今年もありがとうございました！

これからもお客様からいただく「笑顔」と「信頼」を
糧に、より良い環境づくりにつとめます。
来年もどうぞ宜しくお願い致します。

トップ・ワークス　スタッフ一同

はらまる通信

vol.193

ちょっとのんびり コーヒーブレイク

沼津『御酒印』巡り④　髙島酒造株式会社『白隠正宗　愛国２４ＢＹ』

今回の御酒印は、髙島酒造の『白隠正宗　愛国（身上早生）２４ＢＹ』です。「愛国」という酒米を使った、平成２４年に醸造された純米酒です。

日本酒が好きな方であれば酒米と言えば、山田錦や誉富士とイメージされる方が多いと言いますが、酒米は全国各地で個性豊かに多種多様に育てられています。このお酒に使われている「愛国」は、明治期には「亀ノ尾」「神力」とともに米の３大品種と呼ばれ、戦前まで東日本で生産されていました。「愛国」が生まれたのは明治２２年、静岡県青市村（現南伊豆町）で作られ始めました。ただ、戦後には他の品種に押され、１９５０年代初頭には生産されなくなりました。今回ご紹介するお酒は、誕生の地南伊豆町にて、無農薬栽培で育てた「愛国」を使って作られたものです。

日本酒は、フルーティーな味わいのある新酒も美味しいですが、熟成の進んだ古酒も、香ばしい味わいが楽しめます。「古酒は二日酔いしない。」というのは有名ですが、体を労わってたまには古酒で晩酌という楽しみもあっていいと思います。スーパーや量販店ではなかなか手に入れることは出来ませんが、地元の酒屋さんに声を掛けてみて下さい。もしかしたらこっそりお持ちになっているかもしれません。もしご興味があって、お酒が見つからなければ、弊社にお声掛けください。１０年の歳月を、色と香りで楽しむ。贅沢なひと時を感じれる一杯です。

住まいのことなら LIXILリフォームショップ
トップ・ワークス
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
オンラインでのご相談も承ります。
ウェルちゃん　ホームくん
トップ・ワークス ホームページ
LINE 公式アカウント

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

免疫力アップは食事だけではできません!
リンパの流れが最も重要！！
ボディ全身 初回￥8,500
フェイシャル 初回￥3,500
詳しい内容はこちらから LINE 登録ボタンもあります
お問い合わせ
090-3682-4538
たしろみちよ まで
原駅より徒歩5分
個人宅の施術所はご予約時にお伝えいたします
女性専用リンパサロン Bijou2

12・1月のお休み
12月26日(月)31日(土)
2023年　1月1日(日)～4日(水)
9日(月)15日(日)16日(月)
23日(月)30日(月)
寒くなりましたがお体に気を付けてよいお年をお迎えください。今年もありがとうございました。
※お休みは変更する場合があります。
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 3 日曜
P4 台あり ご予約優先

手作りお菓子の店
hinatabocco
〒410-0311
静岡県沼津市原町中
3-10-9
ホームページが新しくなりました！
https://hinata-sweets-2nd.com/

ピラティスルーム HAMAMICHI STUDIO
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
沼津市大塚 241-1(東海マンナンフーズ 3F)
☆プライベートレッスンやってます☆
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

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
（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　検索
http://www.nen-ei.com/

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

出品する野菜

ほうれん草・カリフラワー・ブロッコリー
小松菜・キャベツ・白菜・長ネギ
いんげん豆・かぶ・大根・さつまいも
じゃがいも・かぼちゃ・里芋
お弁当・干物・漬物・唐辛子・菜の花

開催日

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。

YouTube 原産直市

ずっとこのまちで自分らしく

優しさを伝える技術「ユマニチュード」を知りました⑧

今回も２つのポイントを書かせて頂きます。記憶のしくみを以前にご紹介した際、外部からの情報は、必要なものだけ選択するフィルターを通して、「短期記憶」という箱に入り、脳が『覚えておこう！』としたものだけ、「長期記憶」の倉庫に入るというお話をしました。ただ、認知症が進行すると「短期記憶」に３０秒以上とどめておくことが困難になってきて、一度にたくさんのことを伝えしても覚えておくことができなくなります。本人の意志ではなく、認知症の症状ゆえの事象ですから、何かをするときには、その**直前に一つずつ分かりやすく伝えて、それができたら次のことを伝える**ように心掛けましょう。

認知症の方が現実とかけ離れたことを仰ることがあります。例えば、３０年前に退職したのに「これから仕事に行く」と仰る場面。こういった場合、ご本人は嘘をついているわけではなく、時をさかのぼり３０年前に戻ってしまっている可能性があります。ただ、**ご本人にとっては真実なのです。**ここで、否定をしてしまうと混乱し、不安を感じてしまいます。こんなときは、**ご本人の真実に歩み寄って、本人が今過ごしているとお考えの時代（例えば３０年前）に一緒に戻って、お話すると安心してもらうことができます。**もし、いつの時代にいるか分からないときは、「お父さん、今何歳？」とたずねてみるのも良いと思います。参考にしてください。

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ディスプレイは、「ありがとう 2022」です。

サッカー、盛り上がりましたね！眠たさを吹き飛ばし、ワクワクドキドキさせてもらいました。その後は聖なる夜をゆっくり過ごすホームくんウェルちゃんです。

おいしい はらまる オススメレシピ

haramaru recipe

今回は

じゃがタラ豆乳グラタン

豆乳を使ったヘルシーなグラタンです。
是非お試し下さい。

材料

じゃがいも中１個　タラ２切れ　しめじ１株
長ネギ１本　豆乳 350cc　上新粉大さじ１
和風顆粒だし小さじ１　オイル大さじ１　塩コショウ少々
チーズ適宜　彩り野菜適宜

作り方

①
じゃがいもは１cm程の厚さにし、レンジ 600W で２分加熱する。

②
長ネギは斜めに、タラは一口大にカットし、しめじはほぐす。

③
フライパンにオイルを熱し、①と②を塩コショウで炒める。

④
③に顆粒だし、豆乳の半分を加え、
じゃがいもが煮崩れ始めたら、残りの豆乳に上新粉を
よく混ぜたものを加え、とろみをつけて火を止める。

⑤
耐熱皿に④を広げチーズをのせ、彩の野菜を添えてトースターで
チーズがこんがりするまで焼いたらできあがり。

完成！

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
営 14:00～22:00
休 年中無休　P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）

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://www7b.biglobe.ne.jp/~satou-seeed
馬鈴薯種芋 1月入荷

ドクターズコスメを使った超音波イオン洗浄で
あなたの肌をリセットします。
通常価格 6,600円 → ※カウンセリング＋超音波・イオン洗浄 初回90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
施術中など電話に出られない場合があります。なるだけWEBからご連絡ください。
MT METATRON
エムテーサロン
MT salon 沼津浮島店
〒410-0318 静岡県沼津市平沼 673-9
TEL 055-950-8033