

ピラティス始めませんか？



鈴木 雅子

FTP マットピラティスベーシックインストラクター
 メンタル心理カウンセラー
 ピラティススタジオ主宰
 Tel:090-8738-0706
 Meil:kenchaco.ss@docomo.ne.jp
 場所:沼津市大塚 241-1 東海マンナンフーズ 3F

☆お気軽にお問い合わせください。



「私がピラティスを始めたきっかけは、40代に入り仕事と家事と子育てに追われ、疲れが取れないな〜と感じていた頃何気なく始めた所、数ヶ月続けていくと翌日にはスッキリと疲れが取れ、子供の頃のような活力が蘇ってくるのが実感出来たからです。気が付くと、もの凄く体力も付き、姿勢が良く健康的なボディに生まれ変わりました。

身体は何歳からでも変われます。
 身体が変わると気持ちも前向きになります。
 女性らしく優雅で、ちょっぴりおしゃれでマッシュョなピラティスを楽しんでいきましょう！」

ピラティスって!?

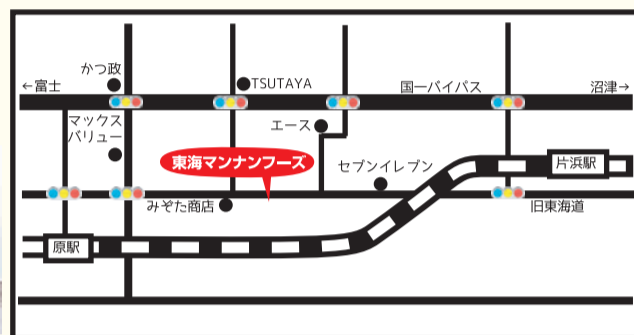
20世紀前半に、ドイツ人のジョセフピラティス氏によって、リハビリプログラムとして考案されたエクササイズのことです。「吸って吐く」といった呼吸法と共に身体を中心(コア)を鍛えることで、姿勢が整い、強さと柔軟性を身につけ、引き締まったボディをつくります。ダンスやエアロビクスのように激しい運動ではなく、ほとんど寝ながらの状態でもリラックスしながらできるエクササイズです。

こんな方におすすめ

ピラティスの効果

運動不足を解消したい！
 姿勢をキレイにしたい！
 肩こり・腰痛を改善したい！
 産後の体型を元に戻したい！

ストレスの軽減。
 体力の向上。
 シェイプアップ効果。



住友財閥大番頭
鈴木馬左也



真珠王
御木本幸吉

白隠禅師を信奉した住友財閥大番頭と真珠王
 少し時間が経ってしまいました。5月に沼津朝日新聞にて、望月宏充さんと松下宗柏さんの白隠禅師を信奉した偉人に関する投稿が掲載されました。望月さんは真珠王御木本幸吉、松下さんは住友財閥大番頭 鈴木馬左也。それぞれ白隠禅師の墓地の整備事業に尽力されたという記事でした。とても面白い記事で、よく調べにあられたと感心するものでした。2つの記事のコピーがありますので、お読みになりたい方は、弊社にてお渡ししますのでお気軽にいらしてください。記事を読んだあと、さっそく白隠禅師の墓地へ赴きました。過去にも訪れた場所ですが、記事を読んだ後にこの地に佇むと、感じ方が変わりました。特に白隠禅師の禅の教えの大切さをより強く感じました。例えば御木本幸吉が建立した石碑「白隠禅師塔所」の向きがなぜ寺の本堂の方ではなく、海の方を向いているのか。それは、東京銀座と伊勢鳥羽を往復する忙殺する時の中、も、禅の心を忘れずに経営に励まねばと御木本が常々思っていたと感じたからです。私は電車で通勤することはありませんが、世界のミキモト、御木本幸吉の気持ちになつて、皆さんも白隠禅師の墓所を眺めていただければと思います。



ちょっぴり コーヒーブレイク

LIXIL リフォームショップ トップ・ワークス

株式会社トップ・ワークス
 〒410-0311
 静岡県沼津市原町中2-7-2
 TEL (055) 967-6166
 FAX (055) 967-7933
 ☎0120-54-6166
<http://www.topworks.org>



手作りお菓子の店
 hinatabooco
 〒410-0311
 静岡県沼津市原町中3-10-9
 tel 055-966-3117
<http://www.hinata-sweets.com>

フランドルのアップルポテトパイ
 沼津ブランド認定
 フランドル 松屋
 静岡県沼津市原346 TEL (055) 966-0206

はり灸・遠絡療法
 ねん せい どう
 年英堂治療院
 沼津市原290-6
 八郎ビル1階
 (西町バス停前)
 定休日 日曜・祝日
 受付 9:00~19:00
 TEL 055-968-3155
 年英堂治療院 検索
<http://www.nen-ei.com/>

AMAYADORI
 410-0306
 静岡県沼津市大塚69
 TEL・055-967-5130
 OPEN・12:00~18:00
 CLOSE・MON&TUE
www.amayadori.jp

出品する野菜

じゃがいも・玉ねぎ・きゅうり
生落花生・切り菜
ゴーヤ・葉ねぎ・枝豆・かぼちゃ
里芋・さつまいも・秋茄子
モロヘイヤ・新米(9月後半頃)

開催日

8月18日・25日
9月1日・8日・15日
毎週土曜日朝8:00~

新鮮な
野菜がいっぱい!

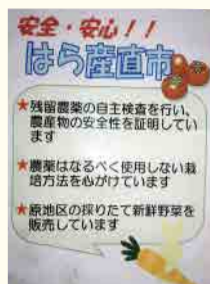


JA
なんすん原産直市

地産地消
地域で生産
地域で消費

「旬」の野菜を、毎週土曜日の朝8時より、なんすん原産直市にて販売しています。夏野菜が終わり、秋へと季節が変わってきます。来月中旬には新米も出るでしょう。

産直市に遊びにいらして、原の旬を味わってください。



◎当日出品する野菜が、お天気によっては多少変わることがありますが、ご了承ください。

ずっとこのまちで自分らしく

皆が集まれる場所を地域に作りたいたいとお考えの皆様へ。先日、大変お世話になったお客様が亡くなったことを知り、とても悲しい気持ちになりましたが、その方が自叙伝を残されたとのことで拝読させていただきました。父からその方の若いころのことを聞いていましたが、多分本人の口伝で紡がれた文章だっただけに、より鮮明にそして生き生きとした内容になぜか嬉しい気持ちになりました。自叙伝の中には晩年独居だったお客様が「いきいきサロン」で活躍されている写真もあり、こういう場所は大事なんだとも感じました。

はら包括が沼津市から委託を受けて運営してきた「いきいきサロン」が、実は来年からはら包括の手から離れるという話があります。そして現在沼津市が、「みんなが集まれる場所を地域に作りたいたい」という方々に向けて、高齢サロン登録者を募集しています。このままではら地域から高齢者サロンが無くなってしまふのは忍びないです。

原・浮島体操リーダー養成講座
開催日時(全3回) 13:30~15:30
講師:健康運動指導士 内藤ルミ子
会場:原地区センター 多目的ホール
定員:30名
第1回 9月6日(木) 講義と運動実技
第2回 9月20日(木) 講義と運動実技
第3回 10月4日(木) 運動指導実践発表
問合せ先:はら地域包括支援センター
969-4055

が、何をやらせたいかかわらないといふのもあると思います。来月から3回に分けて原地区センターにて体操リーダー養成講座が開催されます。主催者がはら包括ですので、はら包括が長年培った場所づくりのノウハウを学べる貴重な機会にもなると思います。「サロンづくりってどんなものだろう?」興味があれば少しでも湧かれた方は、ご参加いただけると嬉しいです。



おいしい // はらまる
オススメレシピ
haramaru recipe

今回は

寿アイス

お赤飯が余ったら・・・アイスに変身!
優しい味です。お試しください。

材料

赤飯(レトルト可)150g 牛乳150cc 砂糖80g
水150cc バニラエッセンス適量

作り方

- ① 赤飯と水150ccを鍋に入れ、中火で10分ほど煮る。
- ② 牛乳、砂糖を加え10分ほど煮ておかゆ状になったら火を止める。
- ③ 粗熱がとれたらバニラエッセンスを1、2滴加え混ぜ、深めの金属容器に入れて冷凍庫で冷やし固める。
- ④ 固まってきたら、スプーンで全体をかき混ぜ、空気を含ませてから表面を平らにして再び冷凍庫に入れる。これを2~3回繰り返してできあがり。



完成!

9月の予定
日 月 火 水 木 金 土
2 3 10:00~19:15 4 5 10:00~19:15 7 8 10:00~19:15 9 10 10:00~19:15 11 12 10:00~19:15 14 15 10:00~19:15 16 17 10:00~19:15 18 19 10:00~19:15 21 22 10:00~19:15 23 24 10:00~19:15 25 26 10:00~19:15 28 29 10:00~19:15 30
お問い合わせ先 鈴木雅子
FTP ビラティスインストラクター/メンタル心理カウンセラー
沼津市大塚 241-1 東海マンナフーズ 3F 会議室
tel:090-8738-0706 mail:kenchaco.ss@docomo.ne.jp

サトウ種苗園 根古屋店
TEL 055-955-8940
FAX 055-955-8941
〒410-0309
沼津市根古屋165-2 三栄ビル1階
(興国寺城通り ずしげさん向かい)
営業時間 8:30~18:00
HP <http://www.7b.biglobe.ne.jp/~satou-seeed/>
キャベツ・ブロッコリー・その他野菜苗
8月下旬入荷予定

ソフトテニス バドミントン テニス
ガット張り専門店!!
Shuttle-wind
シャトルwind
〒410-0312
沼津市原1175-1サンライフ丸恵マンション
055-968-2710
090-3151-6528
14:00~22:00
年中無休
<http://www.shuttle-wind.jp>
seri@shuttle-wind.jp
バドミントングループレッスン承ります。(要相談)

8・9月のお休み
8/6(月) 13(月) 19(日) 20(月) 27(月)
9/3(月) 10(月) 17(月) 18(火) 19(水)
20(木) 24(月)
※9月の第3日曜日は営業します。9/17~9/20の4日間
遅い夏休みとさせていただきます。
暑い日が続きます。熱中症に気を付けて夏を満喫して
ください。☀️
〒410-0307
沼津市青野 99-5
Tel 055-950-9224
Open 9:00~19:00
Close 月曜・第3日曜
P4台あり ご予約優先