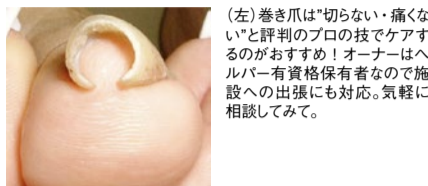


巻き爪・たこ・魚の目・かかとの乾燥・ガサガサ・外反母趾など

巻き爪などの足の悩みは フットケア専門サロンへ

巻き爪、タコや魚の目など痛くて辛い毎日をお過ごしの方。足のトラブルから解放されたいなら、フットケア専門サロンのハルディンへ。足を治すのは恥ずかしいとためらいがちだけど、同店はプライベートサロンなので安心！足のトラブルによる痛み以外にも、自分では切りにくい爪切や足の手入れだけでもOK！分厚い・変形しているといったシニアの爪ケアにも柔軟に対応してくれる。「汚い」「恥ずかしい」とためらわなくても大丈夫！まずは気軽に相談してみてください！



(左)巻き爪は「切らない・痛くない」と評判のプロの技でケアするのがおすすめ！オーナーはヘルパー有資格保有者なので施設への出張にも対応。気軽に相談してみてください。

ドイツ式フットケア&巻き爪ケア専門サロン

Jardin (ハルディン)

芦屋市上宮川町5-12 サンロイス103
JR芦屋駅南口より徒歩1分
営/9時~18時
日祝定休 近隣にコインPあり
完全予約制 ※時間外は要相談

☎0797-38-2468



特典 |

- 「シティライフを見た」で
お試しフットケア..... 通常7,560円→**5,400円**
 - ネイルカラー..... **2,160円**
 - 高齢者の方の爪切り&フットケア..... **4,320円**
 - 大好評！痛くない巻き爪ケア..... **5,400円~10,800円**
- ※お子様連れOK<予約時にお伝え下さい>
(9月末まで・要予約・新規の方のみ)

重度な外反母趾から軽度な外反母趾・巻き爪・足の痛み・むくみ など

兵庫県初の手技矯正で豊富な実績 “読者限定”健康応援キャンペーン

サンダルやミュールなどの出番は、まだ続きそう。「でも、外反母趾が痛くて、足を露出できない...」そんな悩みは、兵庫県で初となる外反母趾の手技矯正を行う同院へ。数多くの症例を施術したデータに基づき、個々の状態に応じて改善。遠くは沖縄・広島・静岡からわざわざ通う人がいるほど信頼は厚い。外反母趾を放っておくと、身体のバランスが崩れ、膝痛・腰痛や寝たきりなど深刻な症状を招くことも。今ならシティライフ読者限定の健康応援キャンペーンを実施中！この機会にぜひ、ご相談を！



改善エピソード外反母趾を長年治療せずに我慢しているうちに腰や背中にも違和感がでるようになった。足を調整していくようになって足の痛みや肩腰の痛みまで改善されました。(50代女性)

神戸外反母趾センター (整骨院サキュレ内)

尼崎市武庫之荘1丁目7-14 プラネックス武庫之荘101号
営/10時~14時・16時半~21時
(最終電話受付20時半)
土曜10時~14時・15時~18時
(最終電話受付15時)
定休 日・祝・水曜午後

☎06-6433-0022

http://circla.net/



特典 |

- 【健康応援キャンペーン】新規の方・初回限定
「シティライフを見た」と予約で外反母趾矯正が**特別価格!**
 - 片足(40分)..... 9,800円→**6,000円**
 - 両足(60分)..... 18,500円→**8,000円**
- 詳しくはWEBでチェック! ※要予約 (9月末まで)

編集後記

9月1日は防災の日。大正12年9月1日に発生した関東大震災にちなみ制定されましたが、この時期は台風襲来が多いことも制定の一つの要因だそうです。地震、豪雨、猛暑と自然の驚異に晒された今夏。災害に対する備え・取り組みを改めて見直した方も多いと思いますが、いつ何時起こるかわからないだけに今後も継続して意識していく必要があります。(鉄)

先月号に続きペット特集を掲載(P.11)。私も幼少の頃、犬を飼っていて、愛犬のお気に入りの散歩コースは草ボーボーの原っぱ。蚊に刺されるので嫌でしたが、幼い私は力で勝てず、無理矢理引っ張って連れて行かれました。今でも草ボーボーの原っぱを歩くと、いつも一緒にいた彼のことを思い出します。(せば)

暑い夏が去って、秋がやってきました。○○の秋とよく言いますが、CityLifeはカルチャーの秋。フィットネスやゴルフ、英会話や資格など、カルチャースクールを紹介しています。この秋は新しいことにチャレンジしてみませんか。私は子どもの保育園の送迎をはじめようと思います。(まえて)

Jリーグが盛り上がりしてきました。われらがヴィッセル神戸は現在リーグ戦暫定4位(8/20現在)にいます。毎節、イエスタ選手のプレーに「素晴らしいなあ、上手いなあ」と感動しています。今季目標のACL出場権獲得のために、リーグ戦の残り試合と天皇杯、楽しみながら応援したいと思います。(まっつー)



カラダの調子を 整える

今月のテーマは、「産後太り」について。
にしのみや骨盤整体院 活源堂の岡田院長に
お話を伺いました。

産後太りからなかなか痩せなくて困っています。どうすれば元の体重に戻れるのでしょうか?

骨盤の歪みが改善されると、不調のおこりにくい自己改善力のある元気なカラダになっていきます。

出産後、骨盤が締めきっていない可能性があります。

産後はどうしても骨盤が広がって歪んでしまいます。その骨盤を整えて引き締めることで、ウエストも引き締まるのはよく知られています。ではどのように整えるのがベストなのか?まずは、自律神経を整えることから始めることをお勧めしています。自律神経を整えることで、体の中の代謝をアップするホルモンや引き締めに関わるホルモンの分泌を促進させることができます。骨盤が引き締まり、歪みが改善されると体型だけでなく、カラダの不調に対しても良い効果が生まれます。



にしのみや骨盤整体院 活源堂 岡田院長

骨盤矯正・姿勢矯正・腰痛・自律神経失調症など

西宮の産後骨盤矯正ならココ 産後不調に特化した専門院

西宮北口駅すぐにある「活源堂」は、産後の骨盤矯正や腰痛に特化した専門院。出産後の体調不良(ホルモンバランスの乱れ、不眠など)を改善したい方や、骨盤を引き締めて体型に戻りたいという方が数多く訪れている。産後不調の主な原因は自律神経の不調にあり、同院では足首とおへそ周りを中心にソフトタッチの整体で調整、脳に刺激を送ることで自律神経を正常なバランスに保つという。自宅でのセルフケアの方法も丁寧に教えてくれるので、気になる症状がある方は一度訪れてみては。



ソフトなタッチで、ついつい眠ってしまう優しい整体

改善エピソード

骨盤の歪みと腰痛で来院。1回目の施術から姿勢がピンと伸びるのを感じました。4回目には腰痛がなくなり、お尻のたるみも改善されました!(30代)



赤ちゃんと一緒に寝転びながらの施術もOK!

にしのみや骨盤整体院 活源堂

西宮市高松町10-22
アムール西宮北口202号
阪急西宮北口駅より徒歩約1分
営/9時~21時
不定休 完全予約制

☎080-4029-4768

詳細はコチラ▶



From CityLife

ライター・カメラマン・イラストレーター フリーランススタッフ募集

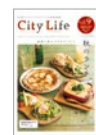
弊紙CityLifeで活躍してくれるフリーランスのスタッフを募集します。
地元の魅力を伝えるための情報紙であなたの力を活かしてください。

- 取材エリア 神戸市(中央区・灘区・東灘区) 阪神間(西宮・芦屋) 大阪北摂エリア(高槻・茨木・摂津・吹田・豊中・箕面)
- 応募資格 高卒以上20歳~40歳位まで。募集職種の実験が3年以上ある方(ライターはディレクター経験のある方歓迎)
- 募集職種 ライター・カメラマン・イラストレーター
- 応募方法 シティライフweb採用応募フォームから応募してください。
http://www.citylife-new.com

こんな人を求めています

取材力、文章力はもちろんですが、企画立案、紙面構成を考えたり、ディレクションができる方を特に求めています。もちろん、グルメ、ヘアサロン、エステ、教育、子育て、住宅関係など、専門性の高いライティングができる方も大歓迎。まずは採用応募フォームからお申込みください。

主な制作物



情報紙CityLife(毎月1日発行)
阪神・神戸版、北摂EAST版、北摂WEST版

Life+(ライフプラス)季刊
住まいづくりのヒントが詰まった専門誌

地域サークル

地域サークル ~神戸・阪神間で元気に活動するサークルをご紹介します~

日本郵趣協会 芦屋郵趣会 (芦屋市)

「切手にはその時代の文化や歴史、紙や印刷技術など、あらゆるものが詰まっているのが魅力」「切手を入りに、色々な知識を教えられるのが楽しい」という仲間が月1回集まる同会。メンバーのコレクションを並べて解説する「リーフ拝見」と、それぞれ譲ってほしい切手を回す「切手交換会」、そして切手についてはもちろん、様々な話題でおしゃべりを楽しむ時間を過ごしている。メンバーは「象」「乗り物」といったモチーフや「1800年代のヨーロッパの切手」など、テーマを決めて収集しており、交換会では、自分の趣旨に合った切手を黙々と選ぶ姿が印象的だ。また、毎年10月には日々のコレクションの成果を披露する「世界の切手展」を開催。ほかに、切手を使ってコラージュを作ったり、図柄にちなんだ知識を学ぶ子ども向けの切手教室の依頼も受けている。気軽に始められて奥が深い切手の世界を覗いてみませんか?



8月の「リーフ拝見」では、会長の井間さんの料額印切手のコレクションを鑑賞した。35名のメンバーの中には「切手にハマって60年」というウツモノも多い。最年長は、なんと90歳の女性メンバー!今年の世界の切手展は、10月13日(土)~15日(月)芦屋市民センターにて開催。

スタート/1972年
活動/第2日曜13時~17時
費用/年会費2,000円
場所/芦屋市民センター
問/0797-31-1414(芦屋郵趣会)