

hinatabocco の **CHRISTMAS**



クリスマスケーキのご予約承ります。
クリスマス用の焼き菓子もご用意しています。

手作りお菓子のお店
hinatabocco
ひなたぼっこ

静岡県沼津市原町中 3-10-9
☎ 055-966-3117
<http://hinata-sweets-2nd.com/>

はらまる通信

vol.216



今年30日(土)10時~12時、浮島地区センターにて無料上映会が開催されます。お問い合わせは、はら地域包括支援センター(966-14055)まで。ぜひこの機会にご覧ください。

今年の2月、はら地域包括支援センターからお誘いを受け、千本プラザにて映画『ぼけますから、よろしくお祈いします。』の上映会に参加しました。

料理も裁縫も得意で、まさにスーパーマンのようだったお母さん。しかし、認知症の進行とともに少しずつその姿が変わっていきます。そんなお母さんを支えようと、耳が遠くても懸命に家事をこなすお父さん。そして、夫婦を支えるヘルパーさん。この映画は、老々介護のリアルな現場も映し出しています。長年連れ添った夫婦だからこそその激しい言い合いも、時には微笑ましく感じられる場面があり、思わず引き込まれました。

私はこの映画に感動し、上映後すぐにDVDを購入。社員全員で鑑賞しました。観た後の感想を話し合う中で、それぞれが異なる視点からこの映画を受け取っていることに気づき、認知症を素直に受け止めてもらえる良い作品だと感じました。お母さんの口から語られる映画タイトルの言葉は、胸に深く響きます。この感動を皆様にも体験して頂きたいと感じています。

はら地域包括支援センター主催
無料上映会のお知らせ

徐々に認知症が進行していく妻と、自分なりに支えようと頑張る夫。両親と離れて暮らす娘が撮影した感動のドキュメンタリー映画『ぼけますから、よろしくお祈いします。』

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

0120-54-6166
Email info@topworks.org



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/>

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 ~ ★18:30 ~
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
tel:090-8738-0706
mail:kenchaco.ss@docomo.ne.jp
沼津市大塚 241-1(東海マンナンプーズ 3F)
女性限定 1レッスン1500円
☆プライベートレッスンやっています☆

電話、メール
またはLINEにて
ご予約ください。

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ごみこみました。
お電話でご注文いただければ、クール宅急便にて配達も致します。

マクドナルド 松屋
静岡県沼津市原346 Tel.(055)966-0206

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

ほうれん草・空心菜・白菜・長ねぎ
いんげん豆・ピーマン
かぼちゃ・さつまいも・やまといも
里芋・赤玉ねぎ・ミニトマト
切り干し大根・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

原産直市の様子を『YouTube』で見ることができます！
皆様のご来場を心よりお待ちしております。

JA ふじ伊豆 原産直市
地産地消
地域で生産
地域で消費
地域で消費



◎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



『消えた財布！』謎を解き明かせ！
【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...



自分で靴の中に入れて
ことを忘れてしまった
のでは？



不安・焦燥感から、息子の
言動を否定的に解釈
してしまったのでは？

今月は解答編です。財布を置いた場所を忘れ、息子さんが盗んだと思いで大喧嘩をしてみました。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ょう。

『消えた財布！』謎を解き明かせ！
【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...

はらまる オススメレシピ haramaru recipe

今回は

さといもの釜めし

ベーコンと塩昆布でお焦げがおいしいです。ぜひお試しください。

材料

米1合 さといも中1個 ベーコン1～2枚
塩昆布5g むぎ枝豆(ネギの小口切りでも◎)適宜
A: 醤油大さじ1/2 酒大さじ1 水180cc

作り方

- ① 釜に研いだ米と分量の水を入れ10分ほどおく。
② さといもは1cm角、ベーコンは1cm幅に切る。
③ 米にAと②と塩昆布を入れ、弱火にかける。
④ 8分くらいで吹きこぼれてきたら、すぐに蓋を1cmずらし、とろ火にする。
⑤ 吹きこぼれがおさまったら、蓋を5mmまで閉めて、表面の泡と水分が見えなくなったら蓋を閉めて火を消す。
⑥ 15分蒸らしたら、大きくかき混ぜてむぎ枝豆を散らしてできあがり。



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「小さい秋み～つけた」です。

秋は各地でイベントめじろおし！トップ・ワークスの感謝祭も楽しんでいただけたでしょうか。冬になる前にまだまだ秋のイベントを楽しんでくださいね！



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

玉ねぎ苗
1月2月も扱います

ソフトテニス バドミントン テニス

ガット張り専門店！！

Shuttle-wind
ガット張り工房
〒410-0317
沼津市石川 81-1
090-3151-6528
shuttlewind@yahoo.co.jp

11月・12月のお休み

11月 17日(日) 18日(月) 25日(月)
12月 2日(月) 9日(月) 10日(火)
16日(月) 23日(月) 30日(月)

ファッションが落ち着く秋冬は、地毛くらいのダークカラーや深みのある暖色カラーがおおすすめです。♪年末に向けて、余裕をもって早めのご予約お願いします！



〒410-0307
沼津市青野 99-5
Tel 055-950-9224
Open 9:00-19:00
Close 月曜・第2火曜
・第3日曜+不定休あり
P4台あり ご予約優先

15分～20分のトレーニング

アストレ
コンディショニングジム
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/