

あさぶ商店街 おもしろ通信

ら又路

運動・温活・腸活でいつもより楽しく

長引くコロナ禍により、商店街はもとより地域の皆さんの生活も一変してしまつたのではないでしようか。今回は、コロナウイルスに打ち勝つための免疫力向上について触れたいと思います。

まず運動です。心も体も健康的に過ごすためには、軽く汗をかくくらいの軽い運動はとても大切です。次に体温を上げることです。お風呂につかる、腹巻きやカイロなどで体を温めるのも有効です。それから、食生活です。抗菌、免疫力向上に良い食材を紹介します。



り組んで対策に取ります。

◆組合店では、皆さまに安心してご利用していただけるよう空気清浄機の設置など引き続き感染予防対策に取り組んでいます。

お茶、紅茶、にんにく、シウガ、発酵食品(ヨーグルト、納豆、みそ)、りんご、バナナ。運動、温活、腸活でストレスをためず、自律神経を整え、人生を楽しく元気に過ごして、ウイルスを退散させましょう。

理事 剣物 忍 (けんぶつしのぶ)
(善光堂福田仏壇店社長)



カラダの声を聞きながら、ツラさや痛みを緩和します

鍼灸・マッサージ治療院「あおぞらの空間」は2017年にあさぶ商店街組合店に加盟。視覚障がいの山田院長による鍼とマッサージを組み合わせた施術は、小さなコリも見逃さず的確にほくしてもらえると好評です。クラウドファンディングも募集中！よろしくお願ひします。

鍼灸・マッサージ治療院 「あおぞらの空間」

北40条西4丁目2-10 麻生パステルセトビル505号 ☎709-0071 (完全予約制)
営業時間/9～18時(月・金曜)、9～20時(火・木・土・日曜) 祝日も営業 定休日/水曜

インフォメーション

～ 麻生キッチンリあん～ (北39西5-2-12)

■「駄菓子屋さん」始めます

子どもたちはもちろん、おとなも大歓迎！型抜きやポーカゲーム、ボードゲームも用意しています。ぜひ、遊びに来てください。

【日時】4月1、8、15、22日
いずれも木曜/14～19時
【問合せ】☎707-9923 担当：西本



■ モンスティイベント

申込み不要、お気軽にお立ち寄りください。

【日時】4月29日(木・祝) 10～16時
【出店】虹のほし(羊毛フェルト)、アトリエももんが(パステル他)、ミラクル天使(アロマリーディング)、ツールビト(肩もみ他)
【問合せ】☎707-9923 担当：久保
info@asabu-rian.com

* 藤女子大卒業生よりメッセージ *

りあんでのゼミ活動開始とほぼ同時期に新型コロナウイルスの流行が始まってしまい、思うように活動することができませんでしたが、短期間でもりあんで活動することができて良かったです。少しでも早く感染症が終息し、後輩たちが以前のようにまた活動できることを願っております。

◆ 藤女子大学人間生活学部 食物栄養学科 隈元ゼミ (2020年度卒業生14名)
リーダー 戸部 衣織

※麻生キッチンリあんは、2013年より藤女子大学生(隈元ゼミ)の発案による「ひとり親家庭の子どもへの学習支援と食支援」など、ともに取り組みをすすめています。



あさぶ商店街
キャラクター「あさぶー」

発行
あさぶ商店街
理事長：稲川 正勝

編集
副理事長：佐藤 典子
理事：内平 淳一
柏崎 辰徳

亜麻の花咲く手づくりの街 第222

北区麻生町6丁目14-6
TEL:011-707-9923
FAX:011-758-7345

◆コロナの終息を願い 感染対策を継続中！



商店街から空気清浄機、消毒液、マスクをお届けしました(3月1日、あおぞらの空間)