

輝くすかがわ人

活躍している「すかがわ人」を紹介するコーナー

File.34

将来的に中心市街地で事業を始めようとする人を市が支援する「チャレンジショップ」に出店している熊谷隆伸さん。理学療法士・心理カウンセラーである熊谷さんは、11月からtette内で「身心セルフケアサロンMinimal」を営業しています。



tette内チャレンジショップ
身心セルフケアサロンMinimal

くまがいたかのぶ
熊谷隆伸さん

幸せを感じられる生き方を

Q1 出店しようと思ったきっかけは？

リハビリの臨床経験から、病院受診に至る前の「セルフケア」の必要性を感じていました。後回しになりがちなセルフケアの大切さを多くの方に知っていただきたいという思いがあり、サロンの開業を決めました。

Q2 どのようなお店ですか？

心や身体の不調(悩み、ストレス、不安、怒り、慢性痛など)についてのカウンセリングを中心に、自己の内面に向き合う「マインドフルネス瞑想」や、身体を感じる「ボディワーク」などを通して、セルフケアできることをサポートしていくサロンです。

Q3 今後の目標は？

店舗の中だけでなく、五感や身体感覚に働きかける自然を活用したセラピーや瞑想を気軽に行える場、他者との交流機会なども提供していきたいと思っています。



お客様が抱える悩みの原因を一緒に探っていきます



1月9日、文化センターで成人式を行い、新成人873人の新たな門出をお祝いしました。

式では、川原也佳さんが代表して成人証書を受け取り、吉田真大さんと小玉凧紗さんが誓いの言葉を述べました。

華やかな晴れ着や真新しいスーツを着た新成人の皆さんは、久しぶりに会う友人との再会に笑顔があふれ、記念写真を撮るなどして喜びを分かち合っていました。

これからの活躍を誓う

— 令和4年市成人式 —



令和4年成人式を動画で配信

食改さんのおすすめレシピ

File.30

免疫力を低下させないバランス食！

汁

豆乳を最後に加えてひと煮立ちさせるのが、おいしく仕上げるコツです！

1人分 野菜45g

さつまいもの豆乳スープ



1人分の栄養素量 エネルギー 89kcal たんぱく質3.2g 脂質2.8g 炭水化物14.6g カリウム302mg 食塩0.7g

主な材料(2人分)

さつまいも	40g	水	140cc
玉ねぎ	40g	固形コンソメ	1/2個
にんじん	20g	豆乳	140cc
しめじ	20g	こしょう	少々
コーン	10g	パセリ(乾)	少々

- 1 さつまいも・玉ねぎ・にんじんは1cm角に切る。しめじは1cm長さに切る。
- 2 鍋に水とコンソメ、①とコーンを入れて煮る。やわらかくなったら豆乳を加えてひと煮立ちさせ、こしょうで味を調える。
- 3 器に盛り付け、パセリを散らす。



渡邊三起子さん

栄養のポイント！

豆乳は大豆から作られ、コレステロールが含まれていません。さらに、大豆にはコレステロールを体外に排出する働きがあるので、様々な食品で毎日の食事に取り入れましょう。



須賀川から世界の舞台へ

— 第2回「幸吉賞」表彰式 —



相澤選手からのメッセージ

1月5日、郷土の英雄・円谷幸吉選手の顕彰とスポーツの振興を目的に、国際大会で活躍した選手に贈る「幸吉賞」の表彰式を行い、東京2020オリンピック陸上競技男子10000mに出場した相澤選手が受賞しました。

相澤選手からは、応援に対する感謝の言葉と、2024年のパリオリンピック出場に向けての抱負が語られました。



健康への願いを込めて

— 団子さし体験 —

1月14日、大東公民館で大東小と大森小の児童たちが、地域の人たちの教えを受けながら小正月の伝統行事「団子さし」を体験しました。

児童たちは、健康への願いを込めながら、手作りした団子をミズキの枝に楽しそうに飾り付けていました。伝統行事の由来や意味などを学ぶ貴重な経験となりました。