

耳つぼセラピー

EAR EAT THERAPY

耳には100以上のツボがあります。言い換えれば耳は身体のリモコン。耳のツボを刺激することによって、様々な不調を改善することが出来ます。脳に近い分、足ツボや手のツボに比べ変化が明らかで早いと言われています。

当店の耳ツボで使用する物は、スワロフスキーやパールなどジュエリーを使ったアートセラピー。ジュエリーの裏にチタンの粒が貼ってあり、その粒でツボを刺激します。期待できる変化は、**安眠効果**、集中力アップ、**イライラ改善**、抑うつ改善、健康食品を使わない**ダイエット効果**、肩こり、腰痛、座骨神経痛、頭痛、**リフトアップ**、小顔効果、**便秘改善**、禁煙、花粉症改善などなど

ジュエリー片耳3粒、両耳6粒で¥3,000 追加1粒¥500 施術時間約20分。
リンパ施術と同時に施術される方はプラス¥2,000にてご提供させていただきます。
目立たないタイプもございます。

ご予約、お問い合わせはLINEまたは携帯へ(施術中など電話に出られないことがありますので、留守電またはショートメールへメッセージをお願い致します)

リンパマッサージと耳つぼサロン

女性専用 **Bijou** ビジュ

原駅より徒歩2分
お電話は田代まで 090-3682-4538



詳しくは以下アプリから DM や LINE トークでご質問やご予約も出来ます。



5名以上で出張サービス承ります。また各種イベントなど承ります。



はらまる通信

vol.189



先日新たな地ビール醸造所が沼津に出来た記事を読んだら、日本酒だけでなく、ビールやジンなどもお酒なので、それらを含めて沼津『御酒印』としてラベル集めが出来たら楽しいなと思いついて紹介することにしました(笑) 気長にぼちぼち書いていきますので、お付き合いいただければと思います。

企画第一弾は、地元原の高島酒造の『白隠正宗 氷温熟成梅酒』です。日本酒と焼酎をブレンドさせ、蔵で氷温熟成させた梅酒です。糖類を少なく、その分日本酒で甘みを。ドライに仕上げるべくオリジナル焼酎『第吉峰』でバランス。一応、梅酒の中では辛口と言われる部類にはなりますが、梅の甘みや酸味、香りが舌に残る感じが、私は好きです。炭酸水で割ると更にさっぱりして、この時期にはピッタリのお酒です。ロットナンバーがあり、売切れたら今年終わり。是非見かけた手に取って頂きたいお酒です。

皆さん「御酒印」というものをご存じでしょうか？ 寺社仏閣を参拝して頂く御朱印の収集を趣味にされている方は多くいらっしゃると思います。御酒印の歴史は古く1845年に京都からはじまりました。蔵元に伺って御朱印の代わりに、お酒のラベルを頂いて御酒印帳に貼り、お酒や蔵元の感想をラベルの横に日記のように書くというのが御酒印巡りの基本スタイルです。全国的に広がりを見せ始めたのは2017年。今では200軒を超える蔵元が御酒印プロジェクトに参加しています。その存在を知った時、面白い取り組みだなと感じていました。

沼津『御酒印』巡り① 高島酒造株式会社

『白隠正宗 氷温熟成梅酒』

LIXILリフォームショップ

オンラインでの
ご相談も承ります。

トップ・ワークス
ホームページ

0120-54-6166

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

LINE
公式アカウント

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 8:30 ~ 18:00
HP <http://www.7b.biglobe.ne.jp/~satou-seeed>

秋野菜苗
8月下旬より
入荷します



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
(西町バス停前)

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

年英堂治療院

<http://www.nen-ei.com/>

ソフトテニス バドミントン テニス
ガット張り専門店!!

ガット張り職人の店
Shuttle-wind

シャトルウインド

〒410-0317
沼津市石川81-1
090-3151-6528
14:00 ~ 22:00
年中無休 有り

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)

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・12:00~18:00
定休日・月&火+臨時休業あり
www.amayadori.jp

出品する野菜

トマト・人参・なす・きゅうり
 じゃがいも・かぼちゃ・ピーマン・ねぎ
 ししとう・いんげん豆・にんにく
 オクラ・モロヘイヤ・ゴーヤ・生姜・新生姜
 空心菜・つるむらさき・ぬか漬け
 万願寺辛子・お弁当・香花・小菊・干物

原産直市
 地元の安全な野菜を食べよう
 毎週 土曜日 朝 8:00



◎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。

開催日

8月20日・27日

9月3日・10日

毎週土曜日朝8:00～



YouTube

原産直市

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なんすん 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なんすん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。



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



優しいさを伝える技術「ユマニチュード」を知りました⑥
 記憶のしくみを少しご理解頂いたところで、認知症の方の特徴と基本的な対応にも触れていきたいと思います。人間誰もが、自分の知っていることには自信があり、知らないことには不安を感じます。認知症の方も同じで、知っていることには安心し、知らないことには不安を感じます。不安感が増せば、様々な心理症状が生まれ、混乱してしまいます。認知症の方の対応で大事にすべきは、『不安を取り除き、安心してもらう』ことだと感じます。
 それを踏まえると、認知症の方に何かお願いするときは、一度にたくさんを頼まずに、『1つずつ頼む』ことが大事になるとご理解頂けると思います。1個終わったら、「ありがとう。」でもう1つお願いします。「じゃがいも皮むきなら、1個皮をむき終えたら、もう1個。そのようなペースで進めると良いようです。また、一緒に家事をするなら、本人のしっかり覚えていてくれることについて積極的に話題をするのも不安を取り除くのに役に立ちます。認知症の方の楽しい思い出を知っておくのも介護をするときに使える「技術」となります。あと、不安な気持ちを取り除くと同じぐらいに、ビックリさせないことも重要です。認知機能が低下すると、認知範囲が狭くなりますので、正面以外は気付きにくく、見えていないところから声をかけても気が付きません。横から大きな声で話しかけたり、体を触れたりすると驚かれてしまうので、『正面から、ゆっくりと』を心掛けてコミュニケーションをとってみて下さい。

おいしい // はらまる オススメレシピ haramaru recipe

今回は

ブルーベリーヨーグルトムース
 栄養豊富なブルーベリーを使ったムースです。
 ぜひお試しください。

材料

ブルーベリーソース(ジャム 100gで代用可)
 ブルーベリー 80g 砂糖 20g レモン汁 小さじ1

ムース

プレーンヨーグルト 400g 生クリーム 200g 砂糖 50g
 粉ゼラチン 8g 水 大さじ2

作り方

- ゼラチンを水でふやかしレンジ 600Wで 20秒加熱して溶かす。
- ブルーベリーソースの材料を耐熱ボウルに入れて、ふんわりラップをかけ、600Wで1分加熱したら、実をつぶしながら混ぜ、さらに1分加熱し粗熱を取る。
- ヨーグルトに砂糖半量を加えよく混ぜ、①を加えてさらによく混ぜる。
- 残りの砂糖を生クリームに加え七分立てにして2/3を③に加えよく混ぜる。
- ④を半量に分け、1つを器に注ぎ冷凍室で30分程冷やし、その上に残りの半量に②を加えよく混ぜたものを注ぎ、再び冷やす。
- じゅうぶんに冷えたら④の残りの生クリーム、ブルーベリーの実をのせてできあがり。

今月のショーウィンドウ

今月のショーウィンドウディスプレイは、「ノリノリの夏休み」です。
 今年もとびきり暑い夏でした。ホームくん ウェルちゃんも「ルールを守って海で思いきり楽しみました。」
 …と、日記に書いたことでしょう。

This month's Show Window



完成!

8・9月のお休み
 8月21日(日) 22日(月) 29日(月)
 9月5日(月) 12日(月) 19日(月)
 25日(日) 26日(月)

暑い日が続くこの時期、見た目にも涼しいふわっとした空気感やヌケ感のあるスタイルがおすすめです。暑さに負けず、体調気をつけてくださいね!
 ※9月は変則的なお休みになります。
 ※お休みは変更する場合があります。

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

ドクターズコスメを使った超音波イオン洗浄であなたの肌を1セットします。

通常価格 6,600円 → 初回30分体験 特別価格 3,300円

当サロンの化粧品をご愛用頂ける方は以降の施術価格 1,100円

MTサロン 沼津浮島店

EMテーサロン
 MT salon 沼津浮島店
 〒410-0318 静岡県沼津市平沼 673-9
 TEL 055-950-8033

ピラティスルーム
HARAMICHI
 沼津市青野

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～★19:15～
 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
 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

電話、メールまたはLINEにてご予約ください。
 女性限定
 1レッスン1500円

沼津市大塚 241-1(東海マンナフーズ3F)
 ☆プライベートレッスンやっています☆

手作りお菓子の店
hinataboggo
 〒410-0311
 静岡県沼津市原町中
 3-10-9
 https://hinata-sweets-2nd.com/

ホームページが新しくなりました!