

# 青いほすと

Issue.291  
2003.12.26 [fri] **FREE!**

発行/函館とつく株式会社ミッド事業部  
〒040-8605 函館市弁天町20番3号

編集室 ☎27-9210 営業業務 ☎23-5688  
FAX ☎23-5699 E-mail aoi-post@aurora.ocn.ne.jp  
URL http://oceanplace.jp/aopos/



1箇所  
30分以内  
で完了

## 我が家の 簡単 大掃除大作戦

今すぐにはじめられる



いよいよ今年も残すところあとわずかです。来るべき来年に向けて、何かやり残した事はありませんか？

大掃除がこれから...という人が多いはず。毎年年末に各家庭で行われる大掃除のルーツは、神事である「すす払い」にあります。古来、新年の安泰と五穀豊穡を祈って、神様をお迎えするために家中を掃き浄める行事がすす払いでした。江戸時代には12月13日をお正月行事の事始めの日として、神棚や仏壇の掃除を行い、家の中のそのほかの場所を掃除するのはそれ以降に行っていました。それが年末の大掃除として定着していったわけです。昔の人にとっては本来、大掃除とは単に掃除に「大」がついただけのものではなく、新しい年の幸福を願う行事だったのです。そういう意味から考えれば、21世紀を生きる私達現代人も、日常生活の基盤である自宅を家族そろって綺麗にして、新しい年の幸福を願うという姿勢はとても大切なのかも知れませんねー。

とはいえ、何かと忙しい年末のこの時期に、普段はあまり手をかけない場所を念入りに掃除するというのはなかなか大変なものです。そこで今回は、一般家庭の清掃に関して知識が豊富な人達のアドバイスを受けながら、1箇所につき30分以内で完了する掃除のコツにスポットを当てました。頑固な汚れを落とすために、専用の洗剤などが多数出回っている昨今ですが、今回は特に身の周りにある身近な何かを使って気軽にできる掃除のウラ技に着目してみました。「なるほど!」と思えるような意外なテクニックを、ちょっとした時間でできるとなれば、憂鬱なハズの大掃除もちょっとは楽しくなるのでは...。そうすれば、お子さん達やご主人と一緒に、楽しく我が家の大掃除に取り組むことができるのではないのでしょうか...。

もうすぐお正月。新年を気持ちよく迎えるために、さっそく皆様のご家庭でも、カンタンにはじめられる大掃除大作戦をスタートさせましょう。

## 台所

### シンク内は下水を汚さない重曹で

毎日使う台所。生ゴミ用の三角コーナーを置くシンクの隅など、目につきにくい場所はとたく汚れがたまりやすいものです。弱アルカリの重曹は研磨作用があり油脂など酸性の汚れに有効。直接振りかけてスポンジでこすります。

蛇口の白っぽいすみには酢を布巾に含ませてこすってみます。酢は漂白作用があり雑菌の繁殖を遅らせ、カビの予防にもなります。

そのほかにもレモン、大根の皮や切れ端、使ったあとの紅茶のティーバックなどもシンクみがきに活躍します。いずれもその後充分流水ですすいでおきます。



15分

## 照明器具&スイッチ

### こびりついた汚れはアルコールで除菌もかねて

照明器具の汚れは、ほこりと脂が一緒になっています。アルコールでふくことで、べとつきもさっぱり。きれいになると明るさもアップします。

照明器具のスイッチ部分は知らないうちに手あかで汚れがち。アルコールでふき取りましょう。細かいところは綿棒にアルコールを含ませてふくと簡単です。電話やインターフォンは頻繁に使うので、汚れがたまりやすいです。アルコールで除菌もかねて清潔にしましょう。細かい部分はやはり綿棒にアルコールを含ませてふき取りましょう。



15分

## 玄関

### 新聞雑巾でらくらく掃除

家の第一印象は玄関で決まります。きれいな玄関は明るくなって気持ちのよいものです。靴についてくる土やほこりは、新聞紙を濡らした新聞雑巾で汚れをふき取りましょう。

水を入れたバケツに新聞を1枚ずつ丸めて入れ、必要な分を取り出してふき、汚れたら捨てます。出てくる新聞クズを最後にはいてスッキリと…。玄関ドアは雨風やドロはねが付きやすいところ。かたく絞った雑巾でふいたあと、からふきします。新聞雑巾はガラスふきにも威力を発揮。ふいた後はそのままゴミ箱へ――。



25分

## 換気扇&ガスレンジ

### 頑固な汚れは重曹とアルコールで手荒れなし

換気扇の油でドロドロした汚れは、紙やへらで大きめにふき取り、重曹をふりかけて手でこすります。重曹が油汚れを包み込み、面白いようにポロポロ落ちてきます。

重曹を足しながらサラサラになるまでこすり、後はそのままに…。その時にできたアルカリの膜が次の汚れを落とすやすくするので、水洗いも必要ありません。素手でやっても手荒れしないのがうれしい点。

ガスレンジはアルコールを吹きかけ、トイレットペーパーでふき取ります。油膜がスッキリ取れて、から拭きの必要がありません。



25分

## 取材協力

## 函館友の会



今回、青いばすと掃除取材班が提唱する環境にやさしい身近なクリーニングへのコメントと掃除全般に対してのアドバイスを、家庭における生活技術や経済などについて実践と勉強をしている女性のグループ『函館友の会』にお願いしました。

安全なものを使うクリーニングは環境のためにも大切です。また掃除の基本は汚れをためないこと。ガスレンジは使った後すぐ、お風呂はあがった後など、熱いうちの汚れは落ちやすく、余分な力もいりません。重曹大1に水250ccを加えた重曹水をスプレーに入れて日常使うと、汚れがさっと落ちるのでおすすめです。軽い汚れはお湯で、頑固なものは重曹で、というように段階的に落としましょう。



## 天井&壁

### ストッキングの静電気ではこり取り

天井や壁の掃除には、廃物利用のストッキングホウキを使いましょう。

まず、ホウキに古いストッキングをすっぽりかぶせ、両足の部分もふんわりとしばって用意します。ストッキングには静電気効果ではこりを吸着する性質があるので、洗剤を使わなくても大丈夫。

タンスの隙間、テレビの後ろ、足付き家具の下の部分など、普段目の届かない場所のほこりを取るのにも活躍します。充分汚れを吸ったストッキングは不燃ゴミへ――。小さな子供やペットのいるお宅では、特に環境にやさしいものを使いましょう。



15分

## トイレ

### 重曹とアルコールで除菌もOK

便器にこびりついた汚れは、重曹を振りかけ古い歯ブラシなどでこすり落とします。1度で落ちなければ根元よく…。ヤスリなどで便器をこすると傷がつき、かえって汚れやすくなります。

環境にやさしいものを試してみても落ちない時は、強力な洗剤などを使うようにしましょう。また、重曹には消臭効果もあるので容器等に入れてトイレに置いておき、その都度、掃除に使うと一石二鳥。

床はアルコールをスプレーしてふくと除菌もできます。ふき取りにはトイレットペーパーを利用すると後始末が楽です。



20分

## 風呂&洗面所

### 泡の力で排水パイプもピカピカ

浴室には水アカや皮脂、石鹸カスなどの汚れが付着していますが、小さいお子さんがいる場合など、強い洗剤の使用は心配です。

そこで重曹の出番。浴槽や床、壁、桶もスポンジに含ませてこすります。浴室や洗面所の排水パイプには黒ずんだカビが付着しやすいもの。重曹1/2カップをふりかけそこへ酢を1カップ注ぎます。ぶくぶくと白い泡が立ちますが、この泡が汚れを落とす働きをします。

泡の正体は二酸化炭素で無害。しばらくしてから熱いお湯をたっぷり注ぐと、汚れと匂いが流し落とされピカピカになります。



30分



地域活性化の原点とは、地域発の素晴らしいモノを地域の人が買うこと！ 使うこと！ 広げること！

# It's Local Power!

青山慎司の

## 70余年変わらぬ伝統の味

### 懐かしさが人気の、昔ながらのきびだんご

函館子なり、おそろくほとんどの人が一度は口にしたことがあるであろう、きびだんご。持ちやすくて食べやすい棒状の紙包みを開けると、生餡の色をしただんごがオブラートに包まれている。函館子の子供の頃、だんごの柔らかなさとオブラートのパリパリ感が奏でるその独特のハーモニーの虜になつたものだ。

老若男女を問わず、昔から多くの人達に親しまれてきたきびだんごを戦前から製造販売しているのが、市内大縄町にある『国産製菓株式会社』。

創業は昭和5年。当初はハ、カ、ス、エ、豆類などの製造販売を主力とし、まだ子供向けの菓子類が少なかった時代のニーズに応えるべく、きびだんごの製造販売をスタートさせた。



製菓のきびだんごは、昨今の食生活に合わせて若干甘味を抑えるようにした以外は、その材料も製法も、リケージデザインも価格もほとんど変えず、創始者の意志を受け継いでいる。

現在の主要購入者層は50代の女性。昔から変わらない。桃太郎のように力強いオリジナル製品が、今日もこの街で作られている...



商圏は現在、全道各地から東北地方に及ぶほか、首都圏の百貨店で開かれる北海道物産展にも出店し、着実に売り上げを伸ばしている。

「きびだんごの最大の特徴は昔ながらの無添加食品であること。菓子類が多様化する昨今、小さなお子様にも安心して与えることができるお菓子であることを、たくさんの人に知っていただきたい。」

国産製菓株式会社  
函館市大縄町15-22  
TEL 41-1155

## 連載企画 健康と美しさのために

### 新しい生理的皮膚保護の化粧品

美容医療研究所 所長 村山 良介

10年余りの美容の研究から、ここ函館に誕生しました。全く新しい考え方の化粧品が、の化粧品は皮膚の保護とホ



メオスタシス正常化の増強を目的としたものです。昔の化粧品は顔を覆い飾るものでした。それが自然の肌の美しさを見せるようになり、肌をふくよかに、使用感がよくなるように、化粧品が変わりました。保湿すること、皮膚の感じ方を大切にするのが現在までの化粧品です。

新しく作られた化粧品は、生理的に保湿に重点を置き、皮膚が自ら持つメオスタシスを強めるものです。成分は水と吸水性プラスチックから出来ています。水を包み込んだジェル状の薄い膜が肌を覆って、水分を逃がさず、しかも汗を吸

● 梁川町6-6303  
☎ 312797  
FAX 312798

## 道南くらしの豆事典 百人一首

昔はお正月になると家族や友人と百人一首を楽しんだものですが、娯楽が多様化した現在はその機会も少なくなりました。ただ最近、小学校から高校まで国語の授業や学校行事で百人一首を取り入れる学校は多いようです。

ところで、北海道の百人一首は別名「下の句かるた」とも言われ、下の句を読んで下の句を取る形式です。本州のは上の句を読み下の句を取るものなので、和歌全体を覚えなければなりません。本州からの旅行者や転勤族が驚くのはその形式と木の取り札といいます。何故そうだったかについては定説はないようですが、はじめたのが本州から来た屯田兵だったということから、娯楽の少ない時代に和歌を知らなくても手取り早く楽しめるということから広まったのではないかという説が有力です。木の札については、北海道は木材が豊富だったからとか、紙が高価だったので木で代用したと言う説があります。ちなみに、北海道で一番人気の取り札はやはり「乙女の姿しはとどめむ」。読みにくい崩した筆字の中で「乙女」だけは子供でも簡単に覚えらるからでしょうね。



▼中国の諺に「1時間幸せになりたかつたら酒を飲みなさい。3日間幸せになりたかつたら結婚しなさい。8日間幸せになりたかつたら豚を殺して食べなさい。永遠に幸せになりたかつたら釣りを覚えなさい」というのがある。釣りとはそれほど奥が深い楽しい趣味だといふ諺だが、視点を変えて解釈すれば、人が自然と共存するにはそれほど時間がかかるといふことだ。▼5市町村合併の基本方針として函館市は「海をキーワードに、国際海洋都市としての将来像を掲げている。では具体的に「水産・海洋に関する函館の優位性を活かした新たな発想による街づくり構想」について、市民が現時点でどれほどのことを理解できているだろうか。例えばワズホールがどんな街なのか、ナポリのどんな所を見習うのか。街づくりには市民の声が不可欠である。ましてや、地域の自然の優位性を活かす構想には環境問題等を含めた長期的ビジョンが重要であり、様々な立場からの意見が必要であろう。▼市民団体「グリーンリバーネットワーク道南」の鎌鹿隆美代表は言う。「まずは国内の海洋都市の取り組みに学び、10年、20年それ以上先を見据えた市民の参加と協力の構想でなくてはならない。大切なのは行政と市民とのコラボレーションである」。同氏はアクア「ミニ」構想に「石を投げた人物でもあるが、見送られた先の構想を総括し、その教訓を新たな構想にも活かしてゆくべき」と強調する。▼目前の最終案にイェスノーの意思表示をすることや、具体性に乏しい計画に対してステイプコートを探すことより前に、私達市民には言いたいことが山ほどある。八丁「永遠に幸せになりたかつたら...」何をすべきか？(鷹)

お母さんの腕自慢



我が家のお手軽メニュー



### にんじんごはん

市内石川町在住 新 友美さん  
人参をすりおろしてお米と一緒に炊飯器で炊く「にんじんごはん」は、子供達の大好きなメニューです。色がきれいなことに加え、バター1の香りがとてもよく、子供がおかわりして食べます。お友達から聞いたレシピなのですが、簡単に出来ておいしいのでよく作ります。

- 作り方
- ①米は普通にとき、ざるにあげておく。
  - ②すりおろしたにんじんを汁ごと、米と分量の水を入れ、炊飯器で炊く。
  - ③フライパンにバターをとかし、炊きあがったごはんを入れて軽く炒める。

オレンジ色がきれいなごはんは食欲をそそりますね。にんじんの匂いも少なく、にんじん嫌いの人も気にならないようです。肉料理やサラダの付け合わせにもピッタリ。また、パセリのみじん切りを散らすと彩りもよく、にんじんの色がより引き立ちます。ここでは炊き上がったにんじんごはんをバターで軽く炒めますが、最初からバターを入れて炊き込んでもいいでしょう。

材料  
米...3合  
にんじん...中1本  
水...3カップ弱  
バター...大1  
塩...少々

## 青い目の

幸せになりたかつたら



10月号のT・Mさんのお便りに多くの反響がありました。数回にわたって紹介します。

T・Mさんのお便りを読んで考えたことが2つありました。私は入学前に子どもが公共の場で遊ぶ時、決して目を離しませんでした。幼い子供の行動には親が全責任を負うのは当然の事と思いましたが、近くには親の気配もなく遊んでいる子どもの親は何を考えているのかと思っていました。もう一つ、悪気があるとなかろうと子どもがいけない事をした時、きちんと叱るのは大事なことだと思います。小さい子ならきつい口調で言わないと事の重要性がわからない場合もあります。この場合、本来お母さんがしっかり言い聞かせるべきだったのではないのでしょうか。よその子を本気で叱ってくれるなんて、私はすばらしいと思いました(・N)

幼い我が子への厳しい言葉、親としては辛いですが、世の中には色々な人がいます。公園も小さな社会ではないでしょうか。故意でなくても他人を危険な目にあわせれば、謝るだけで済まされない事もあります。お母さんは直接見ていなかった分、相手の方より危機感が薄かったかもしれません。お子さんも、もしかするとやきもちのような感情もあつたのでは。自分は5歳でお兄ちゃんでもお母さんに見守られていたとも思っているのではと思いました。「不必要に傷つけた」とありますが、逆に必要な事だったのでは。叱られて泣いて謝っても許してもらえない事では、自分がそれほど危ない事をしたと認識できるようにするのではないのでしょうか。辛い気持ちを乗り越え相手の気持ちを理解できるようになったお母さん、その長男君のことですから「この次、行ったら小さな子には気をつけて楽しく遊ぶぞ」なんてひそかに決心しているかもしれませんよ。(Y・H)

〒040-8605  
函館どつくミッド事業部『子育てひろば』係  
FAX/23-5699  
E-mail/aoi-post@aurora.ocn.ne.jp

我が家のワンパク盛り

七飯町大川在住  
泉田 風優香(みか)ちゃん  
平成14年2月18日生



オープン22周年記念キャンペーン!

カットショップ巴里室N.W.

市内富岡町にあるカットショップ『巴里室』がこの12月26日から来年3月31日まで、オープン22周年記念キャンペーンを開始します(土曜、日曜を除く)。キャンペーン中は「スーパームエイカルストレート」(縮毛矯正、カット込)通常15000円のところを7500円。ヘアにはハリやコシがない人が、一度体験しただけで良さを実感できるという「ヘアエステ」(ウォーターラッピング)通常3000円のところを2000円。さらに「カラー」通常4000円のところを2900円。このメニュー



も見逃せません(メンズ、レディースどちらもOK)。この店のスタッフは、カットやパーマなどの技術に定評があり、スタイルも1人ひとりに合ったものを提案してくれると評判。断然おトクなキャンペーン中に、ぜひ一度足を運んでみてはいかがか。詳細は電話でお問い合わせ下さい。営業時間は平日午前9時30分～午後7時30分、土曜、日曜日午前9時～午後7時。電話454748

年末年始の食欲に勝てますか?

松山ボディバランス整体院



人はいまいませんか? 市内本通4丁目サンフドー向かいにある『松山ボディバランス整体院』では、そんなアナタにピッタリの「ヘルシー耳ツボダイエツト」の施術を行っています。この耳ツボダイエツトは「食欲やストレスを抑えるツボ」などダイエツトに重要なツボを押さえ、誰でも無理なくウエイトダウンが可能。これは、ブロボクサーの間でも「効果絶大」と、大変人気があります。元世界チャンピオンの畑山隆利選手は、耳ツボダイエツトのサロンを開院したほどです。

広さんは3か月でマイナス20キロ、女性スタッフはマイナス10キロのダイエツトに成功しているのです。自分の体験も含めた効果的な指導を行っているのだとか。ダイエツト成功者は続出し、リバンドもせずらいと評判です。予約の電話はお早めにどうぞ。なお、無料カウンセリングも実施中。時間は午前10時～午後8時。年内は12月29日午後6時まで。来年1月5日から平常通り営業。毎週日曜日、祝日休診。●本通4-17-38 ●557570

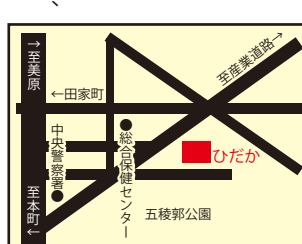
年末年始飲み放題の特別サービス

旬暦 ひだか

市内中道1丁目和食の店『旬暦 ひだか』では、年末年始限定で4000円と5000円の宴会コースと利用に限りビール、日本酒、チューハイ10種、ワイン、ソフトドリンクなどが無料で飲み放題のサービスを行います。時間もたっぷり1時間30分。4000円5000円の料理で、飲み放題なんてめったにない企画です。



また、前菜から鍋物まで10品が付くコース料理もこの時期のおすすめ。メニューが毎月替わるコース料理はこの時期なら年末とお正月にふさわしい料理が並びます。家族や友人知人、会社の忘年会に、お客様の

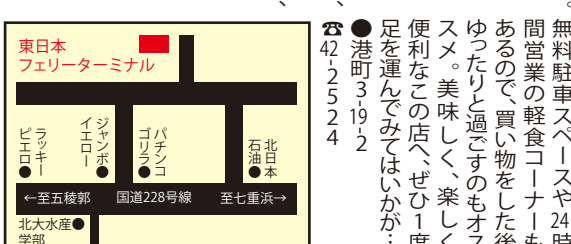


眠らないお土産品の店

フェリーターミナル内売店



市内港町3丁目にあるフェリーターミナル内売店は、年中無休の24時間営業で、市内及び近郊の人に喜ばれたみやマルセイバターサンド、「白い恋人」、ロイズのチョココレートなど、北海道有名メーカーの菓子類をはじめ、東北地区の人気商品や海産物、雑貨、お弁当や各種飲料などが幅広くそろっています。特にこの時期は、帰省時のお土産としてや来客時にも利用したいところ。また、海沿いの広い





## あなたも賢い消費者に

### レジ袋についてのアンケート

スーパーマーケットなどで買い物の際に何げなくもらうレジ袋ですが、原料は石油。レジ袋1枚作るために原油が20.6ミリリットル必要とのこと。石油資源の節約や環境保護のためにもレジ袋を見直す必要があるといわれています。函館消費者協会では会員、市民を対象にレジ袋についてアンケートを行いました。その集計結果を次回とあわせて掲載します。

質問1.買い物の際買い物袋を持参しますか

- 持っていく 24.5%
- 持っていない 49.6%
- 時々持っていく 25.9%

質問2.あなたはスーパーのレジ袋をもらいますか

- もらう 56.3%
- 時々もらう 33.9%
- もらわない 9.8%

質問3.レジ袋を今後も使いたいと思いますか

- 使いたい 43.7%
- 時々もらう 36.4%
- いらない 19.9%

次号につづく

## good taste

「美容形成に行ってみました。最新のいけれど、病院や整形、手術というイメージがあつてちよつと…」という声が読者の皆様からあつたので、今秋、市内本町に移転オープンした「五稜郭大村美容形成クリニック」へ行ってみました。クリニック内はメイクコーナー、美容情報誌などが読めるサロンがあり、おしゃれな雰囲気。今回は注目のスキニングリアル（フォトRF治療）を体験することに…。

筆者には5年以上とれない吹き出物がありましたが、1回15分ほどの治療で翌日には驚くほどスッキリ。顔の産毛もきれいになっ

ていました。最新の医療機器「レーザーフォトRF（光治療＋高周波治療）」はレーザー治療より、シミ、シワ、毛穴の開きの治療効果に優れ、痛みも少なく、レーザー治療の時に無理な力を受けれません。一般的な両脇のフォトRF脇脱毛も、脱毛より痛みが少なく、デシヤンがいます。エステの悩みや相談もいつでも気軽にできます。

● 本町8-18  
 ● アクサ函館ビル  
 ● 35-4874  
<http://www.shyyou.com>



### 美容形成体験レポート 五稜郭大村美容形成クリニック

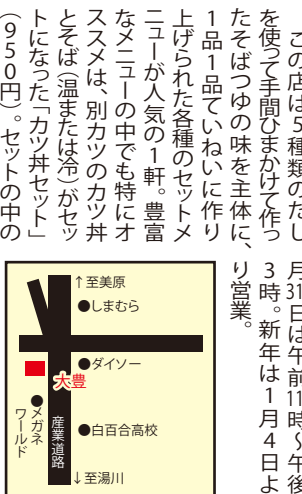
## good shop

1998年度青いぼすと「いい店」に選ばれた「コーナー」の読者人気年間第3位に輝いた人気のそば処「大豊」のお持ち帰り用年越しそばの発売が今年も12月27日から12月31日まで行われます。

毎年好評の年越しそばは、この店自慢のそばにえび天ぶらが付いて3人前1000円（税込）という安さ。予約注文の人の中から抽選で10人以上に1000円分の食事券が当たるというお楽しみも用意されています（抽選は後日）。要前日予約。この店は5種類のだしを使って手間ひまかけて作ったそばつゆの味を主体に、1品1品でいい味に作り上げられた各種のセットメニューが人気の1軒。豊富なメニューの中でも特にオスズメは、別カツのカツ丼とそば「温または冷」がセットになった「カツ丼セット」（650円）。セットの中の

カツ丼は単品メニューと同じ物ですので、味、ボリュームともに大満足できることうけあいです。700円以上のメニューの注文にはコーヒーター付。

営業時間は午前11時～午後8時30分（午後3時～午後5時は準備中）。12月31日は午前11時～午後3時。新年は1月4日より営業。



### 美味しい年越しそば、いかが？ そば処大豊

## good job

2004年の運勢を占ってみませんか？ 占いハウス

市内湯川2丁目・湯川温泉郵便局裏にある『占いハウス』の齊藤房子さんは、占いを始めて27年。市内はもとより全国各地で様々な人の運勢を占っています。齊藤さんは、気学（生年月日）占いを中心として、希望者には姓名判断も行い、合わせて鑑定しています。料金はお手頃を希望しています。1人で悩まず気軽に相談して下さい。来年は

さる年なので、たつ年が、いよいよ占いがいい年にあたります。と齊藤さんは占います。料金は相談内容や時間によって関係なく3000円です。ゆくり占うてもらえます（要予約）。また、電話で占いも受け付けていますのでぜひ、行ってみては

● 湯川町2-25-13  
 ● 57-4710



### 2004年の運勢を占ってみませんか？ 占いハウス

## 大場小夜子の 素朴なギモン調査隊

Q時々、猫や犬、あるいは鳩やカラスが車にひかれて道路に横たわっている姿を見かけます。しばらくして同じ道を通ると片づけられていることがほとんどです。対応が早いと思いますが、動物の交通事故処理は、どのようにして行われるのですか？ 発見したらどこに知らせたらいいのでしょうか？ (時任町、O・H)

Aそうした取扱いはどのように行われるのか、市道の管理者の函館市土木部維持課に問い合わせました。犬や猫などのペットが道路上で交通事故にあった時は、基本的にゴミとして処分することになりますが、飼い主が特定できる場合は、どこの場所であっても、原則として飼い主に処分してもらいます。野良犬など、飼い主が特定できない場合は衛生上の問題もあることから、各道路管理者（例えば国道は国、道道は北海道）がそれぞれ処分します。また、私道や団地内の道路については、それぞれの管理者が処分することになります。このように、動物が交通事故にあった場合、扱う部署はそれぞれ異なりますが、市の市民課市民相談係に連絡すると、各担当部署に連絡の上、処理されるということでした。(調査/本紙記者:大場小夜子)

リラクゼーション整体、いかが？ リラクゼーションルーム碧るーふあ

上磯町追分1丁目に今年11月にオープンした『リラクゼーションルーム碧るーふあ』は、リラクゼーション整体やアロマセラピー、トリートメント、ホットストーンセラピーなどが受けられるところ。

今回は、硬くなった筋肉を100分かけてほぐし、緩め、体のクセをとってゆるくリラクゼーション整体を体験。頭蓋骨から首、腕、肩甲骨、背骨の周りなど、筋肉をリズミカルに隅々までほぐしてくれるのが心地よく、スーッと眠りにつきそう…。施術後は体が軽くなり動きやすくなっていました。また、施術者の

岩田碧香さんはもと看護師として働いていた人。腰を痛めて仕事を辞めてゆくとケアーや肩こり、頭痛が止まらぬ患者さん、そして自らの腰痛などの経験から何かできることはないかと、整体を趣味で習いはじめたのがはじまりだったとか。そんな温もりのある手による施術を体験してみたい。リラクゼーション整体は

通常6000円。青いぼすと見たという、来年1月末日まで10%割引にて提供。

● 上磯町追分1-17-5  
 ● 201号  
 ● 48-5051  
<http://www.little-cy-lu-fan/>

