

笑顔をお届け♪身近な街の情報誌

にこにこ新聞

北エリア (株)サンライズ舎

2020.9月号 NO.26

2 幼児教育特集
3 おけいこ倶楽部
3 読者プレゼント
4 学校説明会

【毎月1日発行】

配布地域

北エリア 和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町
堺市(西区、南区一部)

南エリア 岸和田市・貝塚市・泉佐野市・熊取町
泉南市・阪南市・田尻町・岬町

【発行部数】 16万2300部
【発行所】 (株)サンライズ舎
〒596-0821 大阪府岸和田市小松里町2497
TEL.072-443-7700 FAX.072-443-7701
◎電話問合せ / 平日 10:00~17:00
FAX・メールは24時間受付

nikonikoshinbun@gmail.com
https://nikosunpaper.com

★広告掲載などお気軽にご相談ください。

コーヒーに老化防止の効果が！

コーヒーに老化予防の効果が明らか。老化のメカニズムの研究を行っている富山大学医学部の中川教授が解明した内容は…

アンチエイジング(美容成分)の秘密はコーヒーに含まれるニコチン酸です。タバコなどに含まれるニコチンとは全く別物です。このニコチン酸は体内に入るとNADという物質に変わり細胞の中で働きます。

私たちは普段の生活の中で、細胞にたくさんの傷がつきます。NADはその傷を修復するために必要不可欠なものなのです。

ところがこのNAD、残念なことには若い頃にはたくさんあって、年齢とともに減ってしまうのです。NADが減ってしまうと、どうなるのでしょうか。

細胞の傷は修復されずに残ったまま、そしてこの細胞レベルの傷の蓄積が老化となります。

そこで力を発揮するのがコーヒーに含まれるニコチン酸です。

高年齢のマウス(ヒトでいうと60代)に、ニコチン酸を与える実験を行ったところ、NADの量が20代の3倍にまで跳ね上がったのです。この劇的な上がり方に我々もびっくりしました。

NADレベルを上げることによって肌の状態を若い頃のように保つことができるという期待ができます。このニコチン酸を摂取できるコーヒーを飲むことでNADを増やす、つまり老化予防に効果があるということになるのです。

他にニコチン酸を含む食品はピーナッツとキノコ類のみです。コーヒーは毎日飲むので摂取しやすいですね。

1日2〜3杯のコーヒーを飲むことで老化防止に効果があるとは驚きです。

ニコチン酸を長く継続して摂ることによって効果が期待できること。無理のない範囲で試してみたいかがでしょうか。



富山大学医学薬学研究所 中川 崇 教授

共通テスト対策

現役東大生、旧帝大生、国立公立大生が、自らの経験で得た「合格のコツ」を教えます。

『真の実力』『指導力』『経験豊富』な全国の現役生から、質の高い指導がオンラインで受けられます。

詳細はWEBページをご覧ください

無料体験受付中(対象:中高生・浪人生)

オンライン家庭教師塾「みらい」

まずはお電話下さい

TEL.072-443-7700

【電話受付】月曜日~土曜日/10:00~20:00

運営(株)サンライズ舎 にこにこ新聞 岸和田市小松里町2497

和泉府中 土・日診療します

初診・急患随時受付

井手眼科

日本眼科学会認定 眼科専門医

0725-40-5015

目について少しでも気になる事が
ありましたらお気軽に
ご来院、ご相談下さい。

診療科目 眼科一般・白内障・緑内障
小児眼科・レーザー治療 その他

■ 社保・国保・生保 各種保険取扱い 労災指定病院

受付	月	火	水	木	金	土	日
9:40~13:00	●	●	●	●	●	●	▲
14:00~19:00	●	●	●	●	●	●	▲

休診日 水曜、祝日 ▲第1・3日曜のみ休診

井手眼科 検索

和泉市府中町2-1-3
(府中のぞみクリニック上)
南海和泉府中ビル2階

駐車場完備

中村 院長の Women's 相談室 ⑤

妊娠と運動

今回は妊娠中の運動についてお話しします。妊娠前から運動の習慣があった妊婦さんや、妊娠中、体重が予想以上に増えた妊婦さんから、『妊娠中って運動しても良いのですか?』という質問をよく受けます。妊娠中に運動をしても問題ありません。むしろ、適度な運動は妊娠中の健康維持に効果的といわれています。ただ、強度の高い運動や、転倒や接触の危険を有する運動は避けて下さい。ウォーキング・ヨガ・水泳などの30分程度の有酸素運動がオススメです。切迫流産・早産、妊娠高血圧症候群、前置胎盤などの病態がある場合は、病態の悪化が懸念されるので、運動は避けて下さい。

ウォーキングをしたいと思いますよね、最近のこの暑さでは…しんどいですよね。熱中症に気をつけながら、涼しい時間帯で有酸素運動をしてみましょう。

医療法人 秋桜会 おさきマタニティクリニック
貝塚市堀2丁目19-15
072(4263)1103
http://yayoi-asuka.com

毎月の収支が赤字続き 家計のやりくりが大変 督促状が届いてしまった

住宅ローンの支払いがしんどい方・払えない方

解決

住宅ローンの専門家が

0800-888-8358

電話受付 9:00~24:00

14年の実績! 4,000件以上の解決実績!

ご来店の上、アンケートにお答えいただいた方 詳しくはホームページへ

1000円分進呈

株式会社YSホーム

和泉市のぞみ野3丁目4番16号 https://www.e-yshome.com

土日祝日営業 (毎週水曜日定休) 営/10:00~21:00

9月19日 営業再開!

弥生の里温泉「日帰り入浴」

弥生の里の湯は、有馬温泉の泉質と同様のナトリウム塩化物温泉で「長寿の湯」とされています。

入館料

平日	土日祝	3歳以下小学生
大人650円	大人700円	300円

営業時間

平日	土日祝
17時~21時	10時~21時

定休日 木曜日 (祝祭日は除く)

※貸切風呂個室のご用意もあります

◆再開記念◆

入浴回数券特別販売

9/19(土) 22(火)

◎通常6500円→6000円(税込)

1冊購入…入浴半額券一枚プレゼント
2冊購入…入浴無料券一枚プレゼント
3冊購入…入浴無料券二枚プレゼント

※土日祝も使えます

【お問合せ】 和泉市池上町1-696-1
0725(46)1111
http://yayoi-asuka.com

にこにこ新聞 特別メニュー

読者限定!

14時まで

☆期間 2020年 9/1~9月末迄

◎前菜…コールドミートと秋のフルーツのコンポート JOYBULLカレーに変更可
◎お魚…エビと貝柱の鉄板焼 たっふりキノコ入り JOYBULLカレーソースでどうぞ

名物コンポート・ステーキ・鉄板で焼くジョイブルビラフ
鉄板焼野菜・新鮮サラダ・シャーベット・コーヒー又は紅茶

読者限定 特別メニュー ¥2,660 (お一人様) ※クレジットカード不可 ※他券割引券との併用不可

TEL.0725 44-9788

【お持ち帰り 最終日】

ランチ 11:30~14:00
ディナー 17:00~21:30

◎月曜定休

JR阪和線「和泉府中」駅より天王寺方向へ300m「ごちそう村」

学校法人スピノラ学園 双百合幼稚園

2021年度 幼稚園型認定こども園に移行します

◆説明会: 9月1日(火) 14:00~

◆願書配布: 9月1日(火) ~

◆願書受付: 10月1日(木)

※直接、幼稚園までお越しください。
※年少1号認定枠の募集はありません
※2号・3号認定の申請はお住まいの市役所まで

1歳児~5歳児保育

○1,2歳児保育は 全日コース・週3コース 週2コースがあります。
○満3歳児クラスもあります。

預かり保育

平日 7:30~19:00
土曜 7:30~19:00

※長期休暇中も 預かり保育はあります。

0725-54-1770

〒594-1151 和泉市唐園町4-4-11

https://futayuri.com/

学校法人 清泉学園 ひばり幼稚園

令和3年度 園児募集

令和2年9月1日より願書配布開始!

入園説明会

◆令和2年9月5日(土) 10:30~11:30
◆令和2年9月9日(水) 10:30~11:30

※会場内の人数を制限するため、予約制となります。事前にお電話にて参加申込みください。

【お問合せ】 TEL.0725-41-4535

和泉市寺田町2-2-2
http://hibari-kindergarten.jp/

園内見学 随時行っております。電話にてご予約下さい。

預り保育 早朝 7:30より 保育終了後 18:30まで

長期休市中 (夏・冬・春休み)も 預り保育を実施しています。

園長からのメッセージ

希望のかたまりである子ども達。私達保育者は子ども達の思いを汲みとりながら、強く・賢く・心豊かな子どもに育つよう、日々保育に努めています。

また、一人ひとりを大切にの願いから、保護者の方々と連携を密に行い、それぞれの育ちをしっかりとみつめます。



学校法人 ルンビニ学園 認定こども園

〒594 - 1111 和泉市光明台 3-6

光明台幼稚園

TEL.0725-56-2661

令和3年度 園児募集

※願書受付(1号認定) 9月1日(火) 9:00～

※願書配布(1号認定) 10月1日(木) 8:30～

※2・3号認定については各市町村に準じます

入園説明会 9月5日(土) 9:30～10:30

★予約制 8月20～9/3の平日10時～16時に
<先着順 定員3名> お電話ください。

- 光明台幼稚園 ルンビニホールにて
- 持ち物：筆記用具・スリッパ

※感染防止の為、説明会参加は保護者1名とさせていただきます。マスク着用・検温をお願いします。

※新型コロナウイルスの流行拡大により変更になる

お電話でご予約下さい。

緑豊かな自然に囲まれた環境の中、仏教の情操教育を、盤とした心の教育と、農業体験を通しての「食育」で、命の大切さ」を学び、子どもたちの豊かな心とからだを育てます。※幼稚園見学随時受付中！






