



俺は肩が痛いことはあまりねえなあ…
やっぱり事務職に多いのか…

●五十肩はどんな症状を起すの？

△急性期Ⅱもつとも疼痛が強く現れる

●五十肩はどんな症状を起すの？

△急性期Ⅱもつとも疼痛が強く現れる

●五十肩の治療方法

・局所の安静

・薬物療法：ステロイド、ヒアルロン製剤の注射、非ステロイド消炎鎮痛剤、湿布など

・理学療法：温熱療法中心であるが、急性期で疼

●五十肩はどんな症状を起すの？

△急性期Ⅱもつとも疼痛が強く現れる

●五十肩はどんな症状を起すの？

△急性期Ⅱもつとも疼痛が強く現れる

●五十肩はどんな症状を起すの？

△急性期Ⅱもつとも疼痛が強く現れる

●五十肩はどんな症状を起すの？

△急性期Ⅱもつとも疼痛が強く現れる

肩が痛み腕が上がらないとか 洋服の袖を通すのに苦労するといった経験はありませんか。そんな痛みのある動きにくい肩（肩関節周囲炎）をさすようです。

●どんな人が五十肩（凍結肩）になりやすいの？

このような人・タイプに多く発症しています。

年齢：50～65歳

性別：女性より男性

職業：事務職、特に管理職

疾病：頸椎疾患、肺疾患、糖尿病との合併が多い

●五十肩はどんな症状を起すの？

△急性期Ⅱもつとも疼痛が強く現れる

●五十肩はどんな症状を起すの？

△急性期Ⅱもつとも疼痛が強く現れる

●五十肩はどんな症状を起すの？

△急性期Ⅱもつとも疼痛が強く現れる

●五十肩はどんな症状を起すの？

△急性期Ⅱもつとも疼痛が強く現れる

●五十肩はどんな症状を起すの？

△急性期Ⅱもつとも疼痛が強く現れる

●五十肩はどんな症状を起すの？

△急性期Ⅱもつとも疼痛が強く現れる

長野銀行 1 中込駅方面

グリーンモール

サンテラス

ナイトタウン一番街

五番街味通筋

成田公園

千曲川堤防通り

歓迎迎会 予約受付中！

・宴会 5 名様（3,000 円コース）以上で幹事さんの料理代無料でやらせて頂きます。

・新メニューも続々登場。

・価格も安くて安心。是非いらしてください。

夫婦 2 人でなごやかな雰囲気です

営業時間 17:00～深夜 1:30 ラストオーダー

日曜日定休（日曜・ランチなど）予約応相談

季節料理 升 SHOW

佐久市中込 2-8-11 ☎ 62-4808

春間近。山だ！川だ！

アウトドアナイフ

2 割引き

早期買いがお得！

サンテラス 丸正商店

ガラス部 ☎ 62-3447

サンテラス刃物金物部 ☎ 62-0369

3月24日～31日

卒園・入進学などお祝いの食卓に

しゃぶしゃぶ用超薄切り

豪州産牛ばら肉 500g 650 円

国産豚肩ロース 500g 600 円

サンテラス 井出精肉店

当店 火曜定休 ☎ 62-0853

長野銀行 1 中込駅方面

グリーンモール

サンテラス

ナイトタウン一番街

成田公園

千曲川堤防通り

冷凍しても、より美味しく調理すると良いでしょう。

★魚介

（切り身魚）お酒を少々かけて 10 分ぐらいおきま

す。水分を拭いて 1 尾ずつラップをし

ます。お酒が

魚の生臭さを抑えてくれるので風味も増します。調理する時は凍ったまま味付けしてもだいじようぶです。

（貝）砂出しをして殻の水分を取って冷凍ポリ袋に入れて保存します。調理する時は凍ったままでもだいじようぶです。

★肉

（ひき肉）冷凍用ポリ袋にひき肉を入れて薄くの

ばします。箸等で筋目をつ

けておくと 1 回分ずつ割

割って使えるのでとても

便利です。

（うす切り肉）1 回分ずつ薄くまとめてラップをして冷凍用ポリ袋へ並べて入れま

す。肉は冷蔵庫で解凍して

（きのこ類）いしづきを切

切って少しづつ分けてか

お知らせ

今日 24 日は土曜日。野菜・果物を中心に大特価市を開催します。

昼 12 時

駅前グリーンモール

3 月 27 日（火）は火曜日、同じく野菜・果物などの特価市です。

午後 1 時 30 分

駅前グリーンモール

★冷凍保存しない方がいい食品

（かまぼこ・豆腐・こんにやく）水分が抜けてしまいスポンジのようになりおいしくありません。

（牛乳・マヨネーズ）水分と脂肪が分離してしまいます。

（生野菜）組織がこわれてしまいベチャベチャになってしまいます。茹でるかすりおろすかして冷凍保存してください。

他に、こんな冷凍保存の方法を知ってるよという方がいれば教えてください。

ティーボーンおすすめ料理

牛肉の赤ブドー酒煮コース

¥1,600

赤ワインとデミグラソースでやわらかく煮込んであります

当店

中込 3-15-12 ☎ 62-6151

春のおすすめ魚料理

さわら 鰯のポワレバジルソース

セット（スープ・ライス or パン・サラダ付）

¥980

コースセット（+コーヒー or ティー）

¥1,200

（ご会食予約承ります）

オムライスのデミグラスソースもおすすめです

長野銀行 1 中込駅方面

グリーンモール

サンテラス

ナイトタウン一番街

成田公園

千曲川堤防通り

歓迎迎会ご予約承ります

厳選した新鮮なネタと手頃な価格

料理内容などご相談下さい。幹事さんのご要望にお応えします。

酒蔵船場

PM 5:00～11:00 不定休 ☎ 62-0899

長野銀行 1 中込駅方面

グリーンモール

サンテラス

ナイトタウン一番街

成田公園

千曲川堤防通り