



福田 昌弘【所長】
(ふくだ まさひろ)

前月に引き続き

病気知らずに続き、年齢に伴う腰痛や膝痛などの代表的な関節痛や怪我も、ここ数年感じたことはありませんが、普段意識していることは ①歩く ②適度な筋トレ③身体の使い方です。

①歩くことは健康の土台です。②筋トレで腹筋や背筋などの体幹筋群や膝関節まわりの筋肉がしっかりしてれば腰痛や膝痛はかなり防げると思います。③腰痛知らずにに関しては、筋トレ以上に身体の使い方は重要だと思います。重い物を持ち上げる時やベッド上での介護など、腹筋と背筋を意識して腰を丸めず、真っ直ぐを保つ事がポイントです。真っ直ぐを保つためには筋力が必要なのですが、参考にして下さい♪



加藤 忠志
(かとう ただし)

やっと、買えました

年明けから、小学生の姪っ子にせがまれていた、最近流行っているボンボンドロップシールを見つけ購入することができました、売り場は人が多く、おっさんが一人で見ていると場違いな感じなので、少し離れたところから、空くの待ち様子を見ていました、暫くして妻が買い物から戻ってきたので、その後買いました。



阿部 友亮
(あべ ともあき)

セブンの焼きたてクッキー

美味しすぎるクッキーを見つけてしまいました、、、。写真左記、とろけるショコラクッキー(税込340円)写真右記、チョコクッキー(税込200円)と2つともクッキー1枚にしては高くないか?と思ったが買って食べてみたら外周らへんはカリっと中はしっとりでたまらん!!次は抹茶を狙っています♪美味しいですがカロリー爆弾(両方とも約500カロリー)なのでお気を付けを、、、



波田野 正
(はたの あきら)
理学療法士

初めてのワンちゃん 🐶

この度、我が実家で家族が増えたのでご紹介です。タイニープードルの「茶太/チャタ」です。あれほどペットを飼うには年齢が…と言っていた両親が、保護犬の譲渡会に参加したりと、即、家族として迎え入れる事に…(笑)

保護犬の場合、経済状況や飼育環境のチェック、トライアル期間等の条件をクリアしないといけないらしく、中々縄ではいかないそう。ペットを飼った事のない自分は触れ合うにもおっかなびっくりです 🥰





今月の地図情報はお休み☆

春情の候…なにが『三寒四温』じゃい!タダの『自律神経ベコベコゾーン』じゃんね!!と叫びたくなります折に、萌芽の兆しを蒼穹に向け謳うが如き飲びを齎したるものは…そうです、甘いものです!

写真は、皆様ご存知だろうと思われる、日本全国津々浦々に展開中のコーヒーショップ・オブ・コーヒーショップ、STARBUCKSさんの期間限定新商品『桜咲くよ白桃フラペチーノ(税込¥700-)』に、プラス¥55で桜ソースを増量したものです。ここにきて遂に大御所の大登場となったわねッ!!と色めき立つ紳士淑女の皆様のお声も聞こえてくるようですが、実際STARBUCKSさんのフレーバーって基本何飲んでも美味しくてエ…アベレージスコアが高過ぎて紹介したいものが絞り切れなくてエ…出来る事なら『アールグレイブーケ&ティーラテ』とか去年の『モアヘブンリーピーチフラペチーノ』とか『チラックスソーダストロベリー』とか(以下略)

やっているときりがないので本題のフラペチーノに触れていきますが、まずこの見るだけでも心が華やぐような穏やかな白とピンクのコントラストが、飲む前からワクワクを掻き立てていくよう…!この時点でもう『お花見』の『花』フェーズはクリアしたも同然なので、後は心ゆくまで『団子』フェーズを楽しんでねという製品開発者様の風流に対する心意気がビシバシ感じられる気さえます(多分気のせい)。それでもって、いざや!とストローに口を付ければ、フラペチーノ本体の色のように穏やかな主張の白桃ベースのフラッペが、独特ながらもなにか安心感すら感じる塩味と甘味を成す桜フレーバーソースと渾然一体となり、まるで突き抜けるような晴天の中で風に舞う桜吹雪を彷彿とさせるよう…!かと思えば、もってりとした風味のミルクプリンの嫺やかな牛乳の香りと白桃ジュレの濃密な甘さが、確かな満足感とともに、幸福度を指数関数的に上昇させていく!!まるで河の水面に桜の花弁が敷き詰められて桃色の絨毯となっている光景のように、脳が桜色の幸福感に包まれて揺蕩うかの

心地に…!!ここまでしておきながら飲み心地は爽快なままで、この手のフラペチーノにありがちな『巨甘!!』『めちゃ重!!』『3口ぐらいで満足!!!』とはならず、桜前線に停滞の二文字は有り得んとばかりに、最後の一口までスイスイ飲み進められちゃいました!!お口の中が満開!!!(???)至福の一杯で心もどこかポカポカ陽気になった訳ですが、実は現在、世はまさに桜フレーバー戦国時代の真っ只中!あっちゃこっちゃのお店で桜のスイーツが目白押しな群雄割拠もかくやな様相なのですが、この混沌からひとつ皆様にお届けするならSTARBUCKSさんのこの一杯!という事で紹介させて頂きましたッ!!!大御所は、強い!!!
 というか!他にも気になるものや紹介したいものはたくさんあるけど余白が!時間が!!お財布の中身も!!! (滂沱)
 嗚呼、皆様も斯様な悲しき甘党に代わり、狂い咲く桜味のスイーツ道をまずはこの一杯から…是非!



黒沢 紫雲
 (くろさわ しうん)
 義肢装具士

