

ヘルシーライフ&クーポン情報満載!

TAKE FREE

あざみ野STYLE®

2018-2019 WINTER

vol.36

冬の体調管理は
「バイオエスペランサ」で
しっかり対策。

西川りゅうじんの健康鼎談

松沢成文先生

×

村上知文先生

×

西川りゅうじん氏

寒い季節におススメ。
ほっこり温まる軽食&スイーツ

ウェブ版限定
クーポン配信中!



今日からいっしょに《卒煙》! 全国初の受動喫煙防止条例を作った神奈川県が 日本をリードしていこう!



下北沢トモクリニック院長  参議院議員・前神奈川県知事  健康寿命をのばそう運動主宰
●村上知文先生 ●松沢成文先生 ●西川りゅうじん氏

神奈川県が日本をリードする 受動喫煙防止

西川 2018年7月、受動喫煙の対策強化を盛り込んだ健康増進法改正案が可決され、東京五輪が開催される2020年度より実施される運びとなりました。全国に先駆け、松沢先生が神奈川県知事として受動喫煙防止条例を制定されたことが大きなターニングポイントとなりました。松沢先生と村上先生は受動喫煙防止の立役者です。何がきっかけとなったのですか?

松沢 受動喫煙防止に取り組み始めたのは、知事1期目の欧米視察で各国のたばこ対策に触発されたことです。2003年にWHO（世界保健機構）でたばこ規制の条約が全会一致で採択されたことを受け、各国ですみやかに法律を整備し、ホテルもレストランも既にほぼ禁煙でした。

西川 同じ条約を批准しているのに、日本は禁煙対策で恥ずかしい世界最低水準の評価ですからね。

松沢 国が対策を進められないのなら神奈川県からやってみようと、2期目の選挙公約の一番上に「公共施設における禁煙条例の制定」を掲げました。そして、選挙に当選し、公約実現のために規制を進める義務と権利をいただき、条例づくりに着手しました。

村上 松沢先生が推進してこられたたばこ対策は、本来、われわれ医師がやらねばならないことです。医師法の最初に「公衆衛生の向上及び増進に寄与し、国民の健康な生活を確保する」とあります。患者を診るだけが医師の仕事ではありません。国民の健康を害することがあれば、対策を講じなければなりません。そんな医師がやるべきことを松沢先生が進めておられるのですから、応援しなくてはならないと感じました。

松沢 村上先生には、私が知事るときから、会長としてリーダーシップを執って医療関係者を集め、たばこ対策に取り組む勉強会を結成していただいています。

村上 会では、松沢先生からうかがうたばこ対策の進捗状況を踏まえて、取り組み事例を学び合い、意見交換と助言を行ってきました。

西川 まさに二人三脚で対策を進めてこられたわけですね。全国初の条例制定は至難の技だったに違いありません。

松沢 2期目の当選後すぐに条例づくりに取り掛かりました。しかし、独善的に進めると反発を招きかねません。そこで、タウンミーティングや業種別の懇談会を開き、有識者や医師、また規制を受ける側の飲食業界や娯楽産業などの経営者からも意見を聞いて民主的に進めました。条例制定に漕ぎ着けられたのは、村上先生をはじめ医師の先生方はもとより、神奈川県民が後押ししてくださったお陰です。

喫煙は死に至る病気の 予防可能な最大の原因

西川 村上先生はどのような想いで啓蒙活動に携わってこられたのでしょうか?

村上 活動の根本には、たばこのために苦しんでいる患者や肺がんなどのがんで亡くなる人達を放っておくわけにはいかないという想いがあります。たばこは中毒性があるので、なかなかやめられず、禁煙治療でやめられるのは6割ほどだといわれます。根本的な解決には、たばこを容易に吸える環境を無くさなければなりませんし、すべての人にたばこに関する正しい知識を持ってもらう必要があります。

西川 日本は先進国の中ではもちろん、途上国と比べても比較的、たばこが容易に買える環境にありますね。

村上 禁煙治療中でもコンビニや自動販売機で簡単に買えてしまうので、また吸ってしまう人が少なくありません。海外のたばこのパッケージには、グロテスクな末期がんの人の顔やレントゲン写真が載っていて、有害さが一目でわかります。一方、日本のたばこのパッケージはお洒落で手に取りやすいのが問題です。



松沢 街中にたばこの自動販売機があるのは日本くらいです。WHOのたばこ規制枠組条約では自動販売機を認めていません。ドイツにはTaspoのような本人認証ができる販売機がありますが、アメリカではたばこお酒は対面販売でしか売られません。

西川 日本は禁煙途上国どころか後進国ですね。村上先生が伝えたい正しい知識とはどのようなことでしょうか?

村上 喫煙者のほとんどは、たばこに何が入っているのか知らずに吸っています。たばこには、ゴキブリ駆除剤やネズミ駆除剤、殺虫剤の成分、毒薬のヒ素、シンナーの主成分など有害物質が200種類以上も含まれています。成分の一覧表を見れば、誰しも「たばこをやめたい」と思います。

西川 日本人の死因の2人に1人はがんで、その最大のトリガーの一つがたばこであることは明らかでしょう。

村上 WHOが「喫煙は病気の原因の中で予防可能な最大の原因」と位置付けている通り、肺がんはもちろん、喉頭、胃、膀胱、肝臓などのがん、また、心筋梗塞、脳卒中といった恐ろしい病気の発症への関与がわかっています。

たばこが働き盛りの喫煙者の 労働効率を下げる

西川 日本より前からたばこ対策に取り組んできた国々では実際に効果は出ていますか?

松沢 例えば、イギリスでは10年以上、たばこ

あざみ野STYLE

2018-2019.WINTER Vol.36

CONTENTS

- 02 西川りゆうじんの健康鼎談
松沢成文先生×村上知文先生×西川りゆうじん氏
今日からいっしょに《卒煙》!
全国初の受動喫煙防止条例を作った神奈川県が
日本をリードしていこう♪
- 06 目次・あざみ野MAP
- 08 外国人も驚く、青葉区の魅力
青葉区の長寿&健康の秘訣はどこに?
- 10 ALLISON HOUSE Café AZAMINO
寒い季節におススメ。ほっこり温まる軽食&スイーツ
- 12 冬の運動不足を
あざみ野ガーデンズで解消しよう
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
ストレッチ&スタジオFunUP
- 14 住まい特集
あざみ野、たまプラーザの賃貸物件は、
地元の不動産屋さんで探るのが一番!
- 15 あざみ野ヘルシースポット
アートフォーラムあざみ野内 男女共同参画センター横浜北
心と体を整える産後のセルフケア・ワークショップ、フォローアップ
- 16 バイオエスペランサあざみ野ショールーム36.5°
冬の健康管理は
「バイオエスペランサ」で
しっかり対策。
- 22 WELLNESS × AMUSEMENT
WEST END
- 26 おトク満載!本誌だけのクーポン情報!
あざみ野クーポン
- 31 WEB版あざみ野STYLE
- 32 あざみ野STYLE VOL.36 EVENT CALENDAR

あざみ野STYLE WEB版 限定クーポン配信中!

あざみ野STYLE

検索



AZAMINO
モーターパーク

入庫後(バイクのみ)
24時間以内 300円
※24時間を超えると通常料金が加算されます。

原付 自動二輪 ■ 全日 0:00~24:00
60分 / 50円
※自転車はご利用できません。

子供の車内放置事故防止のため、
お子様連れでの来店は
固くお断り致します。

あざみ野駅
バスロータリー
イレラン
セブン
ファミリーマート
WEST END
マリンズスクエア
マリズスクエア
アトリオ
交番
銀行
自転車駐輪場
AZAMINO
モーターパーク
バイク24台車9台
無料
P
シブウパーク
83台
無料
P
青葉台!

外国人も驚く、
青葉区の魅力!

The secret of longevity and health of Aoba-ku.

青葉区の 長寿&健康の秘訣は どこに?

あざみ野まで電車で
渋谷から 22分
横浜から 25分

厚生労働省の「平成27年市区町村別生命表」によると、男性の平均寿命の全国1位が青葉区で、女性は9位でした。区民の皆さんの健康意識が高いほかにも、健康をテーマにした/意識したスポットや店舗が多いことも原因の一つと考えられます。



10:00~

あざみ野の
おすすめ健康スポットに行ってみよう!

start!

毎日の健康維持に、適度な運動は大切。広々としたフェアウエーで爽やかにボールを飛ばせばストレス解消にも効果的!

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
営業【月~金】9:00~21:00
【土】8:00~21:00
【日祝】8:00~20:00
年中無休
※不定期でメンテナンス休館あり

→詳しくはP.12へ



新鮮な魚を酢飯といただくお寿司には美容&健康効果がいっぱい。ランチには旬のネタを使った握りやちらしがおすすめ。

鮨くさびや

☎ 045-902-7719
〒横浜市青葉区あざみ野 2-2-6
営業【ランチ】11:30~14:30 (L.O.14:00)
【ディナー】月~土17:30~22:30 (L.O.22:00)
日・祝17:00~21:30 (L.O.21:00)
休 水曜日



蕎麦は食物繊維やミネラルが豊富な健康フード。石臼で自家製粉した十割生粉打ちのこだわりの蕎麦・会席料理を堪能できる店。

蕎麦匠 源

☎ 0120-225-607
〒横浜市青葉区新石川 2-32-5
営業【ランチ】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)

12:00~

ランチは美味しくて
ヘルシーなお店に決まり!



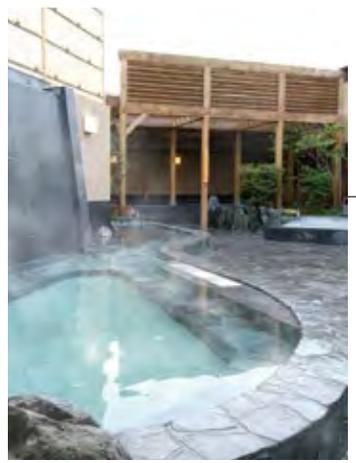
日替わりのメイン、玄米に、サラダ、スープがついた「玄米ランチプレート」は味も栄養バランスも◎!

ALLISON HOUSE Café AZAMINO

☎ 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
営業11:30~20:00 (L.O.19:30)
休 年中無休
→詳しくはP.10へ

13:30~

午後はショッピングやリラックス



16種類のお風呂と岩盤浴が、手ごろな価格で利用できるスーパー銭湯。大人平日¥620、土日祝¥780 小人平日¥370、土日祝¥420 岩盤浴¥500(別途入浴料が必要)

すすき野湯けむりの里

☎ 045-905-2641
〒横浜市青葉区すすき野 3-2-7
営業7:00~24:00



日本に数少ない健康機器のショールーム。厳選されたジャパン品質の健康機器とグッズを体験、免税で購入可能です。

バイオエスプランサあざみ野ショールーム 36.5°

☎ 045-905-3365
〒横浜市青葉区美しが丘 5-35-1 2F
営業10:00~17:00
→詳しくはP.16へ

18:00~

ヘルシーディナーで締めくくる
健康&長寿の秘密を探る1日



牛肉は、長寿やダイエットの味方といわれる注目食材。黒毛和牛専門店ならではの肉をリーズナブルなお値段で味わいたいならここ!

なな亭

☎ 045-902-1329
〒横浜市青葉区新石川 1-14-1
営業【火~土】17:00~23:00 (L.O.24:00)
【日・祝】17:00~22:00 (L.O.23:00)
休 月曜日



味はもちろんのこと、季節感があふれ、見た目美しい日本料理をコースで存分に楽しみたい方におすすめ。

四季・花りん

☎ 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
営業【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

トリップアドバイザーは世界最大の旅行サイトです。
You can see the English version of this page on the website.

→ see P.31



無添加高品質なドッグフードやおやつ・おもちゃ等も取り扱うトリミングサロン。お食事やお買い物の際には、便利な一時預かり・ペットホテルもあります。

PET-SPA あざみ野ガーデンズ店

☎ 045-482-6848
〒横浜市青葉区大場町 704-11
あざみ野ガーデンズ テラス棟
営業10:00~19:00



パチンコは日本独自の遊技。受動喫煙ゼロで、遊びながら健康体験できるお店です。人気アニメをテーマにした遊技台もあります。

WESTEND

☎ 045-902-5222
〒横浜市青葉区あざみ野 2-9-13
営業9:00~22:45
→詳しくはP.22へ



健康・環境・安全がテーマのおしゃれなカフェ

ALLISON HOUSE Café AZAMINO

寒い季節におすすめ。
ほっこり温まる
軽食&スイーツ



Photo: ワッフルのバナナアイス添え [マンゴー] /ハウスブレンド



クラムチャウダーとパンのセット
(ドリンク付き) ¥780



ワッフルのバナナアイス添え
[チョコレート/マンゴー] (ドリンク付き)
¥780



パニーニ (土日限定)
15 穀パンにチーズ&ハム、チーズ&ツナ
をサンド (スープ、ドリンク付き) ¥930



イングリッシュケーキ
[季節のドライフルーツ/ビクトリア/
レモン] ¥480
ほうじ茶ラテ ¥480
※ケーキとセットでドリンクが100円引き

アリソンハウスブレンド (HOT) が リニューアルしました

人気のブレンドコーヒーが、新橋の老舗コーヒー店「松屋珈琲店」の
コロンビア産×グアテマラ産のコーヒー豆にリニューアル。

苦みと甘みのバランスがいい新ブレンド
コーヒーをぜひお試しください。

アリソンハウスブレンド
(HOT) ¥400 おかわり ¥200
(豆100g) ¥400



広々とした店内は全部で35席。ペット
OK・喫煙OKのテラスは6席。
店内Wi-Fiフリー、カウンター席に電源
完備なので、ゆっくり過ごせそう。入口の
Pepperがメニュー案内をしてくれますよ。

全35席 FREE

美と健康に関する商品や書籍は、自由
に手に取ってご覧いただけます。展示し
てある商品は、ご購入可能です。詳しく
は、店内スタッフにお尋ねください。

HAPPY HOUR 16:00 start!



all ¥330 yen

- 生ビール (ハートランド)
- スコッチウイスキー (デュワーズ)
- バーボンウイスキー (ジンビーム)
- 水割り or ハイボール
- スミノフレモネード
- ハウスワイン
- オーガニックアップル/オレンジジュース
- ブレンドコーヒー (18時以降)



Teapond ティーバッグ
セレクション
クリスマスコレクション
¥1,350

清澄白河の紅茶専門店
「Teapond」の8つの人気銘柄
が手軽なティーバッグで楽しめる
セット。パッケージも素敵で、
ちょっとしたギフトにも◎。

Teapond ミルクティー
ブレンド袋入りティーバッグ
10個 ¥1,000

深いコクと理想的な甘みを追
求したミルクティー用ブレンド
がティーバッグになっています。
ミルクティーが大好きな方のデ
イリーティーにどうぞ。

※ティーカップは別売です。



打ち上げ、
打ち合わせなどでの
ご利用も大歓迎です!!

食事などご予約が必要な場合がございますので、
スタッフまでお問い合わせください。

ALLISON HOUSE Café AZAMINO MAP 4

☎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)
🚫なし



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
2019年2月28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
2019年2月28日まで有効



冬の運動不足を あざみ野ガーデンズで解消しよう



お得なプランや
キャンペーン実施中!

東急あざみ野ゴルフガーデン



広々とした打席で心も身体もリフレッシュ。
ゴルフ経験者・初心者問わず各種レッスンがオススメです。

東急あざみ野ゴルフガーデン

☎ 045-901-5211
住 横浜市青葉区大場町 704-30
営 一般営業
【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。
※12/16までの土日祝日の早朝・深夜営業
時間に一部変更あり。

本誌の提示で!
一般¥1,080・ジュニア¥540の
スクール体験 **無料**
さらに、体験後、即日入会で
入会金¥5,400と
入会登録料¥3,240が **無料**
※要事前予約 ※すべて税込
2019年2月28日まで有効

休 年中無休
※不定期でメンテナンス休館あり
※12/17～12/21の一般営業は修繕工事のため休業いたします。
※年末年始期間(12/28～1/4)は時間を変更して営業致します。

お得な月額制打ち放題プラン登場! クラブ・シューズがレンタル無料 会員証提示で併設ゴルフショップが8%OFF

<p>【平日パッケージ】 ¥8,100 (税込)/月</p> <p>【フルパッケージ】 ¥9,504 (税込)/月</p> <p>○詳しくはフロントへお問合せください。</p>	<p>同月内 240分打ち放題</p> <p>※平日・フルパッケージによって対象時間が異なります。※30分単位でご利用可能です。※最終チェックインはご利用時間によって異なります。</p>	<p>何回でも 平日1球 ¥1引き、 土日祝日の時間制 ¥100引き</p> <p>※平日・フルパッケージ共通です。※東急あざみ野ゴルフガーデンの一般営業時間内に限ります。</p>	<p>何回でも FunUP 施設 使い放題</p> <p>営業時間内いつでも利用可能 ヨガ、ピラティスやからだケアに おすすめレッスン多数 ※土日・祝日のレッスンはございません。</p>
--	---	--	---

東急あざみ野テニスガーデン



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

全身の筋肉をバランスよく使うテニスは、体力アップに効果的。運動不足の解消はもちろん、体力アップにも最適です。インドアコート 3.5 面、アウトドアコート 9 面があります。

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

本誌の提示で!
通常¥2,160(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
2019年2月28日まで有効

☆選べる入会特典2
体験即日入会キャンペーン
入会金、初月月会費 100% OFF
※3ヵ月継続が条件。また、入会登録料¥3,240(税込)は必要
※スーパースクール、ナイターシングルス・クラブは、入会金100%OFF、初月月会費50%OFF

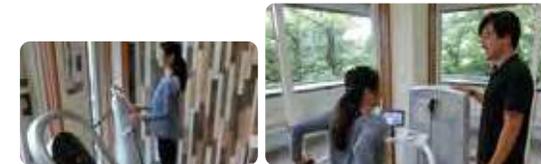
☆選べる入会特典1
レンタルパス 3ヵ月無料(ラケット、シューズのレンタル)

☆選べる入会特典3
会員紹介キャンペーン
入会金、初月月会費 100% OFF
※3ヵ月継続が条件。また、入会登録料¥3,240(税込)は必要
※スーパースクール、ナイターシングルス・クラブは、入会金100%OFF、初月月会費50%OFF

ストレッチ&スタジオ FunUP



快適10分!! 健康をサポート!



こんな方におすすめ
カラダが硬い... 運動が苦手

◎ストレッチマシン【ZERO-i】
10分で簡単に気持ち良く行けるストレッチ専用マシンです。運動不足、日々の疲れ、長時間同じ姿勢の方に。
◎音波振動マシン【SONIX】
振動マシンに10分乗るだけ。関節などに無理なく音波で刺激を与えます。むくみ・冷え症・肩こり・腰痛の改善に。

誰でも簡単20分!らくらく全身運動!



こんな方におすすめ
今の生活にちょっと運動をプラスしたい ひとりじゃなかなか続かない...

◎ファンアップエクササイズ【Queenax】
20分でバランスよく全身運動をすることが出来ます。重りを持たず辛いがないため、体力に自信の無い方でもOK。日常生活や運動に欠かせない動作を行います。日常生活をもっと楽にして、スポーツパフォーマンス向上にも期待が持てます。

無理しない! 続けやすい!

こんな方におすすめ!
肩こり 腰痛 カラダが硬い

あなたにもできる!新感覚ストレッチ始めませんか!?
カラダ快適習慣。

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】 9:00～17:00
【土】 9:00～13:00
【日】 13:00～17:00
※祝日は曜日に準じます。
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

本誌の提示で!
通常¥1,080(税込)が
FunUP 体験 **無料**
※要事前予約
2019年2月28日まで有効

気になるカラダケアや人気のレッスンをご用意!



こんな方におすすめ
姿勢が気になる 膝や腰の痛みを和らげたい 人気のヨガをやってみた

◎スタジオレッスン
「筋膜ほぐし」「姿勢キレイ」「基本のヨガ」「基本のピラティス」などをご用意しております。20分からのレッスンで、気になる猫背や肩こりを解消し、姿勢の改善を目指します。どなたでも参加でき、無理のない運動でカラダの調子を整えましょう。



あざみ野西口店が
リニューアルして、
おしゃれな
カフェのような雰囲気！

あざみ野、 たまプラザの賃貸物件は 地元の不動産屋さんで探すのが一番！

進学・転勤など新年度に向けた引っ越しシーズンはもうすぐ。
自分にぴったりのお部屋探しは、
地元で強い不動産屋さんがおすすです。

リフォームやリノベーションの
相談にも乗ってもらえる！



学生向け物件
1R～DK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

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
📅 水曜日
✉ 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
📅 水曜日
✉ nishiguchi@housing-center.co.jp



ハウジングセンター たまプラザ南口営業所

☎ 045-911-6161
〒 横浜市青葉区新石川3-15-2
シエモアたまプラザ1階
🕒 10:00～18:00
📅 水曜日
✉ tamaplaza@housing-center.co.jp



サイトもあわせて
チェック！

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

📄 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

2019年2月28日まで有効



アートフォーラムあざみ野内 男女共同参画センター横浜北

<http://www.women.city.yokohama.jp/find-from-c/c-kita/>

心とからだを整える産後のセルフケア・ワークショップ ～赤ちゃんと一緒にバランスボールでエクササイズ～

マイナートラブルが起こりやすい産後の女性のための
セルフケアプログラムをご紹介します。生後210日までの
赤ちゃんは同伴可能です。家にこもりがちな産後に、
家の外に出て息抜きをし、やさしいエクササイズで体を
ほぐし、心も体もリフレッシュしてみませんか？

このようなお悩みがある方に
おススメ

骨盤の開きから起こりやすい尿モレ
授乳や抱っこ、オムツ替えなどが
原因の肩こりや腰痛
子ども以外の人との
コミュニケーション不足
など



バランスボールを使った楽しいエク
ササイズを実施。また、授乳やオムツ
替え、抱っこなど、日々の動作がエク
ササイズになる動き方を学びます。
身近な人とのコミュニケーションを円
滑にするワーク、肩こりを解消するセ
ルフケアや育児の情報交換など、育
児中のママに役立つプログラムです。

●菅沼道子先生
(マドレポニータ認定
産後セルフケアインストラクター)

乳幼児ママの参加者同士のおしゃべりを通して、お友達
の輪が広がり、気持ちが明る
くなる効果も期待できます。



●中桐昌子先生
(マドレポニータ認定産後セルフケアインストラクター)

- 日時 :12月14日、1月11・25日
各回10:00～11:30
- 対象定員 :各回産後2カ月以上の女性18名
- 会場 :アートフォーラムあざみ野 健康スタジオ(3F)
- 参加費 :各回¥820(保険料¥20を含む)
- 申込 :インターネットの申込書フォームを
ご利用ください。
- URL :[http://www.women.city.yokohama.jp/
find-from-p/p-seminar/](http://www.women.city.yokohama.jp/find-from-p/p-seminar/)

ワークショップの復習をして代謝をupした後は、
体を動かしたり、パートナーや仕事のことをシェアするフォローアップ
も毎月開催しています。(12月は休講)

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
📅 毎月第4日曜、年末年始、臨時休館日



Brain & Body Store®

バイオエスペランサ あざみ野ショールーム 36.5°

高度管理医療機器販売許可店

山本化学工業(株)公認



☎ 045-905-3365
☎ 045-905-3369

🏠 横浜市青葉区美しが丘 5-35-1 2F
📅 年中無休 🕒 10:00 ~ 17:00



- 日本統合医療学会会員
- 日本ホームヘルス機器協会会員
- ME-BIOP 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

他店より1円でも高い商品はスタッフまでお申し付けください。

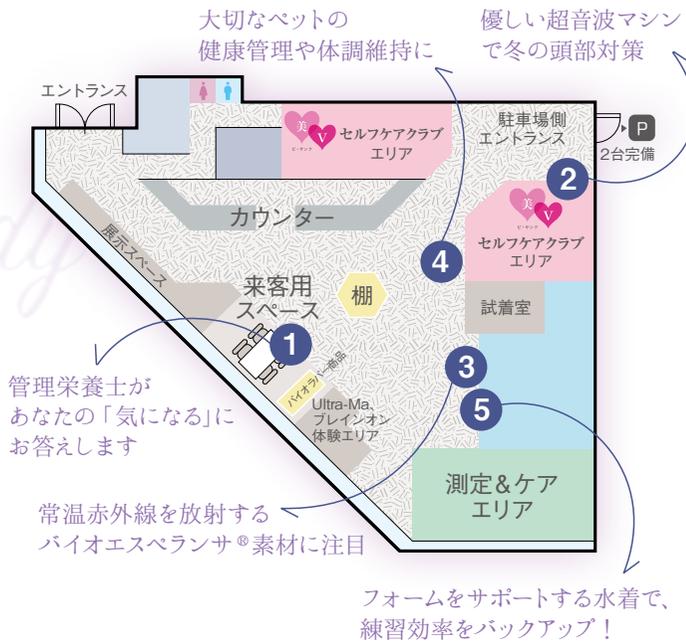
冬の健康管理は「バイオエスペランサ」でしっかり対策。

本格的な冬が到来しました。多くの方にとって、冬の悩みといえば「寒さ」ですね。

寒い季節は体調を維持することが非常に大変。

「バイオエスペランサあざみ野ショールーム 36.5°」には、身体をケアする話題の商品やサービスがいっぱいあります。

冬の健康管理をお考えの方は、一度立ち寄ってみてはいかがでしょうか。



1 管理栄養士があなたの「気になる」にお答えします

あざみ野エリアにお住まいの方の健康維持や未病意識の向上を目的として、10月から管理栄養士による食事・栄養相談をスタートしました。健康的なダイエットをしたい!、脳に良い食生活とは? など、日常生活での「気になる」ことをご相談ください。ご相談時間は毎週金曜日 14:00 ~ 17:00、料金は無料です。ご希望の方は、ショールームにお越しください。



管理栄養士 友安 真梨
資格: 栄養士、管理栄養士
経歴: Liverpool Johnmoore Univ、東京家政学院短期大学卒業
病院での調理業務を経て、帝京短期大学での講師、特定保健指導などさまざまな分野で活躍。

冬の栄養 ワンポイント アドバイス

「冬本番。寒さが厳しい冬は身体の冷えが気になりますね。特に冷え込んだ朝は体の中からいち早く温かくなりたいものです。そんな時はたんぱく質を多く含んだ温かな卵スープや肉団子スープがオススメです。たんぱく質は消化の際、炭水化物、脂質よりも何倍も多くの熱を作り出し、身体を温めることができます。体温や代謝が一番低い朝だからこそたんぱく質を多く含んだ温かなスープで身体を素早く温め、1日を活動的に過ごしてはいかがでしょうか。根菜類も同時に取り入れると、より身体が温まりますよ。」

2 優しい超音波マシンで冬の頭部対策

超音波マシン ウルトラーマ

「Ultra-ma」とは、超音波(イルカなどが発振する周波数)の音響振動を頭部に当て、優しくトリートメントします。高いリフレッシュ効果のあるモーツァルトの3曲を内蔵しており、さらに微小な刺激を与えることで健康を維持します。



医療機器製造販売業上山製作所 霜鳥 良雄社長

「Ultra-ma」開発のきっかけは、超音波を利用した健康器具を使わないかという思いから始まり、年月をついやした開発を進めた。マイクロコンピュータのシステム開発に携わり、人間の身体の仕組みを熟知していた霜鳥氏だからこそ実現できた。海のイルカ、空中のコウモリが発する自然界の超音波を体に負担なく活用するマシンの開発に成功。健康維持などに効果があるとされている「セルフケアを習慣にすることこそが、健康な生活につながる」と語る。



※体験をご希望の方は P.20の「セルフケアクラブ」や「10日間無料レンタル」をご利用ください。



NEW 新型ブレインオン ~耳から聴くだけでリラックス~
ブレインオンは、人間の耳では聞こえない音域の低周波・高周波の幅広い周波数を用いて、先端特許技術であるピュアウェーブ音波を出力します。

amazon 楽天



※体験をご希望の方は P.20の「セルフケアクラブ」や「10日間無料レンタル」をご利用ください。

3 常温で赤外線を放射するバイオエスペランサ®素材に注目



バイオエスペランサ®めぐり美アイウェア
目元はエイジングサインが気になるところで、水分量が少ない場所なので日々のセルフメンテナンスが重要です。常温で放射する赤外線のほっこりした温かさが心地よく目元を包んでくれます。視界を遮らないので、装着しながら日常生活を送ることができます。



バイオエスペランサ®万能バンド
日常生活や運動時に巻いたり、伸ばしたり、固定するなど、さまざまなシーンでサポートします。運動やストレッチの権威である大山良徳先生(大阪大学名誉教授 医学博士)が監修し、効果的な活用方法を考案しました。



バイオエスペランサ®めぐり美ベスト
日本国内の熟練の職人たちが1枚1枚手作りで仕上げ、世界に認められたヤマモト素材の柔軟性と共に常温で放射する赤外線が、心地よく体を包んでくれます。着用後にベストの上から気になる部分を流すようにさするセルフメンテナンスで、カラダの美の開花をサポート。

4 大切なペットの健康管理や体調維持に



バイオワン XS~Lサイズ
常温で赤外線を放射する「バイオリバー」素材を全面に使用したペット用ベスト。犬種によってサイズをお選びください。



アニマルウォーターII
口腔洗浄の水を水道水で作れる機器。生成水を愛犬・愛猫に継続的に飲ませることで健康的な口腔・歯間の維持につながります。

5 フォームをサポートする水着で、練習効率をバックアップ!

ZERO POSITION
(ステッチカラー)
・ターコイズ
・ピンク
・ブラック
※5mmはブラックステッチのみ

3mm (M・L) 1mm/3mm/5mm (各XS~XO)
※表面素材は繊維で、表面カラーはブラックのみです。

白いステッチは、ここでしか購入できないあざみ野ショールーム限定カラー!

日本水泳連盟 推薦商品 ゼロポジションシリーズ

ゼロポジションマスターズ
ゼロポジションスイムウェアの着用によって、より抵抗の少ない姿勢を自然な形で学習することができます。



MERLIN

レディース メンズ

[レディース・メンズ]
ジュニア、ジュニアプラス、SS、S、M、L、XL

水の抵抗を可能な限り抑えた水着 **マーリンマッハ**
マーリンは、パフォーマンスをサポートするレース用水着。マスターズスイマーやトップスイマーにも人気です。

PRESENT
マーリンマッハを購入されたお客様には、高速水着専用洗剤 80ml か、瞬間吸水タオルをプレゼント!

おすすめ商品 ショールームで体感もできます。

NEW 中高年の歩行をサポートする、装着型視覚・聴覚CUE装置「Qピット」

床に目印となるLED光のラインを映し出し、イヤホンから一定のリズムを流し、歩くテンポをつかみやすくします。

- スムーズな歩行
- ハンズフリー
- 小型&軽量
- 畳やカーペットの上でもOK

標準価格 ¥97,200 (税込)

● **花粉を水に変えるマスク**
花粉などのタンパク質をハイドロ銀チタンが分解し、水に変えるマスク。
+4[レギュラー]、+6[ストロング]各3枚入

標準価格 ¥1,080 (税込)

amazon 楽天

● **浦上式アロマシール NEW**
衣服の上から貼って芳香浴をするシールタイプの浦上式アロマオイル。昼用と夜用があります。

標準価格 ¥1,944 (税込)

amazon 楽天

● **ハイドリッチ スターター・キット**
家庭で安心安全に使える水素ガス生成器。発生水素、純度99%以上

標準価格 ¥19,800 (税込)

運動せずに身体を本格的にケアできる美V(ビ・サンク)セルフケアクラブ

女性限定

ショールームにある次の健康機器を、定額で使いたい放題。(月1回の測定付)

ビ・サンク
美Vとはショールームがある美しが丘5(V)丁目を表しています。

美 V セルフケアクラブ
営業時間 10:00 ~ 17:00
会員募集中

入会金 ¥2,000(税込)

会員種別	月会費	ご利用いただける時間		
		平日 10:00~14:00	平日 14:00~17:00	土・日・祝 10:00~17:00
正会員 (限定5名様)	¥10,800	○	○	○
平日会員A (限定10名様)	¥5,400	○	-	-
平日会員B (限定10名様)	¥5,400	-	○	-
土・日・祝会員 (限定10名様)	¥5,400	-	-	○

手ぶらで来店 OK! 着替え不要! 化粧直し不要!

長波・超音波マシンがボディにアプローチ
Ultra-Ma (ウルトラーマ)
(20分)

ウルトラーマ(頭部) (20分)

セラゼムマスター V3
(30分)

新型ブレインオン
(30分)

水素吸入器 ラブリエリクス (15分)

その他

- タップマスター (15分)
- フタワソニック
- 体組成測定 BoCA
- Peek a Body

セルフケアクラブ会員ではない方の体験・ご利用の場合	●ウルトラーマ：頭部 ¥1,000 / 20分	●新型ブレインオン：¥500 / 30分
	●ウルトラーマ：ボディ ¥2,000 / 20分	●タップマスター：¥500 / 15分
	●セラゼムマスター V3：¥1,000 / 30分	●Peek a body：¥2,000 / 測定1回
	●水素吸入器ラブリエリクス：¥500 / 15分	●体組成測定 BoCA：¥500 / 測定1回

全国配送 OK! ご体験されたい方には、気軽に試せる「10日間無料レンタル」がおすすめ

無料レンタルの流れ

- ショールームにお問い合わせ ☎045-905-3365
- 無料会員登録・レンタル商品の決定
- レンタル商品の発送
- 10日間お試し
- 商品のご返却

フタワソニック

新型ブレインオン

バイオラバー

賢く利用したい「中古販売&中古買い取り」

査定はまず弊社ショールームへお電話でご連絡ください。(☎045-905-3365)お電話後、連絡先等を記載した書面を同封しお送りください。査定をさせていただきます、折り返しご連絡致します。査定額で買い取りご希望の際は、銀行口座へのお振込みを致します。ご希望でない場合は商品をお送りしご返却いたします。



「一般社団法人 日本ホームヘルス協会」が、体調改善機器の認定制度を開始



人の健康・美容の増進、QOLの向上を目的とする機械器具などを、消費者が安心して機器を使えるように安全性や機能の妥当性を審査し、一定の水準に達しているものを体調改善機器として認定する制度ができました。そして、平成30年11月1日より、体調改善機器の認定申請の受付が開始。(一般社団法人 日本ホームヘルス協会ホームページより)

「第2回健康長寿産業展ヘルスケアJAPAN 2019」に出展します

「ヘルスケアJAPAN」はアクティブシニアの「健康長寿」を支援する高齢者のためにヘルスケア商品・サービスに特化した日本最大級の商談展示会です。(※一般ユーザー、学生、18歳未満の方はご入場できません)

会期：2019年2月6日(水)～8日(金)
9:30～17:00(受付開始9:00)
会場：東京ビックサイト 東1～3ホール
URL：http://kenkochoju.net/



秋田県仙北市「玉川温泉」

自然豊かな十和田八幡平国立公園内にある玉川温泉に行ってきました。ここは、病気の治療や療養を目的とした湯治場で、その効能を求めて日本全国から湯治客が訪れます。玉川温泉は強酸性の温泉のほかに、天然の岩盤浴が有名です。岩だらけの荒涼とした光景が広がり、この日も、地熱を帯びた岩の上にござのようなものを敷いて寝転んで体を温めている方が大勢いました。雪のない季節に、1週間から数カ月の時間をかけてじっくりと利用することで、温泉や岩盤浴の効果を最大限に得られるそうです。



玉川温泉
☎ 秋田県仙北市田沢湖玉川字渋黒沢
☎ 0187-58-3000
☎ http://www.tamagawa-onsen.jp/



玉川温泉より車で約15kmのところ、一般社団法人日本セルフケア研究会が監修する長期湯治を目的とした体調改善ハウス™を来春オープン予定。バイオエスペランサやウルトラーマボディを活用したセルフケアも実践できるよう準備中です。



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。お電話でご予約のうえ、お気軽にお立ち寄りください。

フリーダイヤル 0120-728-365

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

あざみ野の“今”
を伝える
ポータルサイト

あざみ野STYLE 検索

WEB版 あざみ野STYLE



西川ち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

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

- 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



www.azaminostyle.jp



● Webクーポン



グルメ、ビューティー、習い事
などの各ジャンルのクーポン
を多数掲載。WEB限定の
クーポンもあります。

● 知っ得健康対談



「あざみ野STYLE」に掲載
した記事に、コンテンツを追
加した拡大版です。

● 求人情報



地域密着のWEB版あざみ
野STYLEでは、仕事・パイ
ト探しもできます。

● わが街の頼れるドクター
～知って安心！ワンポイントアドバイス～



あざみ野エリアにあるさまざ
まなクリニックの特徴を紹介
しています。

@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



末端の冷えと腸内環境を整える
薬膳バイオンのススメ

冷えが厳しくなると内臓温度が下がり腸内環境が悪くなります。ガスだまり、便秘、肩こり、胸のつかえ眠りが浅くなどは脳の因果関係によるもの。真冬の旬の食材で元氣バイオンを作り身体の中から元氣に改善していきませんか？

【会場】バイオエスペランサあざみ野ショールーム36.5° 【定員】10名(最小遂行人数3名)
【参加費】¥3,000(税込) ※持ち物:筆記用具
※お持ち帰りプレゼント:レシピ、だいでデイズさん豆製品サンプル

PROFILE パーソナル薬膳料理研究家、日本アンチエイジング歯科学会理事、著書「食べものだけで余命3か月のガンが消えた!」(幻冬舎)は30万部のベストセラー



講師: 高遠 智子さん



花粉症対策アロマ

メディカルアロマセラピーとは、香りだけでなく、精油の力を活用した自然療法です。精油の内容成分は化学的、生物学的に分析され、その効能も実証されたもので、フランスでは保険医療とされています。人間が本来持っている自然治癒力を高め、心身の健康と美しさを引き出してくれます。今回はこれからの時期から対策が必要な抗アレルギー作用のある精油で自分だけの花粉症対策メディカルアロマスプレーを作っていきます。これで薬が必要なくなった方も...

【会場】バイオエスペランサあざみ野ショールーム36.5° 【定員】10名(最小遂行人数3名)
【参加費】¥2,000(税込) ※材料費込み ※講座で作ったアロマはお持ち帰りいただけます!

PROFILE 97年度準ミスワールド日本代表。モデル、キャスター、女優、タレントとして活動後、メディカルアロマを学び、インストラクターの資格を取得。本場の医療アロマを学ぶため渡仏。帰国後、メディカルなアロマセラピーを主とした株式会社エクサコーポレーション設立。現在、芳香産業全般に貢献。



講師: 大工原 忍さん



ごはん食でダイエット～糖質制限の真実～

ダイエットのために、糖質制限するのは、今や常識？でも、ごはんは太る!と思って控えているのになぜか上手くやせられないという方が実は増えています。糖質の多いモノをただ控えればやせるという訳ではありません。今の自分に合った糖質制限と一緒に考えましょう!!

【会場】バイオエスペランサあざみ野ショールーム36.5° 【定員】10名(最小遂行人数5名)
【参加費】¥3,000(税込) ※持ち物:筆記用具
※「毎日えごまオイル:サンプル」をお持ち帰りいただけます!

PROFILE 日本抗加齢医学会認定指導士、日本アンチエイジングダイエット協会理事、日本アンチエイジング歯科学会理事、日本工学院八王子専門学校・スポーツカレッジ講師



図解 23時から食べても太らない方法
出版社: WAVE出版



講師: 伊達 友美さん



ベジデコサラダの魔法にかかってみませんか?

今、世界で話題のデコレーションケーキのようなベジデコサラダ。CNNや、ドイツのTV番組でも放送されました。見て楽しい、食べて楽しい!低糖質&グルテンフリーで、体にもヘルシーなベジデコサラダを囲んでハッピーな時間を過ごしませんか?

【会場】ALLISON HOUSE Café AZAMINO 【定員】8名(最小遂行人数2名)
【参加費】¥3,000(税込) ワンドリンク付き ※試食あり・テキスト付 ※持ち物:筆記用具

PROFILE 日本ベジデコサラダ協会理事、ベジデコサラダ東京サロン主催・日本ベジデコサラダ協会認定インストラクター・日本ビューティコア理事長・ホスピタリティコンサルタント



講師: 岡安 祐子さん



バイオラバーの生みの親、山本社長(山本化学工業)の講演会
新しい基準。体調改善機器とは?

【会場】バイオエスペランサあざみ野ショールーム 36.5° 【定員】20名
【参加費】無料



イヤなことは一切ない!
「一人一億」稼ぐ社会の鉄則
出版社: ダイヤモンド社



講師: 山本 富造社長

〈イベントのお問合せはこちら〉
バイオエスペランサあざみ野ショールーム 36.5°
045-905-3365 (10:00 ~ 17:00)
横浜市青葉区美しが丘 5-35-1 info@bp-tech.jp

健康寿命日本一を目指す!
「未病を治すかながわ宣言」
神奈川県では平成26年から健康寿命日本一を掲げ、「未病を治すかながわ宣言」を発表。「食」「運動」「社会参加」の3つの面から、未病を治す活動を積極的に行っています。
詳しくは 神奈川県 健康寿命 検索

