

ヘルシーライフ&クーポン情報満載!

TAKE FREE

# あざみ野STYLE<sup>®</sup>

2019-2020 WINTER

vol.40

「コウノメソッド」実践医は、  
患者から学び取る希望を強く持つ医師集団。

患者、ご家族とともに  
起死回生の治療を目指す。

名古屋フォレストクリニック 河野和彦先生

日本人の2~3人に1人が抱える身近な病気

お尻の悩みを

一人でガマンしないで!

西川りゅうじんの健康対談

草間 香先生 × 西川りゅうじん氏

産業医Dr. 櫻澤のヘルシーコラム

メンタルヘルスのコツは、

「だるう」ではなく  
「かもしれない」と考える

未病対策は、温故知新で先人に学ぶ(前編) 医師 医学博士 上馬場和夫先生

Online  
Digital  
Book



日本語



English



中文

ウェブ版限定  
クーポン配信中!



LINE® f

西川りゅうじんの  
知っ得! 健康対談

草間かほるクリニック医院長。金沢医科大学卒業、東邦大学医学部付属大森病院第一外科にて研修後、外科専門医取得。日本大腸肛門病学会専門医取得。内痔核治療研究会会員、日本消化器内視鏡学会会員、日本医師会認定産業医。テレビや雑誌などでも活躍中の大腸肛門専門医。現在、金沢医科大学特定教授就任し、月2回大病院の女性肛門病専門外来を担当している。

マーケティングコンサルタント。一橋大学卒業。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、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そう運動スーパーバイザー、神奈川県まちづくり委員会座長、拓殖大学客員教授などを務める。

2〜3人に1人が  
お尻のトラブル持ち!?

**西川** お尻の悩みはからだのトラブルの中でも他人に相談しづらいデリケートな問題ですね。

**草間** 基本的には痔は死に直結しませんが、放置して悪化すると大変に辛い生活習慣病の一つです。人間は食べることと出すことは死ぬまで続きます。「痛くないから大丈夫」などと勝手に判断するのは危険です。

**西川** 痔の患者はどのくらいいるのですか?

**草間** ヒトがサルから進化して二足歩行になった時から宿命づけられた誰でもなる可能性のある病気です。程度の差はあるものの、日本人の2〜3人に1人が痔だと考えられます。

**西川** そんなに多いのですか!? 痔といえば男性になるイメージが強いですが、女性の患者も少なくない?

**草間** 患者の数は男女でほとんど差がありません。ただし、女性の場合、医師が男性だと恥ずかしくて受診できずにガマンしたり、痔の悩みを彼氏やご主人にも内緒にしている人が大勢いらっしゃいます。血液の循環が悪いことや排便異常が原因になりやすいので、妊娠や出産の機会を持つ女性は、男性より痔になりやすいといえます。

**西川** 痔には3種類あるのですか?

**草間** 大きく分けて、いぼ痔、切れ痔、痔瘻(じろう)の3種類です。いぼ痔は肛門に腫れができることで、男女ともに最も多い痔。切れ痔は、排便のときに肛門付近が切れたり、裂けたりするもので、女性に多いタイプです。痔瘻は、肛門付近にウミがたまったり、肛門の内外がトンネル状につながったりするものです。

**西川** 痔を放置するとどうなるのですか?

**草間** 辛い痛みやはれで、ますます排便が困難になるなど、日常生活に支障が出ます。いぼ痔が大きくなると、排便の後に自分で押し込めないと戻らなくなったり、クシャミや大笑いでお尻からポロッと出てきてしまいます。痔瘻はまれにガン化することがあ

るので要注意です。

**西川** 治療しても再発することがありますか?

**草間** 手術で痔が治っても、生活習慣を元に戻してしまったり、肛門に負担をかける生活をしていると、何年後かにまた症状が出てしまうこともあります。

一日3食  
バランスのよい食事が大切

**西川** やはり、日々の生活習慣が大切なのですね。どのようなことに気を付ければいいのでしょうか?

**草間** まずは快便!! 便意を感じたらガマンせずにトイレに入って軽くいきんだらスルッと出て、むいたバナナのような形で、水の中に落ちて崩れない硬さの便が理想です。

**西川** 毎日出ないと便秘ですか?

**草間** 排便のリズムは個人差があります。毎日でも2,3日に1回でもスッキリ排便があればその人にとって快便です。排便回数よりもトイレに行くのを我慢せず、規則正しい排便のリズムをつくるのが大事ですね。

**西川** 快便のためには食事と運動ですね。

**草間** はい。まずは食生活を見直し、一日3食バランスよく摂りましょう。白米を食べることで便の量になり良い便を出しやすくなります。せめて1日のうち2食は白米を食べてほしいですね。それから水分です。毎日1.5〜2リットルの水分を摂りましょう。美容のためにも、快便のためにも水分はとっても大事。

**西川** どんな運動がよいのでしょうか?

**草間** 運動として歩くなら毎日8000歩以上、または歩く時間がない方は20分以上の早歩きするだけでも運動になります。今はスマホが万歩計のようにカウントしてくれますので活用しましょう。

**西川** 他に気をつけた方がよいことはありますか?

**草間** 痔の原因にもなり得る「うっ血」をしないよう、体を冷やさないようにしましょう。お風呂はシャワーだけでなく、なるべくゆっくり湯船に入って血行を良くしてから寝るようにしてください。

**西川** デスクワークの人は痔になりやすいとか?

**草間** 同じ姿勢をとり続けていると、血行が悪くな



り肛門がうっ血しやすくなります。デスクワークの方は、ちょっと書類を取りに行ったり、その場で立ったり、少しモジモジするだけでもよいので、定期的に姿勢を変えるといいですね。

**西川** 痔は早期発見、早期治療が一番だと聞きます。

**草間** 痔は良性の病気ですが、ただ放っておくと、出血や痛み、不快感がひどくなり、日常生活に支障が出て来ってしまうことがあります。また、痔以外の他の病気が隠れている可能性もありますので、一人でガマンせず、早めに肛門科受診をお勧めします。

**西川** 数少ない女性の肛門専門医である草間先生なら、女性はもちろん男性も安心してうかがえますね。ありがとうございました。

▶ 詳しくは「あざみ野STYLE」WEB版へ

## Dr.Kusama's Topic



著書『痔の悩みが解決する本 安心ハンドブック』(IDP出版) ¥1,400+税  
お尻のトラブルに関する正しい知識と最新医療情報をもとに、草間先生がわかりやすく痔の悩みを解決してくれます。  
医療法人社団香明会 草間かほるクリニック  
〒106-0045 東京都港区麻布十番3-5-1  
バルゴ麻布ビル5F  
TEL : 03-5730-1926  
<https://www.kahoru-kk.com/index.html>

## Ryujin's Topic

1/30(土) PM1:00 ~  
「未病シンポジウム」開催!

「未病」とは健康と病気の間の状態。未病の段階でヘルスリテラシーを高め健康に人生を楽しむには? りゅうじんがコオーディネーターを務め、神奈川県黒岩祐治知事、神戸市の久元喜造市長、神奈川県立保健福祉大学の大谷泰夫理事長が登場。

主催: 読売新聞「未来貢献プロジェクト」、会場: 横浜銀行はまぎんホール



# あざみ野STYLE

2019-20.WINTER Vol.40

## CONTENTS

- 02 西川りゆうじんの健康対談  
草間香先生×西川りゆうじん氏  
日本人の2〜3人に1人が抱える身近な病気  
お尻の悩みを一人でガマンしないで!
- 04 目次・MAP
- 06 「コウノメソッド」実践医は、  
患者から学び取る希望を強く持つ医師集団。  
患者、ご家族とともに  
起死回生の治療を目指す。  
名古屋フォレストクリニック  
河野和彦先生
- 08 Brain & Body Store®  
バイオエスベランサあざみ野ショールーム36.5°  
「体調改善機器」認定の  
「バイオエスベランサめぐり美シリーズ」 など
- 12 あたためる本質を知っていますか?  
体温36.5℃を目指す温活
- 13 産業医Dr. 櫻澤のヘルシーコラム  
メンタルヘルスのコツは、  
「だろう」ではなく「かもしれない」と考える  
櫻澤博文先生
- 14 未病対策は、温故知新で先人に学ぶ(前編)  
上馬場和夫先生
- 16 あざみ野での住まい探しはハウジングセンターへ
- 17 田園ラグビースクールで一緒にラグビーやろうよ!
- 18 あざみ野ガーデンズで  
寒さや風邪に負けない体をつくらう!  
東急あざみ野ゴルフガーデン  
東急あざみ野テニスガーデン  
北野エース フーズブティックあざみ野ガーデンズ店
- 22 WELLNESS PACHINKO™ WEST END
- 24 健康・環境・安全がテーマのあざみ野駅前カフェ  
ALLISONHOUSE Café AZAMINO
- 26 アートフォーラムあざみ野のおススメイベント  
男女共同参画センター横浜北(アートフォーラムあざみ野)
- 27 おトクが満載!本誌だけのクーポン情報!  
**あざみ野クーポン**
- 32 WEB版、デジタルブック版あざみ野STYLE

あざみ野STYLE WEB版 限定クーポン配信中!

あざみ野STYLE

検索



「コウノメソッド」実践医は、患者から学び取る希望を強く持つ医師集団。

# 患者、ご家族とともに 起死回生の治療を目指す。



名古屋市緑区で開業し、認知症治療に取り組む河野和彦先生。既成概念にとらわれな  
い独自の治療法である「コウノメソッド」を公開し、患者一人ひとりの症状改善に取り組  
まれています。コウノメソッドとは、①介護者保護主義、②家庭天秤法、③サプリメントの  
活用、を3本柱としており、一般的な認知症治療とは一線を画す考え方です。

## コウノメソッドの 3本柱

認知症患者に人権や尊厳が  
あるように、介護者にも人権と尊  
厳があり、それらを守っていくこと  
が「介護者保護主義」です。患者  
が怒りっぽくなって暴言を吐いた  
り、暴れまわったりすると介護者  
は介護するのがつらくなり、追い  
詰められてしまいます。だから、  
私は介護者が楽になるように患者  
を変えたい。患者にはここにこし



ていてほしいし、介護者に「あり  
がとう」の一言を言ってほしいの  
です。患者が穏やかになれば、介  
護者の負担が軽減されて、最期  
まで家で介護することが可能にな  
るケースが増えます。コウノメソ  
ッドは、認知症になっても明るく、  
人間として感謝ができて、気遣っ  
たり、謝ったりできる品格を最後  
まで保つことを目指しています。記  
憶力の向上はその次の目標です。

2番目の柱の「家庭天秤法」  
は、医者の方の指示の下で介護者  
が薬剤を調節していく方法です。  
認知症には躁鬱の波もあります  
から、体調や季節によってハイテ  
ンションになったり、沈んだりし  
ます。医師は24時間患者について  
いることはできません。患者をそ  
ばで見ている家族や施設スタッフ  
が、患者が興奮しているときは、  
穏やかになる薬を少し多めに飲ま

せ、穏やかになったらすぐに減ら  
すなど、状態にあわせて天秤のよ  
うにバランスをとっていくのが家庭  
天秤法です。病状の波に合わせて  
薬を調節するため、これをサー  
フィンアレンジといいます。

3番目の柱は、サプリメントの活  
用です。認知症が難病だと思わ  
れてるのは、保険医療では治らな  
いからです。認知症は保険薬だ  
けでは劇的な改善は起きないので  
すから、サプリメントなどを活用し  
た自費診療も取り入れようという発  
想を持つ必要があるでしょう。私  
は、米ぬかから抽出したフェルラ  
酸を主成分とするサプリメントをよ  
く使います。また、ロシアのカラマツ  
から抽出した「タキシフォリン」とい  
うサプリメントに注目しています。タ  
キシフォリンは、脳の炎症にも活性  
酸素にも有効だからです。

さらに、最近では超音波機器など

を活用した認知症治療にも興味を  
持っています。

## 常に患者から 学び続ける

アルツハイマー治療の王道は  
アミロイドたんぱくを消すこと  
ですが、コウノメソッドは認知症の  
周辺症状を改善させ、認知症の進  
行を遅らせる時間稼ぎの医療で  
す。坂道を転げ落ちるように認知  
症が進んでいくのは、脳の萎縮だ  
けが原因ではありません。てんか  
んや鬱などの側面を支えて、低  
空飛行でいいから家で介護する  
時間を引き延ばしているうちに患  
者さんの天寿がぐればいいと思っ  
ています。コウノメソッドは今ま  
での医学書に載っていないことを  
実践しているため、その診断術  
というのは、一人ひとりの患者を  
よく見て、小さな物的証拠を積  
み重ねていくしかありません。患  
者の体質、性格、家庭環境から  
も判断します。薬の用法用量は患  
者の



名古屋フォレストクリニック  
河野和彦先生

体を書いてあるのですから、常に  
患者の体と対話し、患者から学  
び続けたいと思います。コウノメ  
ソッドで患者は高い確率で改善  
しますので、隣に新しい病院が  
できても、絶対に改善率は劣ら  
ないという自信があります。当院  
には、日本全国はもとより、海  
外からも患者が来ます。一番遠  
いのはブラジルですね。フランス  
に住ん

でいる日本人画家が来てくれた  
こともありましたが、みなさん  
も来る思いで来てくれるので  
す。中国やアメリカなど海外  
から講演の依頼もあつたり、  
カナダのバンクーバーの病  
院経営者は「6年後に施設を  
つくる時、最初からコウノメ  
ソッドでやりたい」と言ってく  
れました。海外でもコウノメ  
ソッドの広がりを感じます。

DATA

## 名古屋フォレストクリニック

〒459-8016 愛知県名古屋市緑区南大高三丁目1305番地  
TEL 052-624-4010 FAX 052-624-4005

### ●初診の方へ

医師の紹介状は不要です。服用している薬の種類と量、過去に副作用が出た薬を正確に伝えてください。お付き添いは、なるべく患者さんの日常を知る方がお越しください。患者本人が来院できない場合でも、CTを持参いただければ自費にて大方の診断、治療方針を決定し、地元のコウノメソッド実践医を紹介いたします。

## ご家族へのお願い

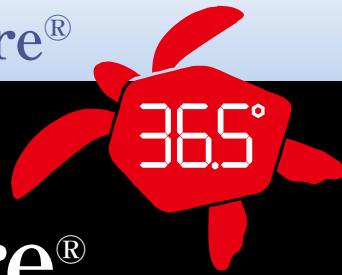
コウノメソッドは、個人的な意見であり医療の王道ではありません。コウノメソッドが合わない患者さんもいます。あなたの主治医に、いきなりコウノメソッドどおりにやってくださいとお願いするのは行き過ぎです。コウノメソッドは、認知症がよくわからない医師に参考になればと思って作ったものであり、専門医に対して何か意見するものではありません。患者さんやご家族が盲信されると、現在の治療に支障が生じる可能性がありますので、まず主治医と信頼関係を結んでください。

# Brain & Body Store®

バイオエスペランサあざみ野ショールーム 36.5° MAR 1

高度管理医療機器販売許可店

山本化学工業(株)公認



店頭にて50個 販売予定

**福袋**

Happy Bag 2020

〈2020年1月6日～1月16日〉



☎ 045-905-3365  
☎ 045-905-3369

〒 横浜市青葉区美しが丘 5-35-1 2F  
休 土曜日、日曜日 ☎ 10:00～17:00



ホームヘルス機器販売員が在籍しています。

- 日本統合医療学会会員
- 日本ホームヘルス機器協会会員
- 在宅ケアもの・こと・思い研究所
- ME-PRO® 未病産業研究会会員
- 希少糖普及協会会員
- レビー小体型認知症研究会会員
- 日本認知症予防学会会員
- 一般社団法人日本セルフケア研究会会員

寒い季節は、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行ったり、なんとなく調子が悪い、といったことが起こりがち。体を内側から温めて冬を乗り切りましょう。

## 常温赤外線で体を温め、美しさに磨きを

### バイオエスペランサ®

#### めぐり美チャージャー (2枚入)

常温赤外線を放射するバイオエスペランサが心地よく足首からかかとにフィットし、冷たくなりがちな足元の保温と水分をキープ。乾燥しやすく毎日頑張ってる体重を支え続ける足元をサポートします。

amazon サイズ: フリー  
素材: ナイロン・ポリウレタン/クロロプレンゴム使用



### バイオエスペランサ®

#### めぐり美ベスト

背中やお腹など包み込んで体幹を温めることができるベストは寒い季節に特におすすめ。

amazon サイズ: (男女兼用) S~XL (女性用) S~XL



### バイオエスペランサ®

#### めぐり美フェイスマスク

常温赤外線と上向きストレッチで輝きのある笑顔へ。

amazon



### バイオエスペランサ®

#### めぐり美アイウェア

美しさと安らぎを届ける新アイウェア。

amazon



### バイオエスペランサ®

#### 万能バンド

大山良雄先生(大阪大学名誉教授医学博士)監修。全身のストレッチや温活に。

amazon

## 【体調改善機器 バイオエスペランサとは?】

バイオエスペランサ®素材は1mmに21~23個の気泡があるダイヤモンド形状の「完全独立気泡構造」で、その気泡内に熱伝導が低い「窒素ガス」を注入することで、「常温で高レベルの赤外線」を放射。さらに全方位の3Dに柔軟性が高く、赤ちゃんの肌のようなモチモチで心地よい質感を誇る高機能素材です。

CASHLESS キャッシュレスでお支払いのお客様に **5%還元**  
キャッシュレス・消費者還元事業 消費者還元期間:2019年10月~2020年6月

Brain & Body Store®あざみ野ショールーム36.5°とAmazon店は加盟店です。

## 正しいフォームをサポートする水着で、練習をバックアップ

下半身が沈む根本的な要因を着て泳ぐだけで解決できる!  
日本水泳連盟推奨商品ゼロポジションシリーズ



### 初心者から水泳愛好者まで



#### ゼロポジション マスターズ【男女兼用】

ジュニア用 (120 ~ 150)、大人用 (3S、SS、S、M、L、O)  
※マスターズとプロフェッショナル共通のサイズ

### タイムを競うアスリートスイマーへ



#### ゼロポジション プロフェッショナル

### W親水性実現で水抵抗を抑える



#### MERLIN ママハ 大人用 (Jr、Jrt、SS、S、M、L、XL)

## 災害時に停電を回避するための非常用“水発電機”



史上最大級の台風は甚大な被害をもたらし、大規模な停電も発生しました。災害による停電の備えとして、発電機を購入する方が増えています。この「アクエネオス」は、水を入れてスイッチを押せば発電でき、水を入れ替えれば半永久的に使用できる高品質水発電機です。

- 連続使用約100時間
- 食塩水だけですぐ発電
- 静かで騒音なし
- 軽いから持ち運び便利
- 並列でご利用可能

### AQUENEOS (アクエネオス)

重量: 6kg  
サイズ: 300mm×200mm×100mm  
出力: 0.2~0.7kw  
持続時間: 約100時間  
※使用可能時間は作業条件により異なります。

## イルカの超音波と同等のソフトな波長で頭部に働きかける

長波・超音波により頭部にアプローチし、身体の健康を維持します。「Ultra-Ma (ウルトラマ)」に使われる30kHzの超音波は、イルカが発する超音波と同等の振動数を持っています。波長が約5cmと長いので、心地よく刺激を与えることができます。



**超音波マシン  
ウルトラマ (頭部)**  
頭部に30kHzの超音波音響振動子を装着します。振動子が2個のモデルと、振動子が4個ついたらより効果が高いモデルがあります。



**超音波マシン  
ウルトラマ (ボディ)**  
頭部のマシンと比較して約10倍の強度の超音波を腹部に当てます。実際は洋服の上からではなく、素肌に使用します。



千葉テレビの『燃える男中畑清の1・2・3絶好調』（2019年7月27日放送分）でウルトラマの使用法や開発秘話が紹介されました！

## レンタルサービス が変わりました！

効果をしっかり体験できるように、短期から長期までレンタル期間をお選びいただけるようになりました。詳しくはショールームまでお問い合わせください。

| Ultra-Ma123 (頭部 / 振動子 2個) |           | Ultra-Ma123X (頭部 / 振動子 4個) |           |
|---------------------------|-----------|----------------------------|-----------|
| レンタル期間                    | 月額 / 1台   | レンタル期間                     | 月額 / 1台   |
| 1日～14日                    | ¥20,000+税 | 1日～14日                     | ¥26,000+税 |
| 1～2カ月                     | ¥48,000+税 | 1～2カ月                      | ¥62,000+税 |
| 3～6カ月                     | ¥45,000+税 | 3～6カ月                      | ¥58,000+税 |
| 7～12カ月                    | ¥40,000+税 | 7～12カ月                     | ¥52,000+税 |
| 13～24カ月                   | ¥35,000+税 | 13～24カ月                    | ¥45,000+税 |
| 25カ月以上                    | ¥30,000+税 | 25カ月以上                     | ¥38,000+税 |

※レンタル後ご購入の場合は、最大2カ月分までのレンタル料を引いた金額で購入できます。

## CareTEX (ケアテックス) 2020

超高齢者社会まちづくり展にブース出展いたします。

会期: 2/12 (水) ~ 2/14 (金)  
会場: 東京ビッグサイト  
URL: <http://caretex.jp/>

## 聴いて心身を整える「ブレインオン」

人間の頭部をリフレッシュするためには、聴くことで刺激を与えることが大切といわれています。ブレインオンは、18～20kHz付近の超高周波で刺激し、バランスを整えます。



ブレインオン  
(DB-2000)

amazon

### 聴くだけ

使用法はイヤホンを両耳に挿して聴くだけ。1回30分以上、1日2時間以上の使用がおすすめ。

### 簡単で便利

小型で軽量なので、仕事中、睡眠時など場所と時間を選ばずご使用可能です。オリジナルイヤホンにより周りの音も聞こえるため、聴きながら日常生活を送れます。

## 浦上式アロマで「いま」とどめる香りの習慣を

鳥取大学医学部の浦上克哉教授が開発した機能性アロマオイル。ほんやりが気になり始めたらスタートしましょう。昼は活動的な香り、夜は静寂の香り。2つの香りを正しく使い分けて、生活リズムを整えることができます。



浦上式アロマシール  
(30枚入り) 昼用・夜用



amazon

### 昼用

ローズマリーカンファーとレモンを配合。スッキリ気分をお楽しみいただけます。

### 夜用

真正ラベンダーとスイートオレンジを配合。癒やしを与えます。

「浦上式アロマオイル」を手軽に使えるシールタイプ。胸元や襟の裏などに貼ってご使用ください。

## 管理栄養士による

## 冬の栄養ワンポイントアドバイス

管理栄養士 友安 真梨  
資格: 栄養士、管理栄養士



寒い季節になりましたが、皆さん元気にお過ごしでしょうか？冬は乾燥により菌が蔓延し、風邪やインフルエンザが流行る時期です。今回はそんな冬の風邪予防に効果的なマヌカハニーについてお話したいと思います。

マヌカハニーとは、主にニュージーランドに自生する「マヌカ」の木に咲く花の蜜から作られたはちみつで、近年健康効果があると話題になっています。マヌカハニーの健康効果はその殺菌作用の高さにあります。一般的なはちみつにも「グルコン酸」という殺菌消毒作用がある成分が含まれていますが、体内に入ると酵素により分解されてしまうため、なかなか高い殺菌作用を発揮することができません。しかしマヌカハニーには、上記の成分以外に「メチルグリオキサール」というマヌカハニー特有の殺菌成分が多く含まれています。この殺菌性の高い「メチルグリオキサール」は、体内に入っても酵素の攻撃を受けないため、体内のピロリ菌や大腸菌、サルモネラ菌といった悪性菌を抑制し、高い殺菌効果を発揮してくれます。また腸内では善玉菌を殺さず悪玉菌だけを殺菌することができるので、腸内環境も整えてくれます。そして殺菌作用の高いマヌカハニーは、風邪やインフルエンザな

どのウイルスも抑制する働きがあるといわれています。特に喉の痛みがある場合は、マヌカハニーが痛みを緩和してくれるため、風邪のひきはじめや風邪予防のために摂取するととても効果的です。マヌカハニーの殺菌効果は数値によって違います。数値が高ければ高いほど、抗菌作用が高いことを示しており、殺菌効果が高いほどお値段も高くなります。日常生活で使う場合にはUMF10+ (MGO236+)、感染症予防や風邪のひきははじめなどにはUMF15+ (MGO514+)以上のものがよいでしょう。適量は毎日、または風邪のひきははじめに大匙1杯 (15ml)程度とされています。妊娠中で薬が飲めない方や免疫力の低い方、薬を飲むのに抵抗がある方には特におすすめです。今年の冬は風邪予防のためにマヌカハニーを試してはいかがでしょうか？

\*ただしマヌカハニーはハチミツですので糖分の摂り過ぎにならないように気を付けてください。また1歳未満のお子様にも、他のハチミツ同様に与えてはいけません。



## Brain&Body Lab™ 神保町ショールーム

クリニック、介護施設、スポーツ団体専用の商談スペースとなります。

住 東京都千代田区神田神保町2-10  
ユービス神田神保町2階

# あたためる本質を知っていますか？ 体温36.5℃を目指す温活

## 体を温めると免疫力が上がる

体温と免疫力は密接な関係があります。ウイルスは寒いところで繁殖します。そのため身体が冷えていると、ウイルスが住み着きやすくなってしまいます。逆に体温が上がると血行がよくなり、ウイルスを死滅させやすくなります。つまり、免疫力が上がるということです。

### 36.5 体温の法則

|       |                          |
|-------|--------------------------|
| 40.0℃ | ほとんどのがん細胞が死滅             |
| 39.6℃ | 乳がん細胞死滅                  |
| 38.0℃ | 免疫力が強くなり、白血球が病気と戦う       |
| 37.5℃ | 菌やウイルスに近い状態              |
| 37.0℃ | 体内酵素が活性化                 |
| 36.5℃ | 健康体、免疫力旺盛                |
| 36.0℃ | 震えることによって、熱生産を増加させようとする  |
| 35.5℃ | 自律神経失調症、アレルギー症状が出現       |
| 35.0℃ | がん細胞がもっとも増加する温度          |
| 34.0℃ | 水に溺れた人を救出後、生命の回復がギリギリの体温 |

## 冷え性チェックリスト

- 手足が常に冷えている
- 肩こり・腰痛がある
- 便秘または下痢気味
- 激しい疲労感がとれない
- イライラや不眠がある
- 低血圧である
- やせにくい
- トイレで夜中に目が覚める

## もし体温が1℃下がったら？

- 免疫力は37%低下  
風邪や病気にかかりやすくなり治りにくい
- 基礎代謝が12%低下  
代謝が低下し、1カ月で体重が1~2Kg増える
- 体内酵素の動きが50%低下  
栄養の消化だけでなく、エネルギー生産量も低下
- がん細胞は低体温を好む  
特に35℃を最も好み、39.3℃で死滅する

## 温活のカギを握るのは 皮膚温ではなく深部体温

身体の表面温度を「皮膚温」、内臓など身体の内側の温度を「深部体温」といいます。通常、脇の下などで測る温度は皮膚温になります。深部体温は個人では測りにくいですが、冷えを取り除くためにはこの深部体温を上げる必要があります。

**加熱**  
(使い捨てカイロ・コタツ)  
保温で補えない部分を、外部熱で温める。手軽で体感しやすい。芯まで温まらない

**保温**  
(手袋・腹巻)  
上がった体温を保持し、熱を逃がさないようにする。体温維持できる。上昇できない

**体温上昇**  
(食事・運動) など  
体の中の熱を作り出し、体温を上昇させる。体温上昇できる。インシナルコストがかかる

知っておくべき理想の温活方法

健康な身体を手に入れるために適切な温活を心がけましょう。

手袋や腹巻は熱を逃がさないよう保温はしてくれますが、体温を上げることはできません。コタツやカイロなどは、一時的に表面の皮膚温度を上げるだけなのです。内部から体を温め、健康な体温を保つ、それが温活に大切なことなのです。

Healthy  
産業医Dr.櫻澤のヘルシーコラム



いつもこころにうるおいを！  
櫻澤博文氏 (さくらざわ ひろふみ)  
医師、労働衛生コンサルタント

## メンタルヘルスのコツは、「だろう」ではなく「かもしれない」と考える

### 人間は不安を感じる 遺伝子を持っている

私たちはどうして不安を感じるのでしょうか？ 一言でいえば、それは「本能」だからです。

先々に多少の不安を感じながら毎日を過ごしている私たちは、不安を感じたとき、その不安を打ち消そう、現実にならないようしようと対策をします。

それは、未来を想起すると、自然に不安を感じる遺伝子を持っている種族だけが、後世に遺伝子を残し得たからです。

我々の先祖は太古の昔、農耕や狩猟で生命を維持していました。獲物や作物がとれなかったらどうしようと、将来に不安を感じる先祖たちが、いろいろと工夫をし、勤勉に対応し、その恩恵を子孫に伝承してきたからこそ、我々はこうしてこの世に存在しているのです。

もし先祖たちが何事においても「なんとかなるさ!」と楽観的に考え、何も努力や工夫を重ねなかったら、獲物は取り逃がし、農作物の収穫は得られず貧窮し、人間は死滅してもおかしくはありません。

このように、人間は未来や将来のことを考えると、不安を感じる遺伝子をもともと持ち合わせているわけです。

### 人生も「だろう運転」より 「かもしれない運転」を

自動車教習所で、「だろう運転」より、「かもしれない運転」を、と指導を受けたと思います。「減速しなく

て大丈夫だろう」ではなく「減速しないとカーブを曲がり切れないかもしれない」と考えましょうというものです。

「だろう運転」は、一旦は楽観的に考えるものの、実際には実行に移しません。楽観的に考えるものの、悲観的に実行しないから失敗に通じやすくなります。

他方「かもしれない運転」は、一旦は悲観的に考えますが、その後、気持ちを入れ替え、不安を克服しようと楽観的に実行に移します。この気持ちの入れ替えにより、失敗を回避できる可能性が生じるのです。

確かにその不安や悲観的な考えが続くと、それはうつ病といわれる「抑うつ性障がい」や、パニックといわれる「不安障がい」という病気です。そういった方々も、「認知行動療法」という気持ちや考えを切り替え、簡単なことから準備や行動を変えてもらうことで治療に導くことが可能です。良い行動は続けてもらう、良いことを中断していたら、再開してもらうのです。たとえば、朝ご飯を食べていなければ、食べ始めてもらう。運動していないなら、散歩を開始してもらいます。



そこまで症状が重くない方も、まだ大丈夫「だろう運転」は禁物です。過度な残業を続けていては、過労死や過労自殺に至ってしまう「かもしれない」運転を心がけましょう。ウサギのように勝ち急ぐより、亀のように負けずに生き残る戦術の方が勝ち残れるという例えとも通じます。



# 未病対策は、 温故知新で先人に学ぶ

(前編)

## 「健康」から「健幸」へ。 身体だけでなく 心が幸福であることが重要

私がインドの伝統医学、アーユルヴェーダと出会ったのは、北里研究所付属東洋医学総合研究所で3年ほど漢方や鍼灸などの研究した後、六本木で開業していたときでした。その後、脈診のことを深く学ぶために1年間オーストラリアに留学し、帰国後は現代医学的な見地から伝統医学を研究し、1999年に富山県国際伝統医学センターに赴任しました。そこでは、アーユルヴェーダをはじめ、イスラム、中国、ペルシャなどの伝統医学の調査と未病の研究を行いました。

アーユルヴェーダの定義は、「幸福で有益な長寿をもたらす知恵」。広い意味での生命の科学です。肉体だけではなく、心、魂が至福に満ちているという「幸福感」を非常に大事にします。幸福でなければ、長く生きてもつまらないのではないのでしょうか。また幸福な人ほど長生きすることが実証されています。つまり「健康」よりも「健幸」であることが重要なのです。

では、魂が至福に満ちている状態にするにはどうしたらよいのでしょうか。伝統医学はそこをきちんと体系化しています。幸福になるには、心、五感、魂が重要です。禅宗の教えでも善悪を考えず、絶

対善があるのみです。危険なのは、個人主義と称し、アイデンティティばかりを主張することです。ストレスを感じ、孤独感、欲求不満が強まり、やがては心も荒れて、身体も荒れてしまうでしょう。

こうした考えは、今から2700年前のアーユルヴェーダの古典『スシュルタ・サンヒター』の中にすでに書いてあります。だからこそ人類は「温故知新」の考え方を捨ててはいけません。温故知新は「Go back to the future」であり、古いものを見れば見るほど新しい考え方ができます。



## 2元ではなく、3元で考える

古代インドヴェーダの時代には、「3 in 1 structure」、つまり3つで1つという考え方でした。

しかし、現代では、自分と他人、敵と味方、病気と健康、生と死といったように、2つのうちどちらかという考え方をしてしまいがちです。すると分離



上馬場和夫先生

医師、医学博士

広島大学医学部医学科卒業後、虎の門病院内科レジデント、北里研究所付属東洋医学総合研究所、富山県国際伝統医学センター、富山大学和漢医薬学総合研究所を経て帝京平成大学ヒューマンケア学部・東洋医学研究所 教授、浦田クリニック統合医療研究所 所長、内閣府認証NPO法人日本アーユルヴェーダ協会 理事長、一般社団法人国際統合治療協会 理事長

〈上馬場和夫 最新の活動〉

- 寺子屋シャラ(アーユルヴェーダを学ぶ)  
<https://sites.google.com/view/terakoyashala/>
- あんしん漢方(漢方をご自宅で実践)  
<https://www.kamposupport.com/anshin/>

が起きて、不安が生まれます。ところが、もっと深いレベルには、0か1かのほかに、0でも1でもあるという3つ目の領域があることを認識する必要があります。

人の身体も健康と病気に2分することはできません。ほとんどの人はその中間にいて、少し悪いところがどこかあるけれど、日常生活は送れているのではないのでしょうか。それがまさに未病です。みんな未病だと考えれば、一体感を感じることができますし、不安が少なくなります。

現代医学をやっている人は、「東洋医学は効かない」と言い、東洋医学をやっている人は「現代医学は薬ばかりだ、副作用がある」と言います。それぞれが2元で考えるのではなく、一緒にやれば東洋医学と西洋医学は融合できると私は思います。

違うものをうまく統合するには、共通点を研究し理解することが必要です。まさに温故知新で、現代医学が忘れていたものを伝統医学が知っています。両者とも、生命の健康、有益な長寿のための知識を目指しているわけですから、一緒にコラボし、仲良くすることはできるはずです。

## 自分が自分の主治医に

今、病院は大した病気ではない患者であふれてしまっています。それを解決するのは、医療という

より生き方の知恵であり、それこそが未病対策のための知識だと思います。そのためには、自分が自分の主治医となって、すべての人が健康についての知恵を代々伝えていくことが必要です。例えば、風邪を引いたらまず生姜湯を飲む、それで治らなければ病院に行く等です。WHO(世界保健機関)も、未病対策といえるプライマリーヘルスケアのための伝統医学をすすめています。

また、亡くなる前2カ月に、その人の一生分の医療費の3割程度を使うといわれています。現代医学の進歩により、ずっと寝たきりになる人も多くなります。大きな費用なのですが、原則として救急隊員や医師は、本人の口から意思表示がない限り、法的に延命治療をやめることはできません。しかし、現実には、延命治療を拒否する家族が増加していることが問題になっています。

そこで、厚生労働省が事前に用紙に記入して自分の意志表示しておく「人生会議(ACP)」という取り組みを始めました。横浜市もその普及のために「もしも手帳」の配布を始めました。自分の主治医は、自分であるべきなのです。

\*「人生会議」:もしものときのために、本人が望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのこと



# あざみ野での住まい探しは ハウジングセンターへ

あざみ野の人気&掘り出し物件は地元で探すのが一番！  
まずはWEBでチェック！



# 田園ラグビースクールで 一緒にラグビーやろうよ！



ハウジングセンターあざみ野営業所

<http://hc-azamino.jp>



目的に応じて  
検索しやすい

学区も  
わかりやすい

ハウジングセンターあざみ野西口営業所

<https://www.hc-azamino-nishiguchi.jp>



契約の流れは  
ここでチェック

## 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  
📧 azamino@housing-center.co.jp



## 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1-11-1  
🕒 10:00 ~ 18:00  
📧 nishiguchi@housing-center.co.jp



## 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  
シエモアたまプラーザ1階  
🕒 10:00 ~ 18:00  
📧 tamaplaza@housing-center.co.jp



<http://www.housing-center.co.jp/>

本誌の提示で！  
引越料金 **20% OFF**  
※当社にて契約いただいた方に限る  
2020年2月29日まで有効



幼稚園年少の年齢から中学生まで、ラグビーをやりたいというみなさん。  
お子様に日本代表を目指してほしい、強く優しく礼儀正しく育てほしいとお思いの保護者の皆様。  
元気な仲間と熱心で温かいコーチがグラウンドでお待ちしています!!

## 体験は随時受け付けています

体験会もあります。詳しくはHPをご覧ください。



### 対象学年

幼児（幼稚園年少の歳～）  
小学生  
中学生も大歓迎！詳細はHPでご案内します。

### 持ち物

運動ができる服装  
運動靴（固定式スパイク可）  
帽子、水筒、服の着替え

### 雨天の場合

中止or実施の判断は当日朝、  
HP並びにFacebookにて  
お知らせします。

在籍人数255人  
(うち女子生徒11人)  
平成30年9月現在



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事務局 (担当:宮下)

☎ 045-901-7111 (代) 受付時間(土日の9:30 ~ 17:30)  
📍 横浜市青葉区新石川 1-6-2 (あざみ野不動産株式会社内)  
📧 info@denenrs.com  
🌐 <http://denenrs.com/>  
田園ラグビースクールは創立27年を迎えた東急田園都市線・横浜市市営地下鉄沿線の幼稚園～中学生を対象にした少年ラグビースクールです。



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

2020年2月29日まで有効

W杯の各国代表選手も出場するよ!

## 神奈川県内で観戦できる 「ジャパンラグビートップリーグ2020」

|                 |                 |                                       |
|-----------------|-----------------|---------------------------------------|
| 相模原<br>ギオンスタジアム | 1/25(土) 13:00 ~ | 三菱重工相模原ダイナボアーズ vs パナソニックワイルドナイツ       |
|                 | 2/16(日) 13:00 ~ | 三菱重工相模原ダイナボアーズ vs NECグリーンロケッツ         |
| ニッパツ<br>三ツ沢球場   | 1/26(日) 13:00 ~ | キヤノンイーグルス vs NECグリーンロケッツ              |
|                 | 2/1(土) 13:00 ~  | 三菱重工相模原ダイナボアーズ vs 東芝ブレイブルーパス          |
|                 | 2/2(日) 13:00 ~  | リコーブラックラムズ vs NTTコミュニケーションズシャイニングアークス |



# あざみ野ガーデンズで 寒さや風邪に負けない 体をつくろう!

## 東急あざみ野ゴルフガーデン



### ジュニアスクール生募集中!!

お子さまが、ゴルフを楽しみながら技術の向上とともにマナー・ルール・エチケットなど、基礎から学ぶことのできるスクールです。ご家族でゴルフを楽しんでいただける環境をサポートします。

### 東急あざみ野ゴルフガーデン



☎ 045-901-5211

📍 横浜市青葉区大場町704-30

🕒 フロント営業

【月～金】 9:00～21:00

【土】 8:00～21:00

【日祝】 8:00～20:00

※早朝・深夜営業については、HPまたはお問合せください。

📅 年中無休

※不定期でメンテナンス休館あり

📄 本誌の提示で!

最新バターマシン  
¥300のところ **無料**

1回10分打ち放題

2020年1月31日まで有効

### お得にスクールを始めるチャンス!

📄 本誌の提示で!

体験料¥500(税別)のところ

**ジュニアスクール  
体験無料!**

※体験いただくには事前のご予約が必要となります。  
※ジュニアスクールのみ対象のクーポンです。

### 本誌だけの入会特典

さらに、体験後  
その日中に入会を決めていただく

入会金  
¥5,000(税別)

入会登録料  
¥3,000(税別)

**無料!**

2020年1月31日まで有効

### 入会後の特典

レッスン以外でも  
レンタルクラブ、  
シューズがいつでも **無料!**

手ぶらでOK!  
会員証の提示で  
併設ゴルフショップが **10% OFF!**

打席料割引あり

ICカード新規作成の当日に、  
¥5,000ご入金でお得なチケットセットプレゼント

ジュニアゴルファーを応援する、  
“ジュニアメンバー”制度を実施中!



### お得なTSS法人会員制度

東急スポーツシステムでは、東急あざみ野ゴルフガーデンの他、フィットネスクラブやフットサルコートもお得に利用できるTSS法人会員を募集しています。個人事業主様、中小企業の福利厚生のご担当者様へ、健康経営に関するご相談もお受けしておりますので、お気軽にお問い合わせください。

〈法人会員へのお問い合わせ〉 東急スポーツシステム株式会社 担当:三城(さんじょう)  
TEL:03-3477-6262(平日10:00～18:00)



## 東急あざみ野テニスガーデン



<http://www.tennisuniverse.co.jp/school/azamino/>



📄 本誌の提示で!

通常¥2,000(税別)のスクール体験

**無料**

※要事前予約 ※お1人様1回限り有効

2020年1月31日まで有効

ダブル **W半額キャンペーン**

レンタルバス  
**3か月無料**  
(ラケット、シューズのレンタル)

入会金、初月月会費 **50% OFF**

※3ヵ月継続が条件。また、入会登録料¥3,000(税別)は必要  
※ナイターテニスクラブは、入会金100%OFF、初月月会費50%OFF

## 長生きできるスポーツ No.1 はテニス!!

運動不足解消はもちろん、キンダー、キッズのお子さまからベテランの方まで一緒に楽しむことができ、とにかく最高に楽しいスポーツです。ぜひこの機会に始めてみませんか!!



## 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

📍 横浜市青葉区大場町705-3

🕒 【月～金】 9:15～22:30

【土】 7:30～22:30

【日】 7:30～20:00

📅 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

📍 横浜市青葉区大場町704-1

🕒 【月】 9:00～19:00

【火～金】 9:00～21:30

【土】 7:30～21:30

【日】 7:30～20:00

📅 HPでご確認ください



## 冬のイチ押し商品で 体の内側から健康的に!

「北野エース」は、世界中から美味しいものを取り揃えた食のセレクトショップ。素材にこだわった商品、健康に良い商品の品揃えも充実しています!

あざみ野ガーデンズ店の  
イチ押しはこれ!



人気商品

参鶏湯キット ¥1,011

鶏手羽元と水と煮込むだけで、  
薬膳たっぷりの絶品参鶏湯が作れるキット。

ゆずの香り玉ねぎとしょうがの  
万能ドレッシング ¥594

ゆずの香りと玉ねぎの食感が特徴のドレッシング。  
お鍋のタレなど万能に使えます。



マスカハニーを

そのまま包み込んだのど飴 ¥648

1粒あたり500mgのマスカハニーを配合。  
食品添加物無添加の安全なのど飴。



クリスマスのお菓子も  
続々入荷しています!

これが北野エース名物  
「カレーなる本棚®」!



## 北野エースフーズブティック あざみ野ガーデンズ店



☎ 045-905-1511

📍 横浜市青葉区大場町704-11

🕒 10:00～20:00

📅 不定休(あざみ野ガーデンズに準ずる)



# WELLNESS PACHINKO™ WEST END

WEST ENDは  
「受動喫煙0宣言」の  
全席禁煙店！



健康寿命をのばそう！  
Smart Life Project



神奈川県 健康経営コンテスト  
優秀賞受賞！  
2017年に「WEST END」が、神奈川新聞社・アクサ生命  
保険主催の「健康経営コンテスト」で優秀賞を受賞しました。

楽しく遊びながら健康を目指すパチンコホールとして、  
ファンからも業界からも注目を集めている「WEST END」。  
全国でも珍しいウェルネスな取り組みを紹介します！



## WELLNESS NEWS

ストレス&血管の状態が見える「Smart Pulse(スマートパルス)」を導入！



ウェルネスへの第一歩は、ご自身の健康状態の測定です。Smart Pulseは約3分間指に当てるだけで、心拍数や微細な変化を分析・測定し、「自律神経機能」「ストレス状態」「血管の健康状態」「血液循環」を評価します。来店ごとにストレスや血管の状態をチェックしてみませんか？

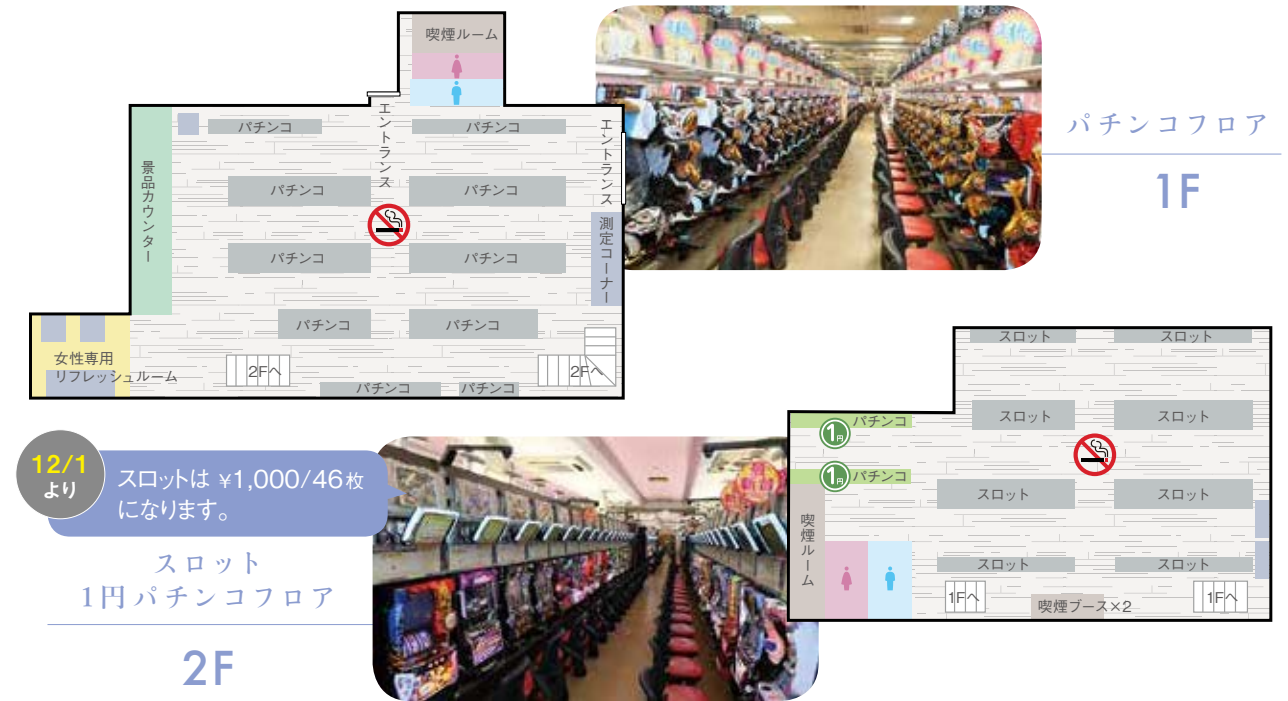
こんなに詳しいストレス  
情報、血管健康情報  
がその場でわかります。

測定をご希望の方はス  
タッフに声をかけましょう。  
測定結果は印刷してもら  
えてお持ち帰りOK



## WELLNESS PACHINKO™の歩み

|             |             |                  |        |                    |                 |                                 |          |             |                  |                |             |            |                                |                      |                 |         |         |                 |          |            |                  |                              |       |
|-------------|-------------|------------------|--------|--------------------|-----------------|---------------------------------|----------|-------------|------------------|----------------|-------------|------------|--------------------------------|----------------------|-----------------|---------|---------|-----------------|----------|------------|------------------|------------------------------|-------|
| WEST END開店  | ISO9001認証取得 | 赤外線を放出するゴムを全席に設置 | 健康経営開始 | あざみ野STYLE(クーポン紙)創刊 | WEST END 1階全席禁煙 | 被災地及び社会貢献活動新台導入台数777円寄付(現在も継続中) | 健康パチンコ開始 | 健康パチンコ®商標登録 | スマートライフプロジェクトに参加 | 未病を治すかながわ宣言に参加 | 健康メールマガジン創刊 | 移動測定サービス開始 | 禁煙パチンコ&スロット®と未病パチンコ&スロット®の商標登録 | 神奈川県健康経営コンテストで優秀賞を受賞 | 横浜市健康経営認証Aクラス認証 | 受動喫煙0宣言 | スロットフロア | 女性専用リフレッシュルーム完成 | 全各台計数機設置 | パソナルシステム導入 | WEST END 2Fを視察来店 | 県外のパチンコ店がWELLNESS PACHINKO™を |       |
| 1991年<br>6月 | 2003年       | 2009年            | 2010年  | 2011年              | 2012年           | 2013年                           | 2014年    | 2015年       | 2016年            | 2017年          | 2018年       | 2018年      | 2016年                          | 2017年                | 2018年           | 2018年   | 2018年   | 2018年           | 2018年    | 2018年      | 2019年            | 2019年                        | 2019年 |
|             |             |                  |        |                    | 12月             | 4月                              | 1月       | 3月          | 12月              | 11月            | 11月         | 11月        | 12月                            | 3月                   | 2月              | 9月      |         |                 |          |            | 2月               | 8月                           |       |



ストレスや血管の健康を改善する機器が店内充実！



コグニバイク(2F)  
脳トレしながらバイクを漕いでリフレッシュ



ブルブルマシン(2F)  
乗るだけで筋肉を揺らし、血行がよくなるマシン



ラブリエリクス(1F)  
水素吸入には疲労回復や美容効果が期待できます。



ブレインオン(1F)  
耳から聴くだけでリラックス。

モニターでテレビを見ながら遊べます



パチンコ全台に設置してあるモニターで、テレビの地上波が見られます。遊技中も気になっていた年末の特番やスポーツ中継を見逃さずにすみませぬ！イヤホンは、玉やメダルと交換して入手可能です。



全国で数少ない「トリップアドバイザー」登録パチンコ店



世界最大の旅行サイト「トリップアドバイザー」に登録していて、国内外からの観光客も大歓迎だそう。店内には、英語、中国語、韓国語の遊び方パンフレットもあります！



来店からお帰りまでの Wellness Pachinko™ の流れ

1 WEST END に入店 **START!**



Wellness Pachinko™ の WEST END は、東急田園都市線あざみ野駅西口から徒歩1分。ここが入口です♪

2 遊技の前には健康チェック



健康&アンチエイジング エントリーシート

景品カウンターで「健康&アンチエイジングエントリーシート」をもらいます。シートの項目に沿って健康機器の体験などをします。



血圧・体温測定

台に座る前に無料の健康チェックをしましょう。血圧は30秒、体温は1秒で測定が完了します。

3 Wellness Pachinko™



ラクナール

姿勢が伸びて気持ちがいい腸腰筋ベルトを装着すると楽に長時間座っていられます。



ブレインオン

イヤホン装着してスイッチを入れると、聞き取れない周波数の音が出力されます。遊技しながら利用できる機器です。貸し出し無料。



ブルーライト カットめがね

疲れ目の原因といわれるブルーライトを70%カットするメガネを無料で貸し出し中。

4 快適にリフレッシュ



タップマスター

律動と呼ばれる気持ちいい振動を感じ、リラックス効果を楽しむことができます。



女性用リフレッシュルーム

女性のお客様が休憩、お食事、健康機器でリフレッシュできるスペースです。



セラゼムマスター V3

温熱指圧で脊髄をメンテナンスします。遊技の合間や帰る前のリフレッシュにおすすめです。

5 健康によい景品



景品には健康グッズや健康食品がいっぱい。中でもおすすめなのは、「マグちゃんシリーズ」。高純度マグネシウムが汚れや臭いを落とします。



6 認定証をゲット **GOAL!**



まずブロンズをゲットして、シルバーやゴールドを目指しましょう。お帰りの際に、エントリーシートの達成度合いでもらえます。

新台情報

12/16 導入予定 8台 新世紀エヴァンゲリオン シト新生

1/6 導入予定 3台 フィーバーバイオハザード リベレーションズ2

©カラー/Project Eva. ©CAPCOM CO.,LTD. ALL RIGHT RESERVED.

〈会員カード特典〉

1日1ポイントの来店ポイント  
翌日以降も貯玉再プレイOK  
あざみ野でお得なサービスGET

Wellness Pachinko™ WEST END

045-902-5222

横浜市青葉区あざみ野2-9-13

9:00 ~ 22:50

- パチンコ / 235台 (4,31円・1円)
- スロット / 177台 (1,000円/46枚)
- 貯玉、貯メダル再プレイOK

警備員常駐

〈提携駐車場・駐輪場〉  
車170台、バイク70台、自転車30台

ISO9001 認証取得店

QRコード

資格所有スタッフがいて安心

認知症サポーター

健康管理士 1名  
健康マスター検定認定1名  
上級救命士2名

認知症サポーター 6名

筋肉マン あんちゃん につか おじい

# ALLISON HOUSE CAFÉ AZAMINO 健康・環境・安全がテーマのあざみ野駅前カフェ



寒い季節におすすめ!  
体が温まるスイーツ&ドリンクが  
登場しました

## 白玉ぜんざい ¥550

冬の和スイーツがアリソンハウスカフェに登場です。  
白玉ぜんざいの甘みが引き立つ塩昆布も添えて。

New

上: 抹茶ラテ (HOT) ¥550  
濃厚な抹茶とほどよい甘みのフォームミルクが楽しくて、  
ラテアートで目も癒されます。

左下: ほうじ茶ラテ (HOT) ¥550  
香ばしさが魅力のほうじ茶ラテは、甘いドリンクが苦手な方におすすめ。

右下: チャイティーラテ (HOT) ¥550  
いろいろなスパイスが深い味わいを生み、体を温める効果が期待できるこの冬のイチオシのドリンクです。

こちらもおすすめ



▲オレンジパイン ▲ベリー

左: フルーツ甘酒スムージー (ICE) ¥550  
「飲む点滴」といわれる甘酒には、女性に嬉しい健康・美容効果がいっぱい。フルーツが加わって飲みやすい。

右: プレミアムソフトクリーム ¥450  
濃厚でしっとりした「紫いも」は、期間限定フレーバー。クッキーとホイップ添えて、ちょっぴりパルフェ仕様です。

美と健康に関する商品や書籍は、ご自由に手に取ることができます。  
体験やご購入は、スタッフまで。



### ウルトラーマ 無料体験

超音波マシン「ウルトラーマ」を店内で体験できます。約20分で頭部がリフレッシュします。



### 腸腰筋ストレッチベルト ラクナール無料体験

ベルトを装着するだけで、良い姿勢を保つことができます。痛みもなく長時間楽に座っていられます。



ランドリーマグちゃん



## 予約不要のウルトラーマ体験会 Dカフェ開催のお知らせ

D cafe

12/9月, 12/23月

13:00~15:00

ティータイムを楽しみながら、超音波マシン「ウルトラーマ」を体験してみませんか？  
詳しくは、店頭スタッフまでお尋ねください。



店内

テラス席

全35席

WiFi FREE

全6席

喫煙OK

ペットOK

## ALLISONHOUSE Café AZAMINO

MAP 9

☎ 045-532-6178

📍 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 ~ 20:00

(L.O.19:30)

🗓 休 月曜日



トリップアドバイザーは、世界最大の旅行サイトです。



本誌の提示で!  
ブレンドコーヒー  
¥50引き  
※お一人様1回限り

2020年2月29日まで有効



WEST ENDカードの提示で!  
ドリンク全品  
¥50引き  
※HAPPY HOUR タイムを除く ※お一人様1回限り

2020年2月29日まで有効

アートフォーラムあざみ野の  
おすすめイベント

映画上映

母、87歳、認知症。  
父、95歳、初めての家事。

大反響のテレビドキュメンタリー、  
待望の映画化。

ドキュメンタリー映画

# ぼけますから、 よろしくお願ひします。

映画公式サイト [www.bokemasu.com/](http://www.bokemasu.com/)

広島県呉市。泣きながら撮った1200日の記録

ぴあ映画 初日満足度1位 (11月3日ぴあ調べ)

文部科学省 特別選定映画

厚生労働省 推薦映画

撮ったのは、  
一人娘の私です。

監督・撮影・語り  
**信友直子**

2020年 **2/11** 祝・火  
10:00~11:50 (開場9:30)  
14:00~15:50 (開場13:30)

●会場：アートフォーラムあざみ野 レクチャールーム  
●定員：各回100人  
●参加費：各回900円  
【申込み】2019年12月11日(水)から  
来館・電話・WEBにて先着順  
☎045-910-5723(1階総合受付)

男女共同参画センター横浜北 (アートフォーラムあざみ野)

☎ 045-910-5700  
〒 横浜市青葉区あざみ野南 1-17-3  
☎ 9:00~21:00 / 日・祝 9:00~17:00  
休 毎月第4日曜、12/29~1/3

フォーラムあざみ野 検索

●1歳6カ月~未就学児 ●開催4日前までに要予約・先着順・有料  
(子どもの部屋) ☎045-910-5724 (9:00~17:00)

横浜女性ネットワーク会議  
ウーマンビジネスフェスタ &

2020年1月25日(土) 13:00~17:00 パシフィコ横浜 会議センター

様々な世代の働く女性、活躍する女性起業家を応援する学びと交流のイベントを開催します。  
魅力的な講師の皆さんが語るキャリア形成やビジネス、生き方のヒント、そして横浜ならではのチャレンジ。  
男性、企業関係者のご参加も歓迎です。林市長のオープニングメッセージ、SHELLYさんの基調講演の後、  
「幸せに働く」等3つのテーマの分科会があります。

基調講演  
「次の世代へのバトン」  
SHELLY氏

●定員：一般/先着400人(参加費あり) 学生応援枠/先着30人(無料:大学、高校、各種学校等 学生30歳以下の方を対象)  
●参加費：一般/3,000円(講演会、分科会、交流会一括のお申込みとなります) [保育あり]3カ月~未就学児(予約制・無料)  
【申込み】受付中、先着順 公式サイトから <https://network-wobizfesta.yokohama/>

WEB限定  
クーポンは  
こちら



おトク満載! 本誌だけのクーポン情報!  
**あざみ野クーポン**  
INFORMATION

発行  
無料

本誌の提示で!

来店時または会計時に、お店のスタッフに本誌(切り取ったクーポンでもOK)を提示してください。

WESTENDカードの提示で!

あざみ野駅前ホール「WEST END」の会員カードを提示してください。お得なサービスを受けることができます。

カードは WEST END で簡単発行



←P24  
もチェック!

アリソンハウスカフェアザミノ  
**ALLISONHOUSE Café AZAMINO**

本誌の提示で!  
ブレンドコーヒー ¥50 引き  
※お一人様1回限り  
2020年2月29日まで有効

WESTENDカードの提示で!  
ドリンク全品 ¥50 引き  
※HAPPY HOUR タイムを除く、お一人様1回限り  
2020年2月29日まで有効

落ち着いたインテリアの店内で、こだわりのドリンクを楽しめる健康がテーマのカフェ。

☎ 045-532-6178  
〒 横浜市青葉区あざみ野 2-9-13  
サンサーラあざみ野 1F  
☎ 11:30~20:00 (L.O.19:30)  
休 月曜日

カレーショップイエロー  
**Curry shop YELLOW**

本誌の提示で!  
ソフトドリンク  
通常¥220(税込) → ¥110(税込)  
※カレー注文者に限り  
2020年2月29日まで有効

WESTEND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  
2020年2月29日まで有効

食べるうちに後からくるスパイス効果が癖になる。オープン間もないですが、リピーター続出!クラフトビールもあります!

☎ 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17:00~21:00 (L.O.20:30)  
※ルックがなくなり次第終了  
休 火曜日 (その他休業日あり不定)

西洋料理 ル・ポティロン **Le Potiron**

本誌の提示で!  
グラスワイン1杯のみ ¥100 引き  
※6名様まで  
2020年2月29日まで有効

WESTENDカードの提示で!  
グラスワイン何杯でも ¥100 引き  
※6名様まで  
2020年2月29日まで有効

本格的な西洋料理のコース料理もお得なランチプレートもあり、落ち着いた店内で優雅なひとときが過ごせます。

☎ 045-903-0388  
〒 横浜市青葉区新石川 1-6-7  
☎ ランチ 11:30~15:00 (L.O.14:00)  
日・祝 12:00~15:00 (L.O.14:00)  
ディナー 18:00~22:00 (L.O.20:30)  
休 月曜日・第1火曜日

四季・花りん **Karin**

本誌の提示で!  
サワー、ハイボール、果実酒  
お料理ご注文で 半額サービス  
※ランチタイムのみ  
2020年2月29日まで有効

WESTENDカードの提示で!  
お料理ご注文で1ドリンクサービス  
※ディナータイムのみ  
2020年2月29日まで有効

厳選された素材と確かな腕が光る、日本料理のお店。四季折々の懐き料理や創作和食を楽しめる大人の隠れ家です。

☎ 045-902-0707  
〒 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  
☎ 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 月曜日

蕎麦匠 源 **Sobasho Minamoto**

本誌の提示で!  
蕎麦アイス サービス  
※最大4名様まで、ランチメニューのみ利用可  
2020年2月29日まで有効

WESTENDカードの提示で!  
かき揚げ1個 サービス  
※ランチメニューのみ利用可  
2020年2月29日まで有効

戸隠などの国産蕎麦粉を石臼で製粉した十割蕎麦が味わえます。旬の素材と蕎麦を織り交ぜた会席コースも。

☎ 0120-225-607  
〒 横浜市青葉区新石川 2-32-5  
☎ ランチメニュー 11:30~14:00 入店まで  
蕎麦会席コース 11:30~19:00 入店まで  
(前々日までの完全予約制)  
休 不定休 (火・水はランチのみ休み)

カルネの星 **Karune no Hoshi**

本誌の提示で!  
ハイボール or グラスワイン or ソフトドリンク サービス  
※ランチタイムは除く  
2020年2月29日まで有効

WESTENDカードの提示で!  
メンチカツ人数分 サービス  
2020年2月29日まで有効

お肉料理とお酒が専門の、和と洋の創作料理!お一人様でも気軽に寄れるお店です!

☎ 045-909-1317  
〒 横浜市青葉区美しが丘 5-14-2  
☎ ランチ 11:00~15:00  
ディナー 17:00~24:00  
休 火曜日

※他の特典・割引券・サービス券との併用不可 ※クーポン1枚につき1回限り有効 ※表示価格やサービス内容は2019年11月末時点のもので、変更になる場合があります。詳しくは、各店舗にご確認ください。

加吉 Kakichi MAP 16



本誌の提示で! お料理ご注文で ミニデザート サービス ※平日のみ 2020年2月29日まで有効

WEST ENDカードの提示で! ミニデザート お料理ご注文で +蕎麦大盛り分 サービス ※平日のみ 2020年2月29日まで有効

風味豊かな北海道母子里産のそば粉と本鴨(バルバリー種)にこだわりがあり、美味しい手打ち蕎麦で人気です。 045-912-0289 横浜市青葉区あざみ野南1-16-8

BELLBE あざみ野ガーデンズ店 MAP 18



本誌の提示で! お会計より 5% OFF 2020年2月29日まで有効

WEST ENDカードの提示で! お会計より 8% OFF 2020年2月29日まで有効

焼きたてパンと手作りケーキが人気のお店。イートインコーナーではカフェメニューも楽しめます。 045-904-1666 横浜市青葉区大場町704-30

北とうがらし あざみ野店 Kitatogarashi MAP 20



本誌の提示で! お料理ご注文で ソフトドリンク 1杯サービス 2020年2月29日まで有効

WEST ENDカードの提示で! お料理ご注文で ソフトドリンク 人数分サービス ※ディナータイムのみ 2020年2月29日まで有効

北海道の小樽から送られてくる生後8カ月未満の新鮮なラム肉はジュシーで柔らかく! 90分食べ飲み放題プランが人気。 045-903-8451 横浜市青葉区すすき野1-3-26

つけめん TETSU あざみ野店 TETSU MAP 22



本誌の提示で! 味玉 サービス 2020年2月29日まで有効

WEST ENDカードの提示で! 味玉メンマ盛り合せ サービス 2020年2月29日まで有効

あざみ野駅徒歩0分のつけ麺専門店。こだわりの濃厚スープと中太麺、スープを再加熱する焼き石の投入が特徴。 045-905-2950 横浜市青葉区あざみ野2-1-1

アンジュ あざみ野店 Ange MAP 17



本誌の提示で! お料理ご注文で ハーブティー 1杯サービス 2020年2月29日まで有効

WEST ENDカードの提示で! お料理ご注文で デザートサービス ※会員カード1枚につき1つ 2020年2月29日まで有効

一番人気は山形牛100%のハンバーグ。季節に合わせた国産野菜と手作りドレッシングのサラダバーも人気です。 045-912-9309 横浜市青葉区あざみ野南1-17-1

レディー・ボマダー・カフェ Lady Pomander cafe MAP 19



本誌の提示で! 日曜日朝10時までに来店で セットドリンク ¥50引き 2020年2月29日まで有効

WEST ENDカードの提示で! 日曜日朝10時までに来店で セットドリンク ¥100引き 2020年2月29日まで有効

シルクフラワーのお店併設の、優雅なひとときを過ごせるカフェ。お薦めはグルテンフリーのエッグベネディクト(日曜日限定)。 045-975-1287 横浜市青葉区みすずが丘22-8

ケーワイ KYリカー あざみ野店 KY Liquor MAP 21



本誌の提示で! ワインに合うおつまみ プレゼント 2020年2月29日まで有効

WEST ENDカードの提示で! 1,000円(税込)ボックスティッシュ以上お買上げて 3個バックプレゼント 2020年2月29日まで有効

リニューアルオープンして、ワインやおつまみが充実! お酒を通じて食生活の愉しさを提供いたします。 045-904-0950 横浜市青葉区あざみ野4-14-1

土蜚 TSUCHI BOTARU MAP 23



本誌の提示で! お会計より 10% OFF 2020年2月29日まで有効

WEST ENDカードの提示で! お会計より 15% OFF 2020年2月29日まで有効

浅草もんじゃ&お好み焼きをアツアツの出来立て!もんじゃが初めてでもスタッフが手伝ってくれるので安心。 045-532-8802 横浜市青葉区あざみ野2-9-10

玄品ふぐ あざみ野店 Genpinfugu MAP 24



本誌の提示で! 1グループ1皿 とらふぐの皮のから揚げサービス ※他のクーポン、割引、優待券との併用不可 2020年2月29日まで有効

WEST ENDカードの提示で! 1グループの人数分のドリンク 1杯サービス ※他のクーポン、割引、優待券との併用不可 2020年2月29日まで有効

独自技術で熟成させたらふぐを心ゆくまで堪能できるお店。歓送迎会には飲み放題コースもおすすめです。 045-904-0829 横浜市青葉区あざみ野2-12-1

ダイニングキッチン Tommy Dining Kitchen Tommy MAP 26



本誌の提示で! お会計より 5% OFF 2020年2月29日まで有効

WEST ENDカードの提示で! お料理ご注文で ブルーシールアイス サービス 2020年2月29日まで有効

沖縄の家庭料理が楽しめるダイニングバー。40種類以上が揃う泡盛には宮古島限定品など珍しいものも。 045-903-1004 横浜市青葉区あざみ野1-10-30

桂林 Keirin MAP 28



本誌の提示で! ソフトドリンク サービス 2020年2月29日まで有効

WEST ENDカードの提示で! ソフトドリンク または杏仁豆腐 サービス 2020年2月29日まで有効

お手頃価格ランチから至極のコースまで、本場中国の料理長による本格中華が味わえます。あざみ野駅から徒歩1分。 045-901-4146 横浜市青葉区あざみ野1-11-1

ジーディー アジアン ダイニング アンド バー gd Asian Dining & Bar MAP 30



本誌の提示で! 人数分の網目春巻き サービス 2020年2月29日まで有効

WEST ENDカードの提示で! ¥3,000以上 生ビール or 各サワー ご利用で 1杯無料 2020年2月29日まで有効

各種パーティご予約承っております!! 飲み放題コースあり!! 最大36名様!! 詳しくはスタッフまで!! 045-904-1880 横浜市青葉区あざみ野1-26-28

あざみ野肉バル 雷電 Raiden MAP 25



本誌の提示で! ファーストドリンク 半額 2020年2月29日まで有効

WEST ENDカードの提示で! ドリンク何杯でも 半額 2020年2月29日まで有効

everyday everytime happy hour! 気軽に飲める! 飲み続けられる! リーズナブルな【肉バル】があざみ野にできました! 045-479-1295 横浜市青葉区あざみ野2-13-6

ダイニング フキノトウ DINING FUKINOTOH あざみ野 MAP 27



本誌の提示で! グラスワイン 半額 2020年2月29日まで有効

WEST ENDカードの提示で! お料理ご注文で グラスパークリングワイン1杯サービス 2020年2月29日まで有効

土着品種にこだわった厳選ワインと一緒に楽しめるアラカルトが充実。パスタやリゾットのランチセットも人気。 045-909-5010 横浜市青葉区あざみ野1-11-1

アオカチコーヒーアンドロスター Aokati coffee and roaster MAP 29



本誌の提示で! お会計より 5% OFF 2020年2月29日まで有効

WEST ENDカードの提示で! お会計より 8% OFF 2020年2月29日まで有効

中南米やアフリカ産の厳選されたスペシャルティコーヒーの生豆を仕入れ、自家焙煎機でローストし常時6種類から7種類取り揃えております。 045-507-8656 横浜市青葉区あざみ野1-26-1

ソフトバンクあざみ野 Softbank MAP 31



本誌の提示で! 事務手数料無料 2020年2月29日まで有効

WEST ENDカードの提示で! 事務手数料無料 プラス粗品プレゼント ※数量限定 2020年2月29日まで有効

地元へ愛されて11年。携帯を変えるならぜひ当店へお越しください。事務手数料免除いたします!! 045-905-5508 横浜市青葉区あざみ野2-9-7

※他の特典・割引券・サービス券との併用不可 ※クーポン1枚につき1回限り有効 ※表示価格やサービス内容は2019年11月末時点のもので、変更になる場合があります。詳しくは、各店舗にご確認ください。

### 靴専科 あざみ野店 Kutsusenka

MAP 32



本誌の提示で！  
バリユースーツ (クリーニング+修理)  
1点につき **10% OFF**  
2020年2月29日まで有効

WEST END カードの提示で！  
次回ご利用いただける  
**割引優待券プレゼント**  
2020年2月29日まで有効

上質な素材と手作業によるクリーニング、修理作業で愛用の品をリフレッシュ！使えないと諦める前にご相談を。

☎ **045-905-3581**  
〒横浜市青葉区あざみ野2-30  
あざみ野三規院内  
☎ 10:00 ~ 19:00 ※お電話ご予約ください  
休 月曜日 (祝日の場合は翌日休)

### スポーツクラブ スポーツパアスリエ あざみ野 SPORTS SPA ATHLE

MAP 33



本誌の提示で！  
体験 **¥1,080**  
※期間中お1人様1回限り有効  
2020年2月29日まで有効

WEST END カードの提示で！  
入会金 **¥3,000 → 無料**  
2020年2月29日まで有効

充実したマシンジムや豊富なスタジオレッスンが人気。カラダを整えて鍛えるためのサポートを実施。

☎ **045-532-3355**  
〒横浜市青葉区あざみ野1-9-15  
☎ 月~金 10:00 ~ 23:00  
土 10:00 ~ 22:00  
日・祝 10:00 ~ 20:00  
休 木曜日 (祝日の場合は特別営業)

### ココソレイユ Coco Soleil

MAP 34



本誌の提示で！  
体験レッスン  
2回 **¥1,000 (税別)**  
2020年2月29日まで有効

WEST END カードの提示で！  
体験レッスン  
3回 **¥1,000 (税別)**  
2020年2月29日まで有効

心と体のメンテナンス、経験豊富なインストラクター、多彩なレッスン！ヨガ、気功、ベリー、整体、手芸、生花、フェイシャルなど。

☎ **050-5438-1394**  
〒横浜市青葉区新石川2-13-18  
グレイスビーノ401号  
☎ 10:00 ~ 20:30 ※曜日によって異なりますので、HPからご予約ください。  
休 なし

### ルックアップたまぐらマッサージ Look Up Tamapura Massage

MAP 35



本誌の提示で！  
60分以上のコース  
ご新規の方 **¥1,000 引き**  
2020年2月29日まで有効

WEST END カードの提示で！  
ご新規の方 60分以上のコース **¥1,000 引き**  
+腹部指圧 **無料**  
2020年2月29日まで有効

医師や看護師も利用しているマッサージ店。国家資格を持つマッサージ師が深部にある頑固なコリをほぐします。

☎ **045-507-9183**  
〒横浜市青葉区美しが丘5-1-3  
たまぐらセンタービル2階  
☎ 月10:00 ~ 20:00 (最終受付19:00)  
水~日10:00 ~ 23:00 (最終受付22:00)  
休 火曜日、年末年始

### フットケアラボ Foot Care Labo

MAP 36



本誌の提示で！  
¥8,000以上のトリートメントで  
初回限定 「立ち方バランスチェック」  
致します  
2020年2月29日まで有効

WEST END カードの提示で！  
¥8,000以上のトリートメントで  
初回限定 「立ち方バランスチェック」と「粗品」  
プレゼント  
2020年2月29日まで有効

足の爪切り、魚の目等のトラブルケアから立ち方、歩き方のレッスン等で足の健康をサポートします。

☎ **045-903-0483**  
〒横浜市青葉区美しが丘5-5-12-105  
☎ 10:00 ~ 18:00 ※完全予約制  
休 土・日・祝 (不定休)

### ハクビ京都きもの学院 あざみ野教室 HAKUBI KYOTO KIMONO ASSOCIATION

MAP 37



本誌の提示で！  
ゆかたと着物 6回レッスン  
**¥3,000**  
2020年2月29日まで有効

WEST END カードの提示で！  
ゆかたと着物 6回レッスン  
**¥3,000+和の小物プレゼント**  
2020年2月29日まで有効

ハクビ創立50周年！記念キャンペーン実施中です。お正月やクリスマス、着物で過ごしましょう。

☎ **0120-051-444**  
〒横浜市青葉区あざみ野2-9-22  
あざみ野ゆうビル504  
☎ 毎週月曜日・火曜日・水曜日  
10:00 ~ 14:00 ~ 18:30 ~ (要連絡)

### エリカフラスクール Erika Flower School

MAP 38



本誌の提示で！  
体験レッスン  
**¥3,500 → ¥3,000**  
2020年2月29日まで有効

WEST END カードの提示で！  
体験レッスン  
**¥3,500 → ¥2,800**  
2020年2月29日まで有効

初心者からフラワーアレンジメントのインストラクターを目指す方まで、最適な指導をしてもらえるフラワー教室。

☎ **045-904-0397**  
〒横浜市青葉区あざみ野2-2-6  
第2黒沼ビル4F  
☎ 曜日によって時間が異なりますのでお問合せください。  
休 月曜日・日曜日

### ゆう遊空間 あざみ野店 Yu Yu Kukan

MAP 39



本誌の提示で！  
カラオケルーム室料 **20% OFF**  
ネットカフェ 新規入会 **無料**  
2020年2月29日まで有効

WEST END カードの提示で！  
カラオケ8名様  
以上のご利用で 幹事様 **無料**  
2020年2月29日まで有効

「カラオケ・ダーツ・ビリヤード・コミック&ネットカフェ」の複合店です。カラオケは15名様収容の大部屋あり。

☎ **045-905-1680**  
〒横浜市青葉区あざみ野1-9-15  
K-max あざみ野3F  
☎ 24時間  
休 年中無休

### ブレインアンドボディストア Brain & Body Store

MAP 1



本誌の提示で！  
バイオエスベランサ商品 **5% OFF**  
2020年2月29日まで有効

ショールーム無料会員登録で  
バイオエスベランサ商品 **10% OFF**  
2020年2月29日まで有効

赤外線血流促進&体温上昇が期待できるバイオエスベランサ製品や、体調改善機器などの展示・販売しています。

☎ **0120-728-365**  
〒横浜市青葉区美しが丘5-35-1  
☎ 10:00 ~ 17:00  
休 土曜日・日曜日

### ブレインアンドボディストア Brain & Body Store

MAP 1



本誌の提示で！  
ゼロポジション水着  
**¥16,500 → ¥15,000**  
(税込) (税込)  
2020年2月29日まで有効

ゼロポジションは、着て泳ぐだけで、水の抵抗がより少ない姿勢を自然な形で学習することができます。試着室完備。

☎ **0120-728-365**  
〒横浜市青葉区美しが丘5-35-1  
☎ 10:00 ~ 17:00  
休 土曜日・日曜日

### サロンアートボックス Salon de ART BOX

MAP 40



本誌の提示で！  
毒出し全身リンパボディ  
90分 ¥16,000 → ¥11,000  
※初回のみ利用可  
2020年2月29日まで有効

WEST END カードの提示で！  
顔筋小顔リフトUP フェイシャル  
60分 ¥14,000 → ¥8,000  
※初回のみ利用可  
2020年2月29日まで有効

閑静な住宅街に佇む隠れ家エステサロン。オールハンドのリンパマッサージで、体質改善やダイエットを。

☎ **045-903-4618**  
〒横浜市青葉区あざみ野2-8-51  
☎ 月~日・祝 10:00 ~ 19:00 (最終受付17:00)  
休 年中無休

### Tribute 〜トリビュート〜

MAP 41



本誌の提示で！  
かつらフェイシャル(60分) + ヘッドマッサージ  
¥11,000 → ¥5,500 + 20分プレゼント  
2020年2月29日まで有効

WEST END カードの提示で！  
かつらフェイシャル(60分) + アロマ(背中or膝下)  
¥11,000 → ¥5,500 + 20分プレゼント  
2020年2月29日まで有効

-5歳若返るエイジングケアで即実感。かつら&ヘッドフェイシャルで、たるみ・シワ・ホウレイ線に効果的。

☎ **045-225-8728**  
〒横浜市青葉区あざみ野2-9-14  
栄信ビル105  
☎ 10:00 ~ 20:00 ※完全予約制  
休 不定休

### グラスリリア GraceLilia

MAP 42



本誌の提示で！  
リンパドレナージュ全身  
(50分) ¥10,000 → ¥8,000  
2020年2月29日まで有効

WEST END カードの提示で！  
**粗品**プレゼント  
2020年2月29日まで有効

メスを使わない肌の美容整形といわれる2Bバイオビューティをぜひお試しください。ボディメニューもプロがサポート。

☎ **045-878-7881**  
〒横浜市青葉区あざみ野1-7-6  
ヴィヴァーチェあざみ野603  
☎ 9:00 ~ 21:00 ※完全予約制 (当日予約OK)  
休 年中無休

### ネイルサロン アリスハート Alice Heart

MAP 43



本誌の提示で！  
初回好きなカラーで (ラメ他、ケア付き)  
通常 ¥10,800 → ¥6,804  
2020年2月29日まで有効

WEST END カードの提示で！  
初回好きなカラーで (ラメ他、ケア付き)  
通常 ¥11,340 → ¥6,804  
2020年2月29日まで有効

流行りのジェルネイルや、デザインサンプルが多数あり。かわいらしい店内ではアクセサリやインテリア雑貨の販売も！

☎ **045-904-5941**  
〒横浜市青葉区あざみ野1-10-2-102  
☎ 10:00 ~ 18:00 ※完全予約制  
休 日曜日・祝日

### アイラッシュ M Eye Lash M

MAP 44



本誌の提示で！  
シルク毛 100本 ¥5,850 → ¥4,850 (税別)  
最高級シルク毛 70本 ¥5,600 → ¥4,600 (税別)  
セーフル毛 100本 ¥8,000 → ¥7,000 (税別)  
※初回限定  
2020年2月29日まで有効

WEST END カードの提示で！  
最高級シルク毛 or セーフル毛  
**10本プレゼント**  
2020年2月29日まで有効

お客様の90%がリピーターのまつ毛エクステ専門店。幅広い年齢層の女性に愛され、10周年を迎えました。

☎ **045-508-9223**  
〒横浜市青葉区あざみ野1-24-2  
K あざみ野ビル302  
☎ 9:30 ~ 19:30  
休 第1第3日曜日・月曜日 ※完全予約制

### プライベートエステサロン リーフ Leaf

MAP 45



本誌の提示で！  
初回限定 全身リンパマッサージ 60分  
通常 ¥8,800 → ¥6,800  
2020年2月29日まで有効

WEST END カードの提示で！  
初回限定 全身リンパマッサージ 60分  
通常 ¥8,800 → ¥6,800  
+ヘッドマッサージ  
2020年2月29日まで有効

オールハンドによるリンパマッサージは、肩こり・冷え・むくみ解消に最適。相談しやすい居心地のいいサロン。

☎ **045-479-8703**  
〒横浜市青葉区美しが丘5-14-6  
はづきビル201号  
☎ 平日10:00 ~ 20:00 (最終受付18:00)  
土・日・祝 10:00 ~ 18:00 (最終受付16:00)  
休 不定休 ※完全予約制





あざみ野の“今”を伝えるポータルサイト

# あざみ野STYLE WEB版

西川りゅうじん氏  
対談連載の  
過去対談もチェック



1 グルメ情報やWebクーポン  
などあざみ野エリアの  
情報をお届けします



www.azaminostyle.jp

Webクーポン掲載

求人募集検索

ジャンル・エリア検索

駐車場MAP

2 「過去記事データベース」には、  
暮らしに役立つ健康・医療情報が満載



オンラインで読める！

あざみ野STYLE

## デジタルブック版



日本語



English



中文



### 未病改善でスマイル😊

神奈川県では、子どもから高齢者まで誰もが笑って元気に生き生きとくらす社会の実現を目指し、「食・運動・社会参加」を柱とする未病改善の取り組みを進めています。

詳しくは



未病改善ヒーロー  
ミビョーマン

@AZAMINO\_STYLE @azamino\_style 最新情報配信中！

●無料で求人広告を掲載いたします。お気軽にお問い合わせください。

その他掲載に関するお問い合わせは、Webまたはコチラまで。

【あざみ野STYLE 事務局】 info@pathos-co.com

激増！  
青葉区で

# 振り込め詐欺

被害件数  
前年比  
**6倍**

(平成30年1/1～4/13時点)

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！