

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

「球磨んタイムズ」100号発行記念 プレゼントキャンペーン

今回当販売センターのプレゼントキャンペーンに、754名と多くの方々にご応募いただきました。誠にありがとうございました。当選された方へ一言感想をうかがいました。

当選おめでとうございます!!	
A賞	尾方 真里子さん(多)、米満 理絵さん(湯)
B賞	井上 正人さん(岡)、那須 大成さん(岡)、榎木 涼子さん(岡) 淵田 サダ子さん(多)、大中 涼子さん(湯)
C賞	溝辺 倅真さん(多)、吉鶴 雅彦さん(多)、小田 駿恵さん(多) 宮原 いち子さん(多)、西 風香さん(水)
D賞	善 さゆりさん(多)、溝下 絵里佳さん(湯)
E賞	小笹 和枝さん(多)、荒嶽 敏子さん(水)
F賞	江上 洋さん(多)
G賞	下村 須美子さん(多)、那須 啓子さん(水)
H賞	益田 安夫さん(多)、木嶋 美代子さん(水)
I賞	犬童 忍さん(多)、野口 蓮夏さん(湯)



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 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。

当選おめでとうございます!!

**D賞【公立多良木病院
村山直さんのパーソナル
トレーニング】**
多良木町
善 さゆりさん
こども達が巣立ち、自分のために時間を使えるようになり、健康作り・体力作りに取り組み始めたところでの当選で、とても嬉しいです。



C賞【ふきのとう】
水上村
西 風香さん
(写真右)
エビチリや唐揚げが美味しいので、大好きなお店です。この食事券で久しぶりに家族全員で、食事をしたと思います。



B賞【レストラン徳丸】
あさぎり町岡原
榎木 涼子さん
徳丸さんは、家族や親戚が帰省する際など、節目にはいつも利用しています。中でもチャンポンやカレーパンが、家族みんな大好きです。

E賞【池田精肉店】
多良木町
小笹 和枝さん(写真中央)
帰省してきた長女・仁美(写真左)と、夏休みに何処にも連れて行ってあげられない次女・瑛美(写真右)と一緒に、食べたいと思います。



F賞【堤酒造】
本格米焼酎 奥球磨櫻
多良木町
江上 洋さん
こういうキャンペーンに当たったのは初めてです。仕事後のえびす温泉から帰って晩酌するのが楽しみなので、とても良かったです。



G賞【堤酒造】
梅酒・リキュール
水上村
那須 啓子さん
熊日のキャンペーンでは初めて当選しました！実父の1周忌があるので、帰省して来る娘と一緒に飲めれば、良い記念になります。



I賞【兼田製菓舗】
洋菓子詰め合せ
湯前町
野口 蓮夏さん
おばあちゃんに言われるまま応募したら、当選しました。大好きな石炭ショコラでうれしかったです！



H賞【兼田製菓舗】
和菓子詰め合せ
多良木町
益田 安夫さん
記念すべき1回目のキャンペーンに当選させてもらいありがとうございます。喜びを噛みしめながら頂きたいと思えます。

今回ご協賛いただいた企業・商店の皆さま
大変ありがとうございました。

夏の星空観察会

(雨天中止)
8月10日(土) 19:00~

- ・木星の縞(しま)
- ・夏の大三角
- ・月のクレーター
- ・土星のリング

参加費¥600 / 小学生以下¥500 (1drink付)
会場：球磨郡水上村岩野 2404 番地「ほいほい広場」内
ギャラリー&カフェ宙 (sora)
主催：水上さくらの里の会 ☎ 0966-44-0522
当日服装は、虫刺され予防の為、長袖・長ズボン
虫除けスプレー等は、各自で準備下さい。
次のページへどうぞ

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。それでは今月も「働きにくい筋肉」「サボっている筋肉」を目覚めさせ「使える筋肉」にする簡単なエクササイズをお伝えします。

【レッグプル】

- ①腕を背中後ろに伸ばし、胸を張り股関節と膝関節は90度にします。この時、手の指は足の方向へ向けておきます。
- ②次に膝から肩が床と平行になるまでお尻を持ち上げます。
- ③そこから息を吐きながら右脚を持ち上げ、息を吸いながら右脚を下ろしていきます。
- ④左右の脚を入れ替えながら自分の体調に合わせて10回を目安に行いましょう。

ワンポイント

お尻が落ちないようにしましょう。猫背状態にならないよう胸を張って行いましょう。片脚を持ち上げる時、カラダが崩れないようにしましょう。少しでも皆さまのお役に立てれば幸いです。

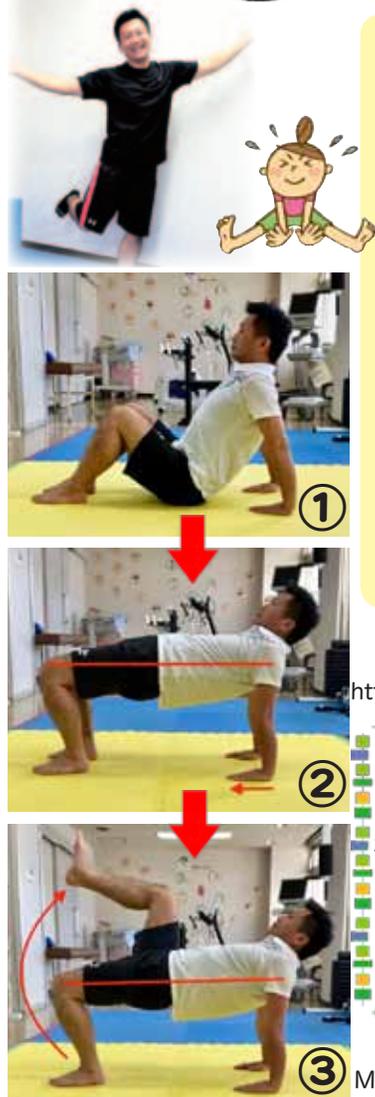
【過去のエクササイズはこちらからご覧ください】

<http://www.taragi.com/> 直がオススメする簡単エクササイズ/

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、お客様お一人お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きます。

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のお問合せ・ご予約はお気軽にご連絡下さい。



楽しい夏の思い出作ったよ



多良木学園の児童達が毎年楽しみにしている夏のイベント、「そうめん流し」を7月20日に行いました。裏山に竹を切りに行き、今年は過去最長、約20メートルのそうめん流し土台が完成。そうめん・ミニトマト・オクラなど、子供達は歓声をあげながら箸でつかみ、美味しそうに食べていました。デザートにブドウやゼリーも流す一風変わったアイデアにも大喜び。とても楽しい夏の思い出になりました。



思い出の写真、募集！



久米小学校でラジオ体操



子ども相撲

球磨んタイムズでは、古い思い出の写真を募集しています。昭和初期から50年代頃までの写真で、あさぎり町岡原、多良木町、湯前町、水上村の町並みやお祭りの風景、小中学校の校舎や保育所、各庁舎、映画館や遊技場、子供たちの昔遊び風景など、思い出に残る懐かしい写真を貸して頂ける方がおられましたらご連絡ください。貸して頂いた写真を球磨んタイムズに掲載していきたいと思っております。忘れ去られようとしている奥球磨の風景を、もう一度思い出してもらい懐かしんでいただけるコーナーを読者の皆様と作っていかれたらと思っていますので、どうぞご協力を宜しくお願いします。お借りした写真は必ずお返しいたします。



集団就職



次の発行日は8月24日(土)です。お楽しみに！！

お店紹介

GOOD GOOD THINGS

5月に湯前町にオープンしたリラクゼーション施設「GOOD GOOD THINGS」さんを紹介いたします。代表の黒崎史朗さん(36歳)は、岡山県に在住されていた頃に、技術を身に付けて出来ることや、シンプルに仕事をしたいと考えられ、柔道整復師の資格を取得されました。その後、介護施設などで機能訓練指導員として、また整骨院にお勤めになりながら技術を磨かれてきました。長男だからいつかは実家に帰ろうと漠然と考えていた折、熊本地震が発生。家族や故郷のことが心配になり、帰郷を決意され現在に至ります。

「清潔感があってリラックスしてもらえることをモットーに、疲れを癒す場所。そして地域密着型のお店として来店してもらえるようになりたい」と黒崎さん。例えるならば、髪が伸びたりダメージが出たら、理髪店や美容室に行くのと同じように、身体が疲れたら自分の身体のケアをするために行くといったように、リラクゼーション施設が生活の一部になるのが目指すところだそうです。



住所：湯前町 2849 電話：090-1167-2634
営業時間：10時～19時 定休日：火曜日
料金：もみほぐし 15分 ¥1,000～

