

北 急 沿 線 で ワ ク ワ ク が 広 が る

No.02

2020.冬号



TAKE FREE

[キタイク]

KitaiQ

千里中央 / 桃山台 / 緑地公園 / 江坂

巻頭
特集

“温活”で
寒い冬を
乗り切ろう！



TOPICS

P.06 | 甘～い香りに心ときめく「チョコレート」

P.07 | KitaiQコラム #01「防災」 P.08 | 最新の北急インフォメーション

“温活”で 寒い冬を 乗り切ろう！

寒い冬に気になる体の「冷え」。冷えからあらゆる不調を引き起こすことも。そこで今回は体の内側から温める「温活」をテーマに、今すぐできる温活方法や、北急沿線のあったかスポットをご紹介します。

北急女性社員に聞く
冬のお悩み調査！

Q. 冬に感じる体のお悩みは？

1位 **冷え**
2位 **肩こり**
3位 **乾燥**

Q. 冬の冷えにまつわるエピソードは？

- 「末端冷え性で夜まで冷えがおさまらず中々眠れない」
- 「駅の窓口での仕事は寒いけれど室内との温度調整が難しい」
- 「インナーウェアや靴下を2枚着用している」

「冷え」からくる不調って？



感染症リスクの上昇

冬場に流行する感染症へのリスクが高まるほか、消化器系の不調や発がんリスクにもつながる恐れが。

免疫力 30%低下

体温が1度下がると免疫力は30%以上低下します。また、代謝は12%低下、酵素は50%以上低下するなどの報告も。

血流悪化で起こる 乾燥&むくみ

冷えによって血流が悪化し、乾燥や肌荒れ、むくみ、体のだるさなどの不調を引き起こします。

あなたも
冷え性
かも!?



冷え性 セルフチェック リスト

- | | |
|--|--|
| ☐ 寝つき・寝起きが悪い | ☐ 朝寒くてベッドから出られない |
| ☐ 入浴後すぐに寒さを感じる | ☐ 朝起きて太陽を浴びない |
| ☐ 食事の時刻がいつもバラバラ | ☐ 冬でも極力日光を遮るようにしている |
| ☐ お風呂に浸かっても汗をかかない | ☐ 手足がむくみやすい |
| ☐ 寝る前にスマホや考え事をする | ☐ 肌が乾燥しやすい |

1つでも当てはまったら冷え性の可能性あり! 温活で対策をはじめよう!

温活のプロ小林さん監修

今すぐはじめる 温活習慣

「温活」とは、体を温めることで血液のめぐりを良くし、体の内側の深部体温をコントロールすることで、末端からくる不快な冷えを解消します。温活のプロである小林さんが教える、日常生活ですぐにできる温活方法をご紹介します。

※ご自身の体調を考慮しながら、無理のない程度に行いましょう。



お風呂に浸かる時は 「40度15分」

最も効率よく体温を上げることができる入浴。40度のお湯に15分浸かることで、深部温度0.5度上げることができます。



寝る前はアロマで リラックス

アロマオイル(ラベンダー2滴、ヒノキ1滴)をコットンに滴下し、鼻元に置いて3秒吸って2秒息を止め、5秒かけて吐くを繰り返しましょう。

もっとあったかく!

小林さんおすすめ
温活グッズ

寝る際の「レッグウォーマー」は必須! 冷える方もそうでない方も冬は足首は温めるようにしましょう。



朝起きたら まずは日光浴

朝冷えを感じるのは深部体温が上がっていないため。目覚めたらカーテンを開けて、太陽を浴びることで体温が上がり、血圧も上昇。気分も高まります。

ポカポカな カラダに! 温活1日 スケジュール

食事の時間は 一定に

体内時計が乱れることも冷えの原因に。食事の時刻を一定にすることで、体内時計が整います。まずは起床後60分以内の朝食、就寝4時間前の夕食を意識してみましょう。

外出時は 耳を温めて

昼間の冷えは耳を温めるのが効果的。耳は血管が露出していて温度による影響を受けやすいため、より寒さを感じます。



耳の血流UPマッサージ

親指と人差し指で耳全体をすり潰すように10秒ほどマッサージをすると血流アップ!



軽いスクワットで 体温アップ

デスクに座りっぱなしも体温が上がらない原因の一つ。少しでもいいので歩行を心がけましょう。テレワークで外出が少ない方は、軽いスクワットでもOK。

教えてくれたのは 小林 麻利子 こばやし まりこ

眠りとお風呂の専門家、生活習慣改善サロンFlura主宰。最新のデータや研究を基に、睡眠と入浴を中心に指導。2000名以上の悩みを解決し、多くのメディアで活躍中。新著『入浴の質が睡眠を決める』(カンゼン)





19種のスパイスは
温活に嬉しい薬効が
たくさん!



石鍋とスパイスで寒さを吹き飛ばす 絶品スープカレー

アツアツの石鍋で提供されるスープカレーは、グツグツと煮えたぎ
り視覚にも熱さを訴えるヴィジュアル。スパイスは秘伝の19種を配
合し、低温で自家焙煎することで香りが立ちコク深い味わいに。ま
た、キレのあるスパイスは、ごろごろ入った野菜の甘味も引き立て
る。食べ進めるほどに汗がじんわり、食べ終わる頃には体の芯か
ら末端までポカポカに温まるスープカレーで温活を。ライスの十穀
米は春雨に変更可能。卓上のスパイスで辛さや風味を調節OK!



お気に入りの アイテムを身に着け 心躍る防寒を!

流行りのチェック柄が可愛い防寒アイテムも取り揃
えている「prit」。ウールコットンタータンチェックス
トールは、ふんわりと柔らかな風合い。首回りのチ
クチク感が苦手な方でもさらっと巻けるのが特徴。
タータンチェックソックスは肉厚な綿素材で、保温
性はもちろん吸湿性も良好。年齢を問わず合わせや
すく、シンプルコーデのアクセントとしてもGood。さ
りげなく遊び心を忍ばせる、誰もが気負わずに着ら
れるアイテムがたくさん。



可愛いアイテムで
首元や足元の防寒も
ばっちり!



北急沿線で心も 体もポカポカに!

あったか温活スポット



自然の力で心身を優しく癒す 薬膳粥と漢方茶

松の実、黒米、黒豆、黒きくらげ、クコの実が入った薬膳
玄米粥は優しい味わい。体を温めるだけではなく、デトッ
クスやアンチエイジングにも効果的。季節の野菜のせいろ
蒸しは野菜本来の味が引き出されていて、お粥とセットで
食べればじんわり温か。体を温める温身茶、心を癒す穏心
茶など、6種類の漢方茶はそれぞれに効能が違うから、そ
の日の状態に合わせて選ぼう。食材から調味料までオーガ
ニックにこだわった料理の数々は、寒さに疲れた心身を優
しく温めてくれる。

番頭さんの
優しい笑顔に
心もぽっかぽか!



地元の人に愛される レトロな銭湯で ほっと芯から温まる

江坂駅からちょっと歩くと見えてきた煙突のその先
にある昔ながらの銭湯。レトロな雰囲気、暖簾をく
ぐると、番台で2代目番頭さんが出迎えてくれる。
昭和初期から続く七福温泉は、当初から変わらず
廃材を利用して窯場でお湯を沸かすこだわり。窯
で沸かしたお湯には、遠赤外線の効果がお湯の水
質に作用して身体の芯からポカポカ。スチーム式の
サウナや地元コミュニティの場になっている脱衣所
で人とのあたたかい繋がりも感じられる。



香樹 かじゅ



公園に隣接した静かな住宅街に佇む薬膳
石鍋スープカレーの専門店。スパイスの
香りが漂う落ち着いた雰囲気の店内で、
ゆっくりとヘルシーな料理を味わえる。

📍豊中市少路2-9-18
☎06-4865-5258
🕒11:00~21:30 (LO21:00)
🌞月曜(祝日の場合は翌火曜)
🚶🏻千里中央駅から乗り換え、
大阪モノレール少路駅から徒歩5分



L-shanti える・しゃんてい



白を基調としたインテリアで、スピリ
チュアルな空気が流れるナチュラルカ
フェ&セラピーグッズショップ。予約制で
本格的なヒーリングセッションも。

📍豊中市本町7-4-26
☎06-6848-7002
🕒11:00~17:30 (LO17:00)
🌞月曜、木曜
🚶🏻桃山台駅から阪急バスに乗り換え、
本町八丁目下車から徒歩2分



prit 大阪店 ぷりっと おおさかてん



20代から80代まで幅広い年齢層が訪れ
る、大人のデイリーウェアショップ。着る人
にすっとなじむアイテムをコンセプトに、企
画製造から販売まで自社で行っている。

📍吹田市垂水町3-34-22
☎06-6369-1920
🕒11:00~18:00
🌞月曜(祝日の場合は翌火曜)
🚶🏻江坂駅8番出口から徒歩5分



七福温泉 しちふくおんせん



昭和ヘタムスリッパのような気分になる
公衆銭湯。開業当初から使われているマッ
サージ器具やヘアドライヤーなど、他では
なかなか見られないレアなアイテムも。

📍吹田市泉町4-36-7
☎06-6385-2907
🕒15:00~23:00 🌞水曜
👉440円(子どもは60~150円)
🚶🏻江坂駅1番出口から徒歩16分
<https://shichifukuyubaba.com/>

いざという時に備える! 防災のススメ

「防災グッズは何から揃えたらいいの?」と準備の方法がわからない人も多いのではないのでしょうか。
今回は、防災アドバイザーが教える防災の心得をご紹介します。



コンパクトな防災リュックを準備しよう!

非常用のリュックは「背負った時に走れる重さ」に準備することが重要です。例えば、家族4人×3日分の水と食料などを詰め込むと15キロを越えるため、行動が制限され、避難が遅れる危険性も。できるだけコンパクトなリュックを作るポイントは、家族全員が利用するアイテムを入れた「マスターリュック」と、それぞれの食料や着替えを入れた「サブリュック」に分けることです。また、防災専用の食料は高価なため、賞味期限の長いものを多めに購入し、無くなる前に買い足す「日常備蓄」を心がけましょう。



ハザードマップやラジオは必須アイテム

メガネや持病の薬、避難所で入手できないアイテムがある場合は必ず余分にスペアを入れておきましょう。また、情報収集に役立つハザードマップやラジオ、応急手当の用品などは必須。避難時には両手を空けた方がよいので、傘ではなくカッパ、懐中電灯ではなくヘッドライトがおすすめです。ポイントはリュックをパンパンにせず、一箇所はポケットを開けておくこと。そうすることで家を出る直前に貴重品を放り込めるようになります。また、夜間に災害が起こった場合に備えて、寝室にも防災セットを準備しておきましょう。



枕元に置いて
おくと安心な
5点セット

小型の
懐中電灯

簡易
スリッパ

軍手

笛

持ち運び用
ポーチ

備え・防災アドバイザー/ソナエルワークス代表

高荷 智也 たかに ともや

「自分と家族が死なないための防災対策」のポイントをロジックで解説するフリーの専門家。大地震や浸水害などの災害対策から、新型インフルエンザパンデミックの備えまで、堅い防災をやわらかく伝える。

<https://sonaeru.jp>



教えてくれたのは

出会うべくして
出会った
オレンジと
チョコレート

ショコラ
オレンジ
1,123円

口溶けムースに
恋をする
上品な甘さの
チョコケーキ

CHOCO
03

★★★
甘〜い香りに
心ときめく
Chocolate
チョコレート!
★★★

CHOCO
04

ショコラロワイヤル
415円

CHOCO
02

生チョコレート
12本入り 918円

CHOCO
01

一粒にギュッと
詰まった
チョコレートの
小宇宙

ボンボンショコラ
8個入り
2,880円

チョコレートブランド

CHOCOLATE 01 BRANCH

常時20種類以上のラインナップの中から、人気の8種の詰め合わせ。一粒一粒カカオの産地を変えていて、チョコと素材のベストマッチが感じられる。「次はどんな味?」全部独り占めしたくなるボンボン。

△豊中市原田中1-17-5
☎06-6854-8028
🕒11:00~19:00 ㊟水曜
🚶桃山台駅から阪急バスに乗り換え、
阪急曽根で下車から徒歩14分



パティスリー ラ フェット ももやまだいてん

Pâtisserie La Fête 02 桃山台店

ケーキ屋さんが作る棒状の生チョコ。カカオと生クリームを合わせた生地にキャラメルを練り込むことで、濃厚な甘さとなめらかな食感に。舌の上でとろける生チョコは、どこか温もりを感じるやさしいテイスト。

△豊中市新千里南町3-1-13-106
☎06-6872-3399
🕒10:00~20:00
㊟不定休
🚶桃山台駅南出口から徒歩10分



パティスリー・ 03 シロ・デラブル

フランス産のミルクチョコとスイートチョコの2層のムースがハーモニーを奏でるチョコ好きのためのケーキ。土台のスポンジとムースの間にはフレークを忍ばせており、ふわふわムースの中でサクサクの食感がアクセントに。

△吹田市江の木町5-3
レーベンハウス江坂1F
☎06-6387-3715
🕒11:00~19:00 ㊟不定休
🚶江坂駅8番出口から徒歩5分



パティスリー クリドコック

Pâtisserie 04 Cri de Coq

スペイン産オレンジのコンフィを、カカオ64%のビターチョコでコーティング。太陽の恵を受けて育ったオレンジの力強い味をほろ苦チョコが引き立てる。甘味、酸味、苦味のバランスが最高な瑞々しい逸品。

△箕面市白鳥3-7-2
☎072-729-0285
🕒10:00~19:00 ㊟水曜、第一木曜
🚶千里中央駅から阪急バスに乗り換え、
白鳥北で下車から徒歩5分



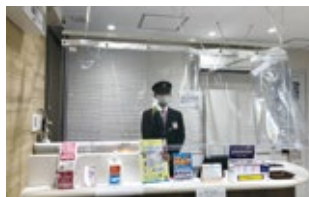
TOPIC コロナ対策について

新型コロナウイルス感染防止の取組み

北大阪急行電鉄では「鉄軌道事業における新型コロナウイルス感染症対策に関するガイドライン」に基づき、各種取組みを実施しております。

お客さまに対する感染防止の取組み

- 駅係員や乗務員等のマスク着用
- つり革、手すり、握り棒等の定期消毒
- 窓開けによる車内の換気
- 駅トイレにおけるハンドドライヤーの使用停止
- 朝ラッシュ時間帯におけるご利用状況の情報発信 など



係員窓口にはビニールカーテンを設置



改札口などの定期的な消毒作業

～ご利用いただくお客さまへ～

国土交通省や厚生労働省からの要請等を踏まえ、車内・駅構内においては、マスクの着用、会話を控えること、朝夕の混雑を防ぐためテレワークや時差出勤など、新型コロナウイルス感染拡大防止のためご協力いただきますようお願い申し上げます。

TICKETS 定期券購入について

カンタン&スピーディーに定期券をご購入いただけます

各駅に設置の赤色券売機で、カンタン&スピーディーに定期券をご購入いただけます。申込用紙不要で、画面に沿って操作するだけ！

定期券購入の際は、ぜひ便利な赤色券売機をご利用ください。



※定期券によっては、証明書が必要な場合、または券売機でご購入いただけない場合もございます。ご利用方法や条件等、詳しくは駅係員にお問い合わせください。ホームページからもご確認ください。

REPORT お知らせ

千里中央駅中央北改札 エスカレーター運転方向変更のお知らせ

千里中央駅では、より多くのお客さまに快適にご利用いただくため、2020年12月1日(火)より中央北改札に設置しているエスカレーター運転方向を終日下り運転に変更いたしました。この変更により、ホームから改札階へ上られるお客さまは、各改札の階段もしくは北改札・中央南改札・南改札設置の上りエスカレーター、南改札設置のエレベーターをご利用ください。

MANNERS 電車ご利用マナー

北大阪急行電鉄では「ハツとするほどいいマナー」をキャッチコピーに北鳩家族(きたきゅうふぁみりー)がよい見本として周囲にマナーを呼びかけています。

「歩きスマホは危険です」

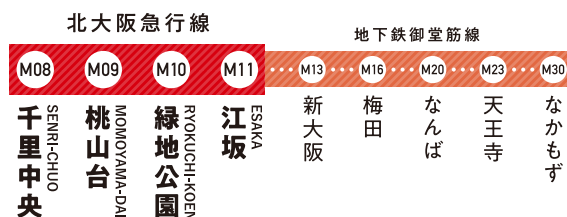


2020年12月をもちまして、開業50周年事業「北急家族PROJECT」を終了いたしました。1年余りにわたり、当社の歴史の振り返りや新たな取り組みを実施してまいりました。沿線地域の皆さまをはじめ多くのお客さまにご参加いただき、心からお礼申し上げます。これからも沿線地域に寄り添い「家族」のような関係を築いていける企業を目指してまいります。今後も北大阪急行電鉄にご期待ください！次の50年へ、笑顔広がる未来へと、皆さまとともに…



THANK YOU

ROUTE MAP 路線図



WEB 北急ウェブサイト

イベントなど最新情報は、北大阪急行電鉄ホームページをご覧ください。

詳しくはコチラから ▶ 北急 🔍

<https://www.kita-kyu.co.jp>

Instagramはこちらから!



KitaiQ No.02 (2020年12月25日発行)

発行/ 北大阪急行電鉄株式会社

〒561-0872 大阪府豊中市寺内2丁目4番1号
☎06-6865-0645 (平日9:00~17:00)

取材・編集・デザイン/ 株式会社StarFACTORY
撮影・写真/ 猪股純一、小西武雄

★次号は3月26日(金)発行予定です。お楽しみに!

※本誌掲載の施設・店舗については、予告なく開館・営業時間、料金、定休日、イベント開催の可否・内容が変更される場合があります。また、イベント等が予告なく中止される場合がありますので、あらかじめご了承ください。 ※本誌掲載の価格には、消費税が含まれています。 ※本誌掲載の内容は、12月25日現在のものです。

新型コロナウイルス感染症の影響により、営業時間や実施内容などが予告なく変更される場合があります。詳細については各施設・店舗までお問い合わせください。

KitaiQ とは

「KitaiQ(キタイク)」は、「北に行く」「期待」「北急」といった北大阪急行ならではのキーワードを連想される造語として、皆さまに愛されることを願って作成しました。

春夏秋冬4回発行

北急HPでも見られる!