

湯〜亀 かわらばん 第76号



ごあいさつ

まだまだエアコンが欠かせない残暑が続きましたが、ようやく朝晩の気温が下がり、過ごしやすくなってきました。9月は防災の日もあり、全国各地で防災訓練が行われる時期です。地震などの災害はいつ起こるか予測ができません。一年に一度でも各家庭で防災について話し合い、避難場所や備蓄品の確認をしておきたいですね。また素早く身動きの取りにくい高齢者やそのご家族は、いざという時に安全の確保がしやすいよう日ごろから危険を取り除くような環境づくりが大切です。

お問い合わせ

かわらばん担当/山城・小関・南
03-3781-9926

湯〜亀★ お手軽レシピ②③

〈青梗菜で治部煮風〉



★材料（2人分）

- ・鶏むね肉（皮をはがす）1枚（200g）
- （下味）・酒 小さじ1
- ・塩 少々
- （煮汁）・だし カップ2
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・焼き麩 4コ
- ・生しいたけ 4枚
- ・チンゲンサイ 1株
- ・かたくり粉 大さじ2

★作り方

- 1.（煮汁）を鍋に入れ、中火にかける。
- 2.鶏肉は2cm幅のそぎ切りにし、大きなものは半分に切る。（下味）をからめておく。
- 3.麩は水につけて戻す。しいたけは石づきを落として斜め半分に切る。チンゲンサイは長さを3等分に切り、根元は六つ割りにする。
- 4.鶏肉にかたくり粉大さじ2をまぶし、余分な粉をはらう。1が煮立ったら鶏肉を1切れずつ揚げながら入れ、7〜8分間煮る。
- 5.鶏肉を鍋の片側に寄せ、あいたところにチンゲンサイの根元、しいたけ、水けを絞った麩、チンゲンサイの葉の順に入れ、軽く煮る。煮汁ごと器に盛る。

頭の柔軟体操!?

面白いぞなぞクイズ!

- ①アンパン、食パン、メロンパンの三つのうち、遠くの音がよく聞こえるのはどれでしょう?
- ②とても立派なのに、いつも踏んづけられているものはなんでしょう?
- ③頭の良い人、優しい人、お金持ちの三人がやり投げをしました。槍が一番飛ばなかったのは誰でしょう?

答えはかわらばん77号で!

ホームページ www.yuki-1010.jp/

新生湯 www.facebook.com/shinseiyu1010
湯〜亀 www.facebook.com/yk1010



湯〜亀の情報、発信中!



フィットネス・ラボ [ピーツーエム]

P2M

Physical Predict Management

喜びの声、続々!! 第2弾!

50代男性のT様

P2Mでミロントレーニングを始めて約1ヶ月。高かった血圧が改善されてきました。当初は下が120を越えていましたが、今では写真の通りです。お腹周りも減ってきて体力もついてきたので、ミロンでの筋力トレーニングに追加して今日は初めてのハイアルチです。P2Mではトレーニングメニューを好きな分だけ追加することも可能です。

・ハイアルチ1回追加30分:2,000円 (税抜き)

→都会にいながらの低酸素トレーニング。アフターバーンエフェクトで30分で2時間分の効果があります。



筑波大学との研究コラボ!!

FRAG4にありますコムニカ(サービス付き高齢者住宅)で、筑波大学の水上勝義教授の研究室により「音波による全身運動刺激が高齢者の気分、自律神経系機能、脳機能に及ぼす影響について」という研究への依頼を受け、ご入居者を対象に7・8月の2か月間毎日10分間ソニックス(全身振動運動のマシン)を体験しました。

- ・寝付きがよくなった
- ・眠りが深くなった
- ・快調になった

との声が上がりました。



コムニカ

ゆ〜き

継続は力なり!!



WEBサイト → <https://p2m.fun/>

QRコード →



山登り大好き60代T様

週二回のハイアルチの成果を実感しているTさん。歩く姿がみるみるうちに変わってきています。体力も歩き方も…そしてスリムに! 山登りに行く前、ずっと心配していた腰痛も大丈夫でした!

- ・歩行姿勢改善
- ・山登りの為の心肺機能の向上
- ・シェイプアップ
- ・腰痛予防



約1ヶ月半という短期間で目的がかないの部分で叶えられ…短時間、短期間でしかも終わった後も翌日も気持ちいい~。ハイアルチ、効きます!

営業時間変更のお知らせ

日曜日、祝日の営業時間が変更になりました。

・日曜日 9時~17時→9時~21時
更に17時~21時は18才から39才の方もご利用できます。

・祝日 9時~17時→9時~22時
(12時~13時閉鎖)

