

その肩こり、 まだ我慢しますか？

病院では「異常なし」と言われた
でも、つらい—

それは骨格のゆがみと筋肉の緊張が
原因かもしれません。

- ☑首が重い
- ☑朝から腰が痛い
- ☑頭痛が続く
- ☑足がつる
- ☑湿布では改善しない

その場しのぎではなく 根本改善へ。

◇国家資格者在住 ◇マッサージ
◇整体 ◇骨盤矯正 ◇鍼治療
ぎっくり腰、五十肩などもご相談ください。

肩こり腰つう倶楽部

TEL:055-967-8755
沼津市西添町12-8

受付/9:00~17:30 休業日/第3水曜日

ホームページもご覧ください
<https://katakori-yotsu-club.com/>

はらまる通信

vol.232

ペアービールは特選酒、瓶の中で二次発酵を行う自然発酵で、瓶の底に酵母が残っています。Baird Beer is unfiltered, re-fermented in the bottle and naturally carbonated. It is alive and evolving.

賞味期限 Best by Date: 27.10 27.10

Yabei-Yabei Strong Scotch Ale

※製造者: 合資会社ペアーブルーイング 静岡県伊豆市大平1052-1
Brewed & Bottled by Baird Brewing Company Shizuoka, Japan. Tel: 0558-73-1199 www.bairdbeer.com



ペアービールは特選酒、瓶の中で二次発酵を行う自然発酵で、瓶の底に酵母が残っています。Baird Beer is unfiltered, re-fermented in the bottle and naturally carbonated. It is alive and evolving.

賞味期限 Best by Date: 27.01 27.01

Bakaya Ale

※製造者: 合資会社ペアーブルーイング 静岡県伊豆市大平1052-1
Brewed & Bottled by Baird Brewing Company Shizuoka, Japan. Tel: 0558-73-1199 www.bairdbeer.com



「やばいやばいストロングスコッチエール」「ばかやろーエール」
今月の御酒印は、同じペアービールで、見た目もそっくり。紹介文の中にどちらも「危険」の文字が並んでいた、二つのクラフトビールを紹介したいと思えます。

一つ目は、「やばいやばい ストロングスコッチエール」。紹介文には、「リッチでモルティ。やばいほど贅沢な危険な味わい！」と書かれていました。ホップの苦みというより、豊かな香りと深い甘みを感じるビールです。ビールを造ったブライアンさん曰く、「1杯目では肌寒さをやわらげてくれる。2杯目には気持ちよく体が温まってくるのを感じる。3杯目では……やばいやばい」のこと。

二つ目は、「ばかやろーエール」。紹介文には、「痛ほどホッピーで、危険なほど強い！」とありました。ホリデーシーズンは街中が楽しそう。でも、その空気にちよっとついていけない日もあります。そんな時は無理に合わせなくてもいい。「ばかやろー」と一杯飲んでしまおう。そんな気持ちから名づけられたビールだそうです。とても飲みごたえがあり、私はどちらかと言えばこちらの方が好みでした。

ただ、どちらもアルコール度数は高め。ついつい飲み過ぎると、「危険」な香りはプンプンしてきます。

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>

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

3月・4月のお休み

3月23日(月)30日(月)
4月6日(月)13日(月)14日(火)
19日(日)20日(月)27日(月)

※変更がある場合があります

春は軽やかなファッションへと移行する季節。自然な動きや毛流れや、やわらかな質感を意識してスタイリングするとぐんと春らしくなります♪

hair room NICO

〒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

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 ~ ★19:00 ~
木曜日 ★10:00 ~ ★19:00 ~
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2,000円
(体験料金1,500円)

電話、メール
またはLINEにて
ご予約ください。

手作りお菓子のお店

hina.tabocco

〒410-0311
静岡県沼津市原町中3-10-9
tel 055-966-3117

<https://hinata-sweets-2nd.com/>

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

※まずはお電話ください。
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)

出品する野菜

ほうれん草・菜の花・ブロッコリー
 春菊・白菜・白菜のとう
 長ねぎ・九条ねぎ・あさつき
 赤芽芋・里芋・梅干し・甘夏
 切り干し大根・梅干し・たくあん
 お弁当・生花・香花

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！



原産直市生産者一同

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。

JA 地域で生産、地域で消費。JA 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

 聞くべき音・見るべきモノに集中できない	 抽象的言語・概念・記号の表す意味を想起できない
 使い慣れた日常単語・漢字・記号を想起できない	 知識・情報を記憶(記録・保持・想起)できない
 見聞きしたこと、考えたことが同時に記憶から消え去る	 自分の考え(意志・思い)を言語化できない
 文法・複数の単語の組み合わせを理解できない	 固有名詞からその内容やイメージを想起できない

まずは、前述した文章を読み解いて、健二さんが娘さんの結婚式のことを、何度も繰り返し尋ねてしまう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。健二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】娘さんの結婚式の進行に関する打ち合わせをしている健二さん。会場の見取り図とタイムテーブルを見ながら、当日の動きを説明してもらっているのですが、健二さんは上空です。「お父さんはどう思う?」「お父さん聞いている?」「うん、うん...」何度確認しても、しっかり受け答えができません。さらに、その日以来、一日何回も「結婚式はいつだっけ?」と同じことを家族に尋ね続けています。



『聞けない? 発せない? 繰り返す?』の謎を解き明かせ! ① 前々号までの「顔が行方不明になる?」の謎は、解けたでしょうか? 今月からまた新しい問題です。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ですよ。

おいしい // はらまる オススメレシピ haramaru recipe

今回は

アスパラガスとスモークサーモンの春巻き
 春のアスパラでおつまみにもなる一品はいかがですか。ぜひお試しください。

材料

春巻きの皮 5枚 アスパラガス 5本
 スモークサーモンスライス 10枚 小麦粉少々
 水少々 油 1cm高程度
 A: [粒胡椒・粉チーズ・パセリ・塩 適宜]

作り方

- 春巻きの皮を1枚ずつ剥がしておき、小麦粉と水で硬めに練って糊を作る。
- アスパラガスの根本の硬いところを切り落とし、春巻きの対角線より短くする。
- アスパラガス1本にスモークサーモン2枚を巻きつける。
- 春巻きの皮の角を手前にし、③を横向きに置いてきつめに巻き、途中根本も折り込んで、巻き終わりを①の糊で止める。
- フライパンに油を入れ、中火で転がしながら揚げ焼きする。
- 熱いうちにA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「未来へ羽ばたけ」です。卒業の季節ですね。新しい門出を迎える皆様の未来が明るく輝きますように。ホームくんウェルちゃんも応援しています。



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
 定休日 日曜・祝日 受付 9:00~19:00
 TEL 055-968-3155

英会話スクール
The English Circle
 英語、はじめてみませんか?
 日本人 & イギリス人講師の英語スクール
 ● 無料Englishお茶会(教室開催)始めました
 【第1土曜日 10:00-11:00】次回4/4に開催します
 ※少人数制のため事前予約をお願いしています
 下のQRからお申し込みください

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

AMAYADORI
 410-0306
 静岡県沼津市大塚69
 TEL・055-967-5130
 OPEN・金・土・日
 12:00-18:00
 www.amayadori.jp