



北杜市視察研修

# マーガレット

●発行 伊豆の国市商工会女性部

●住所 静岡県伊豆の国市四日町 290

TEL 055-949-3090

URL <http://www.izunokuni.org/>E-mail [izunokuni@dolphin.ocn.ne.jp](mailto:izunokuni@dolphin.ocn.ne.jp)

＜花咲く伊豆の国フェア  
2019 in 韮山反射炉＞



＜韮山反射炉入口  
『わくわく花壇』  
『いこいの花壇』＞



＜花咲く伊豆の国花緑コンクール最優秀賞＞

ふじのくに花の都しずおか  
花壇コンクール



## 女性部員のお店紹介

### メガネのタニグチ・谷口時計店

\*メガネのタニグチ\* 田京の矢田眼科の隣りで営業しています。

国内では唯一、完全ハンドメイドのオリジナルメタルフレームを提供しています。3才頃から治療のために必要となるお子様には、折れても曲がっても、その場で修理できる事が最大のメリットです。また、体の成長に合わせて部品を交換することにより、大人になるまで使うことができます。（修理無料）眼鏡は顔の中心にかける物。機能性と共にファッション性も重要な要素です。あなたにぴったりの、オシャレでハイセンスなフレームが、きっと見つかると思います。

また長く快適にお使いいただくために、はフィッティングやネジの調整などのメンテナンスが必要です。お気軽にお寄り下さい。



\*谷口時計店\* 大仁の商工会大仁支所の向えです。

「日常を美しく！！」をコンセプトに、品揃えをしています。おばあ様、お母様からの譲り物なども、修理・リフォームして末永くご愛用していただけます。

時計の革バンドは、各色豊富です。



## ひよしや

創業80年の店で、新たに反射炉焼きを始めて3年になります。世界遺産の反射炉の型にこだわり、生地にもこだわりました。ふわふわの生地で、8種類の具材、特にベーコンマヨネーズ・小倉あんが好評です。店の中でサイフォンで入れるコーヒーと、反射炉焼きでコーヒータイムいかがでしょうか。



## ティース ツチヤ TSUCHIYA

大人かわいく着心地にこだわり“旬な商品・小物”も満載です。大人のオシャレは程よい流行感あり、体型カバー力のある服で、身体のラインをきれいに見せてくれることが大切。TPOに合わせて、女性を上げる ♪ ♪ をお手伝いさせて頂いています。大人な女性には、上質感が必要なエッセンス！ですよネ～。

イベントでジュエリーなども、展示販売を時折やっています。

手芸用品も取り扱っています。エコクラフトのバック作り、楽しいですよ～。

ガーデニングが趣味で、店先は花でいっぱいです。覗きにいらして下さい。







6 月

山梨県北杜市視察研修旅行



住みたい田舎・移住したい街ランキング1位の北杜市へ、研修会とさくらんぼ狩りを兼ねて、相互の女性部の交流を深めてきました。2018.1.24 におもてなし事業で、北杜市女性部さんが来られていて、割干し大根をいただき、パリパリ美味しかったのを覚えています。北杜の母ちゃん達が、ハケ岳おろしでつくった「浅尾の割干し大根」商工会推奨品として販売・継承されているそうです。私達、伊豆の国女性部でも一品、何か作りたいと考えています。(T. M)



『住みたい町ランキング1位』ということで、北杜市を訪れました。大自然に恵まれ、都会から移住される人も多いとのことでした。積極的に都会に出向き、自分たちの町をPRしている様子をうかがい、勉強させられました。さくらんぼ&ひまわりの花など、特色を生かした街づくり。日照時間が長いことを利用した太陽光発電の導入など、前向きな取り組みを感じた一日でした。(T. H)

7 月

ゆかたの着付け講習会



数寄屋造りのすてきな三養荘さんで着付け教室。楽しいひとときでした。2時間ぐらいの短時間で蝶結び、はな文庫結びを教わり、後日自分なりに着付けて良い講習会でした。(H. K)



10 月

北海道芽室町商工会女性部おもてなし



\* - \* 観る！食べる！学ぶ！伊豆の国満喫ツアー \* - \*  
小坂みかん狩り → 長岡温泉まちあるき → 葦山願成就 → 福狸亭小川家にて交流会 → 葦山反射炉 → 蔵屋鳴沢茶摘み体験



芽室の方々の明るく開放的な人柄に魅了されました。開拓者魂を感じたのは私だけでしょうか。生きる指針みたいなものを、聞けたら良かったなと思いました。(A. T)

長岡の小川家旅館で親睦会を行い、芽室の商工会の人達や、芸者さん、女性部と、皆さんで、あやめ音頭や伊豆の国音頭と一緒に踊り、とても和やかな雰囲気でした。次の日、反射炉を觀たり、茶つみは初めてだと云って、喜んでいました。又芽室町は特産としてケンボロー豚だそうです。とてもおいしかったです！(H. T)

11 月

介護・健康セミナー



私は介護される立場として、日々健康でいられる様、食事・体力作りに気をつけていきたい。子供たちの負担にならない様、金銭的にも、体の面でも、自分で努力しなければいけないと思っています。要介護にならないで済むなら、これにこした事は無い。(K. M)

直面している問題なので、興味深く聞きました。介護する人、される人にとっても、より良く快適に、心身の負担が少なくなるようにしたいです。健康セミナーはボール等を使つての実技(運動)でした。上下、前後、左右、手と足、別々の動きをする事が、笑ってしまう程出来ませんでした。慣れている動作は出来ても、初めての動作には戸惑ってしまうものらしいです。この刺激が重要なのだそうです。(T. T)

健康であることの大切さを日々感じています。セミナーで脳を使った運動をした時、本当に実感しました。元気で長生きって、あたりまえではないから、まずは身体を動かさないとダメですね。(M. M)



12 月

花の寄せ植え講習会



12 月 (株)一葉の高橋先生の指導で、クリスマス・お正月に使える寄せ植え講習。今回(H30.12.19)で6回目、参加人数も多く、私も毎年楽しみにしています。講習会の時は仕事も忘れ、花にいやされながら、ひとときのリフレッシュ。できた花をお店の前に飾り、商店街も少しはきれいになっているのでは？今回は先生にわがまを聞いていただき、リースでやっていただき、いつもと違って、またよかったと思いました。(I. N)



脳をイキイキ健康に保つために

上記11月開催 介護健康セミナー内「ライフキネティック」運動より

●認知とは、「理解、判断、論理などの知的機能のこと」

■認知機能とは

- ▼物事や自分の置かれている状況を認識する
- ▼言葉を自由に操る
- ▼計算する、学習する
- ▼何かを記憶する
- ▼問題解決のために深く考える

■認知機能の低下とは、理解力や判断力、記憶力や言語理解能力など、認知機能に係る能力が低下している状態のことを指す。認知機能が低下することで日常生活に様々な影響を及ぼすが、この認知機能の低下が特に著しく、日常生活に影響を及ぼしている状態が6か月以上継続している状態を「認知症」と呼ぶ。

■毎日の生活の中に認知症予防の鍵！

- ① 知的な行動習慣
- ② 積極的な対人接触
- ③ バランスのよい食事と抗酸化物質の摂取
- ④ 適度な睡眠
- ⑤ 適度な運動習慣

▶▶▶ ライフキネティックとは対象を選ばず、誰でもできる簡単な“運動”と“脳トレ”を組合せた世界最先端トレーニング・プログラムです(上記の①②④⑤に関連)

1. だれでも、どこでも行える
2. 脳の全領域を活性化！
3. 視覚機能にもアプローチ！

みなさん、はじめてみませんか！

