

お店紹介 リラックス&リフレッシュ コア・ネスト &メディカル整体

3月末にオープンしたばかりのお店で、店内は整体店とは思えないほどオシャレ、まるで美容室を思わせる雰囲気です。

急な肩こり、腰痛などはもちろん、女性の悩みの一つである外反母趾の矯正、ヘッドセラピー、小顔美矯正など一人一人の症状を詳しく聞いた上で店長の松下さん（女性）が100%手技で施術します。

日頃の感謝をこめて母の日に整体チケットをプレゼントしてはどうでしょうか。クラッシーを見て来店された方には、初診料¥1,000を無料にします。
八女市本町564-1
(国道442号線沿い、八女警察署入口信号向かい)
TEL.0943-23-6011
営業時間 10:00~20:00
定休日 毎週火曜日
※完全予約制



第9回
お茶にはいろいろな保健成分が含まれています。その主なものは次のとおりです。
・カテキン（タンニン）
お茶の渋み成分で10%程度含有する。主要カテキンには4種類あり、この中でエピガロカテキンガレートが最も多い。
・カフェイン（苦み成分）
高級茶に多く含まれる。玉露で3~4%、上級煎茶で2~3%含有する。

・アミノ酸類（お茶の旨み成分）
お茶のアミノ酸の約50%をテアニンが占める。その他、アルギニン、アスパラギン酸、グルタミン酸などのアミノ酸を含有する。
・ビタミン類
ビタミンC、B2、β-カロテン、ビタミンEなどのビタミンを含有する。
・ミネラル
カリウム、カルシウム、リン、マンガン、アルミニウム、鉄などを含有する。
・その他に、食物繊維、サポニン、クロロフィル、フッ素、フラボノールなどを含有する。
福岡県茶業振興推進協議会 事務局長 中村 晋一郎

八女茶で健康



やめ茶丸

楽しいcooking 茶摘みだんご

樋口 理恵
八女市



- 材料
- [40個分]
 - 小麦粉 1カップ
 - つぶあん 250g
 - 米粉 1カップ
 - お茶の生葉 80枚
 - 抹茶 小さじ2

作り方

- ぬるま湯で小麦粉、米粉、抹茶を一緒に混ぜて、耳たぶくらいのやわらかさにこねる。
- これを40個分に小さく丸める。つぶあんも同じく40個に丸める。
- 団子5cm幅くらいに平らにのばし、その中につぶあんを入れて包み込み親指で軽くおさえ、茶の葉の形にする。
- 団子の上下を茶の葉ではさみ、10分間蒸す。

■コメント：茶摘み時のおやつ
新芽の茶の葉を使うと、そのまま食べられる。

※くろぎ食の文化祭実行委員会発行「出品料理レシピ集」より

被災地の方には申し訳ないような花咲き鳥謳う長閑な春の日が続く。「地震、雷、火事、おやじ」先人達が畏怖した教えを若い人たちはどれほど知っているだろうか。先人は自然や目上の人に対して畏敬の念を持ち常に一歩退いていた。快適さ、経済的合理主義を追求することは自然を人間の意のままに開発することでもあった。しかし所詮人工物は自然の前には無力である。技術の粋を

集めた鉄とコンクリートの鉄壁（に見えた）の要塞も簡単に破壊され、幾重にも準備されたバリアシステムも十分に機能しなかった。さて「ばちが当たる」「お天道様が見ていなさる」これもすっかり死語になってしまった今、この世に怖いものは何もない若い人たちが最も気になるものは何。学校の成績、志望の大学、良い就職先……か。地震、津波、原発事故、平和に慣れた戦後生まれの世代が初めて体験する復興への戦いが始まった。今までの身の回りにあつてあたりまえだったものが一瞬にしてなくなる現実、最愛の家族が、大切な家や思

い出が消え、水も食料も電気も失った時、平凡な日常がいかに尊いものであつたか思い知らされた。そして生命さえあれば、この世の欲も未練も憎悪も、これまで思い悩んできたこと全てが何と取るに足りないちっぽけなものであつたかさえも……。某知事の大言を容認するものではないが「天に對して後ろめたいことはないか」「自然に對してやましいことはないか」「ご先祖に對して申し開きのできないことを考えていないか」純心に咲き誇る桜の下、先人の教えにもとることのないよう身を戒めていきたいと誓った。

はるお

EVENT

第4回上妻まつり
楽しい催しがいっぱい！
皆さん遊びに来て下さい！

日時 5月8日(日) 9時~12時
会場 上妻小学校

ゲスト 徳永玲子さん
(キヤスター・女優)

問い合わせ 上妻よらん
かい国友浩 (24-0640)



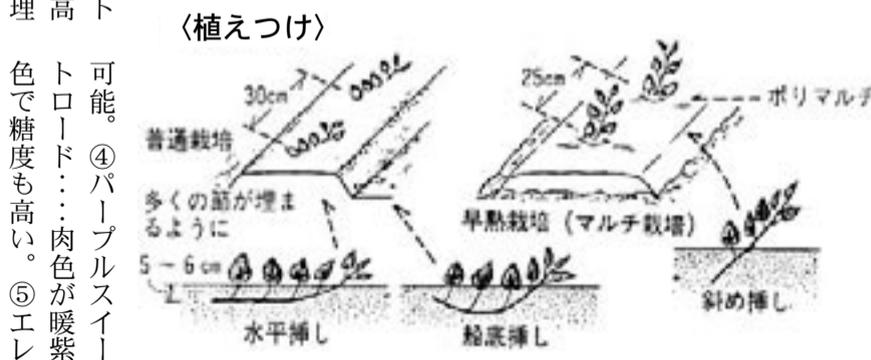
川崎病院「三徳健康教室」
日時/5月28日(土) 14時~15時
場所/川崎病院5階第1会議室
テーマ/老人保健施設でのリハビリテーションの病院との違いって？生活リハって？
講師/屈岡 俊(ビハラ光風 リハビリテーション科 科長)
参加費/無料
定員/40名
お申し込み・お問い合わせ 川崎病院
0943-23-3005
担当/樋口・石内

「三徳の家庭菜園」

③

サツマイモの生育適温は22~30℃と高温のため、地温が17℃以上になった4月下旬から5月上旬以降に行います。植え付けには、節間が詰まって太く、長さ25~30cmに本葉が7~8枚ついた茎(穂)を、10m当たり約35本選んで準備します。サツマイモは茎の節のところから出てきた根が肥大したもので、茎(穂)の多くの節数を土中に埋まるように植え付けます(図を参照)。

は10a当たりN成分で10kg前後と抑え、前作に野菜を作っていた畑では、無肥料が無難です。以下のよう、近年は、食味や肉色、用途に特徴のあるサツマイモ品種が多く出ているので、いくつかを作ってみて下さい。



Coupon このクーポン持参で
新規のお客様に限り
おためしサービス
技術料 半額
にてサービス
お一人一枚のみ使用できます
2011年5月末日迄有効です

要予約

サロンド
おんや
八女市本村374-7
0943-24-5738

福岡県農業大学校
非常勤講師 林 三徳

ガントサマー……葉柄(イモづる)が太くて美味し
い葉柄専用。