

積極的なリハビリテーションで
在宅復帰をサポート!

岸和田平成病院
KISHIWADA HEISEI HOSPITAL

内科 整形外科 リハビリテーション科

072-422-1763 大阪府岸和田市春木若松町3番33号
www.kishiwadahp.jp



清水 健氏

1976年 堺市生まれ
大阪府立泉陽高校、中央大学卒
2001年 読売テレビ入社
2009年から「かんさい情報ネットten」を担当
2013年 スタイリストだった奈緒さんと結婚。2014年 長男が誕生。112日後に奈緒さんが亡くなる。
2016年4月 一般社団法人「清水健基金」を設立し、代表理事に。
2017年1月 読売テレビを退社、フリーアナウンサーとして、子育てをしながら講演活動などを精力的に行っている

コロナ禍の今 私たちどこまでいけるのか

SNS、お手紙、たくさんメッセージをいただきます。子育てのことや仕事のこと、そして、少し悔しかったりしたことが込められていて、聞かせていただけることが嬉しい。「病氣」のこともあります。大切な人を亡くされたメッセージも。新型コロナウイルスの感染拡大によって、

健康、命のことを「じかんごと」として考える時間が増えた方も多いと思います。家族仲間、大切な人のことも。でも、「今、病院に行くのは少し待とう」「検診はもう少し落ち着いてから」。そう思っている方も少なくない状況なのかもしれません。「病」は待つてくれない。「こんな時だからこそ」を大切にしたい。

清水健講演会は多くが中止になりました。各地で精力的に活動されているピンクリボン団体さんも、イベント、ライブアップの中止も多いのが現状です。「母親が乳がんになりました。僕に何ができるんでしょう」。仕事先で出会った30代の息子さんが話しかけてくれました。誰に

次世代リーダー 日本の苦境を救う!

業界でいち早く格安スマホに着目し、「格安スマホのコンセプト」を創った第一人者、木野将徳氏。20カ国以上の格安携帯を視察し、非常に大きな影響を受けた。実は日本は世界でも類を見ない「携帯料金が高い国」だといふ。

木野氏は1984年岐阜生まれ、2003年に県内の高等学校を卒業後、フランス料



社長 木野 将徳氏

理店でパティシエの見習いを務める。19歳で起業するも事業に失敗。22歳でホームレスも経験。その後花屋やMTD制作会社など数々の経営を行うが、鳴かず飛ばすの日々。その後27歳で単身でマレーシアに移住。

住。シンガポールでの勉強会で偶然居合わせた、エアアジアのトニーフェルナンデス氏(CEO)の影響とマレーシアから日本への航空機内でこれも偶然出会った旧ウィルコム社の執行役員からの助言を受け、通信事業「ローコスト携帯電話会社」を立ち上げ、29歳で起業。業界では珍しいフランチャイズ形式での事業展開を着々と展開し、現在36歳。

このコロナ禍で木野氏の活動は注目をされることになる。



(3面へ続く)

笑顔をお届け!身近な街の情報誌

にこにこ新聞

南エリア (株)サンライズ舎

2020.10月号 NO.27

家計の処方箋
読者プレゼント
おけいこ倶楽部
地域情報
教育・健康

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下さい。

NEW SHOP OPEN!

personality & harmony

カワイ音楽教室

【音楽教室】EAST 3F
カワイ音楽教室
ベイサイドモール岸和田店

072-221-5600

個人レッスン 無料体験あり

子どもから大人まで音楽を楽しむ音楽教室。個人レッスンは満3歳から。満4歳からはカワイ音楽教室のオリジナル教材を使用してレッスンします。有料のおためしレッスンもあり。お気軽にお問い合わせください。

Kishiwada CanCan
BAYSIDE MALL
岸和田市港緑町2-1 TEL:072-436-9955
WEST EAST https://k-cancan.jp/

話せばいいの、話すこともないし、でも聞いてほしい。「ピンクリボンイベント」というのは、「検診に行きましょうね」だけではなく、今まさに病と向き合っている方々の「心の拠り所」にもなっているのかもしれない。みんなで声をかけていきましょう。「大丈夫?」「いつも近くにいるから!」。たとえイベントは開催できなくても、心の距離は近い、今年のピンクリボン月間であってほしいと願います。僕も「伝える」を続けていきます。

医療法人 徳洲会

岸和田徳洲会病院

病院長 尾野 亘

TEL. 072-445-9915 (代表) FAX. 072-445-9791
岸和田市加守町4丁目27-1 岸和田徳洲会病院 検索

医療法人 良秀会

泉南藤井病院

泉南藤井病院 院長 宮野 元成

透析・内科・小児科 他

泉佐野市上瓦屋14-7 TEL.072-464-6466 (代表)
(小児科専用) TEL.072-464-9499

小児科

*10月からロタの定期接種が始まります

*各種ワクチン接種も対応可能

*ワクチン専用外来あり (火・木 13:30~16:00)

生配信オンラインレッスン
「JOY LIFE オンラインスタジオ」で楽しく、運動習慣づくり!

外で運動するのは気が引けるという方、運動不足を感じる方など、お好きな場所で、マイペースに。

★下記コードから無料体験受付中です。是非お試しください!

JOY LIFEなら
月130本のクラスが
定額で受け放題!

子育て・介護 応援プラン 月額 1,990円~
通常価格 3,980円 (税別)
(※但し無料体験を受けるとお得な割引があります)

https://joylife2020.com/

第1弾 GoTo 亀十キャンペーン
☆プレミアム食事券も利用可能です!

ランチスペシャルコース
通常 4,000円を → 2,200円

ディナースペシャルコース
通常 5,000円を → 3,500円

おせちご予約特典
フルボトルワインプレゼント

亀十の おせち 毎年完売

2段 ¥34,500 (4~5名様用)
1段 ¥22,000 (2~3名様用)

洋食 亀十料理店

ご予約 072-438-0345
岸和田市土生町2-26-12 (日曜日定休)
◎営業時間 11:30~13:30 (LO) 18:00~20:00 (LO)

「温活」を助けるあったか肌着

PVCの保温力はウールの2倍。気温が低くなるほどに他の繊維に比べて温かくなります。その特徴を活かした肌着は、温活、温活を心地よくサポートします。

着るワクチン Body Veil

累計販売数 1万枚達成!

保温・調湿
肌面にPVCを使用しているため、保温、調湿に優れています。

ノンストレス
脇に縫い目がなく、優しい着心地で快適に過ごせます。

安心の日本製

アンダーベスト ¥3,880 (税込)

三分パンツ ¥3,380 (税込)

生地アップ

これからの季節に夏の疲れを癒す 調湿マスク 3Dクリーンガード2 PVC快乾パッドを(2枚組)装着しました。 ¥2,730 (税込)

※PFE検査 96%以上保証

PVC は世界にたった一つの素材です。

ご購入・お問合わせ ネットからでもご購入できます

TEL:0725-46-8770

和泉市本町515-1 http://www.ksb-k.co.jp/

2020年度 大学合格実績

国立大学に18名合格! 2年連続2ケタ達成!
筑波大・防衛大学校・大阪市立大・大阪教育大・和歌山大・静岡大・山口大 他

関関同立・MARCH 36名合格!
産近甲龍 56名合格!
薬学系大学(13) 摂神追桃(97)

羽衣学園中学校

第2回 オープンキャンパス
10/17 (土) 受付 AM9:00~

- 授業&校内施設見学
- 学校説明会
- クラブ体験&見学会
- ランチ試食会・個別相談会

◆入試個別相談会
12/12 (国) 午後 12/19 (国) 午後

小学6年生対象 **中学プレテスト**
要申込 **11/8 (日) 午後**

【同時開催】保護者対象入試説明会

TEL072-265-7561

羽衣学園高等学校

第2回 オープンキャンパス
11/14 (土) 午後

- 学校説明会&入試対策セミナー
- 校内施設&クラブ見学
- 個別相談コーナー

第3回 オープンキャンパス
12/5 (土) 午後

◆入試個別相談会
12/12 (国) 午後 12/19 (国) 午後

◆放課後の校内見学会
10/17 (国) 午後 12/26 (国) 午後

第1回 SDGs Quest
みらい甲子園参加!
アイデア賞を受賞



教育活動の一環として高校生が地球や人間社会の様々な問題の解決策となるアイデアを発表するコンテスト「第1回SDGs Quest みらい甲子園」に羽衣学園II類チームが出場。プラスチックごみ削減のアイデアとして考案した「ゴミ箱ラッピング」が見事アイデア賞を受賞しました。関西の高校144チーム出場した中での快挙でした。

2023年 羽衣学園は
創立100周年を迎えます!

97年にわたり進化を続ける伝統校、羽衣学園。男女共学化8年目を迎えた今年の合格実績は、筑波大、防衛大学校他、国立大学の合格者数18名で、昨年に続き、2年連続2ケタを達成。明治大学をはじめ難関私立大、薬学系私立大も多数合格という素晴らしい結果に。その背景には、早い段階から進路を意識したコースが選べること、それぞれのサポート体制が充実していることがあり、各コース大学受験へのモチベーションを高める学習指導で進路へとつなげています。

進路に向けて選べるコースは、近年、注目が高まっている「SDGs」。

教育活動の一環として高校生が地球や人間社会の様々な問題の解決策となるアイデアを発表するコンテスト「第1回SDGs Quest みらい甲子園」に羽衣学園II類チームが出場。プラスチックごみ削減のアイデアとして考案した「ゴミ箱ラッピング」が見事アイデア賞を受賞しました。関西の高校144チーム出場した中での快挙でした。

国公立・難関私立大への現役合格を目指し、手厚い受験指導プログラムを編成した「文理特進I類コース」。関関同立など難関私立大へ合格できる学力と、グローバル化に対応した実践的な英語力を育成する「文理特進II類コース」、有名私立大学を中心に幅広い進路に対応し、ICT力や資格取得など将来を切り開く力をつけるスタンダードな「進学コース」の3コースで、2年進級時にコース変更も可能になっています。

クラブ活動も、伝統あるホッケー部、全国レベルで活躍のダンス部、共学校になってからのサッカー部、野球部などの運動部他、文化部も盛んな同校。今年にはコロナの影響で活動もままならない残念なスタートになりましたが、新入生とともにレベルアップを目指して頑張ってくれることでしょう。

コロナに勝つ!
免疫力を高めるなら温活

コロナ禍で迎える今年の冬、考えただけでも不安になります。とりあえず、免疫力を高めて予防強化に努めましょう。

では免疫力を高めるにはどうすれば良いのでしょうか。「免疫力」は体温が1度下がると30%低下し、お腹の冷えは免疫力の低下に直結すると言われています。免疫細胞の密集地である腸を温めることが感染症対策に効果的なのです。腹巻きや保温性のあるインナーを利用するなど、例年より意識的に体温を上げる工夫をすることをお勧めします。体温が高くなると免疫力が高まるだけでなく、血流が良くなり、質の高い睡眠がとれ、疲れにくくなります。さらに基礎代謝量が上がるので消費



腸内環境を整えて
免疫力を高めましょう

新型コロナウイルス感染症拡大後、初めて迎える今冬、免疫力を高めて体を守る事が重要です。ワクチン接種は獲得免疫と言って、抗体を獲得することで、特定の病気に強くすることを言います。新型コロナウイルスに関しては、現時点ではまだ開発途中です。まずはインフルエンザや肺炎球菌などのワクチン接種が大切ですね。

十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事を摂ることが大切な日常の習慣で、免疫力を高めます。

腸内環境を整えるには、腸内細菌のバランスを高めることが知られています。私たちの腸内には多くの細菌が住んでいて、善玉菌、悪玉菌、日和見菌と大きく3種類に分類され、バランスがとれても大切で、加齢に伴い善玉菌が減少する傾向にあり、免疫力の低下や老化にも密接な関係があると言われています。腸内環境を整える食事としては、①食物繊維が豊富な食材を食べる②脂肪とタンパク質を摂りすぎない③バランスよく様々な食材を食べる④発酵食品を食べる、といわれています。腸内細菌のバランスは一人ひとり異なる為、効果のある食品も様々です。ご自身にあった食品を探してみてください。

院長 井上潔彦

ここに新聞 X ケイエスピー株式会社

読者プレゼント

温活応援 上記の商品を提供いただきました。

着るワクチン **Body Veil** ボディヴェール

アンダーベスト 5名
三分パンツ 5名

安心の日本製

◆応募期間◆ ネット応募のみとなります。
10月1日~10月15日 **応募はコチラ**

個室で安心! 秋を味わう
和の魅力を一ひとつ上のおもてなしで

用途に応じた趣ある個室は大小全17室。お魚やお野菜を中心とした素材を詰め込んだ人気の「四季の和御膳」他、お手軽なランチから、本格フルコースのおもてなし会席まで。

*テイクアウト有

和食レストラン 静の花
貝塚市脇浜 1-16-9
072(4330)3777

静の花 飲食代 **10%OFF** クーポン
有効期限: 2020年10月末迄

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関してお話しします。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。

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(423)1103

七五三 レンタル衣裳 前撮りプラン

もうお決まりですか? 七五三の記念に、家族写真を。

期間 2020年12月まで

ご両親も衣裳レンタルできます。詳しくはお問い合わせください。

女児7歳 女児3歳 平日 **¥35,000** (税抜)

男児紋付 3歳揃布 平日 **¥30,000** (税抜)

プラン内容 衣裳・着付・ヘアセット・メイク・本人撮影・家族撮影・データ50枚(内4枚をアルバムに使用)・デザインアルバム2面(216×216mm)1冊

※土・日・祝の撮影はプラン料金+¥5,000(税抜)
※同日にお参りも希望の場合はプラン料金+¥10,000(税抜)

洋装での撮影もできます。

前撮りして別日でお参りをお考えの方には、衣裳レンタル割引チケットをお渡しします。

GRAND HALL 0120-16-3390 (当) 10:00~18:00 (完全予約制)
グランドホール写真スタジオ 岸和田市小松里町2512 (休) 不定休

メルマガ会員募集中
お得なクーポンや
嬉しい情報が届きます

★左記のそれぞれのコードからアクセスして登録

岸和田グランドホール
●五風荘などで使えるクーポン
●その季節でしか味わえないおすすめメニュー紹介などが届きます

★登録したその場でパンパリー 200円引きクーポンプレゼント!

★登録したその場でドリンク(アルコール含む)1杯無料クーポンをプレゼント!

Marina PAN PARI

マリーナとパンパリー共通のメルマガです。

GRAND HALL 岸和田市小松里町 2512
0120-16-3390