

広報たかつき

知る 広がる 好きになる

# TAKATSUKI

Days

令和5年

5

No.1422

特集

ゆるっと体と心の  
メンテナンス。

CLOSE UP /

1.ごみを減らして  
すっきりスマート生活

2.これからの私たちの生活

連載

キラリスポーツ

「ソフトボール」

たかつき歴史アラカルト

「安満遺跡と弥生土器」

週末どこ行く？ 何食べる？

おでかけDAYS

「芥川桜堤公園エリア」



# 高槻らしい体と心の整え方



## 1 安満遺跡公園でエクササイズ。

広々としていて緑あふれる安満遺跡公園で、体を動かす気持ちよさを体感したい。



青空の下、心地よく体を動かせばリラックスして自然と笑顔もこぼれます。

### 安満遺跡公園

歴史遺産「安満遺跡」を生かした公園は、阪神甲子園球場約5個分の広大な敷地に歴史拠点施設や芝生広場、店舗などが点在。週末などはイベントも多く開催され、市民の憩いの場となっています。



### 次回青空ヨガ

日時：5月14日(日)  
9:00～10:10  
参加費：1,200円  
定員：申込順25名  
申込受付：5月3日(祝)～  
申込：TEL 090-7753-3609  
(12:00～18:00)  
※定員に達しない場合は当日参加も可能

体に負担をかけるような無理な体勢をすることもなく、自分の体調、リズムに合わせてられるヨガなので、未経験者でも気軽に参加できます。

### 太陽の光や自然を感じながらゆったりと青空ヨガ。

「大地や風を感じて、日頃の疲れをリフレッシュしてください」と安満遺跡公園での青空ヨガを指導する高野明子さん。女性特有の体の悩みやストレスをケアするためのプログラムやポーズを心がけ、約70分間、青空のもとヨガを行います。時折鳥のさえずりなども聞こえてくる環境の中、自然のエネルギーがだんだん体に入ってくるのを感じます。教室に参加しなくても、個人で思い思いに体を動かすのもいいですね。



「ここで行うヨガは、自分へのごほうびです」とインストラクターの高野さん。

### 安満遺跡公園のスタジオプログラムが面白い！

#### フラダンス



安満遺跡公園でも人気のフラダンスの教室。30～40代向けのクラスは月3回、木曜の10:00～、16:00～開催。

#### ピラティス



インナーマッスルを鍛え美姿勢を目指すといわれるピラティスは、月2回不定期で開催。運動不足の方にもおすすめです。

#### ポールダンス



フィットネス効果が高いポールダンスを月1回、日曜の14:00～、15:30～開催。初心者からレベルに合わせてレッスンします。

#### バレエストレッチ



月4回程度、熟練講師がバレエの要素を取り入れたストレッチ教室を開催しています。バレエ未経験者も歓迎。





## 2 「オープンたかつき」でメンテナンス。

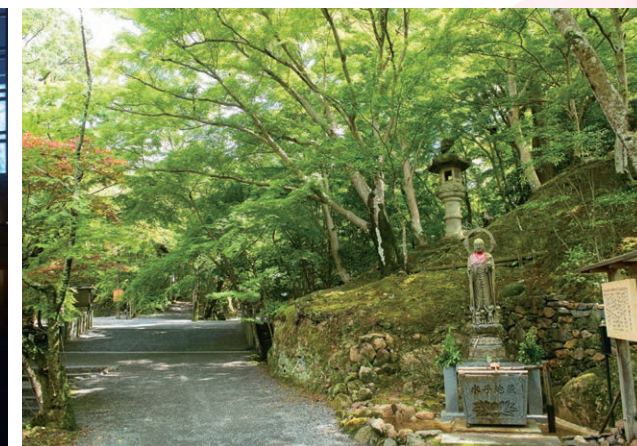
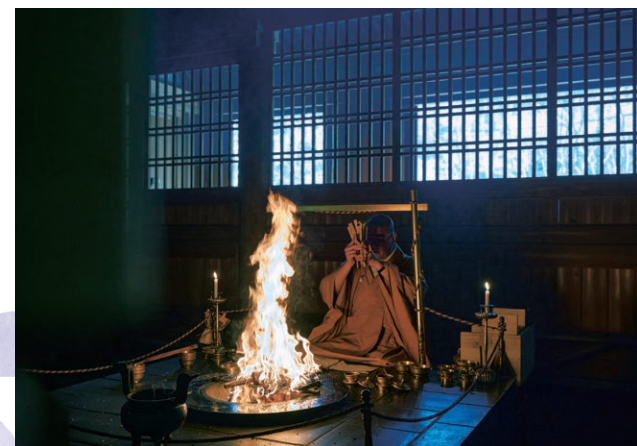
高槻の自然、歴史、文化、食などの魅力を体験できる観光プログラムでも心と体を整えて。

### 山深き神峯山寺で座禅。

春の「オープンたかつき」では、自然豊かな原地区の神峯山寺で護摩修行と座禅体験を実施。厳かに立ちあがる炎を見つめる護摩の後、爽やかな風が抜ける廊下に移動して座禅。しんとした空気感の中、ゆっくりと呼吸の数を数えるうちに瞑想へと入ります。自然の音や匂いに感覚が研ぎ澄まされていき自分と向き合うことは、この場所ならではの心の整え方です。



住職の近藤孝道さん。「座禅は何か不安があるときなど、自分の心を安定させる一番いい方法です」。



(写真左上)「オープンたかつき」では初の体験となる護摩修行。神峯山寺では2011年から毎日行われていて、僧侶が焚く護摩には人々の救済を願う行が含まれています。(写真下) 自然の中に朱が映える仁王門。(写真右上) 新緑で覆われる境内。

### オープンたかつき

日時：5月31日(水)  
参加費：14,000円

「オープンたかつき2017秋」のプログラムから、毎年開催されてきた神峯山寺での座禅体験。今春のプログラムでは、護摩修行と座禅体験の後に、桜田地区の日本料理店「心根」での旬の素材を生かした食事がセットに。申込は5月1日から。詳細はホームページで。



### 陶芸で整える

川久保地区の義崇窯では、この春、江戸時代に高槻で始まった古曾部焼の陶芸体験が特別に実施されます。窯元の寒川義崇さんの指導のもと、川のせせらぎがそばを流れる環境の中、茶碗づくりで心を整えていきます。

### 古曾部焼体験

日時：5月28日(日) 13:15～約3時間  
参加費：10,000円  
定員：申込順6名  
申込受付：5月8日(月)～  
申込：TEL 072-688-1570  
(10:00～17:00)

### たかつきぐらし vol.10 健やかで何より





# 3 お店で健康を意識した食事。

外食をするときにも体にいいものを取りたい。高槻で健康づくりを応援するお店を紹介します。



**1 蒸し野菜**

高槻産オーガニック野菜が中心。チリマヨをオン。

**2 そら豆の葉と  
ふきのとうの天ぷら**

「季節によって体にいいものは変わる」と、できるだけ旬のものを提供。

**3 ごはん**

三重県産コシヒカリに安満遺跡公園でとれた赤米を混ぜて。

**4 小松菜とイリコの炒めもの**

イリコをカリカリに炒めることで調味料少なめでもしっかりした味わい。

**5 手づくり豆腐**

有機豆乳で作り、無農薬発酵ショウガをオン。

**6 シュウマイ**

野菜がたっぷり入った店でも人気がある一品。

## 「ヘルシー外食コンテスト」で入賞した健康メニュー。

上の写真は、大阪ヘルシー外食推進協議会が主催する「ヘルシー外食コンテスト2019」で優秀賞を受賞した「GOMAFULL (ゴマフル)」（※城北町1-14-28）の季節の野菜と手づくり豆腐の自然派和定食。店主の坂口薫さんは、「見た目にはあまりこだわらず、なるべくシンプルに。家でもつくってもらえる身近な料理でありたい」との想いを込めて、毎日の食生活に寄り添うように一品一品をていねいにつくりま



「健康って心身のバランス。この店では、体にいいものを食べていただくだけでなく、悩み事やストレスを持つお客様の健康につながる情報収集・発信をしていければと思います」と坂口さん。

※5月から「Puka Organics」から店名変更

## 「うちのお店も健康づくり応援団の店」参加店でヘルシー外食。

ヘルシーメニューの提供やヘルシーオーダーの実施で市民の健康づくりに役立つ店をピックアップ。

### 低糖質メニューで

店で出すメニューはすべて糖質7g以下の「ローカーボキッチン然-zen-」（※芥川町1-11-9）。「糖質を増やさず、グルテンフリー等アレルギーや糖尿病の方にもやさしいお店です」と代表の守田幸司さん。写真のチキンステーキ炒飯は、コンニャクを使用。



### カフェランチで

店主・岸田澄夫さんが自宅を改装した古民家カフェ「希志庵」（※塚原1-3-18）。竹籠ランチは12種類のメイン料理（写真は豆腐ハンバーグ）と竹籠に入ったおかずがセットに。「焼き物、煮物、サラダなど、主菜と副菜のバランスを考えています」と岸田さん。



### イタリアンで

「オステリア セーザモ」（※古曾部町1-11-25）のコースで出される写真のサラダ前菜。ロマネスコなど20種類の味の濃い季節の野菜が彩りよく盛られます。「香辛料を上手に使って美味しく食べられるような工夫を考えています」とオーナーシェフの坂口大輔さん。



「うちのお店も健康づくり応援団の店」「ヘルシー外食コンテスト」の詳細は高槻市ホームページ（☎002550）へ



### 食を通しての健康づくりの大切さ。

健康医療政策課・栄養士  
千葉美智子さん

「アレを食べてはダメ、コレもダメと制限ばかり設けるとしんどくなりますよね。まずは自分のできるところから健康づくりを始めてもらいたい。飲食店でメニューを選ぶときに、今日は野菜をいっぱい食べようなど、少しの意識で食習慣もずいぶん変わります」。



Instagram高槻市公式アカウントで「たかつきDAYS」5月号特集のこぼれ話を配信中!