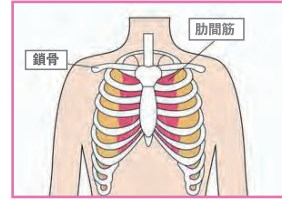


“呼吸筋” ご存じですか？

呼吸筋とは呼吸で使われている筋肉のことですが、肺そのものには肺を動かす骨格筋がありません。そのため呼吸は横隔膜・肋骨の間にある肋間筋、頸部や腹部の筋肉によって行われます。通常の呼吸ではこれらの筋肉が十分に使われておらず、加齢に伴って硬くなって衰えてきます。そうすると肺自体の弾力も失われ、空気を出し入れする力はだんだん落ちてしまうのです。

“ピラティス” では『呼吸筋』を十分に使うことで呼吸を若返らせ自律神経が整い、臓器の働きが向上し代謝機能がアップします。

暑い季節になります。ピラティスで呼吸筋を使って、体を整えましょう！



鈴木雅子

FTP ピラティスインストラクター／メンタル心理カウンセラー

TEL: 090-8738-0706

〒: 沼津市大塚 241-1 マンナフーズ 3F

MAIL: kenchaco.ss@docomo.ne.jp

LINE:



ホームページはこちら！

<https://hamamichi.jimdofree.com/>

または、『ハマミチスタジオ』で検索！

まずは、お気軽に体験を！



8月の予定						
日	月	火	水	木	金	土
	2 10:00~ 19:15~	3	4	5 19:15~	6	7 10:00~ 18:30~
8	9 10:00~ 19:15~	10	11	12 10:00~ 19:15~	13	14 10:00~ 18:30~
15	16 10:00~ 19:15~	17	18	19 10:00~ 19:15~	20	21 10:00~ 18:30~
22	23 10:00~ 19:15~	24	25	26 10:00~ 19:15~	27	28
29	30 10:00~ 19:15~	31				

はらまる通信

vol.176



「初めてのお茶会」。格式ある御用邸の東附属邸で初体験を！
 今月のはらまる通信に挟みましたが、小学生を対象としたお茶会が、沼津御用邸記念公園の東附属邸で開催されます。東附属邸と言え、今月の3日、将棋の藤井聡太棋聖が、挑戦者の渡辺明三冠を下し、3連勝で史上最年少タイトル防衛と九段昇格の記録を達成した記念すべき場所です。

お庭が綺麗で気品ある東附属邸は実は予約すればどなたでも使用することができ、無料で茶道の全ての道具を貸していただけますので、お茶会を自分で開くことも可能です。掛軸なども無料で貸して下さいますので、主催者として書を選ぶ楽しさも味わうことも出来ます。以前に友人たちとお茶会を行ったときに選んだ掛軸は、「和敬清寂」。「お互い仲良く(和)敬いあって(敬)、見た目だけでなく心も清らかに(清)何事にも動じない心(寂)を持ちなさい。」和は平和の和、敬は尊敬の敬、清は清めるといふ精神、寂は何事にも動じない心を表し、寂の実現は和、敬、清を実現した後にしかできないという、千利休が愛した言葉です。

最近では正式なお抹茶に触れる機会はないと思えますので、是非この機会にご参加頂ければ幸いです。



ちよこさん日記

コービーブレイク

LIXIL リフォームショップ

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

<https://www.topworks.org>



hinatabocco

〒410-0311

静岡県沼津市原町中 3-10-9

tel 055-966-3117

<https://hinata-sweets-2nd.com/>

はり灸・遠絡療法

ねん えい 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/>

7・8月のお休み

7月19日(月)20日(火)26日(月)

8月 2日(月) 9日(月)16日(月)

22日(日)23日(月)30日(月)

※休みが変更になる場合があります。
お問い合わせください。

〒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

免疫力アップは食事だけではできません！

リンパの流れが最も重要！！

ボディ全身

初回¥8,500

フェイシャル

初回¥3,500

詳しい内容はこちらから
LINE登録ボタンもあります

お問い合わせ
090-3682-4538

だしろみちよ まで

原駅より徒歩5分
最寄りのバス停はご予約時にお伝えいたします

女性専用リンパサロン
Bijou2

出品する野菜

サニーレタス・ゴーヤ・きゅうり・なす
人参・トマト・枝豆・いんげん豆
じゃがいも・かぼちゃ・おくら・みょうが
つるむらさき・モロヘイヤ・ピーマン
空心菜・万願寺辛子・切り干し大根・スイカ
ぬか漬け・干物・お弁当・生花



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、ご了承下さい。

開催日

7月24日・31日
8月7日・14日
毎週土曜日朝8:00~



YouTube

原産直市

産直市の様子を『YouTube』で見ることができます!



原産直市生産者一同

JA ならんすん 原産直市
地域で生産、地域で消費。

原地域の25人の生産者が、季節に応じた「旬」の野菜を、毎週土曜日の朝8時より、ならんすん原支所の斜め向かいの駐車場にて販売しています。是非地元のお味を味わってください。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

ずっとこのまちで自分らしく

まずは認知症の方の対応の心得です。主なポイントは6点あります。①驚かせない。②急がせない。③自尊心を傷つけない。④同じ高さの視線で、

はらまる通信誌面『認知症サポーター養成講座』⑤先日の豪雨災害にて被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。私も出来ることでボランティアさせて頂くとうとトンネルの清掃をさせて頂きました。一緒に清掃した長女の目線の高さまでゴミの高さがあつたので、今回の災害の大きさを改めて実感しました。それと同時に、年次にニュータウン自治会の災害対策を



次にありがちな良くないコミュニケーションの取り方は、次の7点です。①相手を試すような質問はしない。②叱ったり非難するようなことはしない。③間違いを指摘したり訂正したりしない。④指示・命令・説得などしない。⑤理由を聞いてはいけない。⑥思着せがましい言い方はしない。⑦過剰なアドバイスや手助けはしない。ついつい気にかめうちにしてしまいがちな行動だけに気を付けたいですね。参考にして頂ければ嬉しいです。

おいしい // はらまる オススメレシピ haramaru recipe

今回は 大豆ミートと夏野菜のドライカレー ヘルシーなドライカレー。是非お試しください。

- 材料: 大豆ミートミンチタイプ 200g, にんにく 1片, 玉ねぎ大 1個, セロリ 1/2本, エリンギ大 1本, かぼちゃ 200g, ズッキーニ 1/2本, パプリカ 1個, 塩コショウ少々, コンソメキューブ 2個, トマトケチャップ大さじ 2, ワイン 100cc, カレー粉大さじ 2, 醤油大さじ 1, みりん少々, 油適宜, キャベツ適宜

- 作り方: ① にんにくはみじん切りにし油で炒め、★は1.5cm角に切り、パプリカ以外の★と大豆ミートを順に加えて炒める。② 塩コショウ、トマトケチャップを加えて混ぜ、コンソメとワイン(なければ酒や水でもOK)も加えてかぼちゃに火が通るまで蓋をして煮込む。③ カレー粉とパプリカを加えて炒め、醤油とみりんを加えて味を整える。④ ご飯と千切りにしたキャベツを添えたらできあがり。



完成!!

今月のショーウィンドウ

今月のショーウィンドウディスプレイは『日陰でクリームソーダを召し上がれ。』です。キラキラ太陽の下で夏のお花が咲きました。こんなに暑い日はホームくんとうェルちゃんもひと休み。日陰で冷たいものでもいただきます。



This month's Show Window

フランドルのアップルポテトパイ
三招津ブランド認定
静岡県沼津市原346 TEL (055) 966-0206

工房イサド展 at AMAYADORI
2021.7.24~8.8 12時~18時 会期中 無休
AMAYADORI 410-0306 沼津市大塚69

サトウ種苗園 根古屋店
TEL 055-955-8940 FAX 055-955-8941
秋蒔き野菜種子入荷してます

ソフトテニス バドミントン テニス
シャトルwind
沼津市石川 81-1
090-3151-6528