

あの子に 1 つ贈り物

カラコロと音が聞こえてきそうな、手の平サイズの飾り下駄「お守り下駄」。元気に育つように願いを込めて出産祝いに贈りたい逸品。明治以来、日本の塗下駄作りを担ってきた静岡市。木地作りから漆塗り・蒔絵の飾りなど、多くの職人さんたちが活躍していた。その一つ、駿河塗下駄工房の三代目、佐藤仁美さんが2年ほど前から作り始めた。下駄は足つぽを刺激してくれるので冷え性の女性におすすめと仁美さん。自分用の履く駿河塗下駄も欲しくなる。



お守り下駄

5,400円(約縦11×横6.5×ヒール2.5cm)

塗下駄工房という

MAIL suruganurigeta-hito@outlook.jp

TEL&FAX 054-253-4917

HP「塗下駄工房」という検索

※写真は人気の狛犬キャラクター「狛ちゃんおにぎりになっちゃった」

asten life

1

ワンステップ for ワンダフルライフ!

サプリーナ pose



手を開いて突くのが大変だったらグーでもOK!



大地と力の比喩する
仙人のポーズ

おなかを引き締めたい時に

- 1 腰を下ろし、右足を外、左足を手前にして足首をクロス。脚で大きな輪をつくるように。
- 2 脚の間の床に手を突き両足を上げます。鼻で呼吸するのを忘れず。
- 3 ゆっくりと足を下ろします。左足を外にしてもやってみましょう。

グランツ
ルーシーダットン
マスタートレーナー
祐子先生



グランツ フィットネス・スイミング

静岡市駿河区敷地1丁目18-28

054-260-7235(フィットネス・カルチャー)

054-237-1076(キッズスイミング)

http://glanz-sc.com/



新春入会キャンペーン

入会金 通常5,000円(税別)→0円

登録手数料 通常3,000円(税別)→0円

初期2ヵ月間月会費 各2,017円ずつ(通常月会費9,500円)

※上記キャンペーン適用のご入会の場合、諸条件あり

とっさの 1 フレーズ

Theme ● 具合が悪い

アー ユー オーケイ

■ お母さん：Are you OK?

「大丈夫?」

ノー、アィムノット アイ ハブ ア コールド

■ 子供：No, I'm not. I have a cold.

「ううん、良くないよ。風邪ひいたよ。」



coldの部分は他の病気と入れ替えて使えます

ヘディック
headache

「頭がいたい」

ソア スロート
sore throat

「のどが痛い」

ストマケイク
stomachache

「お腹が痛い」

使えるとカッコイイ

ランニング ノーズ
running nose

「鼻水が出る」

スタッフィー ノーズ
stuffy nose

「鼻が詰まっている」

テンパチャー
temperature

「熱がある」

それでは、**Get well soon.** 「早くよくなってね」

今回はバレンタイン! 気持ちを伝える言い方を覚えよう!

全日程英語教育のプリスクール

静岡市駿河区中田本町6-3 tel: 054-202-9555



NB International Kindergarten

月に2回、味覚の「ご褒美」

Irorino My Giftは静岡食材が月に2回届く会員制サービス。「自分へのご褒美」がテーマの頒布会とあって、厳選食材が手軽に味わえるかたちで届くのがポイントだ。料金は月10,800円。詳しくはHPでチェック。

Irorino事務局

静岡市駿河区池田117-1 ☎0120-852-831

http://irorino.com/mygift

Irorino My Gift



冬の朝、カフェでモーニングはいかが?

朝の時間を充実させたい人におすすめなのが葉山珈琲のモーニング(7:00~11:00)。通常700円の「葉山セット」が1/10~22は500円。スープ、トースト、サラダ、目玉焼き、ベーコン、ヨーグルトにドリンク付き!

葉山珈琲 curumu 焼津店

焼津市西小川1-11-9 ☎054-626-8886

7:00~21:30

