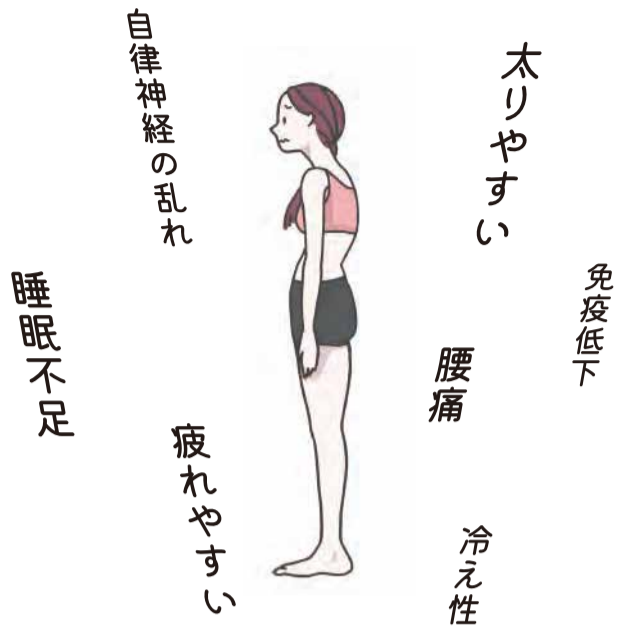


あなたの体ゆがんでませんか？



すべてカラダの“ゆがみ”が原因だった！！

ゆるめて、ほぐして、体幹鍛えるピラティスでゆがみのない姿勢を取り戻しましょう。

ピラティスとは！？

ピラティスはダンスやエアロビのような激しい運動ではなく、ほとんど寝ながらの状態でもリラックスしながらできるエクササイズです。



月曜日 10:00 ~ 19:00 ~
 水曜日 9:30 ~ / 木曜日 19:00 ~
 土曜日 10:00 ~ 18:30 ~



女性限定
 電話、メール、LINEにてお問い合わせください！

☎ 090-8738-0706

✉ kenchaco.ss@docomo.ne.jp

〒 沼津市大塚 241-1 マンナンフーズ 3F



はらまる通信

vol.233



コーヒーブレイク

沼津「御酒印」巡り(48)(49) 柿田川ブリューイング株式会社

『フルールデセゾン』『フレンチピルスナーミストラール』

今月の御酒印は、沼津が誇るクラフトビールの醸造元、柿田川ブリューイングのブランド「沼津クラフト」から、この春に登場したばかりの新商品を2本ご紹介いたします。

1つ目は、「フルール デ セゾン」。フランス語で「季節の花」という意味です。一口飲むと、イチゴやラズベリーののような赤いベリーの香りと、オレンジを思わせる爽やかな香りがふわりと広がります。後味はすっきりとドライで、するりと喉を通っていく、春の季節にぴったりの華やかなビールです。瓶の中で二度発酵させることで生まれる、きめ細やかな泡もこのビールの自慢。アルコール度数は6.6%と少し高めですが、それを忘れてしまふほど飲みやすい一杯でした。

2つ目は、「フレンチ ピルスナー ミストラール」。フランス・アルザス地方産の「ミストラール」というホップだけを使った、フランスホップシリーズの第五弾です。麦のパンのようなふつくとした旨みに、白ワインや柑橘を思わせる清涼感のある香りがふわりと重なります。キリッと冷やしてゴクゴクと飲みたくなる、気軽に楽しめるビールです。アルコール度数も5%と飲みやすく、食事のお供にもよく合います。

どちらも春らしい爽やかな香りを楽しめる、この季節にぴったりの二本です。沼津クラフトの新商品、ぜひ手に取ってみてはいかがでしょうか。



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.topwrks.org



貯まる! 0120-54-6166

Email info@topworks.org



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
 シャトルウインド
 〒410-0317
 沼津市石川 81-1
 ☎ 090-3151-6528
 ✉ shuttlewind@yahoo.co.jp
 🅐 有り
 ※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)

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包みこみました。お電話でご注文いただければ、クール宅急便にて配送も致します。
フランドル 松屋
 静岡県沼津市原 346 TEL (055) 966-0206

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

手作りお菓子のお店

hinataboggo
 〒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

キャベツ・サニーレタス・春菊
絹さや・小松菜・水菜
ふき・うど・筍・玉ねぎ・長ねぎ
人参・甘夏・きんかん
干物・たくあん・お弁当・生花

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

JA ぶじ伊豆 原産直市
地域で生産されたものを、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

おいしい // はらまる オススメレシピ haramaru recipe

今回は

春野菜たっぷりビビンバ風ご飯
春野菜の彩りの良さとシャキシャキとした食感を
楽しめる一品です。ぜひお試しください。

材料

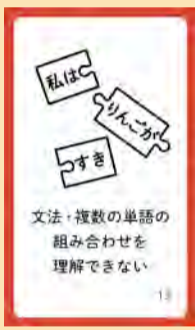
- キャベツ1枚 スナップエンドウ6さや 人参1/2
ブロッコリー4房 豆もやし100g ラディッシュ2個
合い挽き肉150g すりおろしにんにく小さじ1/2
根深10cm ごま油小さじ1 温泉卵2個 炒りごま適宜
A:[ごま油大さじ1/2 塩1/3]
B:[砂糖大さじ1 味噌大さじ1 醤油大さじ1/2
みりん大さじ1 コチュジャン小さじ1]

作り方

- ① 食べやすい大きさに切った春キャベツと筋を取ったスナップエンドウはさっと茹で水に取り冷ます。
② 千切りにした人参、ブロッコリーは耐熱容器に入れ、600Wで1分、豆もやしは2分加熱し、ラディッシュはスライスする。
③ ①、②は水気をよく切り、それぞれAで味を付ける。
④ フライパンにごま油とにんにくとみじん切りした根深、合い挽き肉を順に炒め、よく混ぜたBを加えて味を整える。
⑤ 皿に温かいご飯をよそり、①～④の具を並べ、温泉卵を真ん中のせ、炒りごまを散らしてできあがり。



完成！



みんなの話が 早くで十分に聞き取れ
なかつたのでは？
一つひとつの単語や文章を耳で捉え、それぞれの意味を理解し、記憶に留めることは、認知機能に大きな負担をかけます。
そのため、認知症のある方には、周りの人が普通のスピードで話していたとしても、ビデオの2倍速のように、実際に以上に早く聞こえてしまうことがあるようです。



テレビの音や屋外の音が 耳に入り、目の前の話に 集中できなくなつて
しまつたのでは？
注意のトラバブルより、遠くで鳴る救急車の音やテレビの音が、耳に次々と強制的に飛び込んできているのかもしれない。
その結果、目の前の大切な話に集中しよう、集中しよう、と試みても、出来なかつた可能性があります。



何度聞いても 必要な情報を覚えられ
なかつたのでは？
記憶のプロセス(記録・保持・想起)にトラバブルを抱え、今聞いたばかりの話、見たばかりのモノを記憶に留めることができなかつたが理由として考えられます。
大切な情報を何とか記憶に残そうという思いから、何度も何度も同じことを尋ねる行動に至つた可能性があります。

『聞けない？ 発せない？ 繰り返す？』の謎を解き明かせ！
【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、健二さんは上の空です。「お父さんはどう思う？」「お父さん聞いてる？」「う、うん...」何度確認しても、しっかりと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。
今月は解答編です。健二さんやご家族、介護スタッフ、はら包括の職員の気持ちになつて、今回の謎に直面した時の対処方法を参考にして下さい。

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「ピクニックへGO！」です。
すっかり暖かくなりました。ホームくん
ウェルちゃんたちは春を見つけにピクニックです。
みんなで歩けば楽しいですね。



「中1スタート」高1で英検2級合格
受かるだけじゃない英語力
ネイティブと日本人の英会話スクール
The English Circle
TEL 090-7607-8242
原中から徒歩7分 原中から徒歩3分

tamakiniime 2026ss
4.18sat ~ 26sun
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

4月・5月のお休み
4月19日(日)20日(月)27日(月)
5月4日(月)11日(月)12日(火)
17日(日)18日(月)25日(月)
Nico hair room
〒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
055-969-0055
〒410-0312 静岡県沼津市原1418-40
営業時間:10:00~18:00 / 定休日:日・第5水曜日
URL: http://astore.life/