

つらい「肩こり」を「自分で改善」するツボを教えます!!

テーマ
肩こり

セルフケア ツボ講座

参加費
無料

日時①

2023年6月19日月

午後2時～午後3時

日時②

2023年6月20日火

午後6時～午後7時

定員各回4名 内容は各回とも同様です

肩こりのタイプ別に、それぞれに効果的な「ツボ」のを見つけ方を指導します。しっかり覚えて、自分で症状の緩和が出来るようにしましょう。



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



vol.198



今回の御酒印は、ベアードブルーイングさんの「ジュビレーションエール」。新年を祝福し楽しむ、喜びに満ちたエールビールをという思いが込められたビールで、ラベルにも『祝福』の2文字が書かれています。名前からして縁起がいいので、友人との食事会の食前酒に選びました。

このビールを醸造されたブライアンさんは次のコメントをビールに添えています。「人生とは短く儚いものだ。人間としてこの世に生を受けてから、あつという間に時は過ぎていく。苦しい時もある、単調な毎日をただ淡々と過ごしている時もある、ただそれを除けば、楽しいこと、喜ばしいことも数多くある。毎年ベアードでは、このジュビレーションエールを造り、人生の喜びを祝い、感謝している。」

朱色で見た目も美しいビール。ラベルの絵にあるように完熟のイチジクとニッキ(シナモン)の小枝を原材料に使っていることもあり、程よい苦みも香りも心地よいビールでした。アルコール度数は8%と高め。会話を楽しみながらゆっくり飲むのがオススメです。



沼津「御酒印」巡り⑧ベアードブルーイング
『ジュビレーションエール』
コーゼーブレイク

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



ベアードビールは無濾過、瓶の中で二次発酵を行う自然発酵で、瓶の底に酵母が沈殿しています。Baird Beer is unfiltered, re-fermented in the bottle and naturally carbonated. It is alive and evolving.

賞味期限 Best by Date: YYMM 2601

・製造者: 合資会社ベアードブルーイング 静岡県伊豆市大字1052-1
・Brewed & Bottled by Baird Brewing Company Shizuoka, Japan
Tel: 0558-73-1199 www.bairdbeer.com

ジュビレーションエール リッチで豊かな風味とスパイスのさが絶妙なバランス、ホリアーションに乾杯!
Jubilation Ale Fichy opulent & spicily complex. Happy Holiday Season!

・商品: ビール(麦発酵)
・原材料: 麦芽(イキス製造)、ホップ、糖蜜、いちじく、ニッキ、酵母・アルコール度数: 8%・内容量: 330ml
・Ingredients: Malt, Hops, Sugar, Figs, Cinnamon, Yeast・ABV: 8%
・Container Size: 330ml
お酒は20歳になってから。

4 562374 802018

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

ドクターズコスメを使った超音波イオン洗浄であなたの肌をリセットします。

※カウンスリング + 超音波・イオン洗浄
通常価格 6,600円 → 初回90分体験 特別価格 3,300円
当サロンの化粧品をご愛用頂ける方は以降の施術価格 1,100円

MTサロン沼津浮島店

エムテーサロン
MT salon 沼津浮島店
〒410-0318 静岡県沼津市平沼 673-9
TEL 055-950-8033

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ください。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

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-seed

夏野菜の虫や病気の予防に努めましょう

出品する野菜

ほうれん草・グリンピース・かぶ
スナップエンドウ・小松菜
エシャレット・ブロッコリー・ふき・ネギ
玉ねぎ・大根・里芋・芋の芽
たくあん・お米・干物・お弁当・生花

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！



JA 地産地消 地域で消費。地域で生産。JAふじ伊豆原産直市

原産直市の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ふじ伊豆原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。

原産直市生産者一同



◎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

優しさを伝える技術「ユマニチュード」を知りました
今回は、ユマニチュードの「話す」技術です。介護において、相手と聞きにくいとき、大きな声で話すのは自然な反応かもしれませんが、実は低い声で穏やかに話すことがより良いコミュニケーションを生むことがあります。特に、「あなたのことを大切に思っています」というメッセージを伝える際には、優しく、そして時には歌うように話すことが有効です。

また、命令形の言葉を使うことは避け、前向きな言葉で感謝の意を示すとより効果的です。たとえば、「じっとしててね」と言う代わりに、「協力してくれてありがとう」と感謝を伝えると良いでしょう。また、自分の行動を言葉に出して伝えることも有効です。例えば、手を動かすときに「今、手を動かしています」と実況するような感じです。この際、できるだけ前向きな言葉を選び、相手の自主性を尊重するようにしましょう。耳が遠い人に話すときは、相手の目の前で話すことが重要です。それは視野が狭く、耳元で話すとき、相手の目の前で話すことが重要です。それは視野が狭く、「見る」技術を使い、視界に入る位置から話すことが大切です。そして、単に言葉だけでなく、視覚や触覚などを組み合わせて情報を伝える事も大事です。これにより、相手は「自分の周りに誰かがいて、その人は私のことを大切にしてくれている」と感じることができます。



おいしい // はらまる オススメレシピ haramaru recipe

今回は

ベトナム風鶏おこわ

薬味を混ぜて楽しむベトナム風鶏おこわです。是非お試しください。

材料

鶏もも肉2枚

A:(鶏ガラスープ小さじ2
ネギの青い部分適宜
生姜スライス1片分)

もち米3合

B:(酒大さじ1 塩小さじ1
生姜スライス1片分)

薬味

C:(ニラ1/2束分 塩大さじ1
ごま油大さじ1)

D:(エシャレット10本程度
油適宜)

タレ

E:(醤油大さじ2に砂糖小さじ1/2を混ぜる)

作り方

① 鶏もも肉の皮は取り、厚いところは切り開き、熱湯にくぐらせ霜降りにする。

② 鍋に鶏もも肉と肉がかぶる量の水とAを入れ、火にかけ、沸騰したら弱火6分ほど茹で、そのまま冷ます。

③ ①の皮は細く切り、フライパンで出てくる油を拭き取りながら炒め、醤油少々で味をつける。

④ Cのニラを小口切りにし、塩とごま油で炒める。

⑤ Dのエシャレットを薄切りにし、ひたひたの油で素揚げにする。

⑥ ②の鶏肉をザルにあげ、茹で汁は別にとっておく。

⑦ 洗ったもち米に茹で汁400ccとBを加え炊飯器で炊く。

⑧ 炊けたおこわに手でほぐした鶏肉と③④⑤をのせ、Eのタレをかけてできあがり。

完成!



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は「木・火・土・金・水」です。

澄んだ空にたなびく五色の吹き流しには魔除けの意味があるそうです。これからもみなさんが健やかに暮らせますように。



ピラティス始めませんか? まずは、お気軽に体験を。
月曜日 ★10:00～★19:15～
木曜日 ★10:00～★19:15～
土曜日 ★10:00～★18:30～
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
電話、メールまたはLINEにてご予約ください。女性限定
1レッスン1500円
沼津市大塚241-1(東海マンナンフーズ3F)
☆スライベートレッスンやっています☆

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 有り
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)

手作りお菓子の店
hinatabooco
〒410-0311
静岡県沼津市原町中
3-10-9
ホームページが新しくなりました!
https://hinata-sweets-2nd.com/

5・6月のお休み
5月21日(日)22日(月)29日(月)
6月 5日(月)12日(月)18日(日)
19日(月)26日(月)
湿気によるうねりや広がりなど「梅雨のお悩み」に悩まされる季節ですね。涼しげなスタイルやツヤのあるスタイルがおススメです♪
※お休みは変更する場合があります。
Nico hair room
〒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