

青いほすと

発行元/株式会社青いほすとHD 発行人/佐々木 喜美夫 編集人/青山 慎司
〒040-8605 函館市弁天町20番3号 函館とつく株式会社内
[総務・営業・折込業務] ☎(0138) 23-5688 [青いほすと編集部] ☎(0138) 27-9210 [FAX] (0138) 23-5699
[URL] <http://oceanplace.jp/aopos/> [Eメール] aopos@alto.ocn.ne.jp

Issue.576 2015.11.13 [fri]

毎月2回(中旬・月末)発行

大満足の忘新年会プラン!



忘新年会プラン6000円コース(120分飲み放題付き)

『ホテルリソル函館』では、毎年大好評の「忘新年会プラン」の予約を承り中です。
プランは、4000円コース、5000円コース、6000円コースの3コースあり、それぞれ120分飲み放題付き。各コースともオードブル盛り合わせや刺身盛り合わせにはじまり、メインの魚料理と肉料理からデザートまで、和洋中の充実した内容。手頃な4000円コースは「シーフードグラタン」「鶏ももの辛味噌焼きナムル添え」など、お値段以上の料理内容とボリュームが魅力(全9品)。5000円コースは「ローストポークテリヤキソース」「牛バラ肉の味噌漬け」など全10品。6000円コースは「牛ヒレステーキ」「握り寿司」など全11品。飲み放題メニューも、カクテルにハイボール、梅酒に芋焼酎までそろった充実のラインナップ。利用は4~100人で、和室は26人まで。毎年大好評のプランですので、ご予約はお早めに。利用は1月31日まで。

「伝統と格式」老舗レストランで愉しむ忘新年会

五島軒本店

明治12年の創業以来、明治、大正、昭和、平成と、あらゆる時代で函館の食文化を牽引し、ホスピタリティあふれる接客で多くの人々をもてなしてきた五島軒では、今年もワンランク上の「忘・新年会プラン」を用意しています。

写真の「5500円プラン」は、風味豊かな味付けに添えられたエビチリがアクセントになる「サーモンとグリル帆立のノルマンディ風」、新鮮なイズミ鯛の食感と甘みを楽しめる「イズミ鯛のカルパッチョ仕立て」などのほか、定番の五島軒カレーまで付く老舗洋食店を味わい尽くせるコース。ほかにも、充実の洋食のほかに刺身や寿司の盛り合わせが付く「6500円プラン」。五島軒が誇るフレンチコースを堪能できる「8500円プラン」が用意されているので、予算や好みに合わせたチョイスが可能です。全てのコースはビール、ウイスキー、焼酎、日本酒、ソフトドリンク、2時間飲み放題込み。

伝統と格式に裏打ちされた五島軒で、充実したご宴会はいかがですか? まずは気軽にお問い合わせを。



5500円プランイメージ

年末年始

2015

▼

2016

グルメガイド

vol.1

1年が経つのは早いもので、今年もあと1カ月半ほどとなりました。何かと忙しくなってくる年末ですが、楽しい行事もいろいろ増えてくるのがこの季節。美味しいものを食べたり、お酒を味わいながら気の合うお友達同士でおしゃべりを楽しんだり、残り少ない2015年をたっぷりと満喫したいものですね。

さて本紙では、毎年恒例の年末年始のグルメ特集を今回と次号・増刊号の2回連続で企画します。おなじみの忘年会・新年会プランはもちろん、食欲の秋から年末年始までにぴったりの、道南のグルメ情報を紹介します。

ぜひ、連続企画の中から皆様のお気に入りを見つけて、美味しい時間と楽しい時間をお過ごしください。幹事サン、本紙をご覧になって宴会プランをお申し込みの際は、「青いほすとを見た」とお忘れなく!

幹事さんのためのワンポイント講座

職場や趣味の仲間、同期生などで行う忘年会や納会の幹事をすることになったあなたのために、参加者から「さすが!」と言われる名幹事の仕事のワンポイントアドバイス。



日時・参加人数の設定

できるだけたくさんの方が参加できる日時を設定するコツは、参加者1人ひとりから都合の良い日を聞くのではなく、先に候補日を何日が挙げて、都合を聞くことです。

会場の手配

雰囲気、料理、予算のことはもちろんですが、宴会の主旨や参加者の希望、年齢層などにも配慮した上で会場を選びましょう。宴会シーズンのこの時期は情報も多いので、早めに情報を収集しましょう。週末など、宴会が集中する日は人気店などすぐに予約でいっぱいになりますので、早めのお問い合わせ、お申し込みを心がけましょう。

事前確認が大切

会場が決まったら、宴会のスタート時刻や終了時刻、飲み放題の時間や飲み物の種類などについて事前確認をしっかりとっておきましょう。当日、遅れて来る人がいる

お得で旨い! 忘新年会プラン

串もん・海鮮・炙り焼 旬のめぐみ屋

今年の忘新年会は、旬の素材と自然の恵みをお得に味わえる『旬のめぐみ屋』がおすすめ!「選べる鍋コース」は、ちゃんこ鍋、カキ鍋、キムチ鍋の中から選べる点が好評。そのほかにも、お刺身盛り合わせ、鶏の唐揚げ、エビチリソース、つくねチーズ串など人気のメニューがそろっており、料金は飲み放題付き(2時間)で税込4000円とリーズナブル。同じく、飲み放題付きの「お手軽コース」(税込3500円)と「ごちそうフルコース」(税込5000円)もあります。各コース+500円でお寿司、+300円で茶碗蒸しの追加可。利用は4~45人、前日まで要予約。この冬の宴会は、食べたい人も飲みたい人も大満足はこの店へ行ってみては…。

営業時間は午前11時30分~午後2時30分(LO/午後2時)、午後5時~午後11時30分(LO/午後11時)。無休。駐車場有。



選べる鍋コース

宴会プランは4320円から

河畔亭

源泉かけ流しの癒しの湯と、真心込めた手作り料理が自慢の函館湯の川温泉ホテル『河畔亭』では、入浴付きの忘・新年会プランを4320円(月~木曜日限定コース)、5400円、6480円で用意しています。

イチオシは5400円のプラン。今年初お目見えとなるこの膳付きの豪華絢爛な内容で、カキ鍋とアワビの陶板焼きの2種類の鍋をはじめ、良質の食材の持ち味を生かし、さまざまに調理した全12品を堪能できます。利用は各コース10人~、プラス1200円で120分飲み放題付きとなります(生ビール付きは1500円)。会場は畳席、または椅子席からニーズに合わせてお選びください。カラオケも楽しめます。

また、宴会後の宿泊も特別価格で用意していますので、詳しくは気軽にお問い合わせください。総檜造りの内風呂と、風情ある庭園露天風呂で満喫できる温泉は、手ぶらOKが好評です。15人以上はバスの送迎サービス有(バス、カラオケは先着順。バスは函館市近郊限定)。

●湯川町2-5-23(湯の川観光ホテル隣) ☎57-0012

一人暮らしが不安な高齢者のための住まい
『エテルナ函館石川の悪化』と思いますが、『エテルナ函館石川町』では日中は看護師が常駐し、入居している人達の健康管理に努め、夜間は、介護職員が常駐し、予測できない体調の変化などに対応します。その人に合わせた介護サービスの受けながら個人のプライバシーを最大限に尊重した居住空間を確保しているの、在宅での介護生活を希望する人の理想の住まいとなっています。これから寒く厳しい冬が来る前に、住み替えを検討されてはいかがでしょうか。



●石川町457-4 (石川ショッピングタウン内・コープさっぽろ石川店隣)
☎83-6820
入居担当/佐々木

FACE 女性の元気のお手伝いがしたい

エステサロン『タイフラー』オーナー
金子千恵子さん



松陰町の閑静な住宅街にあるエステサロン『タイフラー』。その美しい店名の由来について、オーナーの金子千恵子さんは話してくれた。
「タイ旅行に行った時、タイの人々がいつも笑顔で明るく、そしてタイの花は綺麗で1輪ずつしっかり輝いている。それを見て、1人1人を輝やかせたいという思いから、この名前を付けました」

函館市出身。20代の頃、東京のエステサロンに勤務。その後、帰郷して結婚。道南の森町に在住した。『タイ旅行に行った際に、現地でエステを受けました。タイのサロンは料金も安く、様々な人が気軽にエステを受けて癒されています。それが人生のターニングポイントになり、私も森町でエステサロンをやろうと決心しました」

今からおよそ2年半前に、森町にサロンを開業。アロマセラピーやハーブセラピーといったメニューが評判となり、町内だけでなく、函館市内に出張する機会も増えた。そこで昨年4月に函館で開業。現在は函館のサロンでの営業を中心に、毎週1回、森町のサロンを営業している。

ドイッで1958年に誕生した100%天然のスキンケア「グリーンピール」を道南で初導入したことで知られており、金子さんは、「若い方から高齢の方まで、お肌のことで悩んでいる人が多いこと

LESSON

ほっこり羊毛フェルト体験

ふわふわ暖かいものが恋しい季節。羊毛フェルトでほっこりしませんか。元町にあるカフェ&雑貨の店「まるたま小屋」の姉妹店、『まるたまスクエア』で、毎月1回講座が開かれています。講師は七飯町大沼で、大沼流山牧場の羊の毛を使い、作品作りをしている山口みのるさん。ふわふわの原毛を、返しが付いた専用の針でチクチク刺しながら形を作っていきます。受講料は参加費500円+材料



費(作品により500円〜)。11月の開講日は16日(月)で、クリスマスグッズと猫のブローチ作りを予定しています。午前11時〜午後3時に開かれていますので、その間であれば好きな時間から参加できます。

『まるたまスクエア』では、このほか木工や刺繍など各種教室を定期開催中です。詳しくは気軽にお問い合わせください。

まるたまスクエア
●元町2-9
☎76-3749
(まるたま小屋)



人生の大先輩の言葉の数々は、読み終わって様々考えさせられるものでした。(亜)

価値観の違いを認め合うことで居心地良く一緒にいられる、という言葉には吉沢さんの懐の深さを感じます。何か迷って人にアドバイスを求めても、「あくまで結論は自分で出す」「決めるのは自分」「何かあっても人のせいにはしない」など、考えてみるとどれも当たり前のような言葉です。でも時にはつまづきながらも志を曲げずになやかに暮らす日々の実践から生まれた言葉には重みがあります。吉沢さんは戦争で婚約者を亡くし、前日まで一緒だった友を空襲で亡くしたそうです。戦争がいかに当たり前の生活や幸せを壊すものかを実感しているだけに、平和の大切さがあることに訴えてもいます。戦争をくぐり抜けたことで曲げない志を持った吉沢さん。声高でなく、分かりやすく優しい語り口に、しなやかだけれどぶれない思いの強さを感じました。

歯医者の料理 美味しく食べることこそアンチエイジング

★下拵えがポイント★ 絶品タチ汁



そろそろタラの白子(タチ)が出回る季節です。タチ料理は下拵えで臭みを消すのがポイント。

- 材料
- ◆タチ…ひと腹
 - ◆水(下ゆで用)…500cc
 - ◆塩(下ゆで用)…大さじ1
 - ◆日本酒…1/2カップ ◆水…2カップ半
 - ◆ほんだし…小さじ1
 - ◆味噌…大さじ2
 - ◆醤油…ひと垂らし ◆長ネギ…10cm

- ①タチは食べやすい大きさに小分けします。
- ②下ゆで用に塩入りのお湯を沸かしタチを30秒ほどサッとゆでます。
- ③すぐ冷水に晒して粗熱を取ったらザルで水を切ります。
※このままポン酢をかければ「タチポン」に。
- ④鍋に酒を入れて火にかけ、沸騰させてアルコールを飛ばしたら水とほんだしを加えひと煮立ち。ここでタチを加えて一旦火を止め味噌を溶かします。
※好みで豆腐を入れてもイイですね。
- ⑤もう一度火にかけて刻んだネギを返し、醤油をひと垂らしして出来上がりです。

タチは下ゆでで生臭さを取りのが美味い「タチ料理」のコツ。加熱し過ぎは禁物です。

楽天レシピ 歯医者の料理 で検索!! 吉田 歯科口腔外科 函館市湯川町1丁目30-8 ☎59-3918

青ぽの心

自立して暮らす

生活評論家の吉沢久子さんは97歳。夫を亡くして以来30年あまり独り暮らしです。先日、「ほんとうの賢沢」というタイトルに惹かれて、吉沢さんの本を取りました。この本の中で吉沢さんは、自立して生きることに決まると言っています。「自立」となにか偉そうに聞こえるかもしれませんが、私はとてもシンプルに考えています。それは「自分の頭で考え行動する」こと。そのように生きられることこそが本物の賢沢と、吉沢さんはいいます。それはいくつかの条件があり、吉沢さんはそれらを実践して暮らしてきました。自分を主張することは、とかく自己中心と思われがち。でも自分の権利だけ主張してはいけません。自分が自立したいのなら他人の権利も認めること。人はどうしても自分に甘くなりがち、それも程度は認めつつ、「自分に厳しく出来ることも自立の1つ」なのです。また、吉沢さんはこうもいいます。「人間である以上意見が違うのは仕方ないこと。譲るときは潔く譲る。ただ日頃から、ここからは譲れないという思いを大切に持っていたらいい」。

リサイクルサービス函館



万代町・セブンイレブン隣にある『リサイクルサービス函館』に入ってみた。とても入りにくいお店だったが、店内は広く店員さんも面

白い人でホッと安心。最新の家電から私よりも年上そうなキューピー人形まで、あらゆるモノが時代を超えて所狭しと並んでいる。家具並に大きな昔のオーディオも数点ありましたが、コレが意外に人気商品。デジタルでは出せない、太く深い音色を求め買いに来る人が多くいるのだそう。

4年前に経営者が変わった同店は、インターネットオークションで全国的に取引をしている。商品の回転がとても早いので常連客は目当ての掘り出しモノを手に入れるため、こまめに通うそう。収納家具をまとめ買いしていた常連客は、最後にしっかり値切るのも忘れない。値段の交渉ができるのもこういうお店の魅力的な部分。新品同様の家電を格安で手に入れたい人、装飾品としてアンティークなモノを探している人。人それぞれの価値あるお宝を求め常連さんが行き交う面白いお店だった。

なるほどトピックス

NICE JOB . NICE SHOP . NICE TASTE . SPECIAL INFORMATION .

一人暮らしや、夫婦2人の生活になって、これからの生活を健康で快適に暮らすには、元気なうちに高齢者に適した住宅へ住み替えるのが重要になります。



コラソン高松町



翠の杜



アクアグリーン七飯本町

「一人暮らしや、夫婦2人の生活になって、これからの生活を健康で快適に暮らすには、元気なうちに高齢者に適した住宅へ住み替えるのが重要になります。」

「翠の杜(函館市本通)」「アクアグリーン七飯本町」の3ヶ所で見学会を開催中。事前連絡で送迎も可能なので、1度出かけてみませんか。資料請求、入居相談もお気軽にどうぞ。

現在、プライムオプライフでは「コラソン高松町」

「翠の杜(函館市本通)」「アクアグリーン七飯本町」の3ヶ所で見学会を開催中。事前連絡で送迎も可能なので、1度出かけてみませんか。資料請求、入居相談もお気軽にどうぞ。

(SS) 記者の 麵道 Men Do

ひたすら「旨い!」1杯

らーめん旭



『ラーメン旭』の個人的なおすすめは「函館イカ様そば」(850円)。魚介ベースの旨辛ダレを使った、いわゆる汁なしラーメンです。きれいに盛り付けられているので少々気が引けますが、思い切り混ぜていただきます。もちりした太麺は独特の存在感があり、そこに旨辛のダレと新鮮なイカ、たっぷり乗せられる玉ねぎや万能ねぎの香りと食感が絡み合います。で、最後にやってくるのが「追い飯」。ホカホカなのがポイントで、食欲のそそる香りをもう1度立ち上らせ、飽きることなく一気に完食できちゃいます。あますところなく旨味を愉しめる1杯をぜひ。営業時間は午前11時～午後3時(LO)、午後5時30分～午後10時30分(LO)。毎週月曜日定



少しの量を多種類食べると健康維持に多量が理想だというのは分かりますが、少人数分をたくさん作るには大変です。余らなように消費していくのもなかなか難しいと感じている方が多いのではないのでしょうか。そんな悩みをもちの人は『コープ配食サービス』を使ってみませんか?



日替り普通食



日替り低カロリー食



木曜限定プレミアムメニュー例

コープ配食サービスは、専任の栄養士と調理師による日替わりの夕食を宅配するサービスです。季節の素材と美味しさを提供する「普通食」(607円)、カロリーと塩分を控えた「低カロリー食」(513円)は好みに応じてA・Bの2種類から選択できるほか、天使大と共同開発した特別メニューも続々登場(サラダ、白米は別途注文)。

栄養満点で美味しい夕食を宅配

コープ配食サービス

予約殺到! ボジョレーヌーヴォーは船便がお得

フルーティーな香りとフレッシュな味わい、待望の旬の味「ボジョレーヌーヴォー」の季節がやってきました。天候に恵まれ評判も上々の2015年「ボジョレーヌーヴォー」ですが、湯川1丁目の『イチマス本店』と日乃出町の『リカーランドイチョマ』のおすすめは、お得な船便。航空便からは1ヵ月ほど入荷が遅れますが、品質管理は万全で最高の商品が届きます。



モメサン・ヴィエイジュ

アルベル・ピノール

株式会社イチマス
「ボジョレーヌーヴォー」は、葡萄畑からワインのボトルにまで一貫した管理で毎年高品質を造り出し多くの専門家から高い評価を得ている「モメサン・ヴィエイジュ」の2種類。どちらも予約価格は、税込12200円とリーズナブル。6本以上からは無料配達可能。入荷予定は12月中旬。クリスマスや年末年始の集まりから贈りものにもいいですね。なお毎年早い時期に予約完了となり

飛躍に繋げる「冬期特訓」受講生募集中!

小・中学生の自立学習を支援する『未来塾』では、現在、「冬期特訓」の受講生を募集中です。特訓期間は12月28日～1月15日(12月31日～1月3日を除く)まで。中学生1・2年生は、月・水・金曜日の



週3日、午後7時から午後9時50分まで。2学期の総復習を行います。中学3年生は月・金曜日の週5日午後2時～午後5時まで。受験対策を中心に模擬試験で合格安全圏の得点を狙います。受講料は、中学1・2年生は354200円、中学3年生は473400円、ともにも第4回北海道学力コンクールの受験料を含みます。なお、未来塾では特訓授業も集団指導ではなく、1人ひとりの習熟度に合わせた個別指導です。冬期特訓に先立ち、12月23日に5教科模擬試験を実施し、この成績を元に個別の特訓プログラムを準備します。そのため、

未来塾

苦手な教科や分野に時間をかけて、しっかりと学習することも可能です。今なら、週4コマ以上の入塾申し込みで冬期特訓の受講料が無料。さらに、安心・安全の無料送迎も利用できます。函館市内はもちろん、北斗市への送迎もご相談ください。

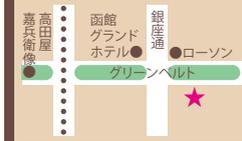
冬期特訓の申し込みは12月10日(木)まで。体験授業も随時受け付けています。詳しくは、メールまたは電話でお問合せ下さい。

●田家町6・1
北斗ビル3階
050・1316・8134
【Eメール】
miraijuku.hakodate@ybb.ne.jp
【URL】

いい店食べ歩き

天ぷらてんや

11:30~14:00
17:00~20:00
月・火曜休 P有
●宝来町24-4
☎22-2007



カウンターに腰かけて揚げたての天ぷらに天つゆをつけてひと口。そんな江戸前天ぷらの愉しみを気軽に味わえるのが、宝来町にある『天ぷらてんや』。東京の天ぷらの名店「つな八」で腕を磨いた熟練職人・森仁志店主の天ぷらが地元の天ぷら好きの舌をうならせている評判の1軒だ。

オススメは、エビ2本、魚1種類、野菜4種類、かき揚げがのつた「上天丼」(写真1200円)をはじめ、「社囃」や「タチ」の季節なのだとか。「最近若い人達がタチの天ぷらを塩で美味しそうに味わっています」とは、同店のスタッフ。素材の味をじっくり楽しめるこの店の酵素塩も好評となっている。

ご家族やご夫婦、職場の仲間同士などでももちろん、1人でもふらりと暖簾をくぐることもできるアットホームな雰囲気もこの店の特徴のひとつ。綺麗に磨かれたカウンターテーブルにも好感が持てる。ぜひこの機会に足を運んでみてはいかがか。

UP CLOSE

フェイスマシンのブルドック現象に！
ビューティトリートメントサロンローズ

パワライトフェイシャルでお馴染みの『ビューティトリートメントサロンローズ』では、「整形レベルの若返り」と注目を集めている最新機器「ウルフ」を導入。たるみに悩む女性に、嬉しい効果を発揮しています。



ほうれい線の違いをご覧ください(施術1回) Before After

ミラノのビューティワールドでも評判の「ウルフ」は、これまでにはなかった肌の3段構造すべりに働きかける最新マシン。老化と肥満を抑制する熱刺激を与えることで細胞が活性化し、若々しさを取り戻すことができます。老けて見えるたるみやほうれい線、ブルドックのようになってきたフェイスマシンの、もう1年だからと諦めている人、これまでのエステではすぐに元に戻ってしまう人、効果や持続期間の違い、驚きのリフトアップを、ぜひ一度お試しください。初回お試し16800円。ボディのたるみには、ボディコースがあります。営業時間は午前10時〜午後7時(受付は午後6時まで)。60歳以上無料送迎有。イオン上磯店内『フ・ブ・ブ・ブ』にも同メニュー有。

●戸倉町5,12
無料相談・ご予約は「フリーダイヤル」
0120・916,722

連載 親子学習のすすめ 山崎藍

「なんで勉強するの?」と聞かれたら②
前回に続き「なんで勉強するの?」と、生徒に聞かれた時のお話です。これは主に高校受験生に向けて話すが、おそらく人生においてすべての人が最も勉強する時期が中学3年生の1年間です。受験する人が限られる大学と違い、ほぼすべての人が高校へは進学するからです。この時期に死に物狂いで勉強を頑張った人は、この先の人生で何か大変なことに出会っても「高校受験の時あんなに頑張った自分だから、これくらいは」と何事にも逃げずに頑張ろうとする力が備わりま



筆者プロフィール
函館市出身。函館中部高校、国立弘前大学を卒業。学生時代から家庭教師、塾講師の経験を経て、2005年、堀川町に個別指導の学習塾「はこだてセカンドスクール」を開校。今年、2校目となる宝来教室も開校。特技は占いで、「ハコラク」の占いページを担当。趣味は音楽鑑賞と野球観戦。好きな言葉は「為せば成る」。

はこだてセカンドスクール
堀川教室
堀川町19-4 富田ビル1階
堀川町電停徒歩1分
宝来教室
宝来町11-7 2階
サッポロドラッグストア宝来店向かい
お問い合わせ・お申し込み ☎51-1766

はこだて医療情報

飯田内科クリニックいしかわ院長 伊達基

血液内科にご相談を

血液に関する病気と言えば、白血病など重篤な病気を思い浮かべるかもしれませんが、貧血、あざや内出血、鼻血などの身近な症状も血液内科の専門分野です。血液の中にはさまざまな成分が含まれており、そのひとつに赤血球があり、その中のヘモグロビンが体内に酸素を運ぶ重要な働きをしています。ヘモグロビンの合成には鉄が必要です。鉄の欠乏は、供給量と需要量のバランスが負に傾くことによって生じます。鉄が不足するとヘモグロビンが産生できず鉄欠乏性貧血になります。貧血の90%以上がこの鉄欠乏性貧血です。鉄は体内で生成することはできないので、食事で効率よく摂取しなければなりません。非常に吸収率が悪く、過剰摂取は良くないと体がかかっているため少しづつしか吸収できないようになっています。鉄分のサプリメントもありますが、食材から摂取の方が吸収効率はよいです。ほうれん草や小松菜、レバーなどの鉄分を多く含む食材を取り入れながら、バランスの良い食事を毎日心がけていれば、自然と必要な鉄分が摂取でき、貧血予防・改善が図れます。よく、めまいや立ちくらみが貧血の代表的な症状のように言われますが、実は貧血の主な症状は「息切れ」です。酸素不足になると、もっと呼吸をして酸素を取り込もうとして息切れしやすくなるのです。日常的に息切れを自覚されている方は貧血を疑った方がいいかもしれません。息切れ以外の症状としては、爪が割れる、口内炎がでやすい、肩こり、冷え症、頭痛、むくみなどが貧血のサインと言えます。普通に生活をしていて、「血液がおかしい」と思われる方は少ないと思いますが、息切れなど気になる症状がある場合は、血液が危険信号を発信しているサインなのかもしれません。1度、血液内科で相談または、診てもらった方が安心です。



ドクター講座 大沼公園クリニック院長 深山明義

高齢化社会における漢方薬の役割

いま、日本では高齢化が急速に進んでいます。それに伴って、高齢者の生活の質を高め、これを維持する方法のひとつとして漢方薬の役割が注目されます。高齢者に漢方薬を処方する際には、高齢者疾患の特徴をとらえると同時に、漢方薬の特徴を知りえることが大切です。高齢者の多くは慢性疾患を抱えており、また、お1人が複数の病気を患っていることが少なくありません。したがって、それぞれの病気に対して多種の薬が長期間にわたって投与されることとなります。漢方薬はひとつの薬であっても多くの薬効があり、少ない薬剤での治療が可能になるばかりでなく、副作用が比較的小さい利点もあります。高齢者においては老化の個人差が大きく、単純に年齢のみから老化の程度を決めることはできません。したがって、その方の体力や体質の違いによって薬が処方されます。高齢者は一般に免疫機能が低下している場合が多いのですが、漢方薬には免疫力を高める作用をもつ薬がたくさんあります。その他、高齢者に多い特徴として、明らかな診断名はつけかねるが、ご本人には強い症状として感じられる場合があります。また、診断はついても西洋医学の効果が充分実感できない場合、漢方治療薬の適応となります。

では、よく処方される漢方薬を紹介いたします。八味地黄丸(はちみちおうがん)は腰痛によく処方されますが、下半身の神経痛、しびれ、冷え、前立腺肥大症、白内障、かゆみ等にも適応されます。ただ、八味地黄丸を服用して下痢、食欲低下をきたす方には不向きです。認知症の方に抑肝散(よくかんさん)が有効なのはご存知の方も多いと思いますが、怒りっぽい、徘徊などの症状緩和に効果的です。この漢方薬は認知症の高齢者ばかりでなく小児の神経症、更年期障害の患者さんにも処方される場合があります。麻子仁丸(ましにんがん)は高齢者の便秘にはほぼ確実な効果が期待できます。補中益気湯(ほちゅうえきとう)は高齢者ばかりでなく、幅広い年齢層に「元気のせる薬」として患者さんから所望される漢方薬です。麦門冬湯(ばくもんどうとう)は痰のきれないせきに処方される漢方薬ですが、高齢者のノドの乾燥に非常に有効で、ノドを大事にされる職業、例えば、僧侶の方が常用される薬でもあるのです。

以上、漢方薬も高齢者の生活の質を高める上で、少なからずお役にたてるものと思われま



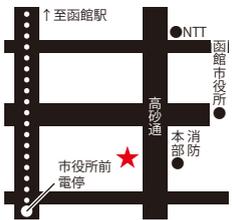


市内大手町・高砂通り沿いの函館市消防本部向かいに、弁当や総菜、オー

新装開店

手作りの味が好評
オードブル・お弁当・惣菜旬香

ダブルを提供する『旬香』がオープンしました。旬を大切に、その日仕入れた素材で作る日替わりの総菜などが店頭に並びます。「安くておいしい物を提供できるように頑張っています」と同店。良質の食材を使うのはもちろんのこと、サラダのマヨネーズなども手作りし、お弁当は350円～、総菜は50円～用意しています。また、オードブルは1人用800円～相談に応じて作ってもらうことができます(2日前までに要予約)。販売コーナーの隣にゆったりとしたイートインスペースもあり、今後はイートイン限定メニューの提供や、夜に食事処としての営業も企画中です。営業時間は午前11時～午後7時。不定休。駐車場有。



ルイボスティー

南アフリカの原住民が不老長寿の飲み物として語り伝えてきた飲み物。南アフリカの限られた一帯に自生する野生のルイボス。

175g入 メーカー希望小売価格3,240円を… **宅配料込3,290円**

お申し込み 株式会社青いぼすとHD TEL (0138) 23-5688
お問い合わせ ご注文受付/月～金曜日午前9時～午後5時(担当/本間)

紙上通販

発行元/株式会社青いぼすとHD

〒040-8605

北海道函館市弁天町20番3号

函館どつく株式会社内

[総務・営業・通販・折込業務] ☎ (0138) 23-5688

[編集室] ☎ (0138) 27-9210

[FAX] (0138) 23-5699

[E-mail] aopos@alto.ocn.ne.jp

[URL] http://oceanplace.jp/aopos/

STAFF

発行者	佐々木 喜美夫	Kimio Sasaki
編集長	青山 慎司	Shinji Aoyama
副編集長	平井 由佳	Yuka Hirai
ライター	由井 亜紀	Aki Yoshii
	花輪 志保里	Shihori Hanawa
	品川 真一郎	Shinichiro Shinagawa
	高松 郁子	Ikuko Takamatsu
	坂本 麻衣	Mai Sakamoto
DTP&WEB	武越 史幸	Fumiyuki Takekoshi
通販事業	本間 尚子	Naoko Honma

次号予告

11月20日号 **年末年始グルメ特集2**
11月24日号 **デミグラスソースvsホワイトソース**

編集後記

この原稿を書いている頃、パソコン不具合、パソコン周辺機器故障、iphone故障、コーヒーメーカー不具合と、相次いで身の回りのモノにトラブルが続いている。体調不良の兆し? 神様が与えた試練? この号が発行される頃には、全て解決して、気分もスッキリしていることを祈っ

前々から欲しいと思っていた栗の皮むきを購入しました。これで固い栗の皮もラクにむけるようになるはず! と思ったのですが、はじめのうちはなかなかコツがつかめず指先がキズだらけに…。でも使い慣れたらとっても便利。次はもっと上手に使えるでしょう!

北海道の冬支度といえは思い浮かぶのが漬物。大量の大根が荒縄で軒に吊されていたのも今はあまり見かけなくなった風景です。健康志向から食生活も変化して、気が付けば我が家もいつの頃からか漬けなくなりまして。それでも時々、容器の蓋を初めて開ける時のドキドキ感を

陸上の大会で娘を応援している時には、ほんの1秒が遥か彼方に見えることもあります。1年が過ぎるのはあっという間ですね。皆さんにとって、今年はどうな1年でしたか? なんて、振り返っている間に今年が終ってしまうので、私はラストパートで楽しみます!

突然ですがウォーキング・デッド観てます? ボクは最近観はじめました。まだ観はじめなので偉そうなことは言えませんが、荒唐無稽なストーリーなのに、リアルさもあるのがスゴいですね。思わず「そっちは危ないって!」とか叫びます。コワイけど次が気になる作品ですよ。

どうしてもカメを飼いたい娘。水槽の掃除が嫌な私は陸ガメだったらいいのでは…と考えていたのですが、飼育セット含め陸ガメはとても高価でびっくり。約束したからカメは飼わなきゃダメなんだろうな。面倒くさいのを我慢して安いミドリガメにしようかな。

数年前、息子が八郎沼に落ちた時は胸の辺りまで沼に浸かっていたとても慌てました。その息子が大きくなり、被害が片足だけで済んだのである意味成長したなあと思いつつ、明日履く靴を買って帰らないとダメだなとか冷静に頭が働いた私も成長したようです。

みなとまち市民プラザ

□読者の声□
□お知らせ□
□プレゼント□

このコーナーでは、読者の皆様からのお便りやイベント情報、サークルのメンバー募集などをお待ちしております。掲載日は編集室にお任せ下さい。営利目的の情報は本紙広告をご利用ください。各情報の掲載につきましては掲載日が限定される場合や、内容によって掲載できない場合もございます。FAXをお寄せいただく際には、事前に必ず電話でご一報ください。Eメールでのお申し込みは受け付けておりませんので、予めご了承ください。

お申し込み・お問い合わせ TEL (0138) 27-9210 FAX (0138) 23-5699 [担当/青山]

早いもので、2015年もあと一カ月半ほどとなりまして。年末年始ももうすぐですね。今号と次号・増刊号にて、恒例の年末年始グルメ特集を発行します。忘年会・新年会をはじめ、クリスマスディナーやおせち料理など、お気に入り、読者の皆様からの便りを募集させていただきます。お寄せいただいたお便り、読者プレゼントに添えていただきた感想などは、ご住所の町名とイニシャル入りで『読者の声』として掲載させていただきます。お申し込みは、

所が、沢山載ってしまいました。あちらは、雰囲気も良いので、見た物、食べた物が、より一層、良くなる、充実すると思えます。是非、是非、行ってみたいと思えます。中の内容も、色々な情報があり、とても役立ちます。いつもお便りがとっせいであります。(桔梗4丁目M・A)
*今後ともご愛読のほど、よろしくお願ひします。

食へ歩きが趣味。最近、ベイエリアにてバイトを始めたため、ベイエリア散策ガイドを持って興味深く読みました。ひし伊や Shikuma は以前より好きなお店でしたが、更に行ってみていお店が幾つものつていきました。食へ歩きが趣味なので、今後とも参考にさせていただきます。(吉川町、N・S)

食へ歩きが趣味。最近、ベイエリアにてバイトを始めたため、ベイエリア散策ガイドを持って興味深く読みました。ひし伊や Shikuma は以前より好きなお店でしたが、更に行ってみていお店が幾つものつていきました。食へ歩きが趣味なので、今後とも参考にさせていただきます。(美原3丁目T・E)
*今後ともご愛読のほど、よろしくお願ひします。

食へ歩きが趣味。最近、ベイエリアにてバイトを始めたため、ベイエリア散策ガイドを持って興味深く読みました。ひし伊や Shikuma は以前より好きなお店でしたが、更に行ってみていお店が幾つものつていきました。食へ歩きが趣味なので、今後とも参考にさせていただきます。(美原3丁目T・E)
*今後ともご愛読のほど、よろしくお願ひします。

『天ぷらてんや』より1000円の食事券を5名様。今回の『いい店食へ歩き』コーナーで紹介した『天ぷらてんや』より、『陸上自衛隊函館駐屯地クリスマスコンサート』が12月6日に陸上自衛隊函館駐屯地クリスマスコンサートが12月6日に陸上自衛隊函館駐屯地クリスマスコンサートが12月6日に...



『天ぷらてんや』より1000円の食事券を5名様。今回の『いい店食へ歩き』コーナーで紹介した『天ぷらてんや』より、『陸上自衛隊函館駐屯地クリスマスコンサート』が12月6日に陸上自衛隊函館駐屯地クリスマスコンサートが12月6日に...

SPOTLIGHT

12月からチャレンジショップを展開

有限会社プロ・ビジョン

亀田本町・JR五稜郭駅隣の「AOKIビル」1階にある『有限会社プロ・ビジョン』の美容室が12月から、完全予約制で特に営業時間や定休日を設定せずに利用者の希望する日時に対応し、お洒落のニーズにも細かく対応する店舗展開を行う予定です。さらにこの店舗を、



美容師の技術やメイクアップの技術を持つ人が様々な形で仕事をする事ができるチャレンジショップとしてリニューアルオープンする予定です。

利用者それぞれの目的や希望によって、カットやメイク、セット、着付け、結婚式のお支度などのメニューを自由に選んだり組み合わせたりして利用することができ、それぞれのメニューを専門の技術者が個別的に対応。完全予約制にして、利用者のニーズに応じたサービスを提供します。

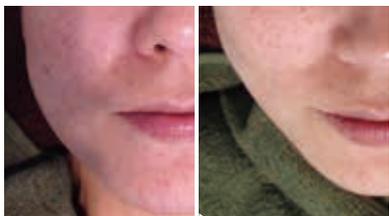
また、美容師の資格やメイクアップの技術、着付けの技術など美容関係の資格や技術があるが、現



函館初！ シミで悩んでいるあなたに朗報

ベリープ

『ベリープ』では、美容外科でも導入されている話題の人気フェイシャルマシン「スターライトリフト」を函館初導入！



before

after

シミが濃くなった、顔がたるんで老け顔になったなどの悩みはありませんか？「スターライトリフトは、シミの原因物質を排出しコラーゲン再生を促すだけでなく、しわ、たるみ、ハリ、毛穴など、複数の悩みに対応する夢のようなマシン。また、効果のあるフェイシャルは痛いもの、と思っ

内キレイになりたい人は早めの予約が確実に。もう歳だから...と諦める前に体験してみてください。いかがでしょうか。

ていませんか？」と聞いていますか？「エステを10回受けるより、1回のスターライトリフトがオススメ。紫外線の少ない今がベストタイミング。冬の間、こっそり友達に

差をつけて若返りませんか？とも話します。従来の光フェイシャルの施術経験者からも「痛くないどころか眠つてしまつ」との声が多数寄せられるそう。痛みつきになる人も続出。さらに、現在、通常40000円のところを9800円で受けられる事もあり、予約がとりにくくなっています（12月27日まで）。年

受付時間は午前10時～午後6時30分（土・日曜日、祝日は午後3時まで）。毎週月曜日定休。予約制。
●日吉町3-7-38
☎55-6800