

すてきなお店紹介

元気と笑顔をおもち帰りください!



体操クラブ
スマイルボックス

住所：南あわじ市八木鳥井 442-4 (三原教室)
洲本市炬口 1-13-19 (炬口教室)
淡路市久留麻 2711-1 B&G2F (東浦教室) ※営業時間は下記スケジュール表を参照
定休日：木 (三原教室) 月・木 (炬口教室) HP: <http://www.smile-box.jp>
電話番号：090-3895-0863 (管本) 090-8575-5097 (代表 大谷)

トランポリンの基礎から申返りまで! 「スマイルボックス」はひとりひとりの能力に応じた適切な指導をモットーとする体操クラブです。トランポリンをはじめ、柔軟、マット運動、とびばこ、鉄棒など、様々な体操を経験豊富なコーチの指導のもとで楽しく、しっかり、お学びいただけます。運動不足の解消に、新しい趣味に、健康のために、体操を始めてみませんか?

無料体験もご用意しております。まずは上記電話番号まで、お気軽にお問い合わせください!



生徒はお子様を中心。レッスンはとても和気あいあいとしています。もちろん大人の方も受講いただけますよー (写真④は東浦教室の様子です)

●タイムテーブル

	月	火	水	木	金	土	日
洲本 炬口教室	お休み	PM 5:30~6:30 6:40~7:40	洲本市文化体育館 コミュニティホール (臨時) PM 3:00~4:00 4:00~5:00 炬口 PM 6:00~7:00 7:10~8:10	お休み	PM 4:15~5:15 5:30~6:30 6:40~7:40	PM 1:15~2:15 3:00~4:00 5:30~6:30 6:40~7:40	AM 10:00~11:00 11:10~12:10
	南あわじ 三原教室	AM 10:00~11:00, 11:15~12:15 (春・夏・冬休み期間中のみ)	PM 4:15~5:15 5:30~6:30 6:40~7:40	お休み	PM 4:15~5:15 5:30~6:30 6:40~7:40	AM 9:30~10:30 10:50~11:50 PM 1:30~2:30 3:00~4:00 4:15~5:15	PM 1:30~2:30 3:00~4:00 4:15~5:15

●料金案内

チケット制 (4レッスン分)	6,300円 ※2時間連続して授業を受ける場合は追加300円が必要です。
その都度制	1,700円 (1時間)
1ヶ月20レッスン	10,000円
1ヶ月フリーレッスン	12,000円

※レッスン代のほか、別途入会金3,000円等が必要になります。

無料体験クーポン

このユーカリ通信をお持ちいただくと、体験講座が

2回まで無料!

期限：5月末まで



わらび、ごこみ、タラの芽...多くの山菜が旬を迎える季節がやってきました。おすすめの食べ方は、定番ですが天ぷら。アク抜きを省いてもおいしく作れます。高温の油で揚げることにより苦味もまろやかになるので、山菜は苦味がちょっと...という方も是非、この機会に旬の味覚を味わってみてください!

IMOTO

井本産業株式会社

〒656-0143
兵庫県南あわじ市中条中筋1578-2
TEL. 0799 (45) 1031 (代) FAX. 0799 (45) 1035
[ホームページアドレス] <http://www.imotosangyo.jp>



井本産業 HP



リファイン HP

リフォームなら リファインあわじ緑 TEL: 0799(45)1555



コミュニケーション・ブリッジ Vol.285

2018.4

ユーカリ通信

ふれあい企画

初心者向け!

ヨガ体験教室

初心者の方も気軽にご参加いただける、ヨガ体験教室のご案内です! 健康で美しい身体づくりに、心の不調の改善に、この春ヨガを始めてみませんか? 皆様のご参加お待ちしております!



日時 **5.19** 14:00 ▶ 16:00

場所	リファインあわじ緑「ハッピールーム」
参加費	500円 定員 10名
講師	富岡和代先生
持ち物	タオル・水などの飲み物・動きやすい服装 ※食事はレッスンの2時間前までにお済ませください。
締切	5月11日 (金)

ヨガの効果

- 内観性が高まる
- 慢性的な症状の緩和
- 自然治癒力を高める
- 身体の中がみくせを直す
- 自立神経を整える

※この他にも様々な効果があります。



当日はティータイムも!

※写真は前回の様子です。

お申込み・お問い合わせは
井本産業株式会社 TEL: 0799-45-1031 まで

ちまき？それとも柏餅？ こどもの日の地域性

ちまきと柏餅

こどもの日に食べるものと言えば「ちまき」または「柏餅」。どちらも餅を使った行事食ですが、そのルーツは異なります。

ちまきの由来は中国の故事から。5月5日に亡くなったとされる古代中国の政治家「屈原(くつげん)」という人物への命日のお供え物がちまきのルーツだそう。伝説では、ちまきに魔除けを意味する五色(赤・青・黄・白・黒)の糸をくくりつけて川に流しますが、この五色の糸が今の鯉のぼりの吹き流しの色になっています。ちまきは平安時代に日本に伝わり、風習として定着しました。日本では茅(ちがや)という葉で餅をくるんでいたことから、「ちがやまき」と呼ばれ、転じて今の「ちまき」になったそうです。

一方柏餅は日本独自の行事食。発祥は約300年前の江戸と比較的最近です。柏の木の葉は「新芽が育つまで古い葉が途切れない」という特性を持つことから、柏餅は「子孫繁栄」に結びつく、大変縁起のいい食べ物として定着しました。柏の葉でくるんだ物(イラスト右)が一般的ですが、柏の自生が少ない地域では、柏のかわりにサルトリイバラの葉(イラスト左)を使うことも。今では全国に普及した柏餅ですが、上記のルーツの違いから、伝統を重んじる京都、及び関西ではちまきの方がより親しまれているようです。



来月5日はこどもの日！行事に地域性はつきものですが、この日も例外ではありません。その地域性や由来について、行事食に焦点をあててご紹介！

その他の行事食

ちまきや柏餅以外にも、全国には独自のこどもの日の行事食が存在します。

◆べこ餅

主に北海道で食べられる行事食です。白と茶色の二色で、葉っぱの形をしたものが一般的です。



◆あくまき

主に南九州で食べられる行事食です。その名の通り、もち米を灰汁に漬け込み、灰汁で炊き上げて作られるお餅です。



ちなみに…

行事食ではありませんが、春の和菓子「桜餅」にも地域性があります。桜餅と聞いて想像するのは左側ではないでしょうか？これは蒸したもち米を乾燥させて砕いた「道明寺粉」を使って作られており、その名も「道明寺」といい、関西の桜餅として一般的です。一方右側の桜餅は焼いた餅であんをくるんだもの。「長命寺」と呼ばれ、関東では一般的な桜餅です。



■ Panasonic リフォーム Club リファイン あわじ緑

IMOTO 流 ステキリフォーム



ご紹介コーナー ～トイレ編～ 南あわじ市 H 様



▲ トップカバーは紅殻(ベンガラ)色。濃い赤みが特徴の、パッと目を引く鮮やかな色合いです。

<工事内容>

- ・ 新型アラウーノ取替え(Panasonic)
- ・ オプショントップカバー(紅殻色)

工事金額
25万円

工事時間
2時間

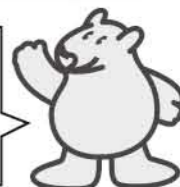
<担当者から>

新型アラウーノのトップカバーのカラーはバリエーション豊かに10色のラインナップを取り揃えています。お客様の好みに合った色をお選びいただけるので、インテリアに合わせて自分好みのトイレ空間をコーディネートできます！

是非、カラー写真で色味をご確認ください！



※リンク先は工事内容が同じ、別の施工事例です。



3月14日(水)・17日(土)

おうち女子会 ★ お料理講座 を開催しました！

3月14・17日、リファインあわじ緑のフリースペース「ハッピールーム」にて「おうち女子会お料理講座」を開催しました！当日のメニューはカップ寿司や鶏肉のトマト煮込み、野菜チップスなど、華やかでオシャレなものをチョイス。最新ガスコンロを使っての調理・試食会を行いました。テーマである『女子会』にぴったりな、和気あいあいとしたイベントになりました！

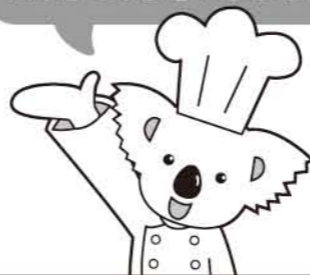
◆1日目(3/14)



◆2日目(3/17)



2日間で合計11名の方にご参加いただきました！ありがとうございました！



食べて防ごう！

五月病対策

気が重い、体がだるい…5月の連休明け頃から起きる精神的な不調、通称「五月病」。4月に始まった新生活に適応できず、ストレスを生んでしまうことが主な原因とされています。そんな症状を食事で防ぐ、五月病対策をご紹介します！

●大事なのは「セロトニン」！

セロトニンとは複数の栄養素から分泌される神経伝達物質のひとつ。精神を安定させる役割があり、セロトニンが低下すると不安になる、不眠になる、攻撃的になる、などの症状が現れると言われています。この物質を上手く分泌し、取り込むために必要となる主な栄養素は「トリプトファン」「ビタミンB6」「炭水化物」。これらをバランスよく、積極的に摂取して、五月病を解消しましょう！

●トリプトファンを多く含む食べ物



●ビタミン B6 を多く含む食べ物



●炭水化物を多く含む食べ物



※症状の予防・改善を保証するものではありませんのでご了承ください。