

# チャリ

2014年  
2月号  
February  
vol.0034

発行: (有)モップスタジオ <http://www.mopstudio.jp/> ☎03-3557-5232  
 エコレポ紹介HP <http://ekorepo.jimdo.com/> ✉ [ekorepo@mopstudio.jp](mailto:ekorepo@mopstudio.jp)  
 発行部数: 2000部 配布: 新聞折込、ポストメグ、駅ラック、店舗等 配布範囲: 大塚周辺の地図

朝日新聞はエコレポを  
応援します!

毎月1日、  
朝日新聞の新紙  
でも届けます!

**朝日新聞**

ASA江古田 練馬区旭町2-1-6 ☎03-3991-5908  
 ASA小竹由馬 練馬区小竹町11-21-15 ☎03-3974-6846  
 ASA豊玉 中野区江原町2-20-20 ☎03-3950-3061  
 ASA練馬 練馬区練馬3-19-10 ☎03-3992-2377  
 ASA平和台 練馬区平和台4-7-23 ☎03-3933-1040

今回は  
**チャンデット  
ムエタイジム**  
正月太りを  
一発解消!



子ども達も  
真剣で  
かっこいい!

夏に向けて  
痩せるぞ〜!  
ヒザ〜!!

先生は元ムエタイチャンピオンのタイ人です。

汗が出て気持ち  
がいいです!  
パンチやキックは  
ストレス解消にも  
なります!

チケット(1回)  
1500円も  
あります

女性限定  
平日の午前中  
通い放題  
5000円

無料体験もできます

最近、ちまたには鍛えたい女子が急上昇中(と、朝のテレビで特集されていました)。マエノリやユナなど、有名モデルたちがスタイル維持にボクササイズなどを取り入れはじめ、格闘技は効果的な有酸素運動として、高いダイエット効果が実証されています。格闘技なら正月太りも解消できよう!

ということで、今回は『練馬チャンデットムエタイジム』「ムエタイ? ボクシング? キックボクシング? と何が違うの?」と思う人もおられるかもしれません。ムエタイは、パンチ、キック、ヒザ、ヒザなどを使う格闘技。タイの国技です。ちなみに、キックボクシングはムエタイやボクシング、空手を参考に日本で生まれたものらしいです。

女性も知っているムエタイの選手と言えば、K1のブアカーオ選手かな。魔裟斗と同じ時代に活躍していました。かなりかっこよかったー。そんなタイの国技ムエタイを練馬で習えるところがあるんです。しかも、先生は元ムエタイチャンピオンのタイ人です。おっ! めっちゃ本格的。

生徒さんは、試合に出ようという本格的な人から、エクササイズ目的の方まで色々。メタボ気味なお父さんもサンドバッグやミットでかなり痩せたそうです。ヒザ蹴りやウエスト固めのシェイプに効くんだとか。子どもは、3、4歳から初めている子もいます。より実践に近い格闘技だからこぼれる独特の緊張感がいいですね。チャンデット先生は子どもが大女子から、一人ずつしっかり教えてくれます。ちなみに子どもは通い放題で月7500円。

女の子だってえー!! ヒザ蹴りの練習です。

強くておっきい社長の小泉さん

練習中

ねこねこ、お疲れじゃない? 仕事の後で、学校帰りも、空車の合間に、癒されたい? ☆ 桜台ペットクリニック プロデュース

**えこねこ**  
ねこちゃんとの出会いカフェ

えこねこは、ねこちゃんとの出会いカフェ。当店運営の桜台ペットクリニックの健康管理のもと、猫ちゃん達が楽しく生活しています。

料金: 最初の1時間まで フリードリンク込み ¥1000  
以降30分ごと ¥400

※店内衛生管理のため、靴下・ストッキングの着用をお願い致します  
里親様も募集しております (諸条件有り)

☎03-6914-4818  
練馬区旭丘1-73-1 三田ビル2階  
営業: 12:00-22:00  
2月のお休みは、5、12、19日(全て水曜日)です。

動物取扱番号 第004196号 有効期限 平成27年10月11日 責任者 小林陽子  
小・中学生のお子様は、保護者同伴でご来店いただいております。尚、小学生未満のお子様はアレルギー等の観点から、入店をご遠慮いただいております。

お得意ニャ!  
あたくし、えこねこのネコ社長です。

みんな嬉びにきてニャー。

おー社長、ちょっとお昼寝したいでも?

七三にゃにゃのネコ社長

ネコ社長SP

ネコ社長秘書

ペロペロ...

「グループ割引」  
3名以上ご利用の方  
最初の1時間 ¥1,000が  
お一人様  
¥800  
土日・祝日可

乙葉(♀)  
お客様のお嬢様大好きな女の子。  
色白美人に成長中。

ネコちゃん紹介その33

桜台ペットクリニック  
桜台ペットクリニックにかわしい看板が  
付きました! 見に来てね。

ご自宅の不要品、引き取りに行きます!

いらないものは 次のステージへ  
**フィリピンでリサイクル!**

ぬいぐるみやおもちゃなどはフィリピンの子どもたちにとっても喜ばれるそうです。

おもちゃだってきつと、また遊んでもらえてうれしいよね!

不要品の回収は、練馬のリサイクルショップ「リサイクルショップティンバーバス」で行っている事業の一環です。日本では不要品とされてゴミとして出されてしまうものでも、物のないフィリピンでは、リサイクルされ大事に使ってもらえるんです。集めた品は、コンテナでフィリピンに送られます。

汚れたフライパンもそのまま持って来て下さい!

多少欠けたくらいならおっケー。食器も梱包する必要はありません。

引き取れるもの  
汚れたフライパン、パソコンなどの電化製品、おもちゃ、ぬいぐるみ、文房具、ハンカチ、食器、箸、自転車、靴、家具...。ゴミとして捨てるのに料金のかかるものなどぜひお持ち下さい。

引き取れないもの  
衣服、ブラウン管テレビなどの大きな家電、腐っているもの。大きく壊れているものなど、リサイクル不可能なもの(傷程度は問題ないです)。明らかにゴミに見られるもの。詳しくはお問い合わせ下さい。

おまけでもらったおもちゃや、UFOキャッチャーで取ったもの。パーツが壊れてなくても大丈夫です!

かなり使い込んだものでも問題無し! どんなものでも大歓迎なので、なんでも聞いて下さいね! 不要品は、全部まとめて持って行ってもらいましょ!

ダンボールの箱は開けておいて下さいね。

1回の回収につき  
ダンボール大4箱程度が  
可能です。

持ち込み大歓迎!

同マンションやご近所などで、共同で集めてもらえると助かります。ダンボール箱に入れ、玄関先やマンション1階に出しておいて下さいね。回収日: 毎週火曜、木曜、日曜の12時~18時

時間は相談して下さい。

リサイクルショップ  
**ティンバーバス**  
03-3948-5222  
練馬区豊玉上2-27-20  
練馬駅すぐ、千川通り沿い

皆さんから頂いた不要品を、フィリピンに届けに行きました。日本からのおもちゃや文具など子ども達にも喜んでもらえました!

Map A-3

**ブランド古着お売り下さい**

バズストアはお持ちいただいたお品物を一点一点お見積りさせていただく衣料・服飾特化型のブランド古着リサイクルショップです。着られていない衣服はクローゼットに眠っていませんか? オークションに出す時間がない。量り売りはちょっと、そんな方は是非当店をご利用ください。お見積りのみでも喜んでお受け致します。ただ今秋冬物アウター大募集中です。

江古田で始まるECOプロジェクト  
BAZZSTORE-リユースのお店です。

**春モノアイテム買取スタート**

※ウール、ニット、セーター等、一部冬物アイテム買取終了致しました。

**古着買取**  
BAZZSTORE  
Used Select & Recycle  
[www.bazzstore.com](http://www.bazzstore.com)

■江古田店 Map D4  
TEL 03-6908-0112  
東京都練馬区旭丘1-58-11 キョトビル1F

■桜台店 Map E3  
TEL 03-6946-9863  
東京都練馬区豊玉上2-21-18 ジェイコート桜台1F

■下北沢本店  
TEL 03-6407-1405  
東京都世田谷区北沢2-31-3 第5FMビル1F

営業時間 11:00~22:00 (買取受付21:30まで)  
買取のご利用には、ご本人様確認書類が必要です。18歳未満のお客様買取ご利用不可です。

# それいけ子連れ道!

夫夫婦仲の手必訣!の巻

新年早々、夫夫婦仲で「進撃の巨人」に、もう、どハマリ!!  
旦那さんが年末年始の一挙放送を録画して「え〜、アニメ〜?」  
と乗り気じゃなかったのに、流石観女始めたら深夜3時まで止められな  
かった〜、面白すぎた〜!

「夫婦仲で決まる!子供の学力・自立力」というタイトルの  
雑誌があったけれど、ちょっとドキッとさせませんか?

息子が生まれて早3年4ヶ月。平日は「母子家庭の我が家」としては、「マ  
マ可愛い〜大女子」なんてメロメロなことを言ってくれたり、どうしても母子  
の関係が密に。日中の息子の様子や、自分のことを話さずばかりで、な  
かなか旦那さんの話を聞いてあげられてなかったかも、と反省。

最近、息子とパパは二人だけで映画を観たり、おもち屋さんで新作の变身ベルトをいじったり、  
ガンダムカフェに行ったり男同士でもイイが、視線が同じ、...?  
男って結構な男の子なんだなと、男の子ママになって初めて分かってきた。

息子の女子な感じには全然いさげず愛を注ぎます。

夫夫婦間においても、相手の興味あることに少しでも乗る姿勢を心掛けていきたいなと感じた  
年始めでした^\_^

オカムラ  
豊玉在住。元旅行会社社員。2010年10月生まれの息子と共に  
どこにでも連れ出す機動力高めなアラサーママ

# 塾長ブ 子土ロク

賢く受験を乗り切る  
手必訣は

このブログを見て下さっている方はご存じと思いますが、私は塾長である  
と一人の母親です。4人の子供がいるからこそ、子育て経験は豊富でも  
豊富になり、受験に役立つノウハウも身につけてきました。  
また、親の存在がどれほど影響を与えるのかも痛く経験してきました。  
時代の流れの中で受験事情がどの程度に変わり、どう対処していく事がよ  
り賢明かに関心する日々は今でも続いています。

インターネットや携帯は現代の子にとって手放せないアイテムであり必需品となっています。  
それは同時に子ども達から自由を奪いコミュニケーション障害を生み出してきています。  
そうした時代の流れとは裏腹に受験事情は益々難易度を上げ、子どもたちにさらなる試  
練を要求するかのようです。そんな時代の中で我が子の成長をいかに見守るか、親として何  
をしてあげられるのか本当に悩める所です。

今年、当教室は「学習と受験」を取り巻く様々な問題点やノウハウについて講演をし、  
土曜日の皆親、関心の高いご家庭の皆親と共に考えていきたいと思っています。  
第一回は「受験と子どもたち」。3月14日(土)14:00-15:30。場所は当教室です。  
先着15名様までとさせていただきます。第一回のみ参加費無料とさせていただきます。  
ご予約はお電話またはメールにてお願いいたします。  
中学受験、高校受験を控えていらっしゃるご家庭の皆様が対象となりますが、ご興  
味がありませんらご遠慮なくお申し込みください。  
入塾の勧誘ではありませんのでご安心していらしてください。

田中塾長(早稲田育伸ゼミナール桜台駅前教室) Map B-3

4人の子どもの中学、高校、大学受験を経験し、  
その経験からママたちの良い相談役は、  
大人気!塾長のブログ+http://blog.goo.ne.jp/hikko1999

# サリナーマの ウツなま

あまり営業してないBAR  
「CAFESALINA」

エコレポさんにコラムを書かせていただきもうすぐ3年。最近、コラムを  
見て会いに来てくれるお客様が増えました。そんな影響もあるのか、お  
店の取材も増えました。  
先日「エコレポのコラムのママさんですか?」と30代後半〜40代前  
半の男性が二人。

ちょっと遅い時間だったため、お送りさせていただきましたが、帰りにご挨拶のかわりに  
お名前を覚えてくれました。お二人とも弁護士さん。だから、私の離婚コラムの話  
聞には興味あるはず。

その時、カウンターにはお新規の主婦の女性。ご主人が嫉妬深く、離婚したいとい  
うてるのに別れたくはない。

そのご主人は探偵を使い、奥様の交友関係を、同居している奥様のご両親に見  
せたというので、これもおどろき!! どちらか聞いたようなお話。あ! いつも私のコラム  
に登載するハワイのRちゃんも同じことされてた。時代とともに男性タイプもあ  
って来たな〜と思います。そして、女性たちが引強くなってしまっている理由が  
あります。

...後日談。そのご主人は、なんと奥様のご両親に慰謝料請求したのです! それま  
では、離婚なんかできないでしょ。あきらめたほうがいい。って、やりなすように説  
得していた私でしたが、慰謝料の話をして、器ちゃちゃず! と、そのご主人におま  
わりました。

サリナーマ  
練馬区西口CAFE&BAR SALINAのオー  
ナー。営業は水曜日のみ。全曜日は女性限定。  
1Fのドアが開いているときはお休みです。定休日  
...まぐれ

# エコダスキの ポコッソランチ



ランチセット(パニーニ、ポテト、  
ドリンク) 980円。パスポートも  
おっけいです。

# パールイタリ ダ・パオロ



パニーニの生土産から、中  
身から、さすがのクオリティ  
ー! お腹いっぱいまで大満足  
ポコ。夜はパル式。580  
前後の小皿料理と、イタ  
リアの珍しいビールやワイン  
が楽しいポコ。ここは流  
行りそうポコ。

ダ・パオロ  
練馬区豊玉北6-13-15  
11:50-22:30(L.O)  
電話: 03-6914-6368  
木曜休

# 今まで色々な美容室を試してみたけれど、「思った通りのヘアスタイルにならない」という方に来てほしい。

**Q** 髪が太くて量も多くて悩んでいます。軽く見えるようにしたくて、  
ヘアサロンでたくさん選んでもらいましたが、逆に広がるようになってしま...

**A** フィーストでは、お客さまに「言われた通り」ではなく、「思った通り」のヘアスタイルを作ることを目的としたカウンセリングをします。  
雑誌の持ち込みや切り抜きも大歓迎。一緒に悩み、考えて、「イメージする理想の髪型」に近づけていきましょう。

**カット技術**  
表面を通すだけでなく、髪が軽く  
なりすませ、逆にボリュームが  
出てしまします。そんな時は、  
髪の流れを見ながら、表面の髪  
が崩れるように中だけ削いでい  
くと、自然なボリュームダウン  
ができます。でも、手触りは全  
然変わるので皆さん驚かれます  
ね。ドライヤーの時間もかなり  
短縮されます。

**100種類の色**  
髪や髪の色に合わせる  
には、髪の色も大切  
です。それぞれ、  
髪色は違うので、イ  
メージ通りにする  
には色の配合も大切  
なんです。フィースト  
では100種類以上の色  
から、髪に合った色  
を作っています。

**トリートメント**  
夏は髪は日焼けして  
ダメージを受けて乾  
燥します。乾燥した  
髪は広がります。フィ  
ーストでは、カラ  
ーもパーマも前後  
に、髪のダメージを  
最小限に抑えるた  
め、一流の商品・薬  
剤を使っています。

業界最速! 美容師が驚くメニューが誕生!  
髪質改善エステメニュー: 業界最速導入。髪質に合わせて、適切な天然のタンパク質、  
保湿成分を補充します。施術すればするほど、理想の髪質に近づき髪質改善エステです。

<p><b>カット+オゾン頭皮スパ</b> ※ロング料金 525円~2,100円 通常価格 5,775円 <b>4,725円</b></p>	<p><b>カット+髪質改善カラー</b> ※ロング料金 525円~2,100円 通常価格 11,575円 <b>13,650円</b></p>	<p><b>カット+髪質改善ナチュラルストレート</b> ※ロング料金 525円~2,100円 通常価格 21,000円 <b>18,900円</b></p>
<p><b>カット+冬おすめカラー</b> ※ロング料金 525円~2,100円 通常価格 11,025円 <b>7,875円</b></p>	<p><b>カット+髪質改善パーマ</b> ※ロング料金 525円~2,100円 通常価格 1,575円 <b>13,650円</b></p>	<p><b>カット+リカール</b> ※ロング料金 1,050円~4,200円 通常価格 13,125円 <b>10,500円</b></p>

※料金は初回限定です

お子様1人カット無料!  
※小学生未満のお子様限定  
※お小遣いと一緒に使ってください  
※お小遣いと一緒に使ってください  
※4725円以上お預けされた方限定

feast ar  
http://www.feast-ar.com

練馬 feast 練馬

バリ田舎大会など、60種類のヘアコンテストスタイルを受賞。  
パーソナルアシスタントの資格を持ちタレント・プロスポーツ選手もご来店しています。  
また、海外にも事業展開し大手企業とのヘアショーも開催しています。

電話: 03-5912-0321  
住所: 練馬区豊玉北5-25-24 1F  
営業日: 月~金 / 10:00~20:00 土・日・祝 / 10:00~19:00  
休日: 火曜、第13月曜 アクセス: 練馬駅中央口徒歩6分

コンセプトは  
やさしい暮らし  
美しい暮らし by コムレット

都心部の  
技術を  
桜台で体験!

3F  
エステ  
2F  
ネイル  
1F  
カフェ

近日  
OPEN!

んじめ、  
エステして〜  
ネイルして〜  
スッキリピカピカの  
キラキラでお茶  
なんて...

桜台の駅前。ラーメン屋や定食屋が立ち並び中、ひと際目立つ  
エレガントなお店。1階はカフェ、2階はネイル、3階はエステ  
という3層ビルビューティーサロンです。

コムレットは、もともと、ネイルサロンやマッサージを行っていた  
ビューティーサロンですが、女性ディレクターを招き、最近、  
急激な進化を遂げています!

モデルの梨花やSHIHOちゃん、左田真由美ちゃんなどの芸能人や  
モデル御用達の、青山のシンシアガーデンというお店の立ち上げに  
関わっていた方なので、その内容はかなり本格的で都会的。

2F  
ネイル  
ネイル&スパ

爪に優しい素材を使用しても、  
デザインは、日本でトップのネイル  
サロンで数々の賞を受賞した、  
トップネイリストが担当。代官山  
や銀座の有名サロンに勤めてい  
た方たちなので、アートの腕もか  
なり高いです。2名までのプライ  
ベート空間なので、子連れでも  
通えるのが嬉しい!

ジェルより爪にやさしく、  
マニキュアよりも長持  
ちする、噂のジェラック  
を使用。都心部で  
は多くのサロンが使用  
を始めています。ジェ  
ルをやり過ぎて爪が薄  
くなってしまった方な  
どもおすめ。

新橋にも姉妹店が  
オープン! こちらはOL  
さんが多く通っています。

これだけのものをどうして桜台で?! 都心の  
高級エリアに作ったらもっと話題になるのに。  
という疑問がありますが、オーナーさん曰く、  
小さな駅Rから新しいものを発信することに  
意味があるんだそう。遠方からも足を運  
んでもらうようなお店が  
桜台にあることは、練馬  
区民として誇らしい!

facebookを見た方  
来店時に、「いいね!」  
をもらえたら、特典が  
あります。詳しくは、1/31  
Facebook上で発表!

ネイル: オフイブ 無料 or アート1本サービス  
エステ: すべての施術に30分追加サービス

1F  
カフェ  
amaraGarden

グリーンを多く取り入れた店内では、ハー  
ブティーやオーガニックコーヒーを頂きます。  
今後は、酵素たっぷりスムージー、  
アサイーを使用したス  
ムージー、美肌に良  
いフレッシュジュースな  
ども考えているそう。  
近日オープンな  
お楽しみに★

一人ひとりの身体に合  
わせた伝統的な技法  
や、医療並の確実な  
結果を出す新しいスタ  
イルのフェイシャル、ポ  
デトリートメント。オー  
ダーメイドプログラムの  
あるリラクゼーション。

オーガニックコーヒー  
ソイラテ  
タンポポコーヒー  
(ノンカフェイン)  
ルイボステア他  
※内容は変更する  
可能性があります。

ベアシックフェイシャル 9450円/70分  
フルボディアロマトリートメント 9450円/60分

はあ〜、  
いいな〜。

コムレット  
練馬区桜台1-5-2 Map B-3  
03-3991-0177  
営業11:00-20:00 日曜定休

すべての家を  
ピカピカに!

どんな小さなリフォームもお任せください!

マイホームで安く長く快適に暮らすお手伝いをします!

「マイホームのメンテナンスは5~10年に一度」などと  
言われていますが、リフォームの時期はなかなか決めにくいもの。  
費用を抑えて、長く快適に暮らすためには、適切な時期に、  
適切な箇所をメンテナンスしていく必要があります。

小さな修繕も素早く対応  
自社施工社員による確かな技術力。  
電話一本で対応!

アフターケアも自社管理  
1人の担当者が見積もりから  
施工、施工後も対応!

押し売りはしません!  
地域企業は信用が第一。  
お客様側に立った提案と丁寧な施工!

安心&低価格  
全て自社管理  
地域密着  
年間300棟以上の実績

見積・相談  
無料

気になることは  
なんでもお気軽に  
お問い合わせください。

「創和リハウス練馬支店」は、  
地域密着のリフォーム会社として  
年間300棟以上の実績があります。  
また、注文から施工、アフターケアまで、  
全て自社管理で行うことで  
安心・低価格を実現しています。

外装リフォーム・塗り替え・アルミサイディング  
工事 ● 屋根の塗り替え・葺き替え ● ペランダ防水 ●  
フローリング / バリアフリー工事 ● 洗面所のリフ  
ォーム ● 浴室のリフォーム ● キッチンリフォーム ● ト  
イレリフォーム ● 雨樋交換・雪止め新設 ● フェンス・  
門扉・ブロック塀改修 ● コーキング交換 ● 各種設備・  
木部塗装など

「エコレポ見た」で  
見積依頼  
ご注文・ご契約  
外観工事  
クオカード  
1000円分  
プレゼント!  
内装工事費  
10%オフ!  
足場代  
無料サービス

全て自社管理する地域密着のリフォーム会社  
一級建築士事務所  
株式会社 創和リハウス 練馬店  
埼玉県住まいる協議会 事業を登録制度 登録業者  
練馬区大泉学園町7-2-19 営業: 9時~18時 土・日・祝も営業  
お問い合わせ ☎ 0120-970-617

土土或のいこのいこの

# 豊玉ふらっと市

エコちゃんしるべ

- お野菜
- 雑貨
- 低農薬野菜
- 清物
- 手作りパン

土土或の人たちの憩いの場としてロコミで広がっている『豊玉ふらっと市』。おがずやカフェのオーナー、志波さんが始めた土土或活動です。きっかけは、大泉・加藤農園の野菜がとて気に入り、それを近所で売りに来て欲しいと思ったことからなんです。



自宅のスペースで市を開いて、ご近所の人たちの集まる場を作りたい。そう考えた志波さんは、土土或のママさんたちの協力してもらい、市を始めました。通うのが川の人から、シルバー世代の方、子育て世代のママさんたち。外でゆっくりできるスペースもあり、和気あいあいと楽しそう。販売するものも、じわじわと増えてきました。

並ぶ商品は、志波さんが美味しいと思ったもの。だからこそ、クオリティーは高いです。石籠か、つくりこの家のクッキーには痛み付きになりました!



この日はお餅の差し入れ! 今の時期は豚汁(150円)も販売しているの、イベントのスペースで食べに行ってくださいね。

豊玉ふらっと市オリジナル商品! センべい/100円 大泉神社作業所で作っています。



おにぎりセット/350円



エイっ! あんぱんち!

ご近所の方が持ってきてくれた差し入れも、七輪で焼いて、子ども達には、ソーセージを焼いたりするんですよ。



小さいお子さんのいるママさんが寄付してくれています。寄付も大歓迎!

今の世の中、ご近所との交流も少なくなっているから、こういう場を作って土土或を活性化させたいというのが志波さんの想いよ。

おがずやカフェ  
11:00-15:00 火曜定休  
ランチセット700円  
ランチコース1000円  
料理教室/月1回3500円 (材料費込み) もやってます



おがずやカフェでは、不定期でイベントを開催しています。この日は中国人の先生を招いて、本土或の水餃子を作りました。

ふらっと、立ち寄れる場所というのが『豊玉ふらっと市』の由来なんです!



普段は自宅を改装した『おがずやカフェ』を運営。安心、安全な食料から作る志波さんの手作り料理はかなりのもの! 栄養バランスも良く、野菜も沢山食べられるから、健康になれる料理として人気です。コスメも素晴らしい!

豊玉ふらっと市  
毎週金曜日11:00-14:00  
2月は7日、14日、21日、28日 雨天決行  
問い合わせ(おがずやカフェ)  
03-3994-6365 練馬区豊玉南3-15-9 Map A3  
http://toyotama.flatichi.web.fc2.com

どうしても良くならなかった人の駆け込み寺!

エコちゃんしるべ



# Happy-Jewel

日本カイロプラクティック連合会公認  
カイロプラクターの養成も行っている  
本格的な施術院です。



慢性病の80%は骨盤背骨の歪みが原因なんだって。  
そういえば、なんだか歪んでる気が...

センター長 桂島昇先生

テキサスカイロ大学にて米国研修終了。米国カイロプラクティック医師学会会員、日本カイロプラクティック連合会正会員、日本カイロプラクティック教育諮問委員会会員。「Happy-Jewel」にて自ら施術を行う傍ら、説明会やセミナーを通じて、カイロプラクティックの普及・後進の先生を育成を行っている。

今回は、施術院に通っている方にインタビューしました!

きっかけは、娘からの紹介でした。ヒザが手術をしなくてはいけなかったり、今までどこへ行っても良くならなかったで、今回もダメだと思っていました。それが、どんどん良くなり、お友達から「歩いてる姿を見た時に別人かと思ったわ!」と言われるほどになったんです。今は週1回こちらに通っています。練馬にこんな技術の高い施術院があるとは知りませんでした。



山田昭子さん(69歳) 大泉在住

山田さんの最初の症状はヒザでした。左ひざですでに人工関節で、右もかなり悪い状況。ロボットのような歩方をしていました。姿勢も悪かったので、ヒザ、骨盤から背骨、首、姿勢矯正と、現在も総合的なケアを行っています。

先生からのアドバイス  
腰痛を抱えやすいのは中高年齢者・女性に多いのが特徴。正座しがらみ、歩行や階段の上り下りが困難という方もいます。立つ、座る、歩くといった動きをできるのは、体の大部分を占める筋肉や骨、関節などによって体重を支え、バランスを保っているからです。しかし、筋力や骨量は加齢とともに減少し、衰えていきます。そのため、体重や体の動きを支える負担が関節に集中し、軟骨に大きなダメージを与えます。年齢的なことだから...とあきらめないでください。歪んだ骨格を調整することから始め、合わせて生活の中で定期的に(無理のない)体圧負担をかけずにできる軽い運動や、健康的な食生活などのアドバイス等、総合的にサポートします。



1回目ですぐ実感が湧きました。施術を受けた後は、身体がとても楽になりました。そして、数ヶ月で身体が余りに良くなるのが分かりました。3回、4回目からはヒザ以外にも、内蔵や胃、目など、他の悪い所も分かったり、そのたびに様々な施術を行ってくださるので、本当に先生は引き出しが多く、技術が高いと感じています。

個人の意見だけど、ここまで慕われているなんて、先生スゴ〜!

今までどうしても良くなかったという方、相談してみたらどう?



サッパとスムーズに歩いてる姿に、お友達や家族も本当に驚いています! 姿勢も良くなり、健康になりました。先生に出会えて本当に良かったです!



先生が看る有名な人も多数

お得意ニャー!

2月まで!

全身改善コース 5,000円  
(約1時間) 通常初回13,000円※3回まで同料金  
※先生を指名される場合は指名料+3000円がかかります。

Happy Jewel.N  
1Fがフレッシュなスペース  
西武池袋線 練馬駅 千川橋!!

Happy Jewel.N (Happy-Jewel)  
腰痛、肩こり、膝痛、自律神経失調症、冷え症、頭痛  
03-5934-4005  
〒176-0001 練馬区練馬1-6-6カササギ202  
練馬駅西口徒歩2分  
http://www.happy-chiro.com



## 「美健同源」美しさと健康はひとつ

あいきはり灸整骨院 江古田店  
あいきはり灸整骨院 練馬店

### 産後に開いた骨盤の戻し時

産後2ヶ月以上6ヶ月未満である。  
お尻を小さくしたいと思っている。  
産後のサイズで新しい洋服を買いたくない。  
体重は減ったが、体型が戻らない。  
恥骨や股関節に違和感がある。腰痛がある。

¥7350 (通常) **¥2500** (2月限定)

産後の骨盤矯正

あいきはり灸整骨院 練馬店  
美健LABOフィットネス館内

全国で話題のBMK美健整体!!  
江古田店なら**¥3500** (税込) でお試し頂けます。

このあたりの空間と水! 充実のサービス!  
美と健康に特化したデイサービス。お身体の状態に合わせた個別のトレーニングやリハビリ、オイルハンドマッサージ、フットバス、ネイルケア等。

お問い合わせはこちらまで  
03-5645-3654

あいきはり灸整骨院 武蔵大学前  
03-6326-6226 (要予約)  
あいきはり灸整骨院 練馬区栄町 9-13

## ロコミだけで現在70名以上!

2月~木曜クラススタート!!!  
Kids School culeaf  
無料体験受付中!

「道徳心」「忍耐力」「想像力」「伝える力」を基本に授けています。

有名大学を卒業しても「幸せな就職先」は約束されない時代になりました。教科書を受取る事だけが得意な人には魅力はありません。子ども達が社会にでる、十数年後を見据えた教育を、この貴重な幼少期に行うことが親・教育者の使命だと考えています。

代表: まつしづ  
メーカ (P-エース、オプテックス) で5年半、金融 (オリックス) で5年半営業を経験し、花まる学習会編纂部長を経て、2013年10月「ロコミ」を起業。

詳しくはWeb!

2月~お申し込みの方は「期間限定特別価格!」

授業内容  
● 年長  
Good & New! / こども英語 / フラッシュ英語 / きんずう (Pad) / 算数 / 発想

● 小学生  
漢字 / Good & New! / こども英語 / フラッシュ英語 / 計算 (タブレット) / 算数 / フット / パスル (タブレット) / 新聞情報 / マインドマップ / 発想 / 発想

2月~お申し込みの方は「期間限定特別価格!」

よりふ 江古田校  
www.culeaf.com  
お問い合わせ  
03-6316-8366  
info@culeaf.com  
練馬区豊玉北1-12-3 (聖善キリスト教会2F)

## 0歳児からシニアまでみんな楽しく音楽レッスン!

3月までのご入会で  
入会金 **¥0**

ポコアポコ音楽教室  
03-5946-2166 http://www.poco-a-poco.jp/  
練馬区練馬1-18-23 グランディール伊藤1階 ホームページからお問い合わせください。

赤ちゃんはお母さんの声が好き。親子のスキンシップを回り、身体を通して音楽の振動を伝えていきましょう。

赤ちゃんは音楽を聴き分け、歩く、走る、回る、跳ぶ、ゆれるなどの動きができるようになってきます。色々な楽器や歌に触れ、音に対する集中力を高めていきます。

無料体験レッスン実施中!!

歩行も上手になり驚くほどに音楽を聴き分け、歩く、走る、回る、跳ぶ、ゆれるなどの動きができるようになってきます。色々な楽器や歌に触れ、音に対する集中力を高めていきます。

ポコアポコ音楽教室  
03-5946-2166 http://www.poco-a-poco.jp/  
練馬区練馬1-18-23 グランディール伊藤1階 ホームページからお問い合わせください。

## 88 沼袋ソレイユ歯科・矯正歯科

落ち着いて診療を受けられる  
個室型診療ルーム

デジタルレントゲンを導入  
モニター画面でお口の状態を見てもらいながら、くわく治療方針を説明します

無料矯正相談受付中!

当院では矯正治療の無料相談を行っています。歯並びをきれいにしたい方、おこの痛みにお悩みの方はぜひ一度ご相談ください!

院長 金切 好孝  
先月9月3日、沼袋ソレイユ歯科・矯正歯科は開院一周年を迎えることになりました。これも皆様のご愛顧のおかげで、心より感謝申し上げます。

〒165-0025 東京都中野区沼袋4-29-1  
TEL 03-5942-9280  
WEB http://nba-do.com/  
診療時間 平日 10:00-13:30 15:00-20:00  
土日 10:00-13:00 14:30-18:00  
休診日 火曜・祝日  
診療科目 歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

ネット予約ができます

【練馬区から】  
沼袋4丁目下車徒歩2分  
西武新線 沼袋駅 西武池袋線 西武池袋線

