

いつも熊本日日新聞をご購読いただきありがとうございます

毎日蒸し暑く梅雨らしい日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？何もしなくても汗をかいているような…(^^;) 脱水症状にならないよう、水分をこまめに補給され、体調管理には十分気をつけてください！

名古屋場所は優勝を目指す



力真を励ます会（化粧まわしお披露目会）が、6月24日に多良木町の新辰己で行われ、約100名の参加で賑わいました。主催者の力真を励ます会会長の丸目征弘さんの挨拶のあと、真っ赤な化粧まわしが姿を現すと、参加者の歓声があがりました。化粧まわしや、激励金などをいただいた力真関は「子供のころから明るい色が好きで特に赤が好きでした。情熱や火の国熊本を表す色で、あえて町に希望して作っていただきました。先場所は負け越したけど、これをきっかけに名古屋場所では優勝を目指します」と力強く語ってくれました。



お店紹介

6月1日に新規オープンした「Cafe Rosy+」を紹介します。
 オーナーである森田俊さん・麻衣さん夫婦（多良木町）のこだわりが詰まった空間は、これまでの上球磨地域にはなかった新しい価値や様々な出会いを、来店者に提供してくれそうです。こだわりは大きく3つ。1つ目は当然コーヒー。使用するコーヒー豆は「スペシャルティコーヒー（SC）」と呼ばれるもので、香りや味など10項目で判定し、SC専門家協会が公認する豆だけを使用。その豆の流通量は、世に出回る豆の3～5%しかない大変貴重なもの。そしてその豆を浅く焙煎することで、豆本来の特徴を出しやすくしているそうです。次いで2つ目のこだわりはランチメニュー。毎月メニューを変更しながら、時季に合ったものを出されています。全て手作りで、食材もなるべく地の物を使用するため、軽食（サンドイッチ）との、2種類だけに絞って提供されています。そして3つ目は雑貨。高額なものも目立ちますが、普段使い出来るもので、手入れをし、経年変化を楽しみながら、長く使ってもらえる良いものだけをチョイスされています。

今後は月1回は、料理教室などのワークショップを開催したり、他地域から人材を招いて、地元の人たちとの交流の場を設けることなどを計画されるなど、地域貢献や町興しにも一役買いたいと考えておられます。すでにフェイスブックなどSNSの影響で、県内はもちろん、鹿児島や佐賀からも訪れる方がいるそうです。「忙しい日々を送る中で、日常を忘れてゆっくりコーヒーを飲む。そして活力を得られるような場所に出来れば」と、麻衣さんは話されています。元々倉庫だった場所を「多良木町空き家・空き店舗活用事業補助金」を活用して、新たに生まれ変わったこのカフェ。その屋号に込められた「Rosy=将来が有望、見通しが良い」意味のように何か新しい可能性を予感させてくれる場所です。（屋号の由来は、この他にもありますが、それは直接聞いてみてください）



写真：左から森田俊さん、麻衣さん、スタッフの竹辺希望さん



Cafe Rosy+

多良木町多良木 96-1
 TEL 0966-32-8478
 営業時間 10:30～16:30（不定休）
 LunchTime 11:30～14:00
http://instagram.com/cafe_rosy



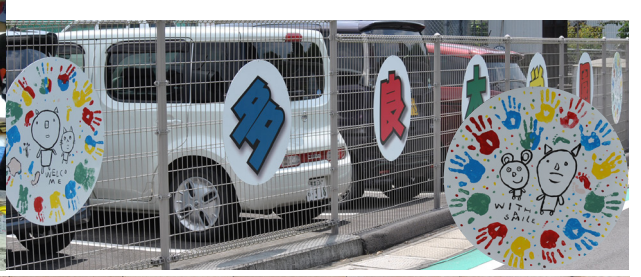
編集・発行
 熊日多良木販売センター
 球磨郡多良木町大字多良木 356-1
 TEL 42-3355 FAX 49-1726
<http://www.taragi.com/>
 熊日湯前販売センター
 球磨郡湯前町中里 1830 TEL 43-2151
 (代)小出堅太郎 石田敏郎 尾前竜二
 那須信一 編集：岩水由香
 球磨んタイムズは当社ホームページでもご覧頂けます。またfacebookではコーナーごとに掲載中。「熊日多良木販売センター」を検索して下さい。



全本田労連熊本地方協議会 定例ボランティア活動 多良木学園交流会



6月25日（日）に、多良木学園で毎年恒例のボランティア活動が行われました。今回は、学園に来客される方々から「場所が分かりにくい」との要望もあり、目印となる看板の作成・設置を、本田労連スタッフさんの協力を得て実施されました。本田労連（九州武蔵精密労働組合）執行委員長の田山五美さんは「社会福祉活動の一環で、毎年活動させてもらっている。我々も貴重な体験をさせていただいて感謝している」と話され、終了後にはバーベキュー大会で交流を深めました。



MENU	
Specialty coffee	400yen
Cafe late	450yen
Espresso	300yen
Espresso Tonic	500yen
水出しCoffee	400yen
Frappe Vanila	520yen
Caramel	550yen
Lunch	…1000yen+tax
cake	…ask



直がオススメする
簡単エクササイズ

こんにちは!! 日常生活を快適に過ごせるカラダづくりを提供する「パーソナルトレーナーの村山直」です。竹笹の色とりどりの七夕飾りに、夏の訪れを感じる季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。それでは今月も簡単なエクササイズをお伝えします。



【ヒップバランス】お腹

- ①両手を後ろにつき、膝を曲げて座り片脚ずつ床から離していきます。
- ②両脚を膝の高さでそろえます。
- ③床から両手を離し、つま先にタッチしバランスをとります。
- ④できるだけ長くキープすることにチャレンジしましょう。

ワンポイント

まずは①の片脚を床から離し、つま先タッチキープすることを頑張りましょう。余裕のある方は③の両脚を床から離しキープしましょう。少しでも皆さまのお役に立てれば幸いです。



【過去のエクササイズはこちらからご覧ください】

<http://www.taragi.com/> 直がオススメする簡単エクササイズ/
球磨郡公立多良木病院 パーソナルトレーナー 村山直
Mail: lungeato3kai@gmail.com TEL: 0966-42-2410
パーソナルトレーニング、パーソナルストレッチの
お問合せ・ご予約はお気軽にご連絡下さい。

【Instagramはこちらから
ご覧ください】
<https://www.instagram.com/sunappi/>

スポーツ愛・I・アイ 人吉球磨中体連特集

今年も中学生スポーツの祭典（中体連）が行われ、各競技熱戦となりました。今回、中体連特集としてスナップ写真を掲載します。尚、天候・日程の都合上、全競技掲載出来なかったことを御理解頂きますようお願い申し上げます。



ストレッチ&トレーニングルームはカラダ作りに欠かせない体幹トレーニング、バーベル、ダンベル、自重などを使ったレジスタンストレーニング、脂肪燃焼度の高いサーキットトレーニングなどを組み合わせて、お客様一人一人に合わせて短時間でも効率よく効果の高いプログラムでトレーニングを行うパーソナルトレーニングジムです。現在の日常生活に変化を求めている方を笑顔で楽しく過ごせるよう全力でサポートさせていただいています。

「その場で実感! 膝関節改善! エクササイズ」

日時: 7月15日(土)
9:30~10:30
場所: 多良木町6区の3公民館
(町民体育館横)
料金: 500円

~お問合せ(申込)~
あいあいスポーツクラブたらぎ
電話: 42-4040

岡原もぞか保育園



ばら組 4名
担任 尾方美姫先生

4名のばら組さんですが元気いっぱい、年下のお友だちにも優しく、年長児としてのリーダーシップを発揮してくれています。7月22日のあさざりホームのお祭りで披露するマーチングの練習を頑張っています♪ 皆さん観に来て下さいね!!

