

ケーキ屋 ひなたぼっこ hinatabocco

の 夏を感じるスイーツ



● フルーツのタルト



● スイカのゼリータルト



● 季節のデコレーションクッキー



定休日 不定休(月2回ほど)
営業時間 9時~20時
住所 沼津市原町中3-10-9
電話 055-966-3117
https://hinata-sweets-2nd.com/

手作りケーキのお店「ひなたぼっこ」。なるべく添加物を使用せず、自然な材料を使い、毎日食べても飽きない優しいお菓子作りを目指しています。ぜひ、夏を感じるスイーツをお試しください!

はらまる通信 vol.225

MASTERS BREWING 沼津駅前醸造所 白桃エール 限定醸造
おやまRice Ale
お酒



今月の御酒印は、マスターブリューイングさんの限定醸造の『白桃エール』と小山町産コシヒカリを使った『おやま Rice Ale』です。いずれも個性的な副原料を多く使っていますので、発泡酒の扱いになっています。まずは、『白桃エール』から。限定醸造で作られた貴重な一杯です。白桃の甘い香りがグラスに口につけた瞬間から感じ取れました。口当たり爽やかで少し苦みを感じ取れますが、カクテルのような一杯でした。もう一つの『おやま Rice Ale』は、ふるさと納税の商品として、小山町から沼津駅前醸造所さんに持ち込まれた企画が実現したビールです。先月末の小山町での『富士山金太郎夏祭り』にて、完成品がお披露目されたようです。今年の春に御殿場コシヒカリで作った日本酒『雪解』を紹介しましたが、食用米を使った地産地消のお酒というのは面白いと感じました。味の方は、白桃エールのあとに飲んだこともあったせいか苦みがしっかり利いてさっぱりとしたビールでした。小山町の職員の方が地元の水を沼津まで持ち込んで作っただけに、そのストーリーも味わいたいですね。

ちょっぴりぐに コーヒーブレイク
沼津『御酒印』巡り(35)(36)
株式会社マスターブリューイング
『白桃エール』『おやま Rice Ale』

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
LIXILリフォームショップ
〒410-0311 静岡県沼津市原町中2-7-2
0120-54-6166
https://www.topwprks.org

ソフトテニス バドミントン テニス
ガット張り専門店!!
Shuttle-wind
〒410-0317 沼津市石川81-1
090-3151-6528
shuttlewind@yahoo.co.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165-4
秋野菜種 8月下旬入荷
秋野菜種 入荷しています

AMAYADORI
410-0306 静岡県沼津市大塚69
TEL・055-967-5130
OPEN・金・土・日 12:00~18:00
www.amayadori.jp

フランドルのアップルポテトパイ
三沼津ブランド認定
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。お家でどうぞ注ぎただければ、クール宅急便にて配達も致します。
マクドナルド 松屋
静岡県沼津市原346 TEL.(055)966-0206

出品する野菜

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

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！



◎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。



原産直市生産者一同

原産地域の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
 地域で消費。地域で生産。

ずっとこのまちで自分らしく

『消える？トイレ』の謎を解き明かせ！②

【謎】毎晩、21時には布団に入る隆司さん。最近、毎日のようにトイレに行きたくなり、深夜に目を覚ましてしまうようです。バタバタと起き上がり、家の中をあわてて駆け回ります。ご近所に住んでいる娘さんが訪問すると、トイレに入るのが間に合わず漏らしてしまったり、違う場所まで用を足してしまったり、失敗してしまったりした形跡が…。深夜に限らず、日中でも失敗することが増えてきました。

今月は解答編です。トイレでの排泄行為が難しくなってしまう隆司さんの心と体に何が起きているのか、どんな思いなのか推理してみましょう。

トイレの場所をなかなか見つけられなかったのでは？

複数の認知機能の障害により、トイレを見つけれないことが原因として考えられます。自宅以外の場所や転居した直後にはより起こりやすいトラブルです。考えられる障害の一つが、扉の向こう側にあるものをイメージできないことです。自宅のようなトイレのサインがない扉の場合に起きがちです。視界が狭くなったり、モノや空間の奥行きを認識できないことが原因の可能性もあります。

我慢が出来ないほど急激な尿意・便意に襲われたのでは？

我々は「少しトイレに行きたいなあ」「まだ我慢できない」と無意識に感じ、トイレに行くべきタイミングを判断しています。しかし、認知症に伴い、身体感覚が変化したり、鈍感になったために、繊細な尿意・便意の感覚を感じられなくなったり、我慢ができません。その結果、我慢ができない程の強い尿意・便意を突然感じ、間に合わなかった

便座にうまく座ることができなかつたのでは？

複数の認知機能の障害により、「便器に座る」という一見簡単に見えることが出来なかつたのかもしれない。自分と便器との距離を正確に把握できず、正しい位置にお尻をのせることが出来ず、何度かトライしているうちに間に合わず失敗してしまつた可能性もあります。モノや空間の奥行き把握が難しくなり、便器の位置や形状を正しく認識できなかつたのかもしれない。

はらまる オススメレシピ haramaru recipe

今回は

ゴーヤとイカとトマトのチャンプルー
 暑い夏に栄養満点な一品です。
 ぜひお試しください。

材料

ゴーヤ1本 トマト1個 イカ1ぱい 卵2個 根深1/2本
 【ゴーヤ下ごしらえ用】 砂糖・塩各小さじ1/2
 油小さじ3 塩小さじ1/2強 砂糖小さじ1 醤油小さじ1
 コショウ少々 鶏ガラスープの素小さじ1

作り方

- ① ゴーヤを縦に半分に切り、種を除いて薄切りにし、塩と砂糖をまぶしておく。トマトは乱切り、イカはワタを取り輪切りにし、根深は斜めに切る。
- ② フライパンで油小さじ1を熱し、卵に塩をひとつまみ入れて溶き、ふんわり火を通し取り出す。
- ③ 油小さじ1を足して温め、イカを炒め色が変わったら取り出す。
- ④ 残りの油を温め、根深、①の洗って水を切ったゴーヤを順に炒めて塩小さじ1/2を加える。
- ⑤ ④に火が通ったらトマトを加え、さっと火を通し③を戻し、砂糖、醤油、コショウを加える。最後に鶏ガラスープの素を加えて味をなじませ、卵を戻し入れて大きく混ぜてできあがり。



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「気分は涼しく」です。
 夏休みのホームくんウェルちゃんは水族館にお出かけです。水槽の中は涼しそうで見ているだけで気持ちいいですね。
 みなさんはこの夏どんな「涼」を見つけましたか？



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

ピラティス始めませんか？
 まずは、お気軽に体験を。
HAMAMICHI STUDIO
 月曜日 ★10:00 ~ ★19:00 ~
 木曜日 ★10:00 ~ ★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 1500円

8月・9月のお休み
 8月17日(日)18日(月)25日(月)
 9月1日(月)8日(月)9日(火)
 15日(月)21日(日)22日(月)
 29日(月) ※変更がある場合があります
 夏の髪の毛のダメージは秋ごろ現れます。
 シャンプー前にお湯で予洗いする、濡れた髪を放置せずすぐに乾かすことが艶やかな髪をキープする第一歩です！
 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2火曜
 ・第3日曜・不定休あり
 P4台あり ご予約優先

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水曜日
 ホームページもご覧ください