

秋の旬なスポット

沖縄本島近くの伊江島!
 素敵な離島巡りのチャンス!
 素敵なサンセットを見に行きませんか♪

鹿児島県垂水市垂水千本イチョウ園
 あたり一面黄色の絨毯♪
 シーズン中、夜はライトアップされますよ☆

秋といえば「食欲」!
 この時期は何といても糸島のカキ小屋に GO!

おすすめのお店

狐狸庵 (こりあん) 食堂へ GO!

うどん屋なのに! 分厚いバラ肉の濃い〜「カツ丼」が大人気!!
 うどん屋なのに、どのテーブルからも「カツ丼」を注文する声があとを絶たない。

トレーナー R.Mさん

■店舗情報■

住所】 大野城市御笠川 3 丁目 9-6

TEL】 092-503-1202 西鉄大牟田線白木原から 694m

営業時間】 ☀ 11:00 ~ 15:00
 🌙 18:00 ~ 21:00

定休日】 無休

お手軽レシピコーナー

秋鮭ときのこの包み焼 ☆

材料 (1人分)

- ◎秋鮭 1切れ
- ◎お好みのきのこ類 40g (しめじ、えのき等)
- ◎塩コショウ 少々
- ◎柚子 10g

作り方

- 1 鮭に塩コショウをふります。
- 2 クッキングシートに鮭、きのこ類、柚子を並べます。
- 3 クッキングシートの両端を包み、そのままレンジで2分加熱して出来上がり♪

冷えてしまった胃腸を、温めてみてはいかがでしょうか? (^_^) ♪

博多工場 管理栄養士監修

入れ替わるならこの人!

ユーモアがあり、利用者様ひとりひとりの個性を把握して対応されている。そして、視野が広い!! スタッフへの気遣いも素晴らしい女性です!! (*^_^*)

Beautiful

トレーナー R.Mさん

A.Uさん

できる男のアイテム

Nice item he's very competent!! Ace at ~

出来る男はやっぱりハリナックスプレスですよ!!
 芯を使わないので地球に優しい!!
 財布に優しい!! そしてなんとってもオシャレ!!
 これこそができる男のマストアイテム!! (^ ^)
 皆さんもハリナックスプレスを使って、できる男、できる女の第一歩を踏み出しませんか!!

介護士 S.Iさん

できる女のアイテム

Nice item he's very competent!! Ace at ~

私のマストアイテムは MARKS & WEB のハンドクリームです。乾燥が気になるこれからの季節... 荒れやすい手肌や繊細な指先をなめらかに保ってくれるハンドクリームです。機能はもちろん、香りやテクスチャー、デザインにもこだわったアイテムです! 乾燥も気にならない♡ 香りにも癒される♡ これが私のマストアイテムです!!

作業療法士 M.Mさん

おススメ紹介リレー

Secret baton My favorite

Google Home Mini

私のおすすめは Google Home Mini です。Wi-Fi 環境にあれば、誰でも簡単に使えます。“ねえ、ゲーグル” の呼びかけである程度のお願いを聞いてくれます。私は音楽を流したり、わからないことを質問したり、タイマーをかけたが多いです。子供も楽しんで使えるのでおススメです!

理学療法士 I.M さん

次のバトンは〇〇〇〇のあの人! =>

いきいき健康コラム

井尻リハビリステーションではこのような運動もしています!

<マット運動>

高齢者の方は特に体幹機能と柔軟性が低下しやすくなっています。マットで体幹トレーニング、ストレッチを中心に実施することで、体幹動作の安定と柔軟性の向上が期待できます。また、床への立ち座り練習も同時に行っています。

井尻リハビリステーション

Vin d'or diary

Un Vin de Bourgogne au goût d'exception.
ヴァン・ドール ☆先月の活動☆
 Vin d' or ワイン紀行〜プロヴァンス〜

8月にフランスよりたくさんのワインが届きました。その中で、今回ご紹介するのは、南仏、プロヴァンス地方の塩の生産地として知られるカマルグで作られた「塩ワイン」です。独特の塩気があり、地味を感じられるワインです。ワイナリー紹介 マス・ド・ヴァレリオル

1426年からワインを生産し続ける由緒ある家系で、ワイナリーと畑はカマルグ国立公園に位置しています。プロヴァンスらしい軽快さと塩味、そして旨味があり、ストレスなく飲み続けられるワインを生産しています。

シガレット (ロゼ) ピンクグレープフルーツにサクランボの香り!

コカルディエ (赤) イチゴやブラックベリーの実味に少しスモーキー!

レ・リエージュ (赤) フルーツさと力強さを併せ持つ特徴!

ワイン事業部 Y.M