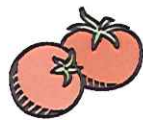


いつも北海道新聞並びにミニコミ誌『たすき』をご愛読いただきまして誠にありがとうございます。いよいよ4月から新年度がスタートします。新たな旅立ち、卒業や定年退職などで仲間との別れ、人生にとって大切な1ページが生まれる季節でもあります。今ある思い出を少しでも大切にしながら、新生活を迎えてください。

## 特集「これがわたしの健康法」



### 自宅で手軽に出来る健康法『食事編』



昔から健康づくりに必要な三本柱と言われているものは「食事」「運動」「休養」です。その中で最も重要視されているのが『食事』であり、わたくし達人人間にとって毎日かかすことが出来ないものです。栄養のバランスを考えて摂ることが理想ではありますが、中々出来ないのが現状であります。しかも必要以上にカロリーを摂取し続けると肥満や生活習慣病などにつながります。逆に極端にカロリーが足りないと痩せて栄養失調になり貧血、体力減退、脱毛、などを招く恐れもあります。理想としては1日30品目を日々の食生活で摂取することですが《赤》《白》《黄》《緑》《黒》の5色の食材をバランスよく揃え、摂取することが大事です。難しくもなく、面倒なことでもなく、誰でも簡単に出来ますのでチャレンジしてみてください。

### 自宅で手軽に出来る健康法『休養編』



ゆずやレモン、みかんなど柑橘類の皮に含まれる精油成分には、血行をよくする作用があります。冷えが原因で起こる神経痛筋肉痛、関節痛、腰痛、そしてリウマチ対策などに効果的。冬至の日にゆず湯に入るといふ習慣には、寒い時期の健康法としての意味があります。そもそもこの風習は入浴剤がまだ世の中になかった頃の庶民の知恵。柑橘類のお湯につかって一日の疲れを取り除いてみましょう。

【チャレンジしてみよう！】

手縫いで柑橘類「お風呂袋」を作ってみる。

◆仕上がり寸法：35センチ×50センチ

◆用意するもの：さらし布（さらし幅×さらし幅の3倍）  
手縫い糸、ひも

◆作り方

- (1)さらしの長辺を半分に折る。
- (2)耳と耳を合わせ、2本取りの糸で両端を縫って袋状にする。  
(縫った後、裏返して袋縫いにするるとさらに丈夫)
- (3)口を結べる長さのヒモを用意し、つかう時に袋の口をしぼる。
- (4)完成 柑橘類などを袋に入れてお風呂にいれてみましょう。



### グループホームニチイのほほえみ釧路昭和さんの毎日の健康法

ニチイのほほえみ釧路昭和でホーム内の合言葉は『水分』『栄養』『排泄』『運動』の4項目。その中でも特に重要視しているのが『運動』であるが、冬期間は外出機会が少なくなることが原因で運動不足になりやすい。そのことからニチイのほほえみ釧路ではホームに合った、独自の運動プログラムをつくり、毎日の生活の中に習慣付けすることで、必要な運動量を補っている。その運動例として朝のリズム体操（ほほえみ体操）がある。午前9時半に始まるこの運動は、『元気に・ハツラツ・リズム（掛け声）に合わせて』をモットーに、全身を無理なく動かすことで身体の活発化をはかる。このような運動を1日3回、毎日同じ時間帯に行うことで体内リズムを整えている。その他にホームでは、食事前の口腔体操などもしています。



グループホームニチイのほほえみ釧路昭和  
掛け声と共に身体を動かす入居者の皆さん



### 自宅で手軽に出来る健康法『運動編』

歩くことは運動の基本で重要なことだと言われています。また健康の基本にもなります。走って痛みが出るときは、各所の筋肉バランスが崩れていることが多く、ウォーキングはそのバランスを整えるのに効果的とのことです。食事に注意し適度な運動をすることは血液をサラサラにする効果もあります。10,000歩はあくまで目標、好きな時に好きな距離を歩くのがよい。思い込んだら真一文字は止めましょう。

みなさんも自分に合った運動プログラムをつくり実行してみましょう。

取材協力：ニチイのほほえみ釧路昭和  
ホーム長 湯浅 幸美

## 気になるこの人

佐藤 富士子さん  
小清水町出身  
昭和8年1月25日生

鳥取大通り5丁目にあるホテルマーシュランド経営者の佐藤さんは2005年には駅裏にラステイングホテルもオープン。ホテルを経営するようになったのは36年前「貸し旅館あり」の新聞広告を見て運命を

感じ、無一文に近い状態の中、大家さんの所へお願いに行く。情熱が伝わり、現在の国際交流センターの場所にあった“漁友荘”を任せられるようになり、2年後には鳥取に千友館を建て、営業を始める。現在経営は娘さんに任せ、御本人は原点でもある千友館の番頭をしている。「とにかく、人に恵まれてここまでこられた」と語ってくれた。只今、10年ぶりに始めた詩吟に没頭中！

## きっずステーション

釧路市昭和児童センターの先生をご紹介します。



伊藤先生(左上)長谷川先生(中央上)遠藤先生(右上)  
桐澤館長(左下)中村先生(中央下)

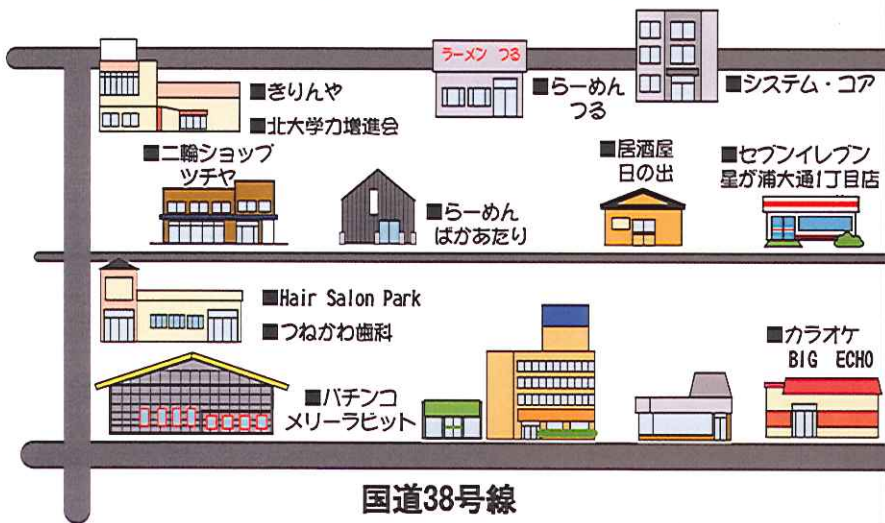
今年で22年が経つという昭和児童センター。子供達を20年以上も前から見守っている歴史ある児童センターにはとてもユニークで明るい先生達が沢山いますよ！クラブ活動も活発で1番人気が昔遊びクラブ、その他にも百人一首クラブや一輪車・バトンなども活動しています。

《桐澤館長より》

3月3日(月)『ひな祭りクッキング』  
3月26日(水)には『クラブ納会・お楽しみ会』を予定しておりますので一般の方も是非遊びに来てください。

《昭和児童センター》

釧路市昭和町3-2-1  
お問い合わせ 0154-53-0548



国道38号線

春と言えば『サイクリング』

近年、週刊誌などでもお金のかからない健康法として脚光をあびている自転車。店内には、一般自転車から競技用自転車まで豊富に展示中。中でも一番の人気車種は手頃な価格なうえ、持ち運び、こぎ易さ抜群のルイガノの自転車。『一度、購入すれば長持ちしますから』とオーナーの土屋伸広さんは言う。物価が高騰している時代に少しでも節約しながらの健康法としてチャレンジしてみませんか？



(有)二輪ショップツチャヤ 星が浦大通1丁目8番11号 電話：51-8301

パソコンの事ならおまかせ！

個人、法人様の運用サポート・障害対応等パソコンに関するお悩みを解消！  
パソコン教室もお客様のご都合の良い日に個人レッスンをしてくれますので、全くの初心者の方でも気兼ねなく自由に質問も出来ます。  
パソコン検定の試験会場校にもなっていますので上級者の方、これから就職を考えている方は1度お問い合わせしてみたいはいかがでしょうか？

システムコア

星が浦北1丁目2番25号 電話：52-3945



らーめん ぎょうざ ばかあたり



昨年12/12にオープンしたばかりのお店です。  
釧路では珍しい“とんとう”（豚の背骨と頭骨で取ったスープ）は濃厚で、コクがあると早くも大人気！他にもスープに麺がよく絡むようにと、水分を少なくした自家製麺を使用。味・サービス・店内すべてにおいて、こだわりのお店！  
1度食べるとクセになりますよ。



人気のとんとうラーメン

住所：星が浦大通1丁目8番11号  
電話：53-6577  
営業時間：11:00~20:00  
定休日：月曜日（祝日の場合営業 翌日休み）

カラオケと言えば・・・

ビッグエコー R38店

歓送迎会はビッグエコーで歌って盛り上がりましょう  
「キッズルーム」「VIPルーム」「座敷ルーム」と各部屋、お客様のニーズに合わせ、さらに広々としておりますのでみなさまでご自由にお楽しみ下さい。  
”フリータイム”好評実施中です♪



住所：星が浦大通1丁目6-5  
電話：54-0038  
営業時間：月～金曜日 12:00~2:00  
土・祝前日 12:00~4:00  
日曜日 12:00~2:00



酒井大輔 さん 長男 飛と命を 佳奈子 さん 良5  
(釧路市星が浦北2丁目) (H19.5.23生)

「良い方へ元気よく飛べるように」と名づけました。わんばく顔がキュートです♪



イオン昭和ショッピングセンター 人気店のご紹介

スープカレー専門店 サラデジャンタル

イオン昭和ショッピングセンターにオープンして早2ヶ月余り。たくさんのお客様に愛されている、スープカレー専門店『サラデジャンタル』のお勧めメニューは、ザクツとした食感が楽しい『鶏竜田スープカレー』ドリンクメニューも豊富に取り揃え、中でも3種類のラッシーはスープカレーとの相性抜群!!勿論ドリンクだけのご利用もOK!屋下がりのカフェタイムにいかが？  
2月5日から花園店も再開して下さい。合わせてご利用下さい。

スープカレーのお店 サラデジャンタル

イオン昭和店：イオン昭和SC内1F  
電話：52-8900  
営業時間：11:00~22:00  
ラストオーダー：21:00

花 園 店：釧路市花園町11-7  
TEL 23-7775



洋品・雑貨『ワルツ』

素敵・きれい・かわいい・オシャレをモットーにしています。

『カップひとつで優雅な気持ちになってほしい』とかいいておしゃれな洋風雑貨・洋服を多数揃えています。ペットも一緒に来店OK!占いの出来る小さなお部屋があります。(料金は1,000円~手相、姓名判断など)



住所：昭和南4丁目25番19号  
電話：52-3841  
営業時間：10:00~19:00 年中無休  
ホームページ：http://www.waltz-8823.com/



《たすきふれあい掲示板》

たすきふれあい掲示板は、皆様からのメッセージ等を掲載しています。ご希望のお客様は、当店までご相談下さい。

(次号たすき掲載は、6月1日の予定です。)

**住宅のことなら(有)岩田土建(建築部)にご相談!!**  
お客様のかけい所に届く手でありたいとスタッフ一同心掛けています  
新築 住宅リフォーム 火災報知機 介護リフォーム  
上下水道 舗装 家の周りの整備 花壇作りなど  
御相談タダ!! 見積もりタダ!!  
(有)岩田土建 昭和町4丁目16番6号 ☎0120-16-0154

**(有)田中建業** 釧路市昭和北3丁目29番3号 電話 0154-54-2462  
**ぱちリフォーム強化実施中**  
洗面化粧台取替 ¥58,000~ レンジフード取替 ¥45,000~  
6畳洋室 壁・天井クロス張替 ¥46,000~(各種税込)・・・etc  
詳しくはネットで <http://www.k4.dion.ne.jp/~tanaken>

**Cafe & Bar すずめの巣** 昔のフォークソングを聞きながら 時を忘れて語り合える隠れ家  
営業時間：19:00 ~ 深夜24:00  
釧路市鳥取北7丁目3-3 電話 090-1308-5994

**太極拳サークル(学)** まなぶ  
初心者の方、歓迎！出張指導もいたします。月2回(最低人数5名より)  
第1・3(木曜日) 時間：午前10:15~11:30  
場所：鳥取東会館 連絡先：51-1655(和田)

地域の方々の子育てを応援したい。  
**地域の子どもたちと一緒に育てていきたい。**  
月会費(1教科)/幼児・小学生6,300円、中学生7,350円、高校生以上は、8,400円●教科/算数・数学・英語・国語  
**KUMON** 釧路市鳥取北5丁目17番6号  
鳥取西教室 (教室) 53-7321 携帯080-6088-7321

**パソコン初心者の方 個人レッスン致します!**  
基本操作から生活に密着した活用まで何でもご相談ください。(出張レッスン可)  
連絡先 0154-64-6660(大坪)

**めばえ教室新規生募集!**  
楽しい遊びを通して、子どもの考える力を伸ばします。無料体験のお知らせ。3/29(土)4/2・3・4(水・木・金)  
お問い合わせ先 ☎0120-557115 <http://www.mebae.co.jp/>

**書道教室生徒募集**  
毎週月・水・金午後から毛筆と硬筆を習いませんか?  
会費1ヶ月2,000円(送料代 半年分3,600円前納)  
場所~鳥西小近く 連絡先52-3447(南田まで)

先に行われました『食べ歩きスタンプラリー』に沢山の皆様に参加されましたこと、心より感謝いたします。次回も皆様楽しんでいただけます企画等を考えていきますので応援宜しくお願い致します(スタッフ一同)

