

# 宮本 宗典の くいしん坊!パンザイ!

ゆずり葉No.1のくいしん坊 宮本が、独断と偏見で選んだ宮崎市内の今イチオシグルメを紹介していきます。

## 第1回【樹のめし家】

### 自己紹介

宮本 宗典(43才)  
ヘルパーステーションゆずり葉 管理者  
好きな言葉  
「押川弁当の和風タルタルソース」

今回ご紹介する「樹のめし家」さんは、ボリューム満点のラーメンや定食が人気のお店。「くいしん坊 宮本」が週1回必ず食べているメニューが「生姜焼き定食」(もちろんご飯は大盛り)です。この生姜焼きにマヨネーズをたっぷりつけていただくのが「宮本流」。いつか宮本の注文には、必ず業務用マヨネーズと一緒に出されるようになったんだとか。そんな粋な心配りしてくれるのは杉尾店長。27歳の時にこの店を開店し、今年で20年目を迎えるそうです。杉尾店長の「過ごしやすい雰囲気」を大切にしています。目指しているのは「大なる情性「だね」とい言葉の通り、店内にはどこか懐かしい雰囲気とくいしん坊達の胃袋を満たすメニューがずらり。ガッツリと栄養満点のご飯を食べたい時は、ぜひ「樹のめし家」さんに足を運んでみてください!



「くいしん坊」さん  
ご飯の大盛りは  
なんと無料!

樹さんの生姜焼き、  
てっぺうめえわあ〜♡

宮本さん、よく食べる  
なあ…(ゆずり葉 徳留)

宮本くん、うちの1番人気  
メニューは「激辛ネギ味  
噌ラーメン」なんだけどまだ  
食べてくれないよ  
ねえ〜(杉尾店長)

**樹のめし家**  
住所:宮崎市大字島之内5619-2  
電話:0985-39-6863  
営業時間:10:30-15:30/17:00-21:30  
定休日:金曜日

# ひろこ先生の 簡単ヨガレッスン

三原 寛子先生に自宅で手軽にできるヨガを教えてくださいました。  
心と身体のリラックスや健康づくりにお役立てください!

## こんな方にオススメ

- ☑おなかが張ってコロコロする
- ☑便秘気味
- ☑背中が丸まりがち(猫背)
- ☑リラックスしたい
- ☑目覚めが悪い

## 第1回「ガスぬきのポーズ」



1 畳や布団の上にあおむけに寝て、両ひざを抱えます。  
※体をしめつけない服装がオススメです

2 息を吐きながら両腕でひざを胸に強くひき寄せ、呼吸を5回します。

### ポイント♪

ヨガは「呼吸」が大切なんです。吸う息の時に力をゆるめて、吐く息の時に強くひざを抱っこしてみてくださいね。

むずかしいと感じたら…  
ひざだけ抱えてもOK!

三原 寛子先生  
宮崎を拠点に国内外、マタニティ〜シニアまで、幅広い層の出張ヨガレッスンをしている。

▶詳しいプロフィール・問い合わせ・予約は、こちらのQRコードからご覧いただけます。



ゆずり葉では、利用者さんや職員向けにヨガ教室を行なっております。

# ゆずり葉便り

私たちの最近のできごと、お知らせを紹介します。

## その1 毎月、音楽療法の時間を 楽しんでます♪

ゆずり葉では毎月いろいろなレクリエーションをしています。月に一度の音楽療法の時間では、利用者さま、職員が全員参加し「自分を表現できる時間」を設けています。高齢者の方は、昔の歌を思い出す、音楽を聴く、歌うことで脳の働きや体の動きが促される効果があるそうです。利用者の皆さんとの楽しいひとときが、あっという間に過ぎる時間です。

## その2 菖蒲を見に 行ってきました



6月に見頃を迎える花の一つに菖蒲(しょうぶ)があります。梅雨の晴れ間を狙って、利用者さんたちと市民の森へ菖蒲を見に行ってきました。ちょうど紫陽花も咲いていて、とても気分転換できた1日でした♪

## 海老原さんに 聞いた!

# シニア向けシューズ 人気ランキング 2019

有限会社グッドライフ  
海老原 範行さん  
介護用品の販売・レンタル、住宅改修のプロフェッショナル。趣味は野球観戦。30年以上ジャイアンツを愛し続けている。

このコーナーでは、高齢者の方(とくに在宅介護を受けている方、身の回りにお手伝いが必要な方)にオススメの介護&便利グッズを、介護用品のプロ 海老原 範行さんにお聞きしてきました。

## 第1位 快歩主義

5,900円(税別)



歩行しやすい軽い脱ぎ履きが簡単という機能性に加えて、柄の豊富さが人気の理由です。



当店ではこの花柄が一番人気です!

## 第2位 あゆみダブルマジックII

6,000円(税別)



外反母趾、むくみ・腫れ、甲高など足の悩みに合わせた調整機能のある靴です。  
※左右サイズ違い、片方のみの販売、インソールやベルトのパーツオーダーも可能です。当店ででは足の計測を無料に行っております。

## 第3位 アシックス ライフウォーカー

6,300円(税別)



大手スポーツ用品メーカーが製造しているため、機能性・歩きやすさはもちろんのこと、スポーティなデザインが特徴。特に男性に人気です。

### 番外編

## 快歩主義 ハローキティ

6,900円(税別)



キラキラや好きな方に大人気の一足!プレゼント用に購入される方もいます。外出が楽しくなるような、明るい色使いが特徴です。

### 本紙下の クーポン持参で 靴購入代

## 20%割引

2019年9月30日(月)まで

### 購入・お問合せは

介護用品・販売・レンタル・住宅改修  
有限会社グッドライフ  
住所:宮崎市大字島之内6683-4  
電話:0985-39-9886  
営業時間:平日9:00-18:00  
土曜9:00-17:00  
定休日:日・祝

## イベントのお知らせ

# 9/7(土)開催

# ゆずり葉の夏祭り

地域の方にも気軽に来ていただけるイベントを開催したいとの想いから、毎年夏祭りを開催しています。家族との思い出作りにみんなで遊びにきてください!

### 出店広場

焼きそば、地鶏、ピザ、ソフトクリーム、ビール、各種ソフトドリンクなど

### ステージ

よさこいやエイサーのダンスパフォーマンス

私もよさこい踊ります! 見に来てね〜♡

下のクーポン持参で「わたがし」プレゼント!

日時:9月7日(土) 17:00~19:30

※小雨決行

会場:株式会社ゆずり葉 敷地内

(宮崎市大字新名爪4450-1)

問い合わせ: ゆずり葉 TEL0985-86-8210

## わたがし プレゼント券

- このクーポン券をわたがしの出店で一度渡してください
- 1枚につき2名様まで有効
- 1回限り有効(コピー不可)
- 有効期限:2019年9月7日(土)祭り当日のみ有効

## 編集後記

この度、ずっと思い描いていたニュースレターが完成しました。私たちが日々取り組んでいることや想い、利用者さまとご家族をはじめ、地域の方にも知っていただきたいという想いが形になりました。なにか一つでも、皆さまのお役に立てれば幸いです。感想などは気軽にスタッフにお声掛けください。そういった声が私たちの栄養になります。今後とも当紙をよろしくお願いたします。

株式会社ゆずり葉 代表取締役 日高 久美

## 株式会社ゆずり葉

〒880-0124 宮崎市大字新名爪4450-1

TEL:0985-86-8210

FAX:0985-86-8211

メール:yuzuriha-n@beam.ocn.ne.jp

https://www.yuzuriha-n.jp

ゆずり葉までの地図はこちらからご覧いただけます。



## 靴購入代 20%割引

- 会計時にこのクーポン券をお渡しください。
- 1枚につき1回限り有効(コピー不可)
- 有効期限:2019年9月30日(月)まで

