

# 下諏訪町の企業紹介 第87弾「pucca & 工房青花」

クローズアップしמושわでは、町内の企業を紹介しています。内容は各企業から提出いただいた原稿を基に掲載しています。掲載を希望する企業は下諏訪町 総務課 情報防災係（電話27-1111 内線261）までご連絡ください。

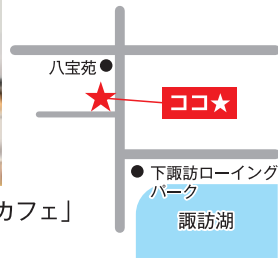
6月に開店したばかりのお店です。  
朝7時に焼き立てパンのいい香りで開店します。  
店内には陶芸の「工房青花」があり、午後2時～午後5時は体験陶芸の教室も開いています。  
小さな店ですが、可愛い陶器も見られ、自慢のコーヒーとロシアの家庭料理ボルシチやペリメニ、湖畔の散歩途中や「ちょっと一息いれたい…」そんなときにはぜひ一度お立ち寄りください。

- MORNING 〈7時～9時〉  
焼き立てパン&コーヒー/ティー
- LUNCH 〈11時～13時30分〉  
ボルシチ・ペリメニ・自家製パンと野菜
- テイクアウトもやっています！



ボルシチ

- 所在地 下諏訪町4645番地12（東赤砂）
- 営業時間 7：00～13：30 / 17：30～21：00
- 定休日 火曜日 駐車場 3台



★17時30分～21時は「たそがれカフェ」  
でゆっくりした時間を！

## まんじ ち 万治さん家の健康ダイアリー



### 健康ダイアリー



万治さん家は下諏訪町に住む仲良し三世家族。健康が取り柄でしたが、最近は少し健康のことが気になるようで…その疑問に保健センタースタッフが答えします。

万治さん家と一緒に健康について考えてみましょう！

保健センター 電話：27-8384 イラスト：はんぺん



スポーツの秋、地区運動会の季節ねえ。

ぼく覚えてるー。お父さんのお友達で、去年大けがした人いたよねー。



アキレス腱切っちゃったんだっけ？普段運動しない人がはりきりすぎたんじゃない？



そうそう。俺もリレーの後、足がつっちゃってさあーあれはつらかったなあ。



日頃からカラダを動かすとらんからじゃ。じいちゃんは今朝ラジオ体操からスタートして、日中は筋トレだつてやっとなるからな。



なかなかおじいさんみたいにはいきませんよ。毎日忙しくて、疲れて運動どころじゃないんですよ…

## ちょこっとエクササイズ

今月は…「柔軟性」の向上

1. 家族皆で手をつなぎ、片足を伸ばす
2. 伸ばした足の方へ上半身を倒す



拡大すると…



じわじわ10秒左右でやってみよう！

※柔軟性には個人差があります。  
無理のない範囲で家族で助け合って行いましょう。



カラダがだるい、重いといった感覚は、実は運動不足やケア不足によって起こる場合もあります。毎日快適に日常生活を送れる身体をつくりましょう。しっかり運動をする時間が取れなくても大丈夫！まずはストレッチから習慣にしてみましょう。自分のコンディションが整ってくるのがわかるはず。「あれ、今日はごしたくないぞ」「疲れを感じなかったな」そんな実感を日々味わっていきましょう。家族みんなが集まったタイミングで♪輪になってストレッチ♪してみませんか？



## 無駄のないリフォーム計画を!!

現在のお住まいを、終の住処としてお考えの方

今後、同居をお考えの方 など

お気軽にフリーダイヤルまでご連絡ください

ご家族の要望が整理できる資料をセットで無料進呈中、専門技術者がご相談にも対応いたします。

プランニングブック

実際のお施主の声



無料進呈



長野事業所 / 〒399-0014 長野県松本市平田東2-19-3 クリアール1階  
午前9時～午後6時（土・日・祝も受け付けております）



0120-456-204

広告の内容については広告主にお問い合わせください。

9月1日現在 人口 19,688人（男 9,506人・女 10,182人）  
下諏訪町ホームページ <http://www.town.shimosuwa.lg.jp>

世帯数 8,808世帯 ※住民基本台帳数値

■印刷/オノウエ印刷

2020.10

20