

hair room Nico

marbb導入しました

marbb(マーブ)とは、水に空気をナノレベルで混合させるナノバブル発生システムです。
marbbの超微細な気泡がキューティクルの隙間や毛穴に入り込み、通常のシャンプーで落ちにくい、皮脂汚れや残留シャンプーを除去します。



汚れをしっかりと落とし、髪質を改善

汚れがしっかりと落ちることで髪内部の水分バランスが整い、ごわつき、広がり、うねり、パサつきなどの改善に繋がります。marbb で洗った髪はサラサラとした仕上がりになり、髪がベタっとしやすいうちでも髪にハリやコシが生まれます。定期的な頭皮のメンテナンスとしてもおすすめです。



カラー、パーマの仕上がりをグレードアップ

marbbで洗い流した髪は水分で膨潤し過ぎず、余分な水分をカットすることで、薬剤が入り込む隙間を多く作ります。薬剤が髪の内部まで浸透することで、ムラのない髪色、メリハリのあるパーマを再現できます。トリートメントも同様に、艶が増し、手触りの良い美髪を実現します。



★Nicoの標準サービスとして使っております。ぜひmarbbのナノバブルを体験してください！

2025年1月・2月のお休み

1月19日(日)20日(月)27日(月)
2月 3日(月)10日(月)11日(火)
16日(日)17日(月)24日(月)

2025年も
どうぞよろしく
お願いいたします



hair room
Nico

〒410-0307
沼津市青野99-5
9:00~19:00
ご予約優先 P4台あり
休 月曜・第2火曜・第3日曜
055-950-9224

はらまる通信

vol.218



沼津「御酒印」巡り²⁹リパブリュー合同会社「沼津 HAZY IPA」

今月の御酒印は、沼津駅南口を東へ徒歩3分。リパブリューさんと醸造された「沼津 HAZY IPA」です。淡く黄金色に輝く濁り(HAZY)も美しいエールビールで、柑橘系をほのかに感じる飲みやすい味でした。アルコール度数が6.2%で飲みごたえもありませんが、お店のホームページを見ると、実は糖度自体は抑え目にしていて、食事に合わせやすいバランスで醸造されているようです。お見かけした際はぜひ手に取ってみてください。

昨年12月に、テレビや新聞で報道されました、クラフトビールを多くの人に楽しんでもらい地域活性化につなげようと、沼津市と三島市の自社で醸造したクラフトビールを提供する店舗「タップルーム」1店舗を巡るスタンプラリーが行われました。参加者は静岡県公式観光アプリ「TOPS」を使って各店舗のQRコードを読み込みスタンプを獲得するシステムで、3つのスタンプを獲得するとオリジナルのコースターがプレゼントされました。

今回のイベントを企画した「東駿河湾クラフトビール地域循環共生圏推進協議会」には、今年も同様のイベントを期待しますが、この協議会の取組の一つとして、地域固有の環境を活かして熟成を進めた新たな商品の開発を行っているようです。実証実験として沼津市大瀬崎の海底でクラフトビールを貯蔵しており、今月に引き上げを予定しているようです。テレビや新聞などでのニュースを楽しみにしたいですね。

沼津「御酒印」巡り²⁹リパブリュー合同会社
「沼津 HAZY IPA」

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

静岡 沼津 HAZY IPA

REPUBLICAN ORIGINAL BEER

沼津 HAZY IPA

お酒

1日1500の筋トレして
理想のからだへ！

15分~20分のトレーニング

こんな症状でお悩みの方に

- 腰痛
- 膝痛
- 肩こり
- 体臭
- 運動効率UP
- 運動不足

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

営業日を変更させていただきます
OPEN・金・土・日
12:00~18:00
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

〒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

馬鈴薯
入荷してます

出品する野菜

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

ずっとこのまちで自分らしく



「タンスの中にあつたはずの財布がない」という本人の主張が、事実とは異なっていたとしても、本人の中では「確かな事実」であると受け入れましょう。あなたはその世界をとくに生きる「役者」です。本人の世界で起こっているストーリーを受け入れ、そのストーリーの背後にある本人の思いへの理解を深め行動しましょう。会話をし、一緒に行動しているうちに、感情が落ち着き、平常心を取り戻すことができます。



泥棒扱いされてしまい腹が立ち、感情的に叱責する。論理的に詰問する。「犯人呼ばわりされて不愉快だ」と伝える。誰でも「いついかなる時も」本人にとって「確かな事実」です。その事実のもとで苦しんでいるだけなら、乗り越える方法を検討しましょう。



取り上げる、禁止する、諦めることは、本人の尊厳を損ないかねません。また、お金を自分で管理する、買い物をするなど、本人の自立した生活を可能な限り維持することが、認知機能の維持にもつながります。できる限り、本人が続けられるように、障壁を明らかにし、乗り越える方法を検討しましょう。

「消えた財布!」謎を解き明かせ! ④
【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、いつも必ず置いてある場所には、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つたはずなんだけど...」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、息子が盗んだと思込んでしまい、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が発見されました。今月は解答編です。容子さんやご家族、介護スタッフ、はら包括の職員の気持ちになって、今回の謎に直面した時の対処方法を参考にしてください。

おいしい // はらまる オススメレシピ haramaru recipe

今回は ソーセージの山芋グラタン
山芋とお餅で食べ応えがあります。ぜひお試しください。
材料 ソーセージ4本 山芋150g 卵1個 塩麹小さじ1/2 切り餅2個 チーズ40g ネギ適宜 マヨネーズ適宜 コショウ適宜
作り方 ① 山芋をすりおろし、餅を1cm角に切る。 ② 餅と卵、塩麹を山芋に加え、よく混ぜる。 ③ ソーセージに切れ目を入れ耐熱皿に並べ、②をかけ、その上に小口切りにしたネギとチーズを乗せ、マヨネーズ、コショウをかける。 ④ オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼いたらできあがり。



完成!

今月のショーウィンドウ

This month's Show Window

『今年も宜しくお願いします。』
2025年もホームくんウェルちゃんは元気いっぱい幸せいっぱい。寒くてもへっちゃらです。
縁起のいい干支で今年が皆様にとってもへビー級な幸せな一年になりますように...



フランドルのアップルポテトパイ 三ツ星ブランド認定 静岡県沼津市原346 TEL (055) 966-0206

はり灸・遠絡療法 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 http://www.nen-ei.com/

hinatabooco 〒410-0311 静岡県沼津市原町中 3-10-9 tel 055-966-3117 https://hinata-sweets-2nd.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 電話、メール またはLINEにてご予約ください。 mail:kenchaco.ss@docomo.ne.jp 沼津市大塚241-1(東海マンナンプーズ3F) 1レッスン1500円 ☆プライベートレッスンやっています☆