

## ピラティス



初心者、産後ケア、更年期、肩こり、運動不足の方大歓迎！



鈴木雅子  
ピラティススタジオ主宰



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 〒: 沼津市大塚 241-1 マンナンフーズ 3F

mail:kenchaco.ss@docomo.ne.jp

女性限定

LINE



まずは、お気軽に体験を。電話、メール、または LINE にてご予約ください。



はらまる通信

vol.214



まずは「西麓メロンIPA」から。名前の通り箱根西麓で採れた三島メロンを使って作られたIPAビール。ラベルのメロンの絵が気に入って手に取ってみました。グラスに注ぐとオレンジに近い綺麗な色。飲んでみるとビールの苦みの後にメロンの香りが口いっぱいに広がります。全体的に爽やかな味わいがするのは、沼津産のレモネードビールを入れてあるからかもしれません。

次は「深海ノアール」。こちらは購入した大手町の松浦坂店さんのオススメビールです。ノアールは、フランス語で黒のこと。まさしく漆黒の深海のイメージにぴったりです。スタウトビールです。三島市の人気コーヒー店、ウェンズデイコーヒースタンドさんとのコラボ商品で、ビールのイメージに合うコーヒー豆を選定し焙煎して頂いたものに、ビターチョコやナッツを加えて醸造されたビールです。味わいは香ばしい水出しコーヒーのようで、見た目と違った軽い飲み口のビールでした。もしかしたら、デザートに合うビールなのかもしれないと感じました。

今月の御酒印は、沼津市大手町のレストランアイアイさんが、三島市で醸造している「西麓メロンIPA」と「深海ノアール」です。

沼津「御酒印」巡り ②④⑤

株式会社アイアイダイニングス

『西麓メロンIPA』『深海ノアール』



ちよつとんびり

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



〒410-0311  
静岡県沼津市原町中 2-7-2  
https://www.topwprks.org



0120-54-6166  
Email info@topworks.org



幸せは健康から！  
季節の変わり目、体調崩していませんか？  
毎日の不調にサヨナラしましょう！  
ぎっくり腰、五十肩などご相談ください。鍼での治療や、カラダのバランスを整える骨盤矯正もおこなっております。

肩こり腰つう倶楽部  
TEL:055-967-8755  
沼津市西添町 12-8  
受付/9:00～17:30 休業日/第3水曜  
ホームページもご覧ください！  
https://katakori-yotsu-club.com/

手作りお菓子の店  
hinatabooco  
〒410-0311  
静岡県沼津市原町中 3-10-9  
tel 055-966-3117  
https://hinata-sweets-2nd.com/

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

普段着のまま  
15分～20分のトレーニング！  
こんな症状でお悩みの方に  
✓腰痛 ✓膝痛 ✓息切れ  
✓体の歪み ✓ぽっこりお腹  
✓運動効率UP ✓運動不足

肩こり シェイプアップ 腰痛

コンディショニングジム アストレ  
TEL 055-969-0055  
〒410-0312 静岡県沼津市原 1418-40  
営業時間:10:00～19:00 定休日:日・第3水曜日  
URL: http://astore.life/

## 出品する野菜

じゃがいも・長芋・かぼちゃ  
里芋・玉ねぎ・秋茄子  
ししとう・おくら・ゴーヤ・葉ねぎ  
きゅうり・大根・生姜  
夏菊(お彼岸用)・新米



©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

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

原産直市の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ふじ伊豆支所の斜め向かいの駐車場にて販売しています。

JA 原産直市  
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



本人と相談して、食事時間を知らせるアラームをかける

時間感覚のトラブルにスマホのアラームが役に立ちます。好きな音楽やメッセージとともに「食事タイム」を伝えることで、本人にとっても、食事の時間を正しく認識するきっかけになることでしょう。「お気に入りの音楽が鳴る→食事をする」のが楽しみになるかもしれません。ただし、本人の同意は忘れずに。



「お腹空いたねえ」「何食べようか？」等と対話する時間を持つ

「食事したい(食べなければいけない)」というのは、「本人の世界の中では現実」に存在する事実である。本人の主張に同意して、本人の世界のストーリーを元にした時間を過ごしましょう。しばらくすると、食事をした気持ちがおさまるようになります。



お茶やお菓子などで空腹を満たしながらゆったり過ごす

「お腹が空いている」ということを受け入れ、お茶を飲んだり、お菓子をつまんだりしながら、ゆったりと時間を過ごしましょう。しばらくしている間に、食事したい気持ち、空腹感がおさまるようになります。

今月は解答編です。真由美さんやご家族、介護スタッフ、はらまるの職員の気持ちになって、今回の謎に直面した時の対処方法を参考にしてください。

『何度か何回も食べたくなる？』謎を解き明かせ！④

【謎】7歳年下の夫と二人暮らし、78歳の真由美さん。三食の食事をいつも時間通り規則正しく食べています。ただ、最近どうも様子が変です。今日も6時に起床し、犬を散歩した後に、8時に白いご飯と大好きな納豆、焼き魚を美味しくいただきました。しかし、食べ終わって30分も経っていない9時には、「朝ご飯はまだなの？」「お腹がすいてたまらない！」と言っています。「さっき食べたばかりでしょう！」と言っても、「ウソをつかないで！」と怒っています！

## おいしい // はらまる オススメレシピ haramaru recipe

今回は

さっぱりトマトで食べる焼き塩サバ  
いつものお魚をフレッシュな味わいで。  
ぜひお試しください。

材料

塩サバ2切れ オクラ2本 トマト1個  
オリーブオイル大さじ2 レモン汁大さじ1  
パセリ適宜 塩少々 コショウ少々

作り方

①

オクラを茹で、縦に半分に切り、塩サバをグリルで焼く。

②

トマトを角切りにし、オリーブオイル、レモン汁、パセリで和え、少なめの塩とコショウで薄味に調える。

③

焼けたサバとオクラを皿に盛り、②をかけてできあがり。



完成！

## 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「実りの秋」です。  
待ちに待った新米の季節がやってきました。ホームくんとウェルちゃんもちょっぴりお手伝いしています。  
さあ、美味しいご飯をいただきましょう。



はり灸・遠隔療法  
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 検索  
<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！！**  
ガット張り工房  
**Shuttle-wind**  
シャトルウィンド  
〒410-0317  
沼津市石川81-1  
☎090-3151-6528  
✉shuttlewind@yahoo.co.jp  
P 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)

**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 8:40～17:45  
HP <http://www.7biglobe.ne.jp/satou-seeed>  
玉ねぎ苗 予約受付中

9月・10月のお休み  
9月23日(月)30日(月)  
10月 7日(月) 8日(火)14日(月)  
20日(日)～24日(月)28日(月)  
夏のダメージをケアしながら、秋冬に向けてカラーやパーマで季節の変化を楽しみましょう！※10月20日～24日まで遅い夏休みをいただきます。  
〒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  
hair room  
**Nico**