメサイトでのきなみ高評価。

**ALLISON HOUSE RENTAL SPACE**  
パーティ、貸切レッスン、ライブ、上映会などに



※テーブル&チェアのレイアウトは変更可能



- Coffee**  
コーヒー
- アルトルナ ..... ¥550
  - コロンビアーナ ..... ¥550
  - エスプレッソ ..... ¥550
  - カフェラテ ..... ¥600
  - カフェモカ ..... ¥650
  - バニララテ ..... ¥650
  - 抹茶ラテ ..... ¥650
  - など



- Alcohol**  
アルコール
- BEER**
- ハイネケン ..... ¥650
  - ブルックリンラガー ..... ¥750
- WINE**
- ミニボトル 赤/白 ..... ¥950
  - フルボトル 赤/白 ..... ¥3,900
- OTHERS**
- ハイボール ..... ¥650
  - レモンサワー ..... ¥650

**HAPPY HOUR**  
16:00 ~ 18:30

アルコール類  
**ALL 20% OFF**



「長沢オリゴ」を  
取り扱っています。

長沢オリゴについては **P.12** をチェック



あざみ野駅から徒歩1分



ご利用可能人数  
**25名まで**

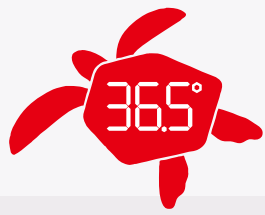
基本料金  
**¥5,000 / 1時間**

設備

プロジェクター、Wi-fi、電源

ご予約・お問い合わせ  
☎ **045-532-6596** (担当: 濱崎)





# 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】

ウルトラマが2024年「HvO世界大賞」を受賞



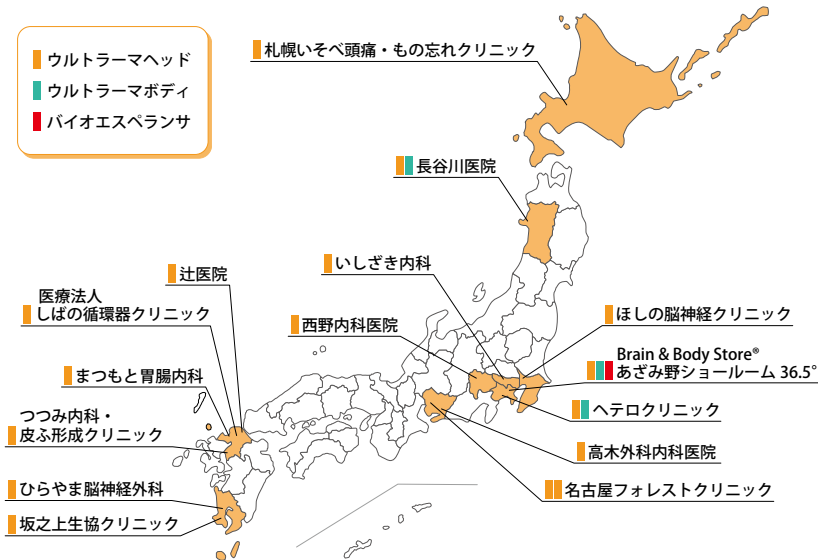
※HvOの本拠地はロンドンにあり、ハーバードとオックスフォード出身者のみで構成されています。

### EVENT

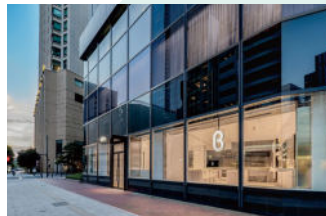
**出展** CES 2025 (世界最大規模のテクノロジー見本市) ●会期: 2025年1月7日(火)～1月10日(金) ●場所: アメリカ、ラスベガス

**出展** Care Show Japan2025 ●会期: 2025年2月26日(水)～2月28日(金) ●場所: 東京ビッグサイト東ホール  
木ノ本医師による認知症予防講演 2月26日(水)11:40～12:00

### 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・購入できます



2024年11月1日(金)～

📍 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  
🌐 <https://b8ta.jp/store/yurakucho/>

平日10時～17時スタッフ常駐



### Brain&Body Store®で全機種体験できます

アリソンハウスカフェでお飲み物ご注文またはあざみ野 STYLE ご持参の方

50% OFF

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)

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。

### 「着る医療機器」でボディメンテナンス

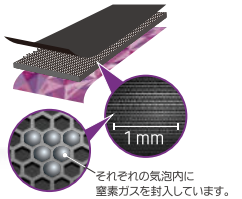


MEDICAL BIOESPERANZA®  
メディカルバイオエスペランサ

着るだけで  
血行促進 疲労回復  
筋肉のコリの緩和

●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: 27B2X00256TY3339  
¥550,000 (税込)  
左: 身長164cm Mサイズ着用 右: 身長174cm Lサイズ着用

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。



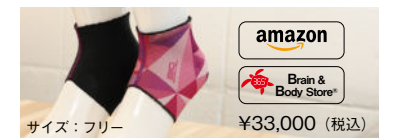
¥22,000 (税込)

### 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)



amazon Brain & Body Store®  
サイズ: フリー ¥33,000 (税込)

着る医療機器	ボディメンテナンス	より早く、より効果的に
家庭用の医療機器として42年ぶりとなる新たな規格「家庭用遠赤外線血行促進用衣」の基準をクリアしました。	着るだけで「血行促進、疲労回復、筋肉のコリの緩和」が叶う医療機器です。	臨床試験では基準よりも短時間で、血流量の数値をクリアしています。

Medical SYNSENSOR  
メディカルシンセンサー

ショールームでお試しいただけます

左: 身長164cm Mサイズ着用 右: 身長174cm Mサイズ着用

使用目的又は効果  
遠赤外線の血行促進効果により疲労や筋肉のコリ等の症状を改善する。

●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)

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る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。



あざみ野  
ガーデンズで **スポーツを始めよう!**

お得な入会キャンペーン実施中

**テニススクール**

**スクール体験1回無料**

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

**東急あざみ野テニスガーデン**

MAP 7

インドア (カーペット3.5面)      アウトドア (砂入り人工芝9面)

☎ **045-909-1500**      ☎ **045-905-2051**

📍 横浜市青葉区大場町 705-3      📍 横浜市青葉区大場町 704-1

🕒 【月～金】 9:15～22:30      🕒 【月】 9:00～19:00  
【土】 7:30～22:30      🕒 【火～金】 9:00～21:30  
【日】 7:30～20:00      🕒 【土】 7:30～21:30  
🏠 HP でご確認ください      🕒 【日】 7:30～20:00  
🏠 HP でご確認ください      🏠 HP でご確認ください



**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・レンタルパス3カ月無料
  - ② 初心者クラス初月受け放題
- ※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

本誌をご覧の方限定!  
通常¥2,200(税込)の  
スクール体験 **無料**

※要事前予約  
※お一人様1回限り有効

2024年11月末日まで有効

おかげさまで**7周年**  
**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)

MAP 8

☎ **045-901-5211**  
📍 横浜市青葉区大場町 704-30  
🕒 【月～金】 9:00～21:00  
【土日祝】 9:00～20:00  
🏠 年中無休 ※不定期でメンテナンス休館あり  
🚗 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**

2024年12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

MAP 9

☎ **045-901-5211**  
📍 横浜市青葉区大場町 704-30  
🕒 【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 ※お一人様1回限り有効

2024年12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



やろろうよ!

田園ラグビー  
スクールで  
**一緒に  
ラグビー**

**在籍人数  
約300人**

田園ラグビースクールの理念

活動内容

- 01 ラグビーを通じて元気な子供になってほしい
- 02 ラグビーを好きになってほしい
- 03 ラグビーを通じてよい友達を作ってほしい
- 04 ラグビースピリットを身につけてほしい (ゲームワーク、ソーイング、フェアプレイの精神)
- 05 そのうえで、出来れば上手になってほしい
- 06 その結果としてラグビーの将来を担う選手になってほしい

- 対象学年 幼稚園年少の年齢～中学3年生、女の子も大歓迎!
- 活動日時 主に日曜、土曜の午前中～
- 活動場所 荏田、新横浜、鷺沼等 田園都市線、ブルーライン沿線のグラウンド

見学のみもOK! 当日参加も大歓迎!  
**体験入会随時受け入れ**



本誌の提示で!  
スクール体験にお越しの方(お子様)に  
**記念品を進呈**

2025年2月28日まで有効



神奈川県ラグビーフットボール協会所属  
NPO法人 **田園ラグビースクール**

ホームページはこちら



☎ **045-901-7111** (代) 受付時間 (☎、🕒) 9:30~17:00 担当: 宮下  
📍 横浜市青葉区新石川 1-6-2 (あざみ野不動産株式会社内)



# アートフォーラムあざみ野のおすすめ講座 & イベント

あざみ野カレッジ 女性画家シリーズ

明治・大正期の外国人女性浮世絵師たち

開催日時

11/16(土)

14:00~16:00

ーヘレン・ハイド、バーサ・ラム、エリザベス・キースの描いた日本・アジア

浮世絵師は「日本人」「男性」だけじゃない!?

女性画家を主役にすえ近代美術史を丁寧に読み解く、人気シリーズ講座第4弾

- 会場：3階アトリエ
- 対象・定員：高校生以上40名 事前申込(先着順)
- 参加費：¥1,000(当日支払い)



■詳細・お申込はこちら

保育あり

〈お問合せ〉横浜市民ギャラリーあざみ野 ☎045-910-5656



講師：沼田英子  
(昭和音楽大学教授/西洋美術史)

開催日時

11/23(土・祝)

10:00~12:00

男性のための語り場 イヤイヤあるあるの共有とみんなの対応策あれこれ



「男性のための語り場」は、身近な学びとおしゃべりをセットにした、男性限定の気軽な場です。今回のテーマは「子どものイヤイヤ対応」です。イヤイヤ期に始まり、4歳5歳以降の駄々こねまで続く子どもの"ぐずり"。講師の話の聞いたり、参加者同士で話をしてみませんか。

- 会場：2階セミナールーム1-2
- 講師：池田浩久氏(パパラライフサポート代表)
- 対象・定員：男性15名
- 参加費：無料
- 申込方法：電話・HPにて先着順で受付中
- 保育：2ヵ月~未就学児

4日前迄に子どもの部屋☎045-910-5724へ要予約、先着順、有料



申込用2次元コード

開催日時

12/27(金)

1/24(金)

10:00~11:15

産後のケアヨガ 1歳までの赤ちゃん

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。

- 会場：3階健康スタジオ
- 対象・定員：産後6ヵ月から1年までの母親と赤ちゃん 16組  
※母親のみでの参加もできます。
- 参加費：¥900/1回
- 受付開始：12月講座は11/11(月)、1月講座は12/11(水)
- 申込方法：HP
- 保育：2ヵ月~未就学児

4日前迄に子どもの部屋☎045-910-5724へ要予約、先着順、有料



申込用2次元コード



講師：十河ゆみ

〈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て、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

## あざみ野での住まい探しはハウジングセンターへ

お得に住み替えたい方は11月・12月が狙い目

マンション 一戸建て



一人暮らしから、新婚、ファミリー層まで幅広く対応



学生向け物件  
ワンルーム~1DKのお部屋

新婚向け物件  
1LDK~2DKのお部屋

ファミリー向け物件  
2LDK~4LDK以上のお部屋



物件探しから内見・契約までオンラインでOK  
スマホ・PCでお部屋探しはこちらから

物件以外の情報もいろいろ!  
お部屋探しの便利帳

- ☑ お部屋探しマニュアル
- ☑ お引越しのチェックポイント
- ☑ 学区情報

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)

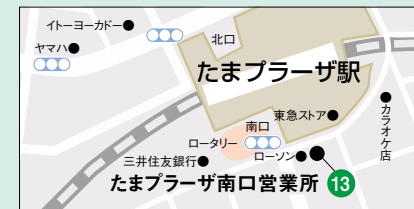


ハウジングセンター たまプラーザ南口営業所

☎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る

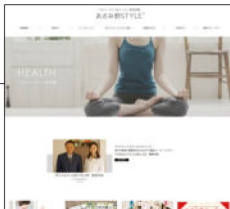
2025年2月28日まで有効



# 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

27件

被害金額

約1億1,200万円

(2024年1月~9月)



@STYLE89505358



@azamino.style

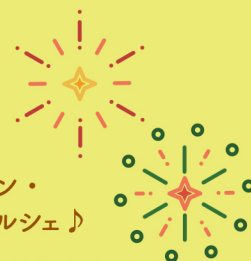


最新情報配信中!

【あざみ野STYLE 事務局】 info@pathos-co.com



## あざみ野フェロ-マルシェ



障がい者福祉団体による、オリジナル雑貨、手作り菓子・パン・新鮮野菜などのこだわりの食品etc. が並ぶ日にち限定のマルシェ♪

●日時: 11月29日(金)・30日(土) 10:30~14:30

●場所: 横浜市民ギャラリーあざみ野 1Fエントランスロビー

出店情報、イベントの詳細はこちら

