

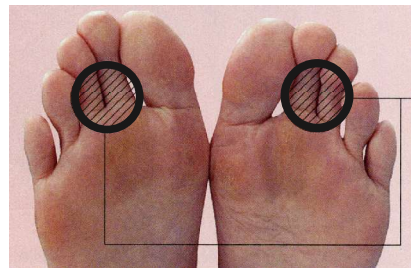
疲れ眼に効く たった30秒の極楽ツボ

パソコン・読書・ケータイなどで眼を酷使していませんか？眼の疲れは内臓に悪影響を及ぼし、内臓の病気は眼に表れるといわれています。

眼の疲れを感じたらツボ刺激でスッキリしましょう。だれでも簡単にできて、即効性のある極楽ツボを紹介します。

☆**疲れ眼を感じたら、眼のまわりのツボを刺激しましょう**

疲れ眼に効くツボは眼のまわりに集中しています。顔の左右対称にあり、パソコンや読書でつかれたら図のつばを刺激しましょう。



左眼・右眼(ツボの名前) 足の人差し指と中指の

① 晴明：目頭と鼻の間にあるくぼみ。指の腹で静かにもむように押す。あらゆる眼精疲労に効果がある。

② 瞳子髎：眼尻の指幅1本分外側の骨のくぼみ。左右同時に少ずつ力を入れて2秒くらい押す。

③ 太陽：いわゆるこめかみのあたりにあるツボ。あまり力を入れず、ゆっくりとツボを刺激します。

☆**足のウラに、すごい極楽ツボがある**

足のウラのツボはそれぞれ左右逆の眼に対応している。右眼が疲れていれば左足を、左眼が疲れていれば右足を、左眼ならば右足をもむようにしましょう。

お知らせ

今日26日は土曜日。野菜・果物を中心に大特価市を開催します。

午後12時、駅前グリーンモール

5月29日は火曜日、同じく野菜・果物などの特価市です。

駅前グリーンモール

やきとりで一杯、仕上げにラーメン

105円

- タン
- レバー
- しろ
- とりかわ
- かしら
- ねぎま
- 砂肝
- つくね

オリジナル

- さんまの串焼(半身)(最近とっても人気!)
- いわしなどの魚の串焼

約18種類

157円

- アスパラ肉巻
- ミニトマト //
- エリンギ //
- しめじ //
- 手羽先
- なんこつ
- ししとう
- etc

約18種類

味の店 焼き鳥 さらさ ラーメン

営業時間 PM 6:00~AM 1:30 日曜日定休

中込ナイトタウン一番街 ☎ 62-5429

季節限定スパゲッティー

ホタテと三菜のピリ辛トマトソース ...780円

サラダ

- 生ハムサラダ800円
- ペスカサラダ980円 (ボリューム最高 大皿3人分)
- トマトとモッツアレラサラダ S.....530円 L.....1,050円
- きゅうりとアンチョビサラダ...380円

自家製ドレッシングで召し上がれ

ペスカ 62-0838

営業時間 11:30~15:00 定休日 毎火曜日 (御宴会は営業)

17:30~21:00 イタリアン・レストラン



七夕まつりまであと42日

毎週お届けしている中込七夕まつり情報。今週末も最新版を、お楽しみ。今年も、七夕夜市当日が2007年7月7日のスリーセブンということもあり、役員一同例年に増して企画には力が入っており。残念ながら、23日時点では最終決定しておらず正式なご案内とはいきませんが、こんなことを予定しているという先出し情報を掲載したいと思います。

バイクトライアル登場

バイクと言っても、オートバイではありません。自転車を意味するバイクのトライアルチーム「Bike Trial Team 輪道」(http://members.cinet.ne.jp/btr1)が、中込七夕まつりの会場に登場しそうです。

2005年8月に発足された、佐久市内中心の県内と山梨県在住の7歳から12歳まで(そうです、

すべて小学生です。そして女の子も一人、メンバーに含まれています。12名で構成されるチームで、銀座グリーンモールを会場に、華麗なデモンストレーションを実施してくれることになりそうです。

練習を内山の射撃場近辺などで行い、しっかりと競技大会にも参加しているんだとか。中には世界ランキングに入っているお子さんもいるという事です。

今のところできるだけ、明るいうちに観ていただきたい、ということ。7日土曜日の午後6時前後と8日曜日の午後1時半頃を予定している、と、銀座グリーンモール関係者は語ってくれました。シーソーとか箱に飛び乗って降りるというものから、平らな場所でのジャックナイフ、フロントホッピングなどというような妙技も披露してくれるようです。

今から正式発表が待ち遠しい、ワクワクするようなイベントとなりそうです。

バトンワリングも出場?

こちらにも正式には決定していないイベントですが、4歳を筆頭とした子供達5名と大人2名の総勢7名で構成されるバトンワリングの演技を、駅前で開催する方向で話しを進めております。

練習の成果を披露する機会が少ない、ということから今回の出演申し込みとなった「ASAMAバトンワリングクラブ」(http://www.baton-twirling.info/index.html)は、昨年11月に発足したばかりの長野県初のスポーツバトンクラブです。

普段は日曜日の午後、岩村田小や高瀬小の体育館で練習しているそう。3年後には関東大会に出場したいという目標を持って日々チャレンジしています。

5月の佐久鯉まつり駒場会場に続く二度目のステージ発表を励みに、全メンバー今から張り切って練習しているそう。スケジュールとの調整を図るべく、会場が想定される駅前グリーンモール役員と相談しながら、ぜひ前向きに検討させていただきます。

新年度がスタートし、早 2 ヶ月!!

職場・PTA・各サークル・地域の懇親会をお考えの幹事さんにご提案します。

飲酒運転の心配無用

シングルルームに宿泊して翌朝ホテルから出勤

シングルルーム...4,800円のところ **¥4,500にサービス**

10名様以上はマイクロバスにて無料送迎いたします。 (ご予約時にお申し付けください。)

男性...5,000円(税込) 女性...4,000円(税込)

年中無休 TEL 0267-62-6200 ホテル **ナカジマ**

佐久市中込2-14-30

5月 おつかれさまフェア

GW・農作業等ごろうさまでした。スタミナ回復にステーキはいかがですか？

和牛ステーキ・ハンバーグ等ご用意してお待ちしております。

各種ご宴会・ご会食等ご予約承り中

欧風料理 & 鉄板厨房 レストラン **ぐるまん 倶留満**

佐久市中込2-21-9 ☎ 62-0506

生 造り 一年間低温で熟成させた、生もと造り&柱焼酎仕込の生詰め原酒です。ほどよく熟成し、旨みの乗った心地よい爽快なほど越しをお楽しみください。数量限定品につき、ご用命はお早めにどうぞ！

アルコール度数 19.7%

1800ml 2350円 720ml 1200円

リカー&ギフトプラザ **マルトオツカ**

中込駅前グリーンモール ☎ 0120-620102