

下諏訪町の企業紹介 第89弾 「キャナリイ・ロウ」

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。

2001年7月にオープンし、今年で20年目を迎えることができました。これからも皆様に愛されるお店になるように、スタッフ一同精進していきたいと思ひます。

- ◆これから末永くよろしくお願ひいたします。
- ◆カニ付のバイキングが始まりました！
- ◆新しくテイクアウトのメニューも増えました！「パーティーセット」のテイクアウトは前日までの予約をお願いします。（ピザとパスタは当日予約も可能です）



takeout ～パーティーセット～

ご予約承ります。

オードブル2名様用(8種)

オードブル3～4名様用(10種)

¥1,500+税 骨付きチキングリル(2本)

¥2,000+税 シーフードドリア

¥980+税 海の幸のパエリア

¥1,580+税

2名様用

3～4名様用

①前菜盛り合わせ(8種ほど) ②骨付きグリルチキン(2本)

③シーフードドリア ④ナポリピッツァ(1枚)

⑤ジャンバラヤ&フライドポテト (※+1,000円+税で、海老のフリットに変更可)

¥3,000+税 ¥5,500+税

キャナリイ・ロウ 諏訪湖畔店

☎0266-26-2788



- 所在地 下諏訪町10616番地395 (南高木)
- 定休日 年中無休 (12月31日、1月1日休) お問い合わせください。
- 営業時間 11時～15時(ランチタイム)/15時～17時(ティータイム) 17時～21時(ディナータイム)
- ※(月～木) 20時オーダーストップ・21時閉店 (金・土・日・祝) 20時30分オーダーストップ・21時30分閉店
- 電話 26-2788

まんじ ち 万治さん家の健康ダイアリー



万治さん家は下諏訪町に住む仲良し三世大家族。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お答えします。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



さて、そろそろ風呂入って夕飯だな。う～さぶさぶ…あれ？脱衣所があったかいな。

最近気温が下がってきたから、ヒーター置いたんだよ。

あつつい風呂であつたまるんだから、脱衣所にヒーター置かなくてもいいだろ？

いやいや、寒いところで裸になって、熱い風呂に入ると、体に感じる温度の差が大きいだろ。それは体に悪いらしいぜ。特に高齢者は。ってテレビで言ってたぜ。

温度差がいけねえだ？あれか、血圧の関係か！？

ちょこっとエクササイズ



今月は…

「太もも」の体操

1. イスに座り、つま先を立てます (写真1)
2. 片方のひざの高さまで、足を上げ下げしましょう (写真2)



ご名答！寒い場所から暖かい場所への移動など急な温度変化を感じると、血圧が上下に大きく変動します。これにより失神や不整脈を起こしたり、ひどいと急死に至るような健康被害のことを「ヒートショック」といいます。ヒートショックに関連した急死は年間19,000人、交通事故死亡者の3倍以上という調査結果もあり、注意が必要です。寒い冬の季節に、脱衣所や浴室、トイレを暖かくして寒暖差を小さくすることは、このヒートショックを防ぐための効果的な対策方法です。また、血圧の乱高下を予防するためにお風呂の湯温はできれば41℃以下にすることを勧めます。



保健師

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

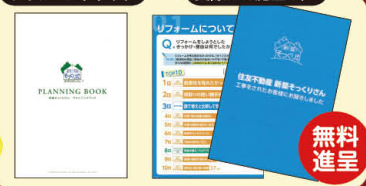
お気軽にフリーダイヤルまでご連絡ください

ご家族の要望が整理できる資料をセットで無料進呈中、専門技術者を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 クレアール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。

11月1日現在 人口 19,608人 (男 9,458人・女 10,150人)
下諏訪町ホームページ <http://www.town.shimosuwa.lg.jp>

世帯数 8,778世帯 ※住民基本台帳数値

印刷/オノウエ印刷

2020.12

20