

MY LIFE'S Good Season

人生で最も楽しい時

ランチも時には小旅行気分楽しんでみませんか？ 自然豊かな箕面公園では、10月末まで涼しげな川床(かわゆか)でのお食事が楽しめます。なにより近くて、思い立ったらすぐに行けるのが魅力ですね。50代からが人生の“グッドシーズン”。さあ輝く毎日を始めましょう。



いつも頑張っているお母さんに「癒しのひと時」をプレゼントしたいと箕面の川床にやってきたかほりさんとお母様の茂美さん。食事の後は、滝道の散策も楽しめました。



箕面の自然を眺めながら、川床で和会席を愉しもう

箕面公園の風物詩となっている「箕面川床」は春(4月下旬)から秋(10月末)までの週末に楽しむことができる。

和の趣ただよう「音羽山荘 梅屋敷」では、滝道の川沿いに床が敷かれ、せせらぎと木々の自然を間近に眺めながら、ゆつたりと食事が楽しめる。シテイライフ読者のかほりさんは、お母様の茂美さんを誘って訪れた。「介護で毎日忙しくしている母に、ひととき、癒しの時間をプレゼントしたくて、緑がいっぱいで涼しくて、この雰囲気はやはり川床でしか、味わえませぬ」とかほりさん。初夏のこの日、いただいたお料理は桜海老の煮凝りの先に始まり、小鉢、焼八寸、新鮮な造り、蛸柔らか煮の煮物、汁物には和蕎麦、食事には炊き



目の前に広がる木々の緑と聞こえる川のせせらぎに「森林浴みたいで心地良いですね。まるで旅行に来たみたい!!」と笑顔の茂美さん。



川のせせらぎと、山の木々は涼感たっぷり。そんな自然のなかでいただくランチは小旅行気分が楽しめる。メニューは一例。季節ごとに異なる。

取材協力 箕面川床 音羽山荘 梅屋敷

箕面市箕面公園1-3 Pなし 営/金・土・日・祝日のみ営業 (1部)11時45分~13時15分 (2部)13時30分~15時 ※前日の17時までに要予約 ※9/11までは16時45分~19時~の2部制となります。



滝道の音羽山荘の向かいにある梅屋敷。箕面の滝まで散策もおすすめ。

【秋のランチ】※金土日祝のみ 9/16(金)~10/30(日) ●川床弁当...3,000円 ※9/11(日)までは夜の営業 ●川床会席...4,500円 「シテイライフを見た」と川床弁当又は川床会席を予約の方に ワンドリンクサービス (10月末まで)



- 読者限定ランチコース(※要予約)
 - ・オードブル3種
 - ・カボチャとベーコンのファルファッレ(リボンパスタ)
 - ・サーモンとシャンペンニオンデュクセルの香草パン粉焼き
 - ・山形県産三元豚ロースのグリ工場風味
 - ・キャラメルムースケーキとマロンアイス
 - ・パン・コーヒー
- 特典
 - ホテル駐車場6時間無料
 - 同ホテル内フィットネスクラブ「ヴィータ」天然軟水風呂・岩盤浴・サウナの施設利用優待券付(通常2,160円→1,080円タオセット付)(9月~10月末まで)

ホテル阪急エキスポパーク レストラン アンソレイユ

吹田市千里万博公園1-5 ホテル阪急エキスポパーク 営/ランチ 11時半 (土日祝は11時)~14時半(LO) デナー 17時~21時(LO) ☎06-6878-3900

9/1~10/31までの読者限定ランチ 全5品の特別コースが2000円に

万博記念公園内に立地するホテル阪急エキスポパークのレストラン「アンソレイユ」にて読者限定コースが登場。見た目にも可愛い3種盛りりのオードブルから、カボチャのクリームソースを絡めたシヨートパスタ、メインにはとんぶり入りソースで仕上げたサーモンと、塩麹を使ってマリネした三元豚のグリエが。食後にはキャラメルムースやマロンアイス、洋梨の赤ワインコンポートで秋色に仕上げ。

まためられたデザートもついた全5品が2000円で楽しめる。さらに同ホテル内の天然軟水風呂・岩盤浴の利用優待券付!ママ友や近所同士で気軽にホテルのランチをぜひ。



すっぽん鍋ランチコース(2,750円) サラダ/珍味/挽肉/すっぽん鍋/ご飯/香の物/コーヒー/和菓子

この時季ならではのほもしゃぶもココがスバラシイ

昼限定 淡路島産ほもしゃぶセット(4630円)。「ほもちり」から始まり、続く「ほもしゃぶ」は、ほもの骨からとった出汁と豆乳ベースの特製スープが絶品。たまごそめん付き&アの雑炊で満腹に!

※2日前迄に要予約、2名~

丸なべ すし 明石倶楽部 (あかしくらぶ) 箕面市白鳥2-22-24 予約優先 駐車場5台あり 営/11時半~15時 不定休 17時半~22時(日祝のみ営業) ※月~土の夜は4名~の予約のみ営業 ※10歳以下のお子様の入店不可 ☎072-723-7739

本格すっぽん鍋で体を癒す

夏バテがぬけない! というときは、すっぽん鍋ランチでスタミナ補給はいかがだろうか。滋養強壮、疲労回復でおなじみの高級食材、国産すっぽんを使用。時間をかけて炊き込んだ自家製 スープにはそのエキスとコラーゲンが凝縮されて、女性からは「肌がツヤツヤに」と声も。しかもすっぽんの肝の串焼きといった珍味も付き、お値打ち。充実の地酒とともにどうぞ。

夜のメニュー(要予約)

- お手軽すっぽん鍋コース(ランチも可).....4,630円
- 特選すっぽん鍋コース.....6,900円 (血梅酒割、すっぽんの造り、珍味、挽肉、揚物、すっぽん鍋、雑炊、香の物)
- すしのおまかせコース.....6,900円~
- はもコース.....6,900円

※全て税別



らくらくウォーク (足腰に不安がある方向け) すいすいウォーク (体力強化したい方向け)

「日本は世界トップクラスの長寿大国ですが、寝たきり患者の数も世界一。これからの医療に必要なのは、病気や不調を防ぎ、健康を維持する予防医療です」と辻先生。その取り組みのひとつが、ノルディックウォーキング(以下NW)だ。NWは両手に持ったウォーキング用のポールで、地面を突きながら歩くスポーツ。クロススカントリースキー選手のオフシーズントレーニングとして始まり、ウォーキング

歩行に安心感も 運動効果が高く

NWの特徴は、ポールを使った歩行スタイルにある。上半身の筋肉を使うので通常歩行よりも運動効果が約20%アップし、心拍数、エネルギー消費量、酸素摂取量も増加。さらに、ポールで支えるため膝・腰への負担を軽減し、正しい姿勢で歩くことができる。「転倒防止効果もあり

そうだ!始めよう!「ノルディック・ウォーキング」 9月18日(日)9時半~12時 参加無料 集合場所:万博公園上の広場 定員:先着200名 対象:小学生以上 受付:9/1(木)9時から 申込先:吹田市役所 都市魅力部 文化スポーツ推進室 06-6384-2431 担当:松本 主催:吹田市 協力:(一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟・日本ノルディック・ウォーク学会

体への負担が小さい 今注目の運動

「日本は世界トップクラスの長寿大国ですが、寝たきり患者の数も世界一。これからの医療に必要なのは、病気や不調を防ぎ、健康を維持する予防医療です」と辻先生。その取り組みのひとつが、ノルディックウォーキング(以下NW)だ。NWは両手に持ったウォーキング用のポールで、地面を突きながら歩くスポーツ。クロススカントリースキー選手のオフシーズントレーニングとして始まり、ウォーキング

「ノルディック ウォーキング」 歩いて伸ばそう健康寿命

今後ますます高齢化が進むと予測される中で、介護等を必要とせず自立して生活できる「健康寿命」が問われています。そこで、今、健康スポーツとして注目を集める、ノルディックウォーキングについてお話を伺いました。

「用に改良され90年代には世界的に普及。最近ではハビリテーションの一貫として医療分野にも取り入れられている。「体力が低下し心肺機能が衰え呼吸が苦しくなると、運動をしなくなり食事も細くなります。そして、ますます体力が低下するという悪循環に。家に閉じ籠もらず楽しく運動して、健康になつて欲しい」との思いで辻先生はNWの啓蒙活動を始めたのだそう。

「歩行に安心感も 運動効果が高く」 NWの特徴は、ポールを使った歩行スタイルにある。上半身の筋肉を使うので通常歩行よりも運動効果が約20%アップし、心拍数、エネルギー消費量、酸素摂取量も増加。さらに、ポールで支えるため膝・腰への負担を軽減し、正しい姿勢で歩くことができる。「転倒防止効果もあり



市立吹田市民病院 辻 文生 先生 呼吸器・アレルギー・内科 部長。予防医療・地域医療に力を入れ、治療の枠を飛び越えたさまざまな啓発活動を行う。