



福田 昌弘【所長】
(ふくだ まさひろ)

前月に引き続き②

前月号での適度な筋トレの件で、一番おすすめの種目を、と某ケアマネさんから聞かれましたので何か1種類だけやるならスクワットと言いたいところですが、デッドリフトをお勧めします。この1種目だけで、握力・前腕・背中全体・お尻・太ももの裏側・ふくらはぎが同時に鍛えられます。まさに筋トレ種目の大バーゲンセール状態です♪こんなコスパに優れた種目をやらない理由があるのでしょうか？ 否 ないっ!! という事で、お勧めします。筋トレで一番大切なのは、とにかく継続する事です。



加藤 忠志
(かとう ただし)

久しぶりに

お昼のおかずにも肉団子を買ったつもりでしたがよく見てみたらラベルには小籠包と書いてありました、小籠包のつもりで買っていたら、びっくりするところでした、時々ですが買い物で商品名を見るとこんなことがあります。



阿部 友亮
(あべ ともあき)

人気ラーメン店

久喜市にある『食燂 もみじ』へ行ってきました!! ずっと食べたくてなかなか行けず、ようやく食べれました! 人気店なだけあり、11時20分に行きましたが40分待ちでした。今回はシンプルに中華そばを頼み、ラーメンが来て思ったのはもみじが乗ってる洒落たラーメンだ!! 見た目からして美味しそうだと感じ、食べても美味しい! 細麺で醤油ベースのスープに絡まり、心地よく美味でした♪ 気になる方は是非ご賞味あれ!!



波田野 正
(はたの あきら)
理学療法士

マイナ保険証でお得!?

皆さんは「マイナ保険証」への移行手続きは済んでいますか? 移行を早く行う「3つメリット」について、皆様へご紹介します。

①受診時の窓口負担軽減

微々たる金額ですが、初診・再診ともに抑えられるようです。

②高額療養費制度の事前申請不要(立替不要)

万が一長期入院になってしまい、医療費が高額な時には焦らないで済みそうですね。

③確定申告(医療費控除)の自動化

年間10万円以上の医療費を使っている方には、大変ありがたい仕組みですね。

ぜひ利用者様へもご共有ください!

基本理念は



↑ 今月のお店の地図情報 ☆

春暖の候、いよいよ暖かくなってきたと思ったらもう冷房が欲しくなる日もちらほらありつつ今年の猛暑の足音に早くも怯えます折に、小春日和の間隙を絢爛に彩りたるものは…そうです。、甘いものです!

写真は、埼玉県鴻巣市小谷475にございます、イタリアンレストラン『アドマーニ』さんの日替りケーキメニュー『抹茶とあんこのペイクドチーズケーキ(税込¥700-)』です。この胡乱なスイーツ記事も各所方面からご愛顧賜り、指折り数を数えてみれば今回で35回目の掲載と、もはや両手足の指を折っただけでは足りない回数も続いたご長寿コラムとなっていた様で、残りの15本は何を折ってやろうかと考える傍ら感謝の念に堪えません! さて、こうなってくるとネタ切れの足音が怖くなって来る所で、皆様とのコミュニケーションの合間にもそこはかとな〜く情報収集をしていたり…。その中でもよく評判を耳にしたのがこちらの『アドマーニ』さんでして、気分的には切り札の一つを繰り出した感覚ッ! まあ年度初めなので景気よくいきましょうケーキだけにガハハのハ!!! あまりの寒さにチャンネルを変えられてしまう前に本題のチーズケーキに触れていきますが、いやはやチーズケーキに…抹茶とあんこ!?!? 確かに抹茶とチーズケーキの組み合わせは『ありよりのあり』な択として割とよく見かけるし、あんこチーズの組み合わせも存外ナイスなものとして時々見かけることもあります(あんこチーズの串団子とか、あんこチーズナンとか在ったりするんですよ…!!)、よもやその全てを一緒くたにした一品にお目にかかれるとは…!?!? しかもホイップクリームまで添えてッ!! 当方未だ見ぬマリアージュの気配にドキドキしながらお口に運べば、そこにはチーズケーキの濃厚な酸味と緻密な甘さをふんわりとしたホイップがやさしくとろかす口当たり。そしてその奥、確かに感じられる我々日本人が慣れ親しんだ抹茶の芳醇な"和"の息吹…ッ! ここまででもかなりのワザマエに圧倒されるのですが、それと同時に『これ絶対あんこに合うやつじゃんね!!』という確信に満ちた気づきが去来ッ!! 心の中の千利休が今か今かとスタンディングオベーションのタイミングを見計らいはじめ、そんなワクワクと共にあんこの部分まで食べ進めれば……………ほらア〜〜〜!!! やっぱり合うじゃん!!!! あんこに到達した途端、その奥ゆかしくも強かな甘さがチーズケーキの独特な酸味と合わさり、更に抹茶の風味とホイップの口当たりも重なって、とんでもなく重厚かつ雅なコントラストを演出しています…!!! 嗚呼、さっきから心の中の千利休が『これやべえ…』としか言ってきません…さようなら、語彙力……………

こちらの抹茶とあんこのチーズケーキは日替りメニューの一つのため出会えるのは運が絡みますが、その他のケーキや写真奥にバッチリ写っている割にはノータッチだった果肉たっぷりベリーソーダもま〜あ絶品…ッ!! 確かな春の兆しと共に、怒涛の新年度を出し惜しみなしの贅沢で乗り切る輝くひとときをこのお店で…是非!

黒沢 紫雲
(くろさわ しうん)
義肢装具士

