

今月の「そお味しゅらん★★★」

vol.4

「パティスリークレール
「ゆずメレンゲ」「ゆずダックワーズ」「ゆずパウンドケーキ」

「そお味しゅらん★★★」では、曾於市商工会の紹介で、市内飲食店の人気メニューを紹介します。

今月のそお味しゅらんは、大隅町八合原にある「パティスリークレール」の「ゆずメレンゲ」「ゆずダックワーズ」「ゆずパウンドケーキ」のゆずシリーズを紹介いたします。

「ゆずメレンゲ」「ゆずダックワーズ」「ゆずパウンドケーキ」

3品とも市の特産品である「ゆず」を使用。ゆずメレンゲは一口サイズでさつぱりと、ゆずダックワーズはゆずドリングを使った深い味わい、ゆずパウンドケーキはゆずの風味をそこなわないようじっくりと焼き上げてあります。

パティスリークレールの商品はすべて心を込めた手作り。明るい笑顔が届けられるようにと「クレール」という名前にしたそうです。しばしのティータイムにゆずスイーツはいかがですか。

いちおしメニュー



「ゆずメレンゲ」単品 70円(税込) 「ゆずダックワーズ」単品 150円(税込) 「ゆずパウンドケーキ」単品 155円(税込)



店舗入口

「パティスリークレール」

営業時間：午前10時～午後7時
住所：曾於市大隅町下窪町97
TEL：099-479-3520
定休日：月曜日・日曜日

プールで運動始めよう！！

曾於市民プールだより



第2の心臓！ ふくらはぎ！！

お問い合わせ先

曾於市民プール

☎ 0986-76-4340

皆さんは、寝ているときに足がつかたり、プールで足がつかつた経験はありませんか？日常生活の疲れや、血行不良による筋肉の収縮で、そのような症状が現われます。どうすれば血流をスムーズに保つことができるのでしょうか？そのカギを握っているのが『ふくらはぎ』です。柔らかいふくらはぎは、血液を送り出す元気なポンプの役目をしてくれる第2の心臓と言われています。ふくらはぎは、二足歩行ができる人間特有の器官ですが、重力の影響により、血液の70%が下半身に集まってしまいます。下半身に血液が集まると、足にうっ滞（血液やリンパ液などの体液が、一定の場所に滞留すること）が起き、むくみや冷えを起します。ふくらはぎを下から上へ向かって優しくさするようにマッサージしたり、ひざの裏を揉んだり、足首を回すなどの方法で血行を促し、硬くなった筋肉をほぐしてあげるとよいでしょう。

市民プールにはマッサージ効果のある『流水浴』という機械が設置されています。定期的に超音波が流れ、水圧で血液やリンパの流れをよくします。実際、「肩こりや腰痛が軽減された」「冷えが改善された」という声を聞きます。流水浴の時間は曾於市民プールにお問い合わせください。