



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN

VOL.110



フランドル松屋 情報



春を感じる和菓子をご紹介します。ぜひこの機会にご賞味ください。



桜餅

上品な甘みのこしあんが中に。香りからも春の訪れを感じることができます。

1個 ¥130



いちご大福

大粒のいちごをぎゅうひで優しく包みました。

1個 ¥130



草もち

国産よもぎ100%たっぷり入ります。

1個 ¥110



「フランドル」アップルポテトパン



この度沼津ブランド認定されました。

お土産に御贈答に是非お使い下さい。
¥900

(有) フランドル松屋

静岡県沼津市原346
055-966-0206
9:00~19:30
駐車場 有
定休日 日曜日

ずっとこのまちで 自分らしく

お笑い社会福祉士めんぼーさんによるストレスケア研修報告

先日、お笑い社会福祉士のめんぼーさんをお招きして、ストレスケア研修を行いました。現代はストレス社会。その原因の多くは情報化社会によるものではないかなと感じていて、現代の光・その素晴らしい恩恵の影の部分・弊害だと感じています。単純に情報過多に悩まされることもあるけれど、それと同時に個人情報を含め多くの情報が白日の下にさらされることになってしまった。この環境が加速していけば、言葉は悪いですが、全ての人が自分を晒して生きていくことになっていく。そういった個人がむき出しの社会は、自分を晒すことが許せる人ならば良いですが、交わればお互いに傷つきやすく、ストレスが溜まりやすい。そしてオープンな環境ゆえにストレスの抜け場ができにくくなるのではないかと感じていました。これから未来、さらなる情報化社会の恩恵を受けながら自分らしく生きていくには、知らず知らずに溜まっていくストレスを抜く、ストレスケアは必須なのかもしれないと感じていたので。

めんぼーさんのストレスケアは、私たちの心をほっこりさせて下さるものでした。例えば、2人1組で行うストレスケアは、座った相手の背中に廻り、肩に手を置いて、1秒当たり1kg加重していくイメージで5秒間かけいき、5秒間維持し、力を開放するというものを、10セット繰り返します。頭もすっきりするのですが、相手の回復を願う祈りを込めて行うとさらに良いと仰ってましたが、両肩に相手のぬくもりが残り、その温かみでもストレスが抜けるような気がしました。参加者に好評でしたが、家に帰ってからも妻を相手にやりましたが、時々ねだられるほど、気持ちもよいものの様です。妻のストレスが少しでも抜ける手伝いをしているようで、やっている私もストレスが抜けているように感じてしまいます。文章のみで分かりづらいと思いますが、お話し頂ければ嬉しいです。



住まいプロ ホームウェル トップ・ワークス



株式会社 トップ・ワークス
〒410-0311 静岡県沼津市原町中2-7-2
TEL(055)967-6166 FAX(055)967-7933

0120-54-6166

http://www.topworks.org

いつまでも住み慣れた我が家で過ごしたい

寄り添う看護・・・在宅療養生活無料相談実施中

家でハハピリ、どんぐりハハピリ・・・



〒410-0311 静岡県沼津市原町中2丁目15-2
☎055-969-2008 http://teresa-hokan.main.jp/

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165-2 三栄ビル1階
(興国寺城通り すずしげさん向かい)
営業時間 9:00~18:00

定休日 毎週水曜日

じゃがいも
取り扱っています

地域で生産されたものを、地域で消費。

JA なんすん 原産直市

原地域の 25 人の生産者が、季節に応じた「旬」の野菜を、毎週土曜日の朝 8:00 より、なんすん原支所北側にて販売しています。

急に寒い日々がやってきましたが、立春を迎え暦の上ではもう春です。冬野菜もそろそろ終わり、次の季節の野菜の準備も始まります。是非遊びにいらして、原の旬を味わってください。 原産直市生産者一同



○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。

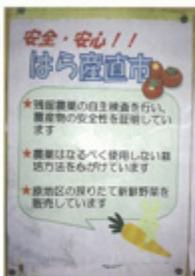
2/21・28 3/5・12

大根・雑柑・せり・ほうれんそう・白菜・ねぶか

さといも・こかぶ・ブロッコリー・切干大根

葉ネギ・たくわん・にんじん・キャベツ・水菜

新米・漬物・古代米・お茶・味噌・手作りこんにやく



はらまるオススメレシピ

鶏とごぼうとこんにやくの味噌煮の作り方

こんにやくは庖丁を使わずにちぎると味がしみ込んで美味しくなります。甘辛煮でご飯も進みます。お試しください。

材料(2人分) 鶏もも肉 100g、ごぼう 100g、こんにやく 1枚、ねぎ 5cm、水 300cc
だしの素 小さじ1、酒 大さじ2、みりん 大さじ2、味噌 大さじ1、砂糖 大さじ1

作り方

- ① ごぼうはさがきにして水に浸け、鶏肉は一口大に切り、こんにやくは一口大にちぎります。
- ② 鍋に水、だしの素、酒、みりん、味噌、砂糖、鶏肉、ごぼう、こんにやくを入れ、中火で汁がほとんどなくなるまで煮ます。
- ③ 出来上がったら器へ移し、みじん切りにしたネギをまぶせば完成です。

hinaatabocco

〒410-0311
静岡県沼津市原町中3-10-9
tel. 055-956-3117
http://www.hinata-sweets.com

AMAYADORI

沼津市原町1-5
THE BLUE WATERFALL
TEL. 055-951-4500
http://www.amayadori.jp

OPEN 12:00-18:00
CLOSED TUESDAY
(臨時休業あり)

住まいのワンポイントアドバイス

整理収納アドバイザーのひとりゴト

2月6日に『帯笑園撮録』を読む会が開かれたので、参加してきました。『帯笑園撮録』とは、帯笑園に來園された方々の訪問録で、將軍徳川家茂を筆頭に諸大名・家老・オランダ公使、明治維新後には天皇・皇后・新政府要人が帯笑園にいらっしゃり、記録されています。この撮録は帯笑園見学会で拝見できるのですが、この機会のみならず図書館や地区センターなどで多くの方が閲覧できるようにと、冊子にまとめられました。以前に本書を興味深く拝見させて頂きましたが、さすがにゆっくりと拝見することが叶いませんでした。今回の『帯笑園撮録』を読む会に参加すると、テキストとして撮録を頂けると聞き、参加させて頂きました。解説付きで時代背景も読みとれ、とても素晴らしい会でした。次回は明治期を中心に解説されます。ご興味を持たれた方は、是非ご参加頂ければと思います。



『帯笑園撮録』を読む会(第2回)

日時 平成28年3月12日(土)

午後2時~4時

会場 原地区センター2階

第2会議室

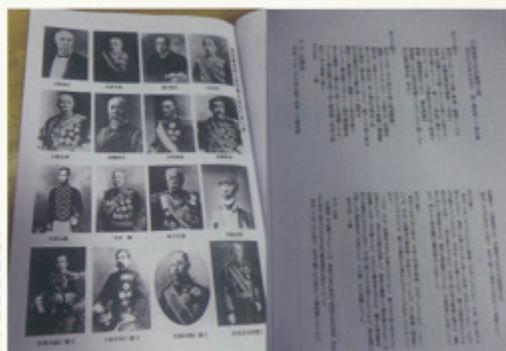
受講料 テキスト代を含め

2,500円を頂戴します。

受付 午後1時30分から開始します。

テキスト代をお納めの方は、受付開始時刻に間に合うようにお願いします。

※事務局連絡先 090-6761-3267
大澤敏夫



Nico hair room

〒410-0307
沼津市青野99-5
☎ 055-950-9224
9:00~19:00
毎週月曜日・第3日曜日
★ご予約優先★P4台有り

OneDay Café

フルーツレモネード

静岡県沼津市SA上り線内にあるワンちゃんとおいさまのための癒いのカフェです!
住所: 沼津市根古屋998-27
TEL: 055-946-5112