

かわらばん

H26

9月号

秋バテに「注意を」・・・!!

季節の変わり目は「なんとなく体が重い」「だるくて、何をするのも億劫」「なかなか眠れない」…。夏の終わりから秋の初めにかけて疲れや不調がでてくる人が多いようです。

夏の暑さによって疲労が蓄積していることに加え、この時期は真夏日のような暑い日もあれば冷え込む日もあり、昼と夜でも気温差が大きいため、からだに対応しきれず、体調は崩れやすくなっています。

また、「秋の長雨」といわれるほど雨も多く、台風シーズンでもあり気圧も乱れがち。気候の変化が、体調や気分に影響を与えることもあります。さらに、冷たい飲み物を摂り過ぎたり、薄着のまま外出したり、ついつい夏と同じような生活習慣を続けてしまうことも問題のようです。

秋は、夏の疲れを回復させ、冬の寒さに備える季節ともいえます。毎日の食生活や生活習慣を見直すことからだを夏から秋へとうまく対応させて、元気な秋を過ごしましょう！

秋バテに効果があるもの

- ★ビタミン
- ★ミネラル
- ★コエンザイムQ10
- ★にんにく
- ★睡眠
- ★温かいお風呂

待ちに待った!

B-1グランプリ in 郡山

あの!B-1グランプリが・・・つ、ついに・・・!!

郡山市で開催されます☆

【日時】平成26年10月18日(土)～19日(日)
両日共に9時30～15時30分

開成山公園、ザ・モール郡山駐車場、郡山市役所駐車場の三箇所で行われます。

出店舗により会場が異なりますので、事前に食べてみたいB級グルメをリサーチしてから行かれる事をオススメします。

入場は無料。出店団体の提供料の購入には、イベント専用チケット「B-1グランプリチケット」が必要です。「B-1グランプリチケット」は10枚を1組(1000円)で販売。当日券もあります。

今大会は、東北・福島応援特別大会と位置付け、浪江町と連携し、震災の風化防止と風評被害払拭を図るとともに、郡山市をはじめとする福島県の魅力を全国に発信することを目的としているそうですよ!ぜひ皆さんも足を運んで、郡山市・福島県の活性化を目指しましょう!

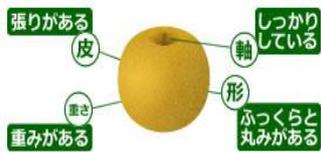


前回グランプリに輝いた我が福島県浪江町のなみえ焼きそば

訪問リハビリマッサージの
福島ウェルフェアサービス
郡山市堤二丁目170番地
TEL 024(951)8700
FAX 024(951)2001
営業: 武田・菊地
大内・渡部



リハビリマッサージについて詳しく知りたい方は、ホームページをご覧ください。
ホームページ URL
<http://fukushima-wel.jp>



これがおいしい梨に出会えますね!
これでおいしい梨に出会えますね!
梨は少し黄色っぽくなれば甘みが出た証拠。幸水などの茶色い梨は適度な赤みのものを選びましょう。

今が旬!おいしい梨のおいしい話♡
今が旬のくだものと言えば、やっぱり梨です。店頭でもよく見かけるようになりました。
みなさんは美味しい梨の見分け方ご存知ですか?一見どれも同じように見えてしまいう梨。もう失敗なんてしたくない! (笑)
美味しい梨の見分け方をお教えしましょう。

形が良く果皮に張りがあり、同じ大きさなら重みがあるもの。また、軸がしっかりとして果皮に色ムラがなく、お尻がふっくらとして広いものが良いでしょう。果皮のザラザラ感(茶色い斑点)は熟すにつれて減り、食べ頃になると、ツルツルになってきます。