

じりっ 「自律神経」とは？

「自律神経」とは、自分の意思とは関係なく、刺激や情報に反応して、体の機能をコントロールしている神経のことです。
例えば「内臓を動かす」「血液を流す」「栄養を吸収する」「老廃物を回収する」など、私たちが「意識してもできないこと」をつかさどっているのです。



自律神経

交感神経

- ・活動しているとき
- ・緊張しているとき
- ・ストレスを感じているとき

副交感神経

- ・休息しているとき
- ・眠っているとき
- ・リラックスしているとき



この夏 自律神経を整えませんか？

◎ 自律神経改善キャンペーン

令和3年9月30日まで

【期間限定】

自律神経治療 2回セット料金

遠絡療法(通常施術2回分) **9,900円** [税込]
(1回当たり4,950円)

※セット2回目は1回目のご利用日から2週間以内となります。
※期間中、何度でもご利用できます。※特別割引は適応外となります。

自律神経の不調や乱れからくる症状に!!

不眠・冷え症・食欲不振・便秘・疲労感・めまい
息苦しい・立ちくらみ・自律神経失調症 など

遠絡療法 通常施術

施術料 5,500円 [税込]
初診料 1,100円 [税込]

「はらまる通信をみた」と、ご予約いただくと
初診料 → 0円
9月30日 まで

ねん えい どう
年英堂治療院
沼津市原290-6 八郎ビル1階
定休日 日曜・祝日 受付 9:00~19:00
TEL **055-968-3155**



帯笑園花の会園芸講座あさがおが作品展を拝見してきました!
先日、帯笑園花の会の「あさがお展」にお邪魔し、16名の花の会会員さんの鉢植えの朝顔作品を拝見してきました。朝顔の育て方もいくつもあるので、左の2枚の写真の上の写真が螺旋状の支柱に朝顔の蔓を這わせながら葉や花を仕立てていくやり方で、摘みづくりは、朝顔の性質「頂芽優勢」を逆手に取り、頂芽を摘むことで、脇芽に花や枝葉を広げ、球状に仕立てていくやり方です。今回の作品展は、会員さんが5月の講習会で朝顔の育て方を学び、苗をご自宅で育てられたものだそうです。
花の会は通年で活動されており、次回は菊で、7月の講習会で苗を頂きつつ、育て方を学び、9~10月に作品展を予定しています。その後はナデシコ・サクラソウ・ウチヨウラン等と継続的に行われていきます。「花を愛し育てることで、会員同士の心のふれあいを深めていきたい。」取材中に、「浮世絵でめぐる江戸の花見て楽しむ園芸文化」という本の紹介を受けました。本を拝見すると、江戸時代後期の日本は、世界でも有数の園芸大国であり、技術も最先端だったこと。江戸時代の庶民がいかに植物を愛していたかが手に取るようにわかります。花の会が目指したい世界観が分かったようで嬉しく感じました。
会員費1000円で会員を募集されています。関心を持たれた方は、次回の菊の作品展で会員さんにお声掛けください。よろしくお願いたします。



ちよつとらんじり
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
https://www.topworks.org



AMAYADORI
410-0306 静岡県沼津市大塚 69
TEL・055-967-5130
OPEN・12:00~18:00
定休日・月 & 火 臨時休業あり
www.amayadori.jp

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
090-3682-4538
女性専用リンパサロン Bijou2

9月の予定
HAMAMICHI STUDIO
ピラティス始めませんか? まずは、お気軽に体験を。
女性限定
1レッスン 1500円
電話、メール または、LINE にてご予約ください。
お問い合わせ先 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
沼津市大塚 241-1 東海マンナンプラス 3F 会議室
tel:090-8738-0706 mail:kenchaco.ss@docomo.ne.jp
☆プライベートレッスンやっています☆

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.7biglobe.ne.jp/~satou-seeed/
秋蒔き野菜種子 入荷しています

出品する野菜

きゅうり・トマト・なす・じゃがいも・人参
 かぼちゃ・ししとう・にんにく
 いんげん豆・かぼちゃ・生姜・新生姜
 オクラ・モロヘイヤ・ピーマン
 つるむらさき・ゴーヤ・空心菜・ねぎ
 万願寺辛子・ぬか漬け・お弁当
 香花・小菊・干物

開催日

8月21日・28日
 9月4日・11日

毎週土曜日朝8:00～

産直市の様子を『YouTube』で見ることができます!



YouTube

原産直市



原産直市生産者一同

JAなんすん 原産直市



地域で生産
 地域で消費
 されたもの
 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、なんすん原支所の斜め向かいの駐車場で販売しています。是非地元産の旬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。

原産直市
 地元の安全な野菜を食べよう
 毎週土曜日朝8:00



◎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。

ずっとこのまちで自分らしく

はらの街の「来ないか茶屋」に遊びに行ってみました!
 はら地域包括支援センターより、「来ないか茶屋」に遊びに来ませんか?とお誘い頂いたので伺ってきました。「来ないか茶屋」とは、認知症の方やそのご家族の休憩場所です。毎月第3水曜日の10時から11時半まで開催されていて、お気軽におしゃべりしながら、相談や情報収集して頂いたり、レクレーションや体操などで楽しんで頂く場となっています。この日は別の取材が入っていて、ゆっくりお話しできなかったため、日を改めてはら包括へ話を伺いました。
 いわゆる「認知症カフェ」。2012年の厚生労働省の指針で示されて以来、全国で展開されています。様々な地域で見かけるようになりましたが、はら包括の「来ないか茶屋」には、その他にあるような「認知症カフェ」の冠が付かないところに、思いが込められています。
 「認知症」と聞けば、「ボケ」と呼ばれていた時代からの先入観もあつてか、どうしても本人もご家族も「周囲の目を気にして、気構えてしまったり、隠してしまったりと、予防が大事、家族の初動が大事と認識しつつも、徐々に進行していく症状に背を向けてしまっています。気軽に、誰もが肩の力を抜いて「認知症」に向き合えるようになって頂ければ、本人やご家族もそうですが、「周囲の目」の認識も変われば、よりよい「地域」になると感じます。様々な方にふらっと「来ないか茶屋」にお立ち寄り頂ければ嬉しいです。心よりお待ちしております。



今月のショーウィンドウ

This month's Show Window

今月のショーウィンドウディスプレイは「夏の夜空はやっぱり花火」
 今年も花火大会はありませんでしたが、どこかでサプライズ花火に出会えたらラッキー!と期待を込めて窓に花火を打ち上げてみました。



おいしい // はらまる オススメレシピ haramaru recipe

今回は

お好み焼き風なら玉

じゃこ入り、おつまみにもピッタリ! 是非お試しください。

材料

なら1束 卵2個 しらす干し20g
 マヨネーズ大さじ2 マスタード適宜 削り節適宜
 塩・コショウ・油少々

★酒・片栗粉 各大さじ1を混ぜる

作り方

- ① ならを洗い、水を切って2cmに切る。
- ② ボールに卵を割入れてほぐし、しらす干し、塩コショウ、★を加えて混ぜ、ならも入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンに油を薄く引き熱したら②を流し入れ、半熟になるまで混ぜたら平らに形作り弱火にして蓋をする。
- ④ 片面が焼けたら裏返し、蓋をせずにカラリと焼く。
- ⑤ 皿に移し、熱いうちにマヨネーズ、マスタードをぬり、削り節をふってできあがり。



完成!!

平野製菓子の店
 hinatabocco
 〒410-0311
 静岡県沼津市原町中 3-10-9
 tel 055-966-3117
<https://hinata-sweets-2nd.com/>

ソフトテニス バドミントン テニス
 ガット張り専門店!!
 シャトルウィンド
 〒410-0317
 沼津市石川 81-1
 090-3151-6528
 14:00~22:00
 年中無休 ●有リ
<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。(応相談)

フランドルのアップルポテトパイ
 沼津ブランド認定
 紅玉とスイートポテトの甘さをおいしいパイ生地でお楽しみました。お電話でご注文いただければ、クール宅急便にて配送も致します。
 フランドル 松屋
 静岡県沼津市原 346 Tel (055) 966-0206

8・9月のお休み
 8月22日(日)23日(月)30日(月)
 9月 6日(月)13日(月)20日(月)
 21日(火)27日(月)
 ※9月第三日曜は営業、20日・21日が連休になります。
 〒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