

健康に鍼灸

みびょう **未病**が治ると**元気**になれる!!

現代医学における**病気**の概念

健康

病気

実際の**心身**の状態

健康

みびょう **未病**

病気

心身の状態は**健康**と**病気**の間を連続的に変化します。
東洋医学では「病気」とはいえない、心身の何かしらの**症状**
や**異常**のことを**未病**【みびょう】といいます。

当院は**未病**に対する施術を行っています

はり・きゅう 施術料

●標準治療

一般	<約50分>	4,950 円[税込]
シニア(70歳以上)	<約50分>	4,400 円[税込]
学生(高校生以下)	<約25分>	2,310 円[税込]

●初診料

1,100円[税込]



11月30日 日 まで

「はらまる通信をみた」と、ご予約いただくと
初診料 → **0**円

鍼灸・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

定休日 日曜・祝日 受付 9:00~19:00

TEL **055-968-3155**



はらまる通信

vol.215



旧国一沿いにある会社に直接伺って購入させて頂いたのですが、カウンターの販売していた坂東製粉さんの「そばぼうろ」もビールのあてに購入しました。一緒に頂くと、そばぼうろの甘みがソバックウイートの味を引き上げて、更に美味しく感じました。オススメです。

旧国一沿いにある会社に直接伺って購入させて頂いたのですが、カウンターの販売していた坂東製粉さんの「そばぼうろ」もビールのあてに購入しました。一緒に頂くと、そばぼうろの甘みがソバックウイートの味を引き上げて、更に美味しく感じました。オススメです。

沼津「御酒印」巡り²⁶ 坂東製粉株式会社
『SOBUCKWHEAT(ソバックウイート)』

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 静岡県沼津市原町中 2-7-2
https://www.topwprks.org

貯まる! 0120-54-6166
Email info@topworks.org



15分~20分のトレーニング
こんな症状でお悩みに
✓腰痛 ✓膝痛 ✓息切れ
✓体の歪み ✓ぼっこりお腹
✓運動効率UP ✓運動不足

肩こり シェイプアップ 腰痛

コンディショニングジム **アストレ**

055-969-0055

〒410-0312 静岡県沼津市原 1418-40
営業時間 10:00 ~ 19:00 / 定休日: 日・第3水曜日
URL: http://astore.life/

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!!

ガット張り工房
Shuttle-wind
シャトルウィンド

〒410-0317 沼津市石川 81-1
090-3151-6528
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

玉ねぎ苗 予約受付中

出品する野菜

ピーマン・オクラ・ゴーヤ・赤玉ねぎ
モロヘイヤ・ししとう
なす・生姜・新生姜・ミニトマト
切り干し大根・十六ささげ
つるむらさき・お米・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！



原産直市生産者一同

JAふじ伊豆 原産直市
地域で生産、地域で消費。

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。



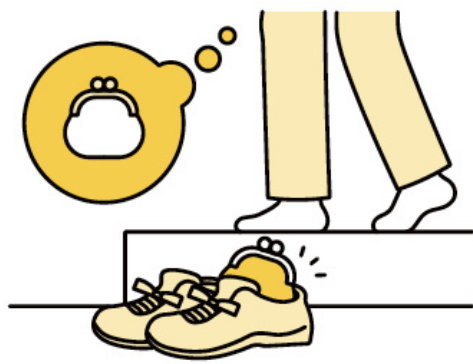
◎当日出品する野菜が、お天気によっては多少変わることがありますが、ご了承下さい。

ずっとこのまちで自分らしく

1 体験や行為を記憶(意味・目的)できない
9 うつ・不安状態・怒りっぽくなる
3 誤りや事実でないことを正しい、事実と思い込んでしまう
7 見聞きした話・情報を否定的に解釈してしまう
25 時間経過の感覚が乱れる・失われる
14 私は... 自分の考え(事実・思い)を言語化できない
5 自分の思い(考え・希望)とは異なる行動をしてしまう
5 目に見えないものを頭の中で想像できない

まずは、前述した文章を読み解いて、容子さんが財布が消えた!と感じた謎を推理してみましよう。左側に推理のヒントになるカードを並べてみました。容子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よう! 推理の結果は来月号で答え合わせしましょう。

『謎』夕飯の買い物に行こうと思った容子さん。家の中で何かを探しているようです。どうやら、いつも必ず置いている場所に、財布が見当たらないようです。同居している息子に「財布がどこにあるか知らない? ついさっきまでタンスの中にあっちはずなんだけど...」と尋ねました。息子は「知らないよ」とそっけない一言。その態度から、息子が盗んだと思いついて、大喧嘩に発展してしまいました。しかし、数時間後、玄関の靴の中から容子さんの財布は発見されました。



『消えた財布!』謎を解き明かせ!
前々号までの「何度も何度も食べたくなる?」謎は、解けたでしょうか? 今月からまた新しい問題です。財布の扱いに関するトラブルが起これるとなかなか大変です。認知症の方のことをイメージしながら、学んで頂ければと嬉しいのです。

おいしい // はらまる オススメレシピ haramaru recipe

今回は ヤンニョムチキン&ヤンニョムレンコン
チキンはもちろんのこと、レンコンがメインでも◎です。ぜひお試しください。

材料
手羽元 10本 レンコン 300g 素焼きアーモンド 10粒
塩コショウ少々 おろし生姜 小さじ2
酒 大さじ2 片栗粉適宜 油適宜
A: [コチュジャン大さじ3 おろしにんにく小さじ2
酒・砂糖・はちみつ・しょうゆ・酢各大さじ2]

作り方
① 手羽元に塩コショウ、おろし生姜、酒を揉み込んで下味をつけ、レンコンは一口大の乱切りにする。
② アーモンドを細かく刻んでから炒りしておく。
③ ①に片栗粉をまぶしてフライパンで揚げ焼きをして、中まで火を通す。
④ 一度手羽元とレンコンを皿に取り出し、フライパンの油を拭き取る。同じフライパンでAをよく混ぜてから煮立て、アーモンドと手羽元とレンコンを戻してタレをよく絡めてできあがり。



完成!

今月のショーウィンドウ

今月のショーウィンドウは「実りの秋」です。
待ちに待った新米の季節がやってきました。ホームくんとウェルちゃんもちょっぴりお手伝いしています。
さあ、美味しいご飯をいただきましょう。



This month's Show Window

9月・10月のお休み
9月23日(月)30日(月)
10月7日(月)8日(火)14日(月)
20日(日)~24日(月)28日(月)
夏のダメージをケアしながら、秋冬に向けてカラーやパーマで季節の変化を楽しみましょう! ※10月20日~24日まで遅い夏休みをいただきます。
hair room NICO
TEL:055-950-9224

幸せは健康から!
季節の変わり目、体調崩していませんか?
毎日不調にサヨナラしましょう!
肩こり腰つう倶楽部
TEL:055-967-8755
沼津市西浜町12-8

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

ビ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 ~ ★18:30 ~
木曜日 ★10:00 ~ ★19:15 ~
土曜日 ★10:00 ~ ★18:30 ~
お問合わせ先 鈴木雅子
電話、メール または LINE にてご予約ください。