

ほとめーる

久留米ガス

ほとめーるに関するお問い合わせ

tel.0942-36-2602

〒830-0003 久留米市東櫛原町1089
月曜～金曜 8:50～17:35

久留米ガス

裏面には料理教室やカルチャー教室の情報が盛りだくさん！

2021 vol.31

「私の忘れられない青春の思い出」

誰にでもある青春。決して戻ってこない懐かしさがあるから今がある。
そんな皆さんの青春の思い出を聞いてみました。人に歴史あり。

サークル仲間とハプニング

大 学時代、サークルの仲間たちと行った屋久島の旅行は、台風の接近で一日遅れ、おまけに立ち寄った熊本駅で、買い物で降車していた女性メンバーを置いてきてしまうなど、あたたした旅でしたが、今でも楽しい思い出です。 67歳 団体職員

青春は3人の子育て

私 は19歳で子どもを産んだので、青春の思い出は子育てでした。でも、早く子どもを産んだので、その分、子どもたちが巣立っていくのも早く、今では3人の孫にも恵まれ、幸せいっぱいです。 56歳 無職

恋する乙女

彼 との初デートで遊園地に行った時、緊張と照れで「トイレに行きたい」と言えず、1日中我慢して膀胱がパンパンでした。また、大食いなのに少食と偽り、帰宅して爆食したりなど。あの頃の私は本当にうぶでした。今の私にうぶという2文字はどこへやら… 41歳 主婦

ベスト8仲間と還暦

私 の青春は高校時代の思い出です。バスケ部で3年間、仲間10人と毎日ボールを追いかけました。そして、県大会ベスト8に入りました。その時の仲間とは今でも連絡を取り合っています。今は仲間と共に還暦！コロナ禍でなかなか会えませんが、いつも繋がっています。 60歳 会社員

次号掲載 笑って温まろう♪爆笑エピソード

応募方法

下記の必要事項を記入のうえ、郵送にてご応募ください。

- ①募集テーマ ②郵便番号、住所 ③氏名、年齢、職業
④電話番号 ⑤その他ご感想など

宛先

〒830-0003 久留米市東櫛原町1089
久留米ガス株式会社
「ほとめーるプレゼント係」

期限

2021年12月15日(水)必着

＜個人情報の取り扱いについて＞

ご記入いただいた個人情報は商品の発送及びご連絡先以外には一切使用致しません。当社が責任を持って安全に管理し、法令に基づき開示を請求された場合など正当な理由がある場合を除き、お客様の個人情報を第三者に譲渡・提供することはありません。【ご注意】抽選や当選に関するお問い合わせはお受け致しません。弊社にご郵送いただいた書類等はご返送いたしません。当選商品の交換、換金、返品には応じかねますので、予めご了承ください。当選発表は商品の発送を持ってからさせていただきます。

抽選で10名様に QUOカード

500円分プレゼント！

さらに、次回掲載された方には

プラス500円分プレゼント！

※住所・名前は掲載致しません。

ご家庭でも美味しく出来ちゃう おすすめレシピ

— 全粒甘酒で作る！簡単美味しい甘酒ぜんざい —

材料
1人分

ゆで小豆……………100g
全粒甘酒……………100g
お餅……………お好みの量

作り方

- ①ゆで小豆と全粒甘酒を混ぜる。
②レンジで2分半ほど温める。
③焼いたお餅をぜんざいにいれたらできあがり！



保存していたお餅で、ほっこりおやつの時間にいかがですか♪

レシピ提供

サクラみそ食品株式会社 緒方 健一さん

【全粒甘酒】は米糴だけで造った糴100%の甘酒です。砂糖を一切加えず、糴の甘味だけなのでスッキリした甘さが味わえます。無添加・無加糖でノンアルコール！お子様からお歳を召した方まで安心して美味しくお召し上がりいただけます。温めても冷やしてもよし！ぜひ、”本物の甘酒”をお楽しみ下さい！！

〔住〕福岡県久留米市梅溝町高海1638番地の4(久留米西田工業団地内) tel.0942-35-3818(代)



冷え対策の3つのポイント

point 1 身体を温める食材を積極的に摂る

「冷え」は万病の元といわれ、さまざまな不調を引き起こす原因にもなります。そんな冷え対策には、毎日食べる食事がとても重要。

中国の伝統医学である中医学の理論を基にした「薬膳」という食事療法があります。すべての食べ物には薬効があり、食材の持つさまざまな性質や効能を活かして食事として取り入れることで、心身のバランスを保ち、病気を未然に防ぐ働きがある…というものです。その薬膳の観点から、以下の食材は身体を温める効果があり、また、もともと持っている身体を温めようとする力を高める効果があると言われています。

エビ・紫蘇
ニラ・ネギ
鶏肉・かぼちゃ
鮭など

point 2 腰と「首」と名のつくところは冷やさないように

首・手首・足首は血流の関所ともいえます。それぞれ皮下の浅いところを動脈が通っていますから、ここを冷やすと体温が下がり、寒さがこたえます。「首」には東洋医学でいうツボがあります。ツボは太い血管が通っていたり、自律神経が集中していたり、人体の急所でもあります。ですからツボを冷やすと体温が低下するだけでなく、免疫力の低下を招き、体調を崩してしまうのです。

腰と「首」のつくところ、この部分の防寒対策はマフラー・ストール・腹巻・靴下などを上手に活用しましょう。

point 3 血流アップのツボ「血海(けっかい)」を押しみよう

このツボは膝のお皿の内側端から上に指2本分上上がったところにあります。東洋医学では血の滞りを「瘀血」といい、主に冷え症状や婦人科系の症状がでます。この「血海」は血の滞りを解消くれる作用があるので冷え症や婦人科系の症状、腰痛、膝痛、足の疲れにもよく効くと言われていています。

血海

ひざ上指2本分上にあるツボです。ここを親指で押してみましょう。

久留米市市民活動サポートセンター みんなる pickup！ オンラインに取り組む活動団体 Vol.02



防災イベントをハイブリッド開催(備えあいフェスタ)会場22名オンライン50名参加

見 えない・見えにくい人をサポートしています。障がいのあるなしに関わらず、様々な人が集まって楽しい事が出来る場所があったらいいね、という想いで出来た団体です。現在はZoomを使った「おしゃべり会」を毎月開催しています。

心眼ハート♡あいず

設立 2015年1月25日
会員 40人
e-mail hearteyesfukuoka@yahoo.co.jp

公式サイト

Facebook
グループページ



会員募集中！

心眼ハート♡あいず

オススメ！くるめのグルメ



対馬と長崎の幻のアジフライ定食 税込1320円

対 馬・長崎より直送のアジを丁寧に仕込み、揚げたてでご提供いたします。サクサクの衣の中にフワフワのアジ！身の旨味を自家製のタルタルソースが引き立てます。また、こだわりの塩・自家製のボン酢・ソースで味変可能で飽きずにお召し上がりいただけます。他にも、香岐牛の焼肉定食・対馬の幻の穴子重などもございます。ディナータイムも同じお値段段でお召し上がりいただけますので昼も夜もお気軽にお越しください！

神様の宝石で出来た料理店

tel.0942-37-0377 久留米市東町38-20 1F

〔営〕ランチ/11:00～14:30(OS)
ディナー/17:00～22:00(21:00 OS)

〔休〕水曜、不定休 ※ディクアウト/11:00～22:00(21:00 OS)

