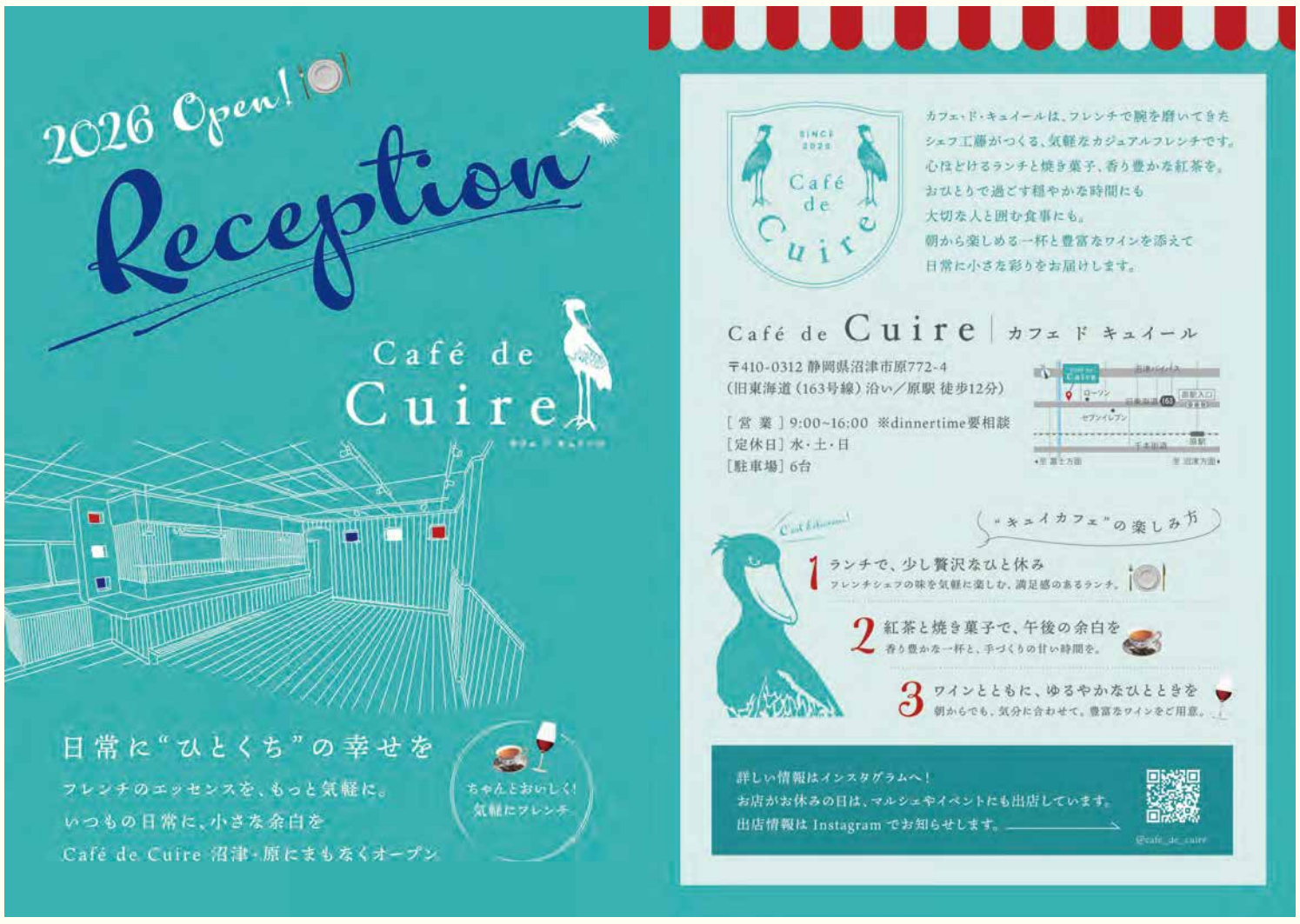
Café de Cuire

9月、沼津市原にオープンしたCafé de Cuire（カフェ・ド・キュイール）です♪



はらまる通信
vol.239

ちょっとのんびり コーヒーブレイク

今年もやります！ トップ・ワークス感謝祭 あの「ヒモノラ」がやってくる！

毎年恒例のトップ・ワークス感謝祭。今年も11月3日（火・祝）、午前10時から午後3時まで開催いたします！日頃お世話になっている地域の皆さまに、感謝の気持ちをお届けしたい。そんな思いから始まった感謝祭も、今では私たちにとって大切な年中行事となりました。

今年の目玉は、なんといっても沼津の深海からやってきた「ヒモノラ」！ 愛嬌たっぷり、ちょっぴり不思議な姿で、子どもから大人まで楽しませてくれます。午前11時と午後1時30分からステージに登場しますので、ぜひ会いに来てください。

そして、今年も「森島おはぎ」がやってきます。先日東京で行われたギフトショーでも審査員特別賞を受賞した、伊豆が誇る大人気のおはぎです。

ほかにも、稜星堂の自家焙煎コーヒー、Café de Cuireのスパイス香るカレー、カフェ「scoop」のおやきなど、おいしいものが勢ぞろい。花＊hanaの植物を使ったワークショップや己書体験、子どもたちに人気の工作コーナーもあります。さらに、キラパタ体操のセルフケア講座など、大人も楽しめる催しが盛りだくさん！

いつものお客さまも、初めての方も大歓迎。お子さま、お孫さま、ご近所の皆さんをお誘い合わせのうえ、どうぞ気軽に遊びにいらしてください。

皆さまの笑顔にお会いできることを、社員一同楽しみにしています！





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



HAMAMICHI STUDIO ピラティスルーム
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～
水曜日 ★9:00～ / 木曜日 ★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（東海マンナンフーズ 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。









地産地消
地域で生産されたものを、地域で消費。

JA ふじ伊豆 原産直市

原地域の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。

原産直市生産者一同

開催日

毎週土曜日朝８:00～

出品する野菜

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





◎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。



原産直市の様子を『YouTube』で見ることができます！

YouTube 原産直市

ずっとこのまちで自分らしく

チラシ７０部が教えてくれたこと 原デイサービスに県の優秀賞

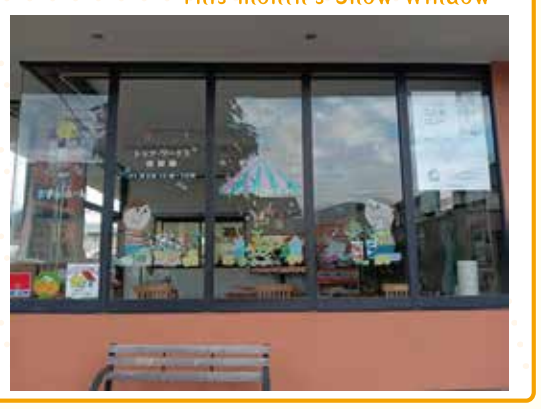
みなさんのお手元に届くこの「はらまる通信」。じつは、沼津市原デイサービスセンターの利用者さんたちが、一部ずつチラシを挟み込んでくださっています。
この取り組みが、９月１６日にプラサヴェルデでの静岡県高齢者福祉研究大会で優秀賞に選ばれました。
認知症では、もの忘れのほかに、落ち着かなくなったり、大きな声が出たり、「帰りたい」と訴えたりすることがあります。これを「周辺症状」といいます。こうした症状は、することがなく、ぽっかり空いた時間に不安がふくらんで、出やすくなるのだそうです。
そこで同センターでは、花壇の手入れや清掃、チラシの挟み込みなど、地域のための仕事を「ちょっくら」お願いする活動を始めました。
かつて印刷の仕事をしていた方は、ふだん５分と静かにしていられないのに、作業中の３０分間はぴたりと落ち着き、チラシ７０部を仕上げました。原にはかつて図書印刷の大きな工場があり、印刷に携わった方の多い土地です。「力を貸していただけませんか」というひと言が、昔の仕事の誇りを呼び起こしたのでしょう。だれかの役に立っているという実感は、薬に頼らずに心を落ち着かせてくれたことが、高く評価されました。そのことをデータで示したというわけで、ときどき挟み込みに間違いがあるかもしれません。そんなときは「まぁいいか」の気持ちで、あたたかく見守っていただけたらうれしいです。





今月のショーウインドウ This month's Show Window

今月のショーウィンドウは「Go to 感謝祭」です。
青い空が気持ちの良い季節ですね。そんな季節、今年も恒例のトップ・ワークス感謝祭を開催します！！ホームくんウェルちゃんが皆様のお越しをお待ちしております。
秋の１日をお楽しみください。



おいしい はらまる オススメレシピ
haramaru recipe

今回は

豚と大根のゴロゴロスープ

だんだん肌寒くなってくる季節に
具材の旨みをたっぷり味わえる、食べごたえのある
あったかスープです。ぜひお試しください。

材料

大根 15 ㎝程　豚小間切れ 300g　椎茸 4 個　絹さや 12 枚
糸寒天ひとつかみ　水 1000cc　生姜 1 欠片
長ねぎ 1/2　中華だし大さじ 1　塩コショウ適宜
サラダ油適宜　ごま油適宜

作り方

①
大根は皮を剥いて乱切りにして、
周りが透き通る程度に茹で、ざるにあげる。
②
しいたけは厚めにスライスし、生姜はみじん切り、
長ねぎは斜め切り、絹さやはサッと茹でて水に取り、半分に切る。
③
深いフライパンにサラダ油を入れ、生姜を炒め香りが出たら、
豚肉、しいたけ、大根を順に加えて軽く炒める。
④
肉の色が変わったら、フライパンに水を加え、
煮立ったら長ねぎと中華だしを加える。
⑤
あくを取り大根が柔らかくなったら、
塩コショウで味を整え、糸寒天と絹さやをちらし、
器によそる直前にごま油を垂らしたら、できあがり。



完成！

はり灸・遠絡療法
年英堂治療院（ねんえいどう）
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





１０月・１１月のお休み
１０月１８日(日)～２２日(木)２６日(月)
１１月　２日(月)　９日(月)１０日(火)
１５日(日)１６日(月)２３日(月)
３０日(月)　※変更がある場合があります
秋冬は深みのあるカラーや柔らかな質感、
艶感がキーワード。重く見えない透明感の
あるカラーで秋を取り入れてみませんか？
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