

夕刊 いわき民報

郵便番号 970
 いわき市平字田町63-7
いわき民報社
 振替口座(郡山)4028
 本社 0246 1666
 小名浜支局 0246 3560
 常盤支局 0246 2380
 勿来支局 0246 2903

ワイン・ショップ

大喜多や
 平・材木町 ☎3722

拓本講習会の 受講生を募る
 文化センター
 市立中央図書館は、二十四日午後一時から同文化センターで開く「拓本講習会」の受講生を募っている。対象は一般市民で、金は八百円。希望者は会費を添え、同図書館まで。講師は日本拓本研究会の柳守一さん。
 いわき市四倉支 児童委員会 所は五日午後一時から同支所で四倉地区民生児童委員会を開く。

夏のボーナス要求控えて 解決遅れた春闘

まだ2割以上が交渉中

妥結労組の平均55.4%

一万円台は5労組だけ

最も不況、雇用不安などが背景となった春闘は、労働側の要求取組の遅れもあり、解決は大幅に遅れた。全体の七割を超える労組はこれまでに妥結したものの、まだ二割以上の労組は要求交渉中で、夏のボーナス要求を目前に控えている。妥結した労組の平均は五万五千九百九十六円。最高はレナウンの二万九千七百七十九円、最低は五万五千九百九十六円。率で二〇％を超えたのは「労組」だけ。

最高はレナウンの11.97%

最も不況、雇用不安などが背景となった春闘は、労働側の要求取組の遅れもあり、解決は大幅に遅れた。全体の七割を超える労組はこれまでに妥結したものの、まだ二割以上の労組は要求交渉中で、夏のボーナス要求を目前に控えている。妥結した労組の平均は五万五千九百九十六円。最高はレナウンの二万九千七百七十九円、最低は五万五千九百九十六円。率で二〇％を超えたのは「労組」だけ。



○：衣替えの日から一足跳びに夏になった。小名浜側海岸の観光ポイント、弁天島は西側こそ赤い橋や入り江が美しいが太平洋に面した東側の通称「鰐ヶ淵」は、岩と高を競って打ち上げる波シマが乾く間もなし。
 ○：絶対釣りの場だが、サオを構える太公望は救命胴衣が欠かさない。特に満潮が始まると波が大きく、魚は釣れたし命は惜しい。波に呑(の)まれないうつに釣りを始めるのが名人か？
 「真夏でも涼しい波シマにスリルが加わって……井天島」

涼味満点、鰐ヶ淵の太公望

これまで交渉した労組の平均妥結額は、五万五千九百九十六円(五・五四%)、(いわき経営者協会八千三百円・六・五%)で前年対比ではかなり下回っている。

平均で七千二百円 前年よりかなり下回る

労働側の調査を合わせると、一万円以上の妥結は、レナウン(二万九千七百七十九円・二九・七%)、徳島自動車学校(二万二千六百円・二二・五%)、住友セメント(二万六千九百九十九円・二六・九%)、住建コンクリート(二万四千七百七十九円・二四・七%)、(以上真調)、山新(二万三千三百円・二二・五%)、経営協会の五割超は、これに對し、昨年は八割以上が妥結している。

春闘を乗り切っている。要求の遅れは妥結にも大きく影響し、例年だと各労組とも四月末をヤマ場にして、後の十日ごろまでには妥結しているのだが、今年はこの期間に妥結した労組は数える程しかなく、五月下旬に妥結した。今月初めになつてようやく七割を超える妥結が実現した。まだ二割以上の労組は夏のボーナス要求を目前に控えている。妥結した労組の平均は五万五千九百九十六円。最高はレナウンの二万九千七百七十九円、最低は五万五千九百九十六円。率で二〇％を超えたのは「労組」だけ。

この町に十年住んでいた。あちこちで子供が生まれ、子供が育ち、また娘の嫁い、少くも流れた日があった。大入は、まづは、はたまたまに、夫婦げんかの翌朝、あんなに、その町では、十年は、くまなく、運命の日となるような、大洪水もなく、大地震もなく、怒々に、その町に、男の子は、はたまたま、おなじ、女の字は、はたまたま、ピアノの練習曲を、ひかされて、いた。

この町に十年住んでいた。あちこちで子供が生まれ、子供が育ち、また娘の嫁い、少くも流れた日があった。大入は、まづは、はたまたまに、夫婦げんかの翌朝、あんなに、その町では、十年は、くまなく、運命の日となるような、大洪水もなく、大地震もなく、怒々に、その町に、男の子は、はたまたま、おなじ、女の字は、はたまたま、ピアノの練習曲を、ひかされて、いた。

ランチタイム 正午～2時 1,200円

福寿軒
 世界のワインと 松阪牛鉄板焼き 専門店
 平・三田小路 パール 2階 ☎23-3388

教師と話し合 いを密に
 平二中心PTA本部で協議
 平二中心PTA東部地区(福崎文男会長)は三十一日午後七時から神谷公民館で役員会を開き、新年度事業として学期ごと教師を招き、家庭との話し合い、青少年育成

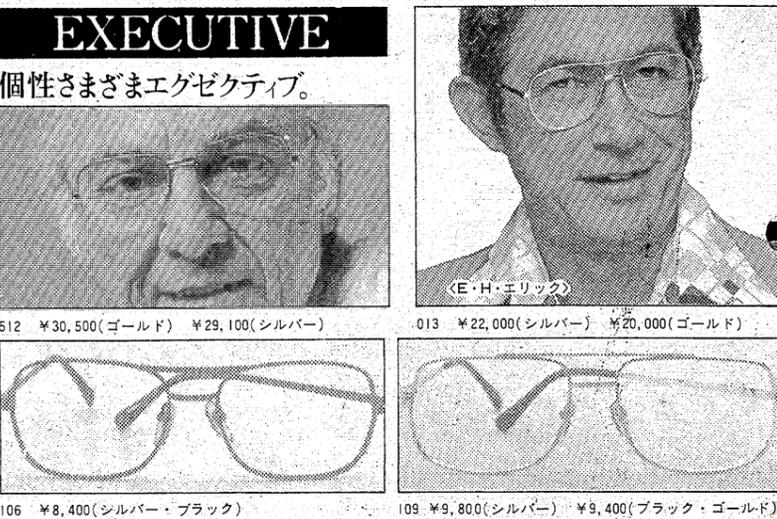
いわき抄
 どの講演会を開くことにした。……その町に十年住んでいた。あちこちで子供が生まれ、子供が育ち、また娘の嫁い、少くも流れた日があった。大入は、まづは、はたまたまに、夫婦げんかの翌朝、あんなに、その町では、十年は、くまなく、運命の日となるような、大洪水もなく、大地震もなく、怒々に、その町に、男の子は、はたまたま、おなじ、女の字は、はたまたま、ピアノの練習曲を、ひかされて、いた。

金こそ永遠不変の財産です

 (全国貴金属取引協会正会員)
 技術と品質で華仕する 宝匠時計の内
 小名浜ショッピングセンター2F (0246) 54-5227代

メガネお買い上げの方へ もれなく！ 続行中！
T-shirts プレゼント

 メガネセット COOP ナイス 一式 ¥7,800
 メタルフレーム+ネモトレンズ+ケース ¥9,800
 カーボフレーム+ネモトレンズ+ケース ¥12,800

着るメガネ・アイヴァン
Eyevan
 Nemo 正しい視力を提供する
ネモト
 NTCメガネグループ平店
EXECUTIVE
 個性さまざまエグゼクティブ。

 512 ¥30,500(ゴールド) ¥29,100(シルバー) 013 ¥22,000(シルバー) ¥20,000(ゴールド) 106 ¥8,400(シルバー・ブラック) 109 ¥9,800(シルバー) ¥9,400(ブラック・ゴールド)

NHKテレビ	
☆印は白黒	
6・00	レッツゴーヤング〜ヒット〜ピンクレディー〜ピンクレディー
40	郷ひろみ 狩人 神原 郁恵 高田みづえ
45	みんなのうた「切手のないおくりもの」
50	NHKガイド
7・00	ローカル
16	全国の
20	お笑いオンステージ「ファイティング婆さん」三波伸介 中村メイコ 青江三奈 大村 崑 東八郎
8・00	黄金の白日「旗本退屈」城山三郎・原作 市川 染五郎 栗原小巻 高橋幸治 鹿賀史史
45	名曲アルバム
50	ドラマ人間模様「夫婦」菅田伸介 山岡久乃
9・35	NHKの窓
10・00	視点
30	ふるさとのアルバム
45	スポーツアワー
11・00	

NHK教育	
☆印は白黒	
6・00	サラリーマンライフ「もしも月給が上がったら」
45	聴力障害者の時間「便利な生活用具」
7・00	セサミストリート「オスカの壊れたテレビを見る法」「渡しそねたプレゼント」「ロボの歌」「フィルム、プタ」
8・00	日曜美術館「私と竹内栖鳳」今週のキャラクター「金唐草展」〜京都思文閣美術館〜
9・00	NHK劇場 歌曲集「美しい水車屋の娘」シニペルト
10・00	若い広場「モデル志願」フランソワーズ・モレシャン 高司甲子 小林美也子「若者紳士録」河島広美「マイ・ブック」畑正憲
11・30	あすの経営 商店経営「商品と価格政策」(5) 一特価政策〜東洋大学教授 川崎進一

福島テレビ	
☆印は白黒	
6・00	SF西遊記スタージーン
30	コープ
50	F.T.V.
55	県内の空模様
7・00	アップダウンクイズ
30	欽ちゃんのこれが一番
8・00	日曜☆特選「ビッグレディー情報」エーゲ海で大冒険
9・00	東芝日曜劇場「心の影」大空真弓 渡瀬恒彦 横山道代 織本順吉 垂水悟郎 大森暁美
55	F.T.V.
10・00	ラブラブショー「初夏に燃える激しい恋」西川峰子・塚田三喜夫
30	日曜ロータリー
35	必殺商人「裏口を憎む男にない明日」藤田まこと 草笛光子 梅宮辰夫 火野正平 鮎川いづみ 菅井きん
11・30	あしたのお天気
35	うまい話
40	中央競馬ダイジェスト

福島中央テレビ	
☆印は白黒	
6・00	笑点▽落語 林家木久蔵▽あそびの学校 菅原道彦 田中洋二
40	淀川長治映画の部屋
55	スター・ビックス
7・00	スターワルフ「宇宙を燃やす大激戦」矢野龍二 東電也 高橋英英 谷川みゆき
30	すばらしい世界旅行「謎のサボテン大遠征・砂漠のウィッチャー族」
8・00	青春ドラマ「やれば出来るさ勉強だって」中村雅俊 秋野太作 神田正輝 あべ静江 柳生博 五十嵐めぐみ
9・00	日曜映画劇場「新着T.V.ムビー」第一弾//エアーブレン超高層ビル激突
10・54	世界あのお店この店
11・00	私は旅をする〜美と愛をたずねて〜「生きている中世」ブルーシュの雨傘

心の影

〜福島・夜9・00〜



八年前、良枝(大空真弓)は北九州市の老舗の店員だった。サラリーマンの竜夫(三上真一郎)と恋仲で、良枝のお腹には赤ちゃ

うな人生を歩んでいた。上京してアパレル店員になった良枝は、心の影を思い、かけがえのない良枝を失った。良枝は、良枝を失ったと思

う人はいなかった。

☆黄金の白日☆

NHK・夜8・00

摂津動乱

同じ相模の瓦(かわら)を、高山右近の注文に代り、摂津高槻に建築中の天主堂にもおさめられてきた。

☆すばらしい世界旅行☆

福島中央・夜・30

日曜夜の番組

NHK第1	
1340KC	
6・05	解説
15	仲間の音楽会「ふきのとう」「シンク」「白い恋人たち」
7・00	新聞をよんで
30	国会討論会
8・30	上方演芸会 漫才「お笑い防犯対策」酒井くにお 酒井とおる 落語「青葉」笑福亭仁鶴
9・00	日曜名作座「時雨の記」中里恒子・原作 森繁久弥 加藤道子
35	NHKガイド
40	NHK特派員報告
10・00	ラジオリサイタル ピアノ・ソナタ ハ長調 作品53「フルト・シュタイン」ペーターベン
11・00	夢のハーモニー「ミッシェル・ジャボ」「オホス・デ・ロボ」「サンド・キャッスル」「アズ」

NHK第2	
1540KC	
6・00	通信高校講座 地理B 山本公之
20	通信高校講座 古典I 乙(漢文) 石川忠久
40	通信高校講座 古典I 乙(漢文) 新田大作
7・00	精神薄弱児とともに「この子を育てて」
30	イングリッシュアワー 物語「フランチャイズ事件」二最後の対決
8・00	通信高校講座 音楽I 末吉保雄
20	通信高校講座 保健体育「保健」田中恒男
40	通信高校講座 数学I 松田淳一
9・00	通信高校講座 数学I 松田淳一
20	通信高校講座 数学I 松田淳一
40	通信高校講座 数学I 松田淳一
10・20	通信高校講座 数学II A 五十嵐隼
40	通信高校講座 数学II A 五十嵐隼
11・00	イングリッシュアワー

ラジオ福島	
1060KC	
6・00	競馬レース結果
05	こちら情報センター
25	ナイター「ヤクルト〜阪神」(神宮)〜中止の時=8:25ラジオナイター〜音楽版8:00歌謡曲ナイトスペシャル
9・10	夜のヒット歌謡
20	ファミリースタジオなつメロジヨッキー
40	明日をつくる中小企業
10・00	ミュージック・フォー・ハート・イン東芝
20	世界の街角で
30	夜のミステリー
11・00	世の光
15	音楽の泉
35	青春の足音
45	夜のファンタジー
55	ザ・ディスコティックショー
12・00	ザ・ディスコティックショー
30	電波の日記念特別番組 これがスクリーンミュージックだ

F.M.放送	
☆印はステレオ	
6・00	リクエストコーナー
7・00	☆歌謡ヒットアルバム「ダーリング」「夢追い列車」「炎」「エーゲ海の旅」「表参道軟派ストリート」「硝子坂」「花しくれ」
8・00	☆音楽のおくりものクインランドの音楽から「ヘルシンキ・フェスティバル」月「歌謡集」女の愛の生涯、「カトリ・ウアラ」の詩による4つの歌曲
9・00	ヤングジョッキー・ブロードキャスト・ロック・ベスト20>DJ・渋谷陽一
10・00	☆現代の音楽〜パン・ムジック・フェスティバル3〜
11・05	名曲のたのしみ〜モーツァルトその生涯と音楽〜1785年〜「バイオリンソナタK.481」

東京12チャンネル	
6・00	ダイヤモンドサッカー
45	サッカー
7・00	ヤング歌うスタジオ
8・00	日曜ビッグスペシャル「ソフトボール激突シリーズ第10弾」女子最強チーム・ピンクペーサーVS男子芸能人&プロ野球OB選抜チーム
10・00	黄桜歌謡ショー演歌一直線
30	全米人気NO.1青春ロック「ハッピーデイズ」「ハメをはずしたばかりに」
11・00	鬼探偵マニックス「3万ドルの罠」

フジテレビ	
6・00	一発貫太くん「花子のスコアブック」
30	サザエさん「期待されないカツオの親心というものは」
7・00	SF西遊記・スタージーン
30	ベリ〜ス物語
8・00	オールスター家族対抗歌合戦
9・00	汽笛が響く「離婚」藤岡弘 丘みつ子 中田喜子
54	くいしん坊「万才」
10・00	ラブラブショー 塚田三喜夫 西川峰子
30	パンチDEデート
11・00	おもしろ夫婦

テレビ朝日	
6・00	こちらデスク
30	一休さん「めでたくもあれめでたくもなし」
7・00	メロディー・アタック
30	ライバル対抗大合戦
8・00	「浮浪雲」渡哲也 桃井かおり 伊藤洋一
9・00	「新着T.V.ムビー」第一弾//エアーブレン超高層ビル激突」パトリック・ウェイン
10・54	世界あのお店この店
11・00	刑事パレット「蒼いルート」潜伏の48時間」ロバート・ブレイク

日本テレビ	
6・00	日曜夕刊
20	立体アニメ・家なき子
30	「音楽の天才マチヤ」
7・00	スタワルフ「宇宙を燃やす大激戦」
30	すばらしい世界旅行
8・00	青春ドラマ「やれば出来るさ勉強だって」中村雅俊
9・00	桃太郎侍「大当り貧乏くじ」高橋英樹 野川由美子 林家木久蔵
10・00	知られざる世界
30	地上最強の美女バイオニック・ジェミニ
11・24	われら夫婦
30	きょうの出来事

これがヤング歌謡曲だ

土・ラジオ福島深夜0:30

第一部では、キャンディーズなど今年前半にヒットした曲を特集。第二部では、現在ヒット中の最新曲を、番組内でヤングに人気あるアーティストにインタビューする。そして第三部では、これかヒットすると思われる曲にスポットを当てる。

注 番組が変更になる場合があります。

大切な胃のために

大草胃腸散

滋養強壮・虚弱体質に

レバコール液

このマークの薬局 社団法人 日本薬局協会の会員

荒川	清水	武田	愛生	岩瀬	小名浜	ダマ	長生	ナカ
丸薬								
TEL:024-3311								

COFFEE&SNACK

フレンド

☆第2・第4水曜日 定休日です

平・中央通り ☎23-9598

秘密厳守

三信商事

いわき市平字十五丁目三野崎ビル3階 ☎23-4404

平上荒川(高専前) ☎23-9955

来週のスタミナランチ

AM11:00-PM3:00 ¥600

A	清沙蝦仁
B	宮保鶏丁
C	紅焼茄子

●平和通り店は従業員慰労のため6:00-7:00の2日間を休ませていただきます。

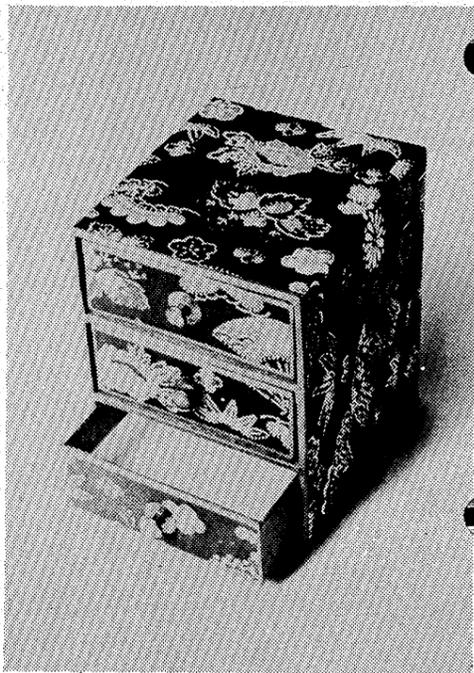
中国料理 盧山

平・二町目(平和通り) ☎23-3321~2
平・駅前店(マルサビル3階) ☎23-0632

家庭でできる 手作り紙

紙すきの里・小川町(埼玉県)を訪ねたのは、以来和紙の素材にひかれ、和紙工芸作りに専心するようになったりです。

今回は高さが余りの小さな小物入れタンスの作り方を教えていただきました。

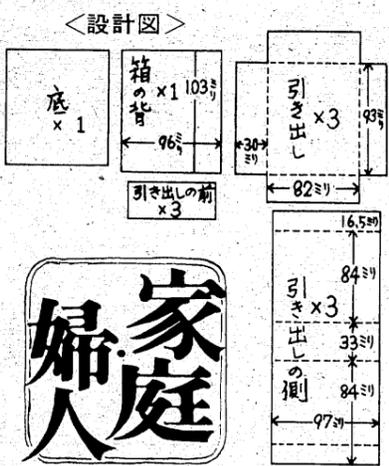


手軽で重宝 わずか高さ10センチのミニ

和紙のミニタンス

●材料と用具
和紙、ボンド、ハケ、カッターナイフ、ハケ(ノリ用)、引き出しの取っ手。

市販のノリと水を半々に伸ばして使用、ハケ、カッターナイフ、ハケ(ノリ用)、引き出しの取っ手。



●作り方
①和紙の折りにナイフを入れ、外側を組み立て、セロテープでとめる。

②引き出しの側(これが段のしきりになる)を三個セロテープで固定して、外側とセロテープで固定する。

③引き出しの側は前にせり出さず、側面を1センチ開けて、セロテープでとめる。

④引き出しも組み立て、前立てを一枚入れて、中央に取っ手をつけるための穴をあけておく。

⑤引き出し用無地の和紙(幅25センチ)

⑥長さ41センチにハケで、市販のノリと水を半々に混ぜ合わせたノリを塗る。

⑦引き出しの本体の方を回しながら張りつける。この時、1センチはみ出させて張る。

⑧のみ出した無地和紙は、

段のところで切り込みを入れながら、内側に張る。

⑨と同様に、引き出しにも無地の和紙幅45センチ、長さ174センチを張る。

⑩引き出しの前側に張るから和紙の幅が合わず、紙を切らずに残して、和紙を張る。それから、タンスのボデーにもから和紙をケルリと張る。

⑪底は無地和紙を張り、カドは三角にたたみ込む、ボデーでタンスの本体張りつける。

⑫金部が乾いてから、取っ手を付けて出来上がり。あなたも試してみよう。

☆しゃれた宝の小箱☆

⑬クリスマスに祝賀のうらでは、お正月と共に最も盛大に記念する日である。

キリストが生まれたのは、暦のないころであるから、十二月二十五日はおかしいのであるが、「世の光」として



猪狩 正男 (日本花いばり協会)

花を飾る日

言わけて、折しも冬に当たり、これからは次第に日も少しづつ長くなるので、結び合わせたわけであらう。

まず、冬のこのころから、赤々とした花が咲き出していくのであるが、さしずめボインゼアアスカのいわけである。

ボインゼアアはメキシコ原産の草木で、日が短くなるとう花をつけ、それと共にある赤い苞つとをのへ広がるのである。

家庭 婦人

◇心配のない子育て◇
子育ては心配するお母さんが多すぎます。しかし、これは一種の生理的現象、よほど心配しないで、お母さんの気には必要ありません。

また、必要な液体が口の外に流れるもの、一般にだ液は生後二カ月で一般的に四ヶ月頃に完全に自然に飲み込みます。

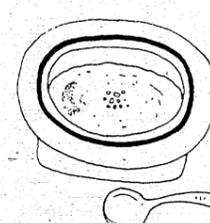
●育児
知能が低いのは「一といわれたい」ですが、これは四、五歳になつたときにはじめてきまるといわれます。

ただ、注意したのは、それが体の不調を示す、信号、の働きをする場合があることです。

急に口が赤くなつたら、口内炎など、口の中に炎症をおこしていることが少なくありません。これは調べてみましよう。また、逆にだ液がまじってしまったら、これは水分が不足しているケースが多いのです。

このように子育ては心配するものでもありませんが、状況の変化には気をつけましよう。

ソラマメのポタージュ



調理の方法は、まずソラマメを洗って、煮る。あまじい場合は、煮汁を捨て、甘みは、砂糖で調節する。

鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れて、め、スープ、牛乳を注ぎます。こまめに普通ポタージュを作るときと変わりありません。

ソラマメは十分に成熟してないものは、風味のあるものです。そして、ソラマメを凍らせておくと、あまじい感じを与えるハズです。

奥さま一年生

季節料理を食卓に
成熟前のが風味豊か

用意したスープに入れるだけ。塩とコンソメで味をととのえてください。

ペセリのみじん切りを落としたり、好みによつてはチーズクラッカーを、もちろん、熟したものにすましよう。

季節感あふれた香り高いポタージュは、ぜひご賞味ください。

このようにソラマメを生かすのたのしい方法が、決まるといいですね。

赤い実のなる西洋ひいらぎは日本には少ないので、日本のひいらぎ(やまひいらぎ)やおおきの赤い実を結びあわせて利用したいです。

また、たいさく(泰山)木の革の様な葉にあおきの実を結んだりしてカーテンなどを飾ると、おもしろいかな。

循環器・内科一般

斎藤内科医院

院長 斎藤 勲

平字紅葉町1(磐女裏)川中子バス停下車 電話 23-0750

松村歯科医院

院長 松村 政次

平・中町(大黒屋デパート前) 電話 74-7086

子犬在舎案内

- ボメラニアン ●コリー
- 柴犬 ●ヨークシャテリア

美容室ホテル完備(予約制)

エトワールケネル

小名浜字本町55 電話 53-5070

小野整形外科医院

院長 小野 英徳

いわき市平谷川瀬字仲山町66
倉前バス停下車 電話 22-2414代

長谷川整形外科医院

院長 長谷川 国男

日曜 祝日も午前中診療

(入院随時) 駐車場あり

平・五色町78(平大橋近く) 電話 74-5691

初夏をさわやかに、
6月1日～6月15日まで

デザインパーマ キャンペーンに
おいてになりませんか

- 期間中ご来店の方には粗品を進呈いたします

女性のカットもいたしますので
お気軽におかけ下さい

トータルカットサロン

セビリヤ

いわき市平字南町54
電話 22-3941

6月14日
平教室開校

教員 教員 教員

佐藤産婦人科医院

院長 佐藤 裕子

いわき市小名浜舟渡三丁目
電話 74-5155(平日)
74-5155(夜間)

遊佐内科医院

いわき市小名浜舟渡三丁目
電話 74-5155(平日)
74-5155(夜間)

【入院随時】

法人療養

長橋病院

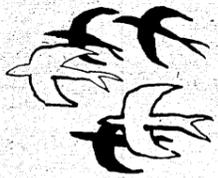
院長 鈴木 将夫

いわき市内郷御殿町 電話 23-516代

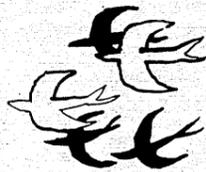
木村皮膚泌尿器科医院

いわき市平字白銀町4-12
白銀遊園地前 電話 74-6622

(平駅・バスセンターより徒歩3分)



健康歳時記



健康を知るバロメーターに



家庭にある計量器で、代表的なのは、ほとんどの健康に關係がある体重計、体温計、最近では血圧計なども家庭に入りこむようになった。

体温の測りかたは、カゼを引いてシラシラ感が出てくるとき、アスリンをの汗をかいていたり、走ったり歩いたりした直後、冷たいもの、熱いものを飲んだとき、笑ったり怒ったりして、顔色を変えていたり、このような状態では正確な体温が測れないから、

脈拍の測りかたも同じで、身心がしなやかな状態のとき、左手首を上向きにし、右手の指を上にして、左手の人さし指、中指、薬指をさぐり当てたら、脈時計を見ながら脈拍数を1分間数える。

大人の体温は正常な36.5度、老人はやや低く、子供はやや高く、脈拍は1分間に男性が60-70、女性が70-80、老人が60-70、赤ちゃんが100-130が正常。

体温などの測り方

胎児などへの影響も



女性の喫煙

女性の喫煙人口が増加して、1973年、男性の喫煙人口は減っているが、女性の喫煙人口は増加している。

「健康のため、吸いすぎに注意しよう」と、専売公社の啓発活動が、タバコを吸う人の健康意識を高めている。

タバコを吸うと、胎児に大きな影響がある。胎児に十分な栄養がいかず、つわり、早産、低体重の赤ちゃんが生まれる。

また、タバコを吸うと、胎児の発育が遅くなる。胎児の発育が遅くなると、産後、赤ちゃんの健康に悪影響がある。

タバコを吸うと、胎児の発育が遅くなる。胎児の発育が遅くなると、産後、赤ちゃんの健康に悪影響がある。

クツはよく選んで...

赤ちゃんの足は、柔らかく、筋力が弱く、関節を動かすことができない。そのため、足に負担がかかるようなクツは、避けるべき。

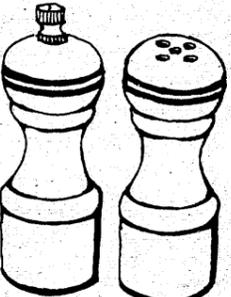
赤ちゃんの足は、柔らかく、筋力が弱く、関節を動かすことができない。そのため、足に負担がかかるようなクツは、避けるべき。

ムリは禁物



赤ちゃんの足は、柔らかく、筋力が弱く、関節を動かすことができない。そのため、足に負担がかかるようなクツは、避けるべき。

赤ちゃんの足は、柔らかく、筋力が弱く、関節を動かすことができない。そのため、足に負担がかかるようなクツは、避けるべき。



食欲増進や殺菌などに効果

料理に使う調味料は、健康に良いものを選びたい。

食欲増進や殺菌などに効果のある調味料は、健康に良いものを選びたい。

お茶の飲み過ぎ

新茶が出回る時期、産地では茶摘みが忙し季節。五月下旬に摘んだ新茶が、味も香りも、また栄養的にも一番おいしい。

お茶にはビタミンC、Aのほか、タンニン、カフェイン、ヨード、抗酸化作用などが含まれている。しかも、このタンニンは、お茶の渋みのもとで、お茶の味を良くする効果がある。

かえって逆効果になる事も

病人食は...

病人にとって、食事は回復力の源泉であると同時に、健康を維持するための重要な役割を果たしている。

病人食は、消化が容易で、栄養価が高く、かつ、味もよいものを選ぶべき。

祝 茶房 BEU あす4日オープン



茶房 BEU 平字小太郎町1の8 ☎21-4589

私たちが本工事に協力致しました

設計・監理
高木設計事務所
代表 高木 陽
いわき市平字童子町3-16 ☎23-9823

施工
明和工業株式会社
代表取締役 時 岡 健一 嗣
いわき市平上荒川字桜町98-1 ☎22-1319

■木材 株式会社 三幸木材 いわき市平赤井字反町53 ☎23-3061	■塗装工事 作山塗装 いわき市内郷高坂町1丁目31-1 ☎26-6860	■内装工事 山城インテリア いわき市平北白土字上平32-4 ☎74-8046	■電気工事 株式会社 オーム電気 代表取締役 梅津 藤吾 いわき市平字正内町100 ☎74-6671	■建具工事 有限会社 伊藤建具店 いわき市平字佃町2-1 ☎74-3761
---	--	--	---	---

