

ピラティスははじめませんか？

「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ところ、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できたからです。気が付くとも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。

『10レッスンで気分が良くなり

20レッスンで見た目が変わり

30レッスンで新しい身体に生まれ変わる』

女性らしく優雅で、ちょっぴりおしゃれてマッショナピラティスを楽しんで行きましょう！」

こんな方にオススメ

- *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

レッスン日時

- 月曜日 ★10:00～ ★19:15～
 - 木曜日 ★10:00～ ★19:15～
 - 土曜日 ★10:00～ ★18:30～
- ※6月29日(木)にトップ・ワークス開催のはらまるクラブでもお試レッスンを受けられます。



鈴木雅子 ピラティススタジオ主宰

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

mail:kenchaco.ss@docomo.ne.jp

沼津市大塚 241-1 マンナンフーズ 3F



電話、メール
またはLINEにて
ご予約ください。



vol.197



このビールは缶ビールで市販されていますが、売り場で見かけると他のビールと比べ違和感を感じます。左の写真のお気付きでしょうか？通常上に見えていくはずの缶のプルタブが下にあります。これは缶底に溜まりやすい、濁りのもとでもある酵母やタンパク質、ポリフェノールの旨味を残さず楽しむためです。クラフトビールの醍醐味とも言える味わいを缶ビールでも楽しんで頂ければと思います。

ちなみに沼津駅前醸造所では、出来立ての生ビールでこちらのビールを頂けます。さえ丸おじさんと、益谷さんの美味しい料理と併せて是非楽しんで頂ければと思います。



ちよつとぐんぐん コーヒーブレイク

沼津「御酒印」巡り⑦

マスターズブリュワーイング沼津駅前醸造所

『HAZYマスターズIPA』

今回ご紹介する御酒印は、昨年11月にオープンしたマスターズブリュワーイング沼津駅前醸造所の『HAZYマスターズIPA』です。マスターズブリュワーイング沼津駅前醸造所は、沼津の魚屋併設居酒屋「さえ丸おじさんの店」店主の益谷さんが、大好きなクラフトビールの関わり方を、どうしても我慢できず、飲む方から製造する方へ、居酒屋経営をしつつ、醸造技術を学び、作り上げた醸造所です。

ビールの名前の由来は、HAZYは「濁った」という意味で、マスターズはお店の名前、IPAはホップをふんだんに使ったビールの種類になります。いわゆるIPAビールは苦みが特徴的なビールなのですが、HAZY IPAは苦さは控えめ。むしろ飲み口がフルーティーでとても飲みやすいビールです。

小さな修繕から大型リフォーム、新築まで
地域に密着した街の工務店

株式会社トップ・ワークス

住まいのことなら
LIXILリフォームショップ

〒410-0311 Email:info@topworks.org https://www.topworks.org
静岡県沼津市原町中2-7-2 ☎0120-54-6166



ソフトテニス バドミントン テニス
ガット張り専門店！！

ガット張り職人の店
Shuttle-wind
シャトルウィンド

〒410-0317
沼津市石川 81-1
☎ 090-3151-6528
営 14:00～22:00
休 年中無休 有リ

shuttlewind@yahoo.co.jp
ホームページ https://shuttlewind.amebaownd.com

★バドミントングループレッスン承ります。(応相談)

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 165-4
営業時間 8:40～17:45
HP http://www.7biglobe.ne.jp/satou-seeed

さつま苗
予約受付中

HAZY MASTERS IPA

お酒

品目：発泡酒
（非熱処理）要冷蔵
原材料名：麦芽（国内産）、ホップ、
小麦アンプル、酵母（自製）以上
内容量：330ml
アルコール分：6.5%
賞味期限：7日以内
保存方法：10℃以下で保存

【製造所】
静岡県沼津市大手町
5-2-3
【販売者・製造者】
株式会社
マスターズ
ブリュワーイング
お問合せ先
055-919-8884

沼津駅前醸造所

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/

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

出品する野菜

キャベツ・小松菜・水菜・春菊
玉葱・長ネギ・ふき
サニーレタス・人参・絹さや
筍・うど・たくあん
きんかん・甘夏・生花・干物・お弁当

開催日

毎週土曜日朝8:00～



原産直市の様子を『YouTube』で見ることができます！



◎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。

JAふじ伊豆 原産直市
地域で生産されたものを、地域で消費。

原産直市生産者一同

原産地域の14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、JAふじ伊豆支所の斜め向かいの駐車場にて販売しています。

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

思い切った近づいても、相手の目を見ることが恥ずかしくなったり、無理だと思ってしまう。多くの場合、アイコンタクトをとることがそれほど難しいとは感じなくなっています。

相手の視界の中心に入るよう、自分の位置を考えることも大切です。腰が曲がっていつも地面を見ているような方の場合には、下からのぞくようにし視界に入り込むことも必要です。



相手の視界に入るように、自分の位置を変えます。



相手の視界に入るように、下からのぞくようにします。

優しいさを伝える技術「ユマニチュード」を知りました
前回の続きで「見る」技術です。「正面から、近く、水平に長い時間相手を見ること」で素晴らしいメッセージを伝えることができることをご紹介させて頂きました。その4つの動きの中で「近くから見る」ことが、最初は難しいです。誰かと向き合うときに、人は心地よさと感じる空間を確保します。これをパーソナルスペースと呼んでいます。一般にその距離は腕の長さくらいです。それより近づくと居心地が悪く感じてしまいます。のけぞったり、後ずさりしてしまいます。

しかし、認知機能が低下している人はそうではありません。かなり近づかないと自分に何か用事がある人なのだとわかってもらえません。20センチくらいの距離まで近づいても、もつと顔を寄せてくることすらあります。ここで大切なのは、適切な距離は「ケアを受ける人が決める」ということです。相手が後ずさったり、のけぞったりすれば、それは近づきすぎです。適切な距離は、同じ人であっても状況によって変わってきます。「ミニニケーション」の第一歩として、見るための適切な距離を常に測りながら近づいてみてください。

また、長く見ることは好意を示す表現である一方で、無言でじっと見つめられると相手は暴力的に感じます。そのため、目が合ったな、と感じたら約2秒以内に話しかけましょう。

おいしい // はらまる オススメレシピ haramaru recipe

今回は

新ごぼうと大葉のつくね

やわらか新ごぼうの風味をお試し下さい。

材料

鶏ひき肉 300g 新ごぼう 20cm 大葉 20枚
長ネギ 1本 サラダ油 少々

A: 片栗粉 大さじ2 おろし生姜 1片分 塩、コショウ 少々
タレ: 醤油 大さじ2 酒 大さじ2 みりん 大さじ2 砂糖 大さじ1

作り方

- 1. ごぼうと大葉は粗みじん切り、長ネギはみじん切りにする。
2. ボウルにひき肉と①をよく混ぜ、Aを加えてさらによく混ぜる。
3. 一口大に丸め、中火で熱した油で焼き色を付け、裏返して蓋をし、中まで火を通す。
4. 火が通ったら、タレの材料を加えてからませ、照りが出たらできあがり。お好きな緑(かいわれ大根や小ねぎなど)を散らしてもOK。



完成!

今月のショーウィンドウ

今月のショーウィンドディスプレイは、「わくわく ドキドキ」です。

新学期が始まりましたね。去年よりもっと楽しく色んなことにめぐり会えそうな気がしませんか? 大きな木にたくさんの花を咲かせてくださいね。

This month's Show Window



hinatabooco
〒410-0311
静岡県沼津市原町中
3-10-9
https://hinata-sweets-2nd.com/

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

4・5月のお休み
4月17日(月)24日(月)
5月1日(月)8日(月)15日(月)
21日(日)22日(月)29日(月)
hair room NICO

ドクターズコスメを使った超音波イオン洗浄
MT salon 沼津浮島店
TEL 055-950-8033