

今年こそ!! 体内年齢-5才を目指してピラティス始めませんか?

1. 身体のラインが崩れてきた方。

体重は変わらないのにお腹周りのお肉が取れないと感じる方、インナーマッスルを鍛え、内側から脂肪を筋肉に変えていくと、筋肉量が増え、基礎代謝が上がり太りにくい体に。

2. スタミナがなく風邪をひきやすくなった

イライラして眠りが浅い方。

ピラティス特有の深い呼吸とともに運動すると、セロトニンなどの脳内ホルモンが活性化され自律神経が整う事で、深い眠りとともに免疫力が高まります。

3. 少し歩いただけで疲れてしまう方。

足裏の筋肉(足底筋膜)ってご存知でしょうか。ピラティスで鍛えられます。1年以上続けている方(50代)がディズニーランドで1万歩歩いても疲れ知らずだったそうですよ。

とにかくピラティスは気持ちいいのです。運動が苦手な方でも大丈夫◎最低でも10回は続けてみてください。その効果に気づくはずですよ。

◆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 ~

※女性限定



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

〒: 沼津市大塚 241-1 マンナンフーズ 3F

mail:kenchaco.ss@docomo.ne.jp



まずは、お気軽に体験を。
電話、メール、またはLINE
にてご予約ください。



私が用意したのは、新酒の白隠正宗の令和誉富士特別純米酒。初しぼりはまだ先と聞いていただけに、行きつけのお店で見かけた時にはビックリしました(笑)ラベルも樽酒のデザインのように、なかなか素敵だと思えます。こちらも負けず劣らずの『芳醇無比』。生酒だけに、とろりとした舌に残る味わいは、後に惹いてついつい口へ運んでしまいます。

話は変わりますが、最近高島酒造で異形なデザインラベルのお酒が出ていますね。その名も「ヒモノラ」。干物に合う辛口のお酒だそうで、気になった方はそちらも購入してみてください。いつか御酒印で紹介します!

高島酒造株式会社
『白隠正宗 令和誉富士特別純米酒 新酒生詰』
謹賀新年あけましておめでとうございます。本年もはらまる通信をよろしくお願ひ致します。年が明け、友人家族が我が家に遊びに来てくれ、その時に持ち寄って飲んだ地元のお酒を御酒印にしました。

まずは、アイアイダイニングの源平ドールセゾン。友人が買ってきてくれました。フランス料理を出しているお店が醸造しているだけに、スパークリングワインのようなお酒を作っているイメージがありました。クラフトビールもすっかりしたコクがあり、芳醇で美味しかったです。芳醇な理由はシェリーオロソソのウツドキューブをビールに浸漬し、キャンディシュガーで二次発酵を行ったからのようです。まるやかな甘みが余韻として残る感じが、とても良かったです。



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

fête
4 582701 320138
ゲンベイトール セゾン
品目: 発泡酒
原材料名: 麦芽(ドイツ製造)、ホップ、キャンディシュガー、白糖
アルコール分: 6.1% / IBU: 22
麦芽使用率: 50%以上
内容量: 330 ml
賞味期限: 2024年4月17日

製造者: 務アイアイダイニング 沼津市大手町 3-5-4
製造所: fête(フエト) 三島醸造所 三島市一番町 10-8
飲酒は二十歳になってから

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

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

シャトルウインド
〒410-0317
沼津市石川 81-1
☎090-3151-6528
営業 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)

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、クールを介して配達も致します。

フランドル 松屋
静岡県沼津市原 346 TEL (055) 966-0206

hinatabooco

〒410-0311
静岡県沼津市原町中 3-10-9
tel 055-966-3117
https://hinata-sweets-2nd.com/

出品する野菜

ほうれん草・プチベール
ブロッコリー・菜の花・キャベツ
ヤーコン・大根・かぶ
白菜・さつまいも・人参・みかん
漬物・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。

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

JA 地産地消 地域で生産 地域で消費。地域で消費。

ずっとこのまちで自分らしく

謎解きパズル: うつ・不安状態、怒りっぽくなる (9); 時間経過の感覚が乱れる・失われる (25); 形や大きさを正しく認識できない (16); 体験や行為を記憶(記録・保持・想起)できない (1); 自分の思い(考え、夢)とは異なる行動をしてしまう (31); 自分の身体の位置や動きを適切に認識できない動かせない (3); エノや空の飛行機を認識できない (30); 知識・情報を記憶(記録・保持・想起)できない (2)

まずは、前述した文章を読み解いて、吉田さんが電車から降りられなかった謎を推理してみましょう。左側に推理のヒントになるカードを並べてみました。吉田さんの心と体に何が起きているのか、どんな思いなのか推理してみましょう！推理の結果は来月号で答え合わせしましょう。

『電車から降りられない？』謎を解き明かせ！① はらまる通信を通じて、皆さんと認知症について勉強し始めて、10年を超えました。引き続き様々な形で勉強を続けられればと思っています。今月から少し趣向をこらして、謎解き方式で認知機能のトラブルと実践的な解決方法を学んでいけたらと考えています。一緒に楽しみながら勉強していきましょう！



おいしい // はらまる オススメレシピ haramaru recipe

今回は

福豆のチョコバー

余った節分の福豆でザクザクチョコレートバーに。ぜひお試しください。

材料

ホワイトチョコレート 200g 福豆 50g レーズン 20g
いも切り干し 30g コーンフレーク 30g

作り方

- ① ホワイトチョコレートを刻み、湯煎で滑らかに溶かす。
- ② いも切り干しをレーズンくらいの大きさに刻み、他の材料と①に加え均等に混ぜる。
- ③ クッキングシートを敷いたバットに平らに広げて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 温めた包丁で好きな大きさにカットしてできあがり。



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「迎春」です。2024年が始まりました。年初から大きな災害が発生し、被災された皆様には心よりお見舞い申し上げますとともに、皆様にとって少しでも2024年が良い年になりますよう、ホームくんウェルちゃんも願っております。

本年もどうぞ宜しくお願いいたします。



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。MT salon 沼津浮島店

2024年 1月・2月のお休み Nicom hair room

はり灸・遠絡療法 年英堂治療院

サトウ種苗園 根古屋 馬鈴薯の種芋入荷してます