まちで見つけた気になるとこ トコトコ街とこ Vol.06

アロマテラピー・トータルエステサロン「エナジー」さんにお邪魔しました。

店内に入ると、スタッフの方々の素敵な笑顔と、お店のシンボルにもなっているペガサスの絵が迎えてくれます。

エナジーさんのメインは足つぼトリートメントですが、中高生や冷え症、更年期でお悩みの方、ご年配では80才の方まで幅広く利用されています。

その他、アロマ全身トリートメントや女性に人気なまつげカール等豊富なメニューがあります。

今回はおすすめの「足底トリートメント（スペシャル）」を体験させて頂きました。着替えを済ませ、手足をサッと洗うと、ゲルマニウム温浴で5分間腕と足先を温めます。

「末端を浸けると気持ちいいでしょう？おこたに入ったみたいに」とオーナーの原さん。

体験者：「ポカポカしています。汗をかいています」

代謝が上がったところで、足ツボトリートメントに入ります。仰向けに寝転がり、エッセンシャルオイルをたらしたタオルを目元に。良い香りがします。

原さん：「ラベンダーの香りです。リラックス効果があります。眠りを深くしてくれたり、鎮静効果もありますよ」

心地良い音楽が流れる店内・アロマの香り・トリートメントと同時に3つの癒しを同時に味わえました。

足つぼをしながら、今どこを刺激しているのか丁寧に教えてくださいます。

原さん：「ここが少し弱っていますね」

取材者：「押している側もわかるんですね？」

原さん：「はい、わかります。足ツボ診断、足ツボ占いといった所ですね」

と、まさに何でもお見通しといった感じ。ツボを押しながら、美容の知識や健康になる秘訣等、色々なお話をして下さるのも魅力の1つです。

トリートメントでリンパを流し、血行を良くして健康を促進するのです。

足ツボというと、テレビでは痛いイメージがありますが実際見てみると、とても気持ちいい印象でした。

原さん：「健康になると痛くなくなります。〈痛気持ちいい〉ですね」

足ツボトリートメント30分で1km歩いた時の有酸素運動と同じ様な効果があるそうで、週1回を続けて3カ月で体質改善にもなるのだとか。毎日通っても良いそうで、10日間で元気になるし、新陳代謝が良くなることでダイエットにも効果があります。

又、健康になることでお肌もキレイに。嬉しいことがいっぱいですね。

体験の感想としては「片足の体験を終えた時点で脚の軽さが違いました。足つぼをしてもらった方の脚は軽く、むくみも消えてました。両足のトリートメントが終わった時の第一声は『脚が軽い』でした。その日1日幸せな気持ちでした。」

「お客様が健康になって、笑顔になって喜んでもらえることが一番のやりがい」と、オーナーの原さんは言います。ここへ来ると、心も体も健康になるイメージを受けました。取材中も、常連の方がとてもリラックスした感じで訪ねておられました。

オープンして、18年目。長く親しまれているのにも頷けます。アロマテラピーとは芳香（アロマ）療法（テラピー）という意味を持ちます。

最後に、読者の方へ一言お願いしました。

「学童のお母さんは是非！お母さんが健康で笑顔がキレイだと家庭も円満になります。全身トリートメントなどは1回で疲れが改善されます。たまには自分にご褒美を、疲れたらエナジーを思い出してください！」

まさに健康サロン。

おしゃれもリラックスもおまかせ。是非エナジーさんに足を運んでみてはいかがでしょうか。

エナジーさんが、健康に導いてくれます。う☆彡

なんと今回特別に、はぴはり持参か
予約時に「はぴはり見た」で
足底トリートメントが半額！
リラックス出来る個室もあり、
予約時に伝えると子ども連れも可。

エナジー

（アロマテラピートータルエステサロン）
〒676-0812　兵庫県高砂市中筋２丁目 10-1
TEL：079-448-6211
営業時間：10：00 ～ 20：00
定 休 日：火曜日

エナジー

ほっくりんの 親子で遊べるドイツゲーム

第3回目『ベルズ』
対象年齢 6歳から
所要時間 15分

鈴を磁力で吸い寄せて。必要なのは1色だけ！

半円形バッグのジッパーを開くと、色とりどりの鈴が散らばっい舞台が広がります。

一人ずつ順番に、磁石の棒の先に、人と被らない1色だけに限定して鈴をくっつけていきます。

ただし、この磁石の棒は、10個近くを一度に持ち上げられるほどのすさまじい磁力を持っています！鈴のサイズや位置を見極めながら、ちょっとずつ引き寄せるなど「他の色を取らないように」工夫しなければなりません。

棒の先に集めた鈴は、「これでやめ」と決めれば手元に獲得できますが、欲を出して他の色の鈴をくっつけてしまうとアウト。くっつけた鈴を返して、順番が終わってしまいます。

先に鈴を10個集められた人が勝ちです。

磁力をあやつる面白さが最大の魅力です。
触れてもいない鈴が動く様子はとても不思議でまるで魔法使いになったかのよう。
見えない力がどう作用するのかを見極めながら、いろいろな技を編み出していきましょう。

まちで見つけた気になるとこ トコトコ街とこ Vol.04

宝殿駅南口をまっすぐ南に下って行くと、姫路信用金庫さん向かいにひっそりとたたずむ高級感のある外観のお店が今回快く取材を受けて下さった「いろどり」さんです。

阿弥陀学童の父母の方から推薦を受けて、今回取材に行かせていただきました。

まず始めに、明るい笑顔で出迎えていただき、店内へと足を踏み入れると、外観とはまた違った和テイストの落ち着いた雰囲気の店内。

今年の9月でOPENして3年目と、まだまだ多くの人にお店のことを知ってほしいということで、ご紹介したいと思います。

オススメは、左のメニュー。常連のお客さん曰く、どのお料理も素材だけでなく、ソースや味付けにもこだわりがあり、何度来ても飽きがこず、ついつい足を運んでしまうそうですよ。ここに掲載したお料理以外にも淡路産の鶏を使用した「焼き鳥」や、豊岡から仕入れた「のどぐろの開き」などがオススメだそうです。可能な限り国産のものを使用するのが店主のこだわりです！！

刺身盛り合わせ
市場からその日に仕入れた魚なので新鮮そのもの！！

ローストビーフ
バルサミコ酢ベースのソースとの相性バッチリ！！

だし巻き玉子
口の中でふ～わりとろけます♪

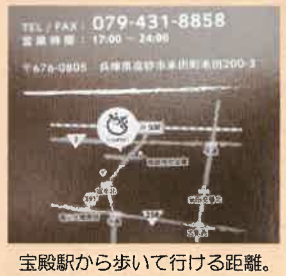
チキン南蛮
外はサクッと中はジューシー、一度食べたらやみつき

キッズにオススメのメニューのエビマヨと鶏のから揚げです。

「地産地消」をコンセプトに、店内には座敷とテーブルがあり、いろんな客層の方にも利用しやすく、おいしいお酒と料理を味わい、同時に店主の優しい人柄にも触れられるステキなお店となっております。

最後にお得な情報として、メニューには載っていない物でも、リクエストすれば応えてくれることもあるそう☆彡

また、「はぴはり」見た！で、お料理1品半額のサービスもあるとのことで、ぜひお試し下さい。



宝殿駅から歩いて行ける距離。
お店の前に駐車場もあります。
ほっともっとの北側。
米田の方なら歩いて飲みに行けますね

どのようなお客さんが来店されますか？

どのように利用されますか？

女性の方も多く利用され、女子会や、子連れのお客さん、また、焼酎の種類が豊富なので、焼酎をお目当てに、わざわざ足を運ばれる方もおられるそうです。

団体予約も行っており、2日前まで予約できるそうで、料金も飲み放題込みで¥4000～と大変リーズナブルになっております。また、子どもさん向けに¥2000～のコースもあって、要相談とのことです。

いろどり

高砂市米田町米田 200-3
TEL/FAX　079-431-8858
営業時間：17：00～24：00

まちで見つけた気になるとこ トコトコ街とこ Vol.05

今回ご紹介させていただくのは、北浜公民館で開かれている空手グループです。

このグループの講師である松本さんは、書道教室の先生でもあります。

練習場である公民館の2階へ上がると、元気いっぱいの子どもたちと、松本さんの格好いい声が響いています。

「こんばんは！」

子どもたちと、お電話での柔らかなイメージのままの松本さんが笑顔で出迎えて下さいました。

この空手グループを始めようと思ったきっかけをお聞きすると、「自分が好きな『子ども』『空手』『年配の方』をつなぐような何かができないかを考えたこと」とおっしゃっていました。現在少なくなりつつある、子どもと年配の方との関わりを通じた学びも大事に考えていらっしゃる松本さん。主な活動として行っている、老人ホームでのボランティア演舞では、年配の方たちがとても喜んでくださるそうです。

この空手道で学んでほしいこととしては、「礼儀作法や物事に対する姿勢」だとおっしゃっていました。試合に向けて必要な向上心や闘争心も大切ですが、空手においての強さや技術だけでなく、礼儀作法や姿勢などを第一に身につけることで、空手から離れたときに「空手をしていて良かったな」と思えるようになってほしいとおっしゃっていました。

厳しい中にも愛がいっぱいの松本さん。実は現在妊娠中のお母さんで、一時はお休みする事も考えたそうです。しかし、現在はひとりっ子が増えており、妊婦さんに関わる機会がない子どもも多いことも考え、「生命が育っていく姿を身近に触れる事で、自分はこうやって大切にされて生まれてきたんだなと感じて欲しい」と、出産ギリギリまで活動を続けることにしたそうです。

下の子は上の子をお兄ちゃんのように慕い、上の子が下の子のお世話をする、とてもアットホームな雰囲気の空手グループ。たくさんの方に一度覗いていただきたい、そう感じる素敵な空間でした。

ぜひ足を運んでみてください。

北浜公民館 空手グループ

活動日　毎週土曜日　18 時～（変則的にお休みの場合あり）
活動場所　北浜公民館
お問い合わせ先　080-1527-6425（松本）
※見学、体験は自由です。ご希望の方は事前に連絡してください。
※出産後の再開は、来年 5 月あたりの予定となっております。