すごい技 体験記

誰でもできる体操で、介護・認知症予防。

訪問場所　あすなろ治療院

営業時間：9:00～21:00
住　　所：小田原市国府津2474-1
電　　話：0465-48-6890
定 休 日：日曜日　駐車場：３台
Ｕ Ｒ Ｌ：https://www.sportsclub-asunaro.com/

＼行ってきました／

窓いっぱいの明るい施設

国道72号線をまたぐ歩道橋のふもとに「あすなろ治療院」はあります。光がいっぱいに入るナチュラルでおしゃれな待合室。民家を改装したためか、「治療院」というイメージとは違い、居住性の高い落ち着いた空間です。

今回ご紹介するのは「あすなろ治療院」の独自のプログラム「あすなろ体操」。40代～80代まで幅広い年齢層の方々が通っています。

実は介護が必要な状態になる原因の約40％以上が、病気ではなく命に関わらない要因です。関節疾患や骨折・虚弱…老年症候群と呼ばれ、年を重ねれば誰でも起こりうるものです。

また、65歳以上の４人に１人が認知症、またはその予備軍と言われています。認知症は20年から25年をかけて進行するので、40代～50代のうちから認知症への段階が始まってしまうのです。

この老年症候群と認知症は、運動によって一定の予防効果が期待できます。

運動と言っても、「あすなろ体操」では従来のきつい筋トレで一定の筋肉を鍛える方法はとりません。日常で使う様々な筋肉を無理なく動かせる動作をし、運動の質を高めます。これを毎回100～130種類ほど行い「動かしやすい身体づくり」を行っていくのです。

日常生活、社会生活をより元気に過ごしやすく。生活に密着したトレーニングプログラムです。

「あすなろ体操は誰にでもできます」柔らかく落ち着いた語り口の院長は、リハビリを行える国家資格・マッサージ指圧師や、日本体育協会公認アスレティックトレーナー資格を保有。院長が考案した「あすなろ体操」は身体の構造や運動機能に対する確かな知識と技能に裏付けされた体操なのです。

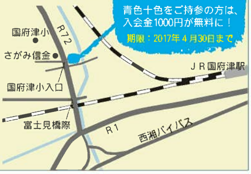
肩、腰、膝等の痛みがあっても「あすなろ体操」なら大丈夫。あなたの健康寿命を応援する優しいプログラムです。

全身を動かせて、日常の筋肉を柔らかく。

勿論、鍼灸マッサージも。当日予約可能です。

料金	入会金1000円 月会費3000円 週１回のクラス制 ※詳しくはＨＰで

あすなろ治療院
入会金無料キャンペーン
青色十色をご持参の方は、入会金1000円が無料に！
期限：2017年４月30日まで



青色十色

＼おーい みなさーん！／

あおいろといろ No.163

三月号

よりみち日和。

今日の一枚
さくら越しの富士山に暫し見とれました。

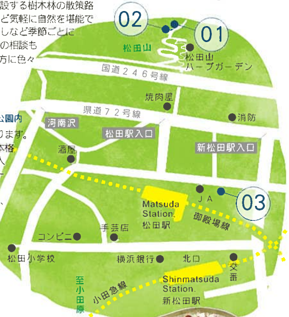
松田町で人気の桜まつり。今年は桜が早かったようで、見ごろは過ぎてしまいました。でもやはり富士山も見え、いい景色には変わりません♪自然館やふるさと鉄道、子どもの館、カフェなど施設も多く、のんびり充実した時間が過ごせました！桜の中を滑るローラーすべり台がお気に入りです。散策路を歩くと15分ほどで下山できます。

下りた先の「居酒屋おかだ」で早い晩酌もいいですね。お昼なら定食が豊富なので、時間を合わせて行きたいです。

01 自然館　足柄上郡松田町松田惣領2951 西平畑公園内

9:00～16:00　TEL：0465-82-7345

西平畑公園の奥に位置する自然館。その名の通り、自然を身近に感じることが出来る展示や体験が特色です。見る触る創るなどの五感を使う体験や、併設する樹木林の散策路を歩きながらバードウォッチングなど気軽に自然を堪能できます。草木染や食べられる野草探しなど季節ごとにイベントがあります。夏の自由研究の相談も受けているそう。動植物が活発になる春です。専門家の方に色々聞いて知識の幅を広げてみてはいかがでしょう。



02 ふるさと鉄道

足柄上郡松田町松田惣領2951 西平畑公園内

駐車場を少し上がると線路があります。そこを走る小さな汽車がかなり本格的。ＳＬは出発前に石炭と水を入れ蒸気の力で稼働。ロマンスカーは実物の1/6サイズで爽快に走ります。1.1kmの線路は鉄橋を渡り、春は桜の中を抜け、スイッチバックをしながら高台のいい景色が望めます。発車時間に合わせてぜひご乗車ください。

桜の中を滑りぬける太陽の滑り台も人気です！

03 旬彩居酒屋　おかだ

TEL：0465-84-5640　足柄上郡松田町松田惣領1249-5
11:30～14:00/17:00～24:00 土・祭日はランチお休み　日曜定休
www.shunsai-okada.com　駐車場10台

ブロックステーキ肉のこんがりソース

松田駅近く商店街の一角に、旬の食材で料理を提供する居酒屋、創業12年の「旬彩居酒屋おかだ」があります。素材にこだわりつつ気取らない料理と、気さくな店長で地元の方や観光客に愛されています。

平日のランチは野菜たっぷりでボリュームのある定食が並び、定番の唐揚げ定食などメニューが豊富。夜はつまみとお酒はもちろん、しっかりと食事をしたい方も多いのでおかずになる厚切りステーキ肉やご飯ものも人気。リーズナブルで頼みやすい串揚げも好評で、常時20種以上あるので色々食べられお得感があります♪

その他ＷＥＢからの宴会予約も多く、会社・グループ・地元の集まりなど多様。常設の大型テレビで出場試合の反省会を行うスポーツチームもあるそう。３月は歓送迎会など幹事さんも大変な季節。15名様の宴会で１人無料など、予約人数に合わせた特典があるのでお得に宴会を計画できそうです。お料理コースや飲み放題付きなどあり、お料理も相談できるそう。夕方に行くと「晩酌セット」があり、お酒２杯とおばんざいで1200円とお得。グループでも、おひとりでも気軽なお店へぜひ散策の折に立ち寄ってみてください。

本日の刺身

座敷やカウンターもあり。

プ PRESENT
青色読者様にご来店特典！
「青色十色」を見た方、ワンドリンク無料サービス！ 期限：2017年4月30日まで

イメージ

第55回会員研修旅行　2泊3日

愛媛・高知

日本三古湯「道後温泉」と四万十川の絶景&土佐高知を訪ねて

会員以外の方もご参加いただけます

平成29年5月～6月　全18班
お一人様料金　76,000円(税込)
(2名様以上1室)
最少催行人員：35名(1班あたり)
お1人様よりお申込みいただけます。1人部屋追加代金(2泊)15,000円(税込)

<企画協力>公益社団法人小田原青色申告会　<旅行企画・実施>株式会社小田急トラベル

道後温泉本館入浴券付き
イメージ
道後温泉本館は2017年秋以降に約７年の長期改修工事予定です

日本最後の清流「四万十川」の船旅
イメージ
雄大な景色を船上から…沈下橋もくぐります！

日本最古の路面電車「とさでん」貸切乗車
イメージ
車両基地から出発！レトロで珍しい車両が見られるかも！？

- ● 宇和島鯛めし、わら焼き鰹の塩たたきetc…郷土の味を堪能！（朝2回、昼3回、夕2回付）
- ● 宿泊は２名１室が基本。ご夫婦やご友人同士でゆっくりと…
- ● 地元⇔羽田空港　往復送迎バス付きでらくらく！
- ● 全行程添乗員同行なのでとっても安心です！

日程	行程　○下車観光　◎入場観光
1日目	各地 → 羽田空港 → 松山空港 → ◎大洲「臥龍山荘」(90分) → 郷土料理「五志喜」(昼食) → ◎松山城(60分) → ○第五十一番札所「石手寺」(40分) → 道後温泉「道後プリンスホテル」(宿泊)(「道後温泉本館」など散策)
2日目	ホテル → ハタダお菓子館(お土産) → ○宇和島「和霊神社」(30分) → 宿毛リゾート「椰子の湯」(昼食) → ◎四万十川遊覧船(50分) → 「ゆういんぐ四万十」(お土産) → 高知市内「三翠園」(宿泊)
3日目	ホテル → ○桂浜・坂本龍馬像(50分) → ◎「とさでん」貸切乗車(30分) → ○第三十一番札所「竹林寺」(40分) → 高知パレスホテル(昼食) → 「かつお船」(お土産) → 高知龍馬空港 → 羽田空港 → 各地

班	日程	地域
第１班	５月７日(日)～５月９日(火)	どこの地域の方でもどうぞ
第２班	５月11日(木)～５月13日(土)	扇町・寿町・中町・穴部・久野・荻窪
第３班	５月12日(金)～５月14日(日)	東町・浜町・栄町
第４班	５月21日(日)～５月23日(火)	中村原・前川・小竹・小船
第５班	５月22日(月)～５月24日(水)	酒匂・小八幡・国府津・下曽我・中里・下堀・矢作・鴨宮・豊川・成田
第６班	５月23日(火)～５月25日(木)	山北町
第７班	５月25日(木)～５月27日(土)	どこの地域の方でもどうぞ
第８班	５月29日(月)～５月31日(水)	箱根町
第９班	５月30日(火)～６月１日(木)	酒匂・小八幡・国府津・下曽我・中里・下堀・矢作・鴨宮・豊川・成田
第10班	６月７日(水)～６月９日(金)	湯河原町
第11班	６月８日(木)～６月10日(土)	栢山・蓮正寺・飯田岡・堀之内
第13班	６月12日(月)～６月14日(水)	狩野・関本・竹松
第14班	６月14日(水)～６月16日(金)	真鶴町
第17班	６月18日(日)～６月20日(火)	早川・大窪・南町・本町・根府川・米神
第18班	６月19日(月)～６月21日(水)	どこの地域の方でもどうぞ

満員御礼！
第12班・15班・16班

お申込み締切：平成29年３月31日(金)
満員になり次第締め切りとなります。
お早めにお申込みください！

掲載のツアーは、この広告でのお申込みを受付けておりません。詳しくは青色申告会のＨＰをご覧いただくか、パンフレットをご請求ください！
※別途お渡しする詳しい旅行条件書をご確認の上、お申込みください。

お問い合せ　(株)小田急トラベル小田原販売センター
受付時間：(平日)9:30～17:00　TEL0465-58-0801