

自律神経を整える



募集

- ・看護師
- ・介護福祉士
- ・看護補助者

白浜はまゆう病院



白浜町1447
TEL:0739-43-6200
求人専用お問合せフォーム

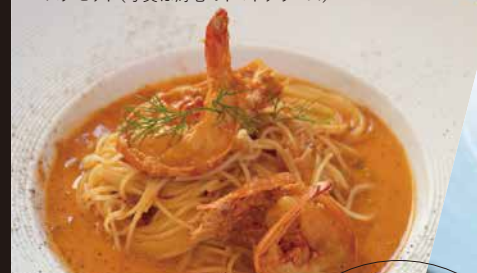


白良浜を一望できるはまゆう病院と一緒に働きませんか？
看護師寮、また病院敷地内には院内保育所も開設しています。
詳細はお気軽にお電話 または
求人専用お問合せフォームよりご連絡ください。

LUNCH START

ゆかりのランチ

パスタセット (写真は海老のトマトクリーム)



熊野牛100%ハンバーグセット

- ・パスタセット ¥1,800 13:30 L.O.
前菜 / パスタ (5種からお選びください) / パン
- ・熊野牛100%ハンバーグセット ¥2,200 13:30 L.O.
前菜 / 熊野牛100%ハンバーグ / パン or ご飯 / デザート / ドリンク
- ・黒毛和牛ステーキランチ ¥2,800 13:00 L.O.
前菜 / 黒毛和牛赤身ステーキ / ご飯・漬物・味噌汁 / デザート / ドリンク
- ・ゆかり贅沢ランチコース ¥5,500 13:00 L.O.
前菜 / 黒毛和牛赤身ステーキ / 鮑の鉄板焼 / ご飯・漬物・味噌汁 / デザート / ドリンク

LINEにて
ご予約ください!



ステーキダイニング **ゆかり**

白浜町2927-1355
TEL 0739-43-5300
ランチ 11:30~14:00
ディナー 17:30~(予約のみ)
水・木曜定休日
2/14(火)~18(土)は休業

南高梅の母樹のあるプライベート梅園



2/26
(日)
まで

1日限定
100
名様



詳しくはこちら▲



紀州南高梅発祥農園

たかだ果園

みなべ町晩稲849 TEL:0120-989-210

9:00~17:00(最終入園15:00)

入園料:中学生以上300円

※なるべくご予約をお願いします
※できるだけお乗り合わせでお越しください
※ペットと一緒にご来園いただけます

- 当園の梅園3ヶ所を自由にご見学
- 梅の花枝をお持ち帰り
- えんがわ売店にて試食やお買いもの



2/11(土)
19(日)
各日14:00~

餅つき大会

2/12(日)
11:00~

梅おにぎり振舞い

上記3日間
同時開催

梅干 容器詰め体験
お一人様 1,500円 / 要予約

自律神経

「じりっしんけい」

私たちはさまざまなストレスを受けながら生活しています。仕事、人間関係、家族間の悩み、こころ以上続いているマスク着用や消毒なども知らず知らずストレスとなって積み重なっているようです。ストレスは身近な問題だけに、自覚していなかったり、気づいていても見ないふりをしている人も多いのではないのでしょうか。深刻な状態をそのままにしておくと回復までに長い時間がかかることもあります。

小さな芽のうちにこめなケアをすることが、自分や家族を守るにつながります。今回は、ストレスが原因の「自律神経の乱れ」による体調不良の改善と自律神経のバランスを整える治療と施術を紹介します。

つむら鍼灸整骨院



HP



つむら鍼灸整骨院

田辺市中万呂26-12

☎0739-24-7078

🕒平日 8:30～12:00(最終受付)

15:00～19:30(最終受付)

土曜日 8:00～12:30

🕒土曜日の午後／日曜・祝日

「治療方法は人それぞれで、話を聞きながらつらいところや状態によって最適な組み合わせをします。男性は30歳ぐらいから、女性は40歳ぐらいから副交感神経(リラックスの神経)が低下してきます。病院で検査をしてもどこも悪くないと言われるけれどなんとかしたいという方、不眠が続いてしんどいという方、気軽にお越しください。一緒に改善していきましょう」

柔道整復師・鍼灸師
自律神経専門の整体師
院長 津村 佑規

「ストレスの原因を取り除くのが一番なのですが、これがなかなかできないから悩んでいる人が多いです。やがて不眠、肩こり、首の痛み、めまい、頭痛など体調が悪くなってきます。そのままにしておくと良くなることはなく悪化していくだけなんです。首や肩の痛みの人への問診時に自律神経の不定愁訴-ふていしゅうそ-(※)の症状がないか確認し、どこが痛いのか、不調の具合、生活リズムなどさらに細くヒアリングしながら頭、首、背骨、お腹などを診ます。自律神経が乱れている方には共通の症状があります。ホルモンバランスが崩れている、首・肩がこっている、頭痛、背骨にしなやかさがなく固くなっている、姿勢が悪く呼吸が深くできないなどです」

※不定愁訴…不眠や倦怠感、頭痛など本人にしかわからない症状があるものの病院で検査をしても原因となる病気がわからない事。



ソーマデン電流の全身通電

ストレスを感じている脳は13Hz以上のベータ波を出しています。ソーマデン電流を手首から全身に通電することにより、脳がストレスから解放され4～8Hzのシータ波・4Hz以下のデルタ波がでている「超リラックス状態」となります。自律神経のバランスを整える事で血流の改善、筋肉の緊張を和らげる、内臓の働きの正常化、ホルモンバランスが整うといった効果が期待できます。



高濃度水素吸入

副交感神経を高め、ミトコンドリアの活性化と血流を良くする効果があります。



手技

お腹を触って硬くなった内臓を柔らかくして動きを整えます。姿勢を調整することで背骨にかかるストレスをとり呼吸がしやすくなるようにし、自律神経の調整をします。首、肩の筋肉を緩めていきます。



頭のむくみや重さ、頭皮の硬さを確認しながら頭蓋骨を動かして脳脊髄液の流れをよくします



内臓の柔らかさや硬さを確認



首や肩の痛いところ筋肉の緊張具合を確認

自宅でのケア

リラックスする時間を作る

深い呼吸、腹式呼吸をする

時間に余裕を持って行動する

朝だるくて起きれない場合はまずカーテンを開けて光を取り入れ、熱めのシャワーを浴びる

ひとり時間を作る

子供は大好きだし一緒にいたい、でもたまには自分だけの時間があれば…身近な人に少しだけ任せてエステや整骨院、美容院、映画館、ドライブ、温泉などに時間を作ってみましょう。帰ってきたときには「ごめんね」ではなく「ありがとう」という言葉を使ってね。ひとり時間を使ったことは謝ることではなく、私に時間を作ってくれてありがとう、なんですから。

仕事や家事、人との関わりなどで知らないうちにたまっていく疲れやストレス。自律神経の乱れに香りは効果的といわれています。嗅覚から癒しを取り入れてみる、気持ちを和らげたいという方におすすめのお香が揃っています。1日をリセットするためにもお香を焚いてみませんか。

植物由来成分100%のオーガニック認証されたお香で、男性にも人気です。中でもアトラスセダーは森の中を歩いているような清々しい気分に。レモングラス&ベンゾインは開放的で晴れやかな気持ちに切り替えてくれそう。シナモン&ハニーは気持ちをほぐしてリラックスしたい時などにどうぞ。各1,320円



芳輪シリーズお試しセット
「芳輪 五彩」1,320円
二条／白川／元禄／室町／天平



葉っぱのお香
「HA KO」1枚418円～
そのまま置くだけでも香り、焚くとより香りが広がります。お財布や名刺入れの中に入れて香りを常に近くに。



香るキャンドル(5種類の香り) L 2,200円／M 1,100円

ラベンダーのキャンドルを寝る前にあらかじめ火を点けてお部屋に広げておくと安眠効果を高められるといわれています。火を点けるのはちょっと…という方にはキャンドルウォーマーランプ(4,400円)がおすすめです。

松栄堂は宝永2年(1705年)創業の老舗お香専門店です。京都の寺院や旅館、割烹でも広く使われているのが芳輪シリーズの「堀川」です。実は日本で一番売れているお香と言われているんですよ。

香りと折りの店 香光 かこう
白浜町栄610-1(JR富田駅前)
☎0739-45-1296
🕒9:00～17:00



香光

KOKORO

「ヘッディアルマ」60分／6,600円

1)ホットアイマスクをつけて、頭全体にローズの香りのローションをなじませ、頭のツボ「百会」の刺激からスタート／2)頭の筋脈を剥がしツボを押さえていきます／3)首、肩甲骨(経絡を緩める)をゆっくりほぐしていきます／4)途中でお顔のツボ押し(フェイスリフティング)／5)耳のツボ押し／6)仕上げにもう一度首をしっかりと



旅行など遠くに行かなくても、ちよっとエステへちょっとドライブと日曜から少し離れてみるのもいいですよ



心身メンテナンスエステサロン

KOKORO ココロ

田辺市下万呂48-9

☎0739-68-9059(完全予約制)

🕒10:00～20:00(最終受付18:00)

🕒不定休



ジェラートが入ったパフェはカフェコー
ナーでどうぞ。パフェというより7種類
のフルーツがゴロゴロ入った生ケーキ
をそのまま器に盛り込んだボリューム。
1人で食べられるかなあ…1,000円

「ケーキ屋が作るジェラートですから原材料と口当たり、口
溶けにはこだわりましたよ」カフェ・マイユの新メニュー「イ
タリアンジェラート」はラテン系の音楽をガンガンかけてい
る厨房で作られています。高品質なメーカーで有名な、よつ
葉の牛乳や脱脂粉乳を使い昨年から試作を繰り返して完成し
たジェラート。氷の結晶がきめ細かいのがベストなの
で絶対できたが美味しい!と、提供スタイルはソフトク
リームタイプで。とろけるほどなめらかで濃厚な味わいはイ
タリアンジェラートならではの。ぜひぜひお試しを〜。

Le Cafe Mail Italian Gelato



ぜひご賞味ください

カフェ・マイユ

田辺市下万呂577-1 サンフェスト・プラザ
☎0739-26-6012
🕒10:00〜19:00
カフェ 10:00〜18:30 (L.O 18:00)
📅木曜日



イタリアンジェラート
ミルクソフトタイプ 380円



昔ながらのサクサクしたドーナツが
好き、という人にもantsのドーナツ
をぜひ食べていただきたい。イース
トで発酵させた生地をドーナツ油
(油さがよく生地に油がしみこま
ない)で揚げたグレースドーナツは、
パクッとした途端ふわふわでもちも
ちしているのに軽いのが特徴。2個3
個とついつい食べてしまうやばい
ドーナツです。

みんな大好きアンツのドーナツ
おやつに、差し入んに



クラシックシュガー180円/シナモン200円
/白ごまナッツ280円/チョコナッツ300円
/ピスタチオ330円/クッキー&チョコ280
円 etc

sweets junkie ants STOCK YARD
アンツ ストックヤード

田辺市稲成町277-1
南紀田辺地方卸売市場内
🕒11:00〜18:00 (日曜日は17:00まで)
📅不定休



揚げたてはふわふわ、時間がたつともち
りのドーナツは約9種類。シュガードーナツは
3種類の砂糖を混ぜて作ってますよ。



丸いフォルムがかわいいボンボローニは、カス
タードと生クリームをミックスしたリブроматク
リーム400円/季節限定まりひめクリーム420円

Mobo



モボのランチがすごい!

予約ありランチにするか 予約なしランチにするか

創作レストラン Mobo モボ

田辺市新万8-2 ☎0739-20-2441

🕒ランチ 11:30〜15:00 (L.O 14:00)

ディナー 17:30〜23:00 (L.O 21:00)

📅火曜日/水曜日のランチ

採れたて新鮮な野菜はそのまがが一番美味しいと信じていたけど、Moboの
「野菜ランチ」を食べて、それは思い込みだったことを知らされた気分。誰が
作った野菜かという点も大事だけれど、一つ一つの野菜に酒粕や味噌、コン
フィの油など自家製の調味料を使い丁寧に手を加えて味と風味をより濃く引
き出しているから、それぞれを口にするたびに「!!!」美味しいと驚きの連続!
31cmのプレートに盛られた料理とスープとは別に焼き野菜・自家製パンがつ
いて2,000円。シンプルに、「また食べたい」と思うランチです。(※野菜ランチ
は前日予約で。)

●予約なしランチは、キーマカレーソースと盛り合わせた「和歌山グリーンカ
レー1,550円」と「反転カレードリア1,350円」があります。こちらもおすすめ。



動物性の食材を調味料として
使用する事で野菜の多様性を
表現しました。野菜の美味しさを
とことん味わってください。



《 CHEESE TERRINE

チーズを食べるみたいなスイーツが人気です。北海道産
クリームチーズとフレッシュな発酵クリームをふんだんに
使ったチーズケーキ、いや「チーズテリーヌ」は自分へのご
褒美や大切な方への贈り物に、ぜひ! ●有田 伊藤農園の
甘夏を使った「甘夏のチーズテリーヌ」と龍神 無農薬の梅
を使った「梅のチーズテリーヌ」各3,300円



MECHANIC CARAVAN

新生活に向けて
欲しいバイクを
今からチェック!!

進級、進学、就職…
バイクが欲しい、というアナタ
メカニックキャラバンを要チェック!



原付から大型まで(国産・海外)新車・中古車
が約200台!!購入前に、まずは田辺駅前
のレンタルバイクでお試し、という方法もあり!

メカニックキャラバン

田辺市稲成町231-5
☎0739-34-2068
🕒10:00~18:00
📅金曜日



STOCK OUTDOOR ** COLUMN

大きな木の下で #5



これはボクがある日、初めて入った喫茶店での出来事です。
この日は朝早く起きてお腹が空いたので、モーニングを注文し待っていると、隣の席では何やらフツフツと独り言を言ってるオジサンが…せっかくゆつくりしに来ているのに雰囲気は台無し。すこく気になる。なのでボクはギロツと睨みつけてやっただ(時計をね)。
オジサンは全然動じない(金たり前か)。むしろ今度は携帯電話を取り出して大声で喋りだす始末。ボクの怒りは最高潮に達した。
我慢の限界だあーボクはテーブルをバンバンと叩いてやっただけで卵の殻を割るのにね。
今日も喫茶店は平和です。

今日はたまたま自分のお店で喫茶店について話してただけ。○○のコーヒーは美味しい、とか○○のコーヒーはこたわってるとか。
あその○○は美味しい、とかね。
皆さんのお気に入りの喫茶店であるだろうし、色んな理由で利用していると思います。喫茶店はなくてはならない存在です。ね。
コーヒーが自分の好みの味だったり、モーニングを食べにだったり、漫画の本が置いてて全巻読みたくなったり、日替わりのランチが楽しんだり、友人とちよつと話をしたかったり、パフェなんかの甘い物を食べたくなったり、ね。

田辺市下万呂577-1
サンフェスト・プラザ1F
☎0739-34-3033
🕒11:00~19:00
📅火曜日



MOC FURNITUREと塩路家具の代表
塩路さんに聞きました。

- Q** 田辺のMOCさんが大好きでダイニングテーブルやソファを買いました。で、聞きたいのですが、カーテンの種類が少ないなあ、と思います。できればリネンカーテンとか欲しいけど。ネットで色々みただけど、やっぱり質感や色は実物を見たいです。入荷予定はありますか?
- A** リネンカーテンとテンセル生地地のカーテンの展開を考えております。展示時期につきましては春から夏頃を考えております。リネン素材のカーテンはお部屋を優しい雰囲気にしてくれますよね。
- Q** MOCさん、いつ行っても気持ちのいい接客で大好きです。初めての子どもが5月に出産予定です。リビングの模様替えを考えてますが、相談にのってくれるのでしょうか?購入予定はラグと細々したものを入れるチェストです。
- A** インテリアや空間デザイン、暮らし方に関する内容でしたら何なりとご相談ください。オンラインやDM等でもご対応可能です。家族が笑顔になれる素敵なインテリアに出会えますように。
- Q** 御坊の塩路家具さんが本社と聞きました。塩路家具さんのダイニングテーブルとMOCさんの椅子との組み合わせなどできますか?
- A** ご質問の通り、本店は塩路家具でございます。それぞれの店舗で展示商品は分けておりますので、両店舗でお買い物をお楽しみいただければと思います。店舗によってセール時期も異なりますので、両店舗巡りでお得な出会いがあるかもしれませんね。

今回は3回シリーズの2回目!「塩路さんに聞きたい」という方は
ラカンにメールで質問を送ってください。✉lala@lacan.jp



ひと休みに寄りた
心地いいコーヒ
ーショップ



オーナーの田中絵理さんは9年前に名古屋からご主人の故郷であるすさみ町へ。



ランチは「クロックムッシュセツ1,000円」サラダ・ドリンク・デザート付き。「サンドイッチセツ800円/ダブル1,000円」ドリンク・デザート付き。

はじめての人にとっては、ちょっとわかりにくいかなと思う場所に昭和の空気が残った小さなお店があります。ネルドリップで淹れる深煎りのコーヒーが美味しいと評判の「Sea」は、昨年9月にオープンしたばかり。新しいお店情報を素早くチェックしている女性たちの間で話題になっているのは、コーヒーだけではなく。毎朝焼いているサクサク香ばしいクロッフルや貝だくさんのサンドイッチの美味しさと、窓から見える海。ひとり時間を楽しみたい方やお友達とのおしゃべり、彼女彼女とのドライブ途中に、ぜひ。

Sea coffee&espresso

シー コーヒーアンドエスプレッソ

すさみ町参見4581-10
☎0739-33-2154
🕒平日 10:00~16:00
土・日 10:00~17:00

📅不定休
(インスタまたはラインで確認)



キレイなクリームソーダ!これ、ほんと美味しいのでおすすめです! / グルテンフリーの米粉スイーツも人気です。こちらは鹿児島出身の和深さやかさん(seaclear)の手づくりで、しっとりした仕上がりのシフォンケーキとガトーショコラはコーヒーとの相性も抜群。ガトーショコラ(イートイン)450円



道をばさんですて向かい
すさみ海水浴場



・マシュマロチョコレートモカ…630円
・マシュマロホットチョコレート…630円
・クロッフル…1本 200円
・ティラミス アイスクロッフル…500円