

下諏訪町の企業紹介 第90弾 「合同会社 chioko」

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。

好きから始める！
連続講座 **小商い**
ヤッテミレバ！
キャンプ in 下諏訪
第3期

仲間と夢を共有し、一緒にたのしく学びながら
アイデアを促して「小商い」を実践する、女性のための講座です！

下諏訪町の地域おこし協力隊を卒業し、地域のおもしろさや元気につながることをやります！という心意気の、「まちづくり会社」を設立しました。社名のchioko(ちおこ)には、協力隊時代の想いを継いでいくという決意とともに「小さくことをおこす、地域の黒子」の役割を担いたい、そんな意味も込めています。

令和2年1月から、好きから始める連続講座「小商いヤッテミレバ！キャンプ」を開催しています。自分の「好きなこと」や「やりたいこと」を商いとしてスタートするための全4回の連続講座です。一人ではできないことも仲間と一緒に形にできる！そんな講座を開催しています。現在、令和3年2月から始まる講座の第3期生を募集しています。お気軽にお問い合わせください。

合同会社 chioko

□お問い合わせ
下記メールアドレスまたは「小商いヤッテミレバ！」のFacebookページからメッセージをお願いします。
E-mail chioko.llc@gmail.com
Facebook @koakinai.yattemireba



仲間と一緒にアイデアセッション！ 4日目は実践イベントで出店します！

万治さん家の健康ダイアリー



ただいまー。あー寒い寒い！こういう日は焼酎のお湯割りだな！

今日はおでんだぞ。今年、うちの大根はできがいいんだ。美味い…！

ちょっとおじいさん、飲みすぎ注意ですよ。お酒は血圧に良くないんでしょう？

うちでの血圧が下がってきてかかりつけの先生にもほめられたんじゃ。血圧の薬も減らせそうだな。

実はね…内緒にしてたんだけど…秋から調味料を減塩のものに変えたのよー。おじいちゃんの血圧下がったの、減塩の効果もあるんじゃないかしら。

えっ！このおでんも減塩！？全然気付かなかったよ…。

万治さん家は下諏訪町に住む仲良し三世代家族。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

ちょこっとエクササイズ



今月は…
「**太もも裏**」の体操

1. 膝を立て、あおむけになります (写真1)
2. ゆっくりとお尻を浮かしていきましょう (写真2)



血圧の値によって、1日の塩分の基準量は変わります。高血圧の方は6g/日、それ以外の方は男性7.5g/日、女性6.5g/日が目安です。まず調味料（しょうゆ、みそ、ドレッシングなど）を減塩タイプのものに変えてみるのも手軽にできる減塩方法です。調味料以外にも、減塩でも美味しく食べられる様々な加工食品・お菓子などが販売されています。どれも食べすぎには注意ですが、上手に使って減塩を心掛けましょう。調味料等は、食材にかけるのではなくつけて食べることも減塩につながるポイントの一つです。



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。



住友不動産

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

下諏訪町総務課 ☎0266-27-1111 内線259 FAX0266-28-1070
E-mail iyoho@town.shimosuwa.lg.jp
下諏訪町教育委員会 ☎0266-27-1111 内線718 FAX0266-28-0131 E-mail syougai@town.shimosuwa.lg.jp
下諏訪町社会福祉協議会 ☎0266-27-7396 FAX0266-27-0890
ご意見・お写真などをお寄せください