# いまどきウォッチャー

## ♪ミニミニクッキング

#### 手軽にできる♪ 『チョコし-トフォンデュー』

- お好きなつルーツ(いちご・バナナキウイなら)やつランスバンならをひとくちサイズにカットする。
- 板チョン (4枚分くらい) などを 小さく割っておく。
- 小さめの鍋に牛乳 (200ccくらい) を入れ中火で温める。沸騰直前で 弱火にして・のチョコレートを少し ブランれる。木べらなどでよく容かす。
- 均等に混ざったら火を止める。



スコート。 マリート マリースの温度に スラース40度に スラークがボインまの サークをラート。 サークをラート サークをラート リヤバらいただく。

 鍋に残ったチョンレートは、牛乳を 加えて、チョンレートドリンクとし ていただきましょう。 火傷にはくれぐれもご注意ください。

### ♪誕生石豆知識

12種の宝石を1年の12ヶ月に配し、 各自の誕生月の宝石を着用すれば その人になる。古代ユダヤ石の いなった12種の宝との大いなでは らったいなでに12種の宝との がいるで12種の宝との は18世紀のでは 世紀のよりで は18世紀のよりで は18世紀のよりで は18世紀のよりで は18世紀のよりで は18世紀のよりで は18世紀のよりで は18世紀のよりで は18世紀のより は19世紀のより は19世紀の は19世紀 は19世紀の は19世紀 は19世紀

月 誕	生石	意味	ŧ
		······貞操・	
		誠実・	
		······沈着 <u>·</u>	
		清浄無	
		······幸運•	
		·····健康•	
		情熱・ ス…夫婦の	
		ス…大畑() 慈愛・	
		····································	
/ 3/ - / /	, ,,,	······友情。	
		・・・・・・・ 成情・	

#### - 発行所 -

#### ◆ASAニュータウン永山◆

多摩市永山2-19-1 TEL042-374-3411/FAX042-371-1531

◆ASA多摩センター◆

多摩市落合1-20-10 TEL042-372-5211/FAX042-373-3154

発行部数12000部

# おしゃべりドットコム

http://www.sawayaka-mail.com 2004年2月25日(水) Vol.80

# 『街のたより』第26回

# 真体均整堂『からだや』

多摩市豊ヶ丘 1-59-4 TEL042-371-0134

黄色とオレンジの看板が目印…やさ しいネーミングと独自のストレッチ 法が評判の「新・整体治療院」。窓辺



にふりそそぐたっぷりの採光、ウッディな雰囲気の院内には清潔感があるれ、誰もがホッとする癒しの空間が広がっています。 "体のバランス、サポートします。" が院長の基本理念…整形外科で培った6年間の臨床経験をもとに、平成15年9月に開業。従来の"押す・ほぐす"に加え、"こわばった筋肉を伸ばしてほぐす独自の技法"が、体におこる様々な

"ごわはった筋肉を伸はしてはぐす独目の技法"が、体におこる様々な不調を和らげてくれます。特に「股関節」と「肩甲骨周辺」の動きを良くすると、暮らしの中で使う筋肉の稼動範囲が広がり、怪我の予防にも役立

ちます。腰痛・肩こり・坐骨神経痛・ 交通事故の後遺症など、症状に合わ せた運動療法を個別に指導してもら えるのも魅力。お時間のない方には 15分1500円~の部分コースも おススメです。

営業時間

月~金 (9:00~13:30 15:00~20:00 土 (9:00~12:30 14:00~17:00

休 診 日曜・祭日 Pあり 予約制(当日可)

ご予約はお電話でお気軽に…。

『からだや』さんからのうれしいお知らせ・

《全身コース》の基本料金

Aコース (60分) …¥6000 全身じっくりとのばしてほぐします。 Bコース (45分) …¥4500 つらい所を重点的にという方に…。

Cコース (30分) … ¥3000 基本的な全身調整コース

♪ 『おしゃべりドットコム』ご持参の方は、全身コース(A・B・C)を それぞれ10分延長して施術が受けられます。ご予約はお電話で…。

# \*\* 由住区图公园包司 \*\*



ര).