



〒879-5102 大分県由布市湯布院町川上 1524-1 【Instagram】
bread.espresso.and.yufuin
【営業時間】 10:00 ~ 17:00 (LO: 16:00)

パンとエスプレッソとゆふいんと

こんにちは！広報部の土居です！今年度も残すところあとわずかとなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？私はと言うと趣味であるスポーツ観戦ですと大分トリニータJ1昇格への再挑戦と見所満載なシーズンになれると思いつつ日々過ごしております(^_^)/季節も春になり始め暖かい日に公園に行くとベンチに座り片手にパンをほお張りながらコーヒーで一息つく、観光の途中でカフェに寄ってパンをほお張りながらコーヒーで一息つく、そんな日がたま～にあっても良いですね。今回はパンとコーヒーが美味しくて雰囲気も最高なお店を紹介したいと思います！

お店の名前は湯布院町の湯の坪横丁にある「パンとエスプレッソとゆふいんと」さんです。私もよく寄らせて頂くのですが、このパンとコーヒーは本当に絶品です！言う事無しと言うくらい本当においしいです。今回、取材をするにあたって注文させて頂いた商品ですが、下の画像にも貼り付けさせて頂いた『フレンチトーストセット』(税込1100円)となります。何が美味しいのかと言うとトーストに使う「ムー」と言うバターをふんだんに使ったリッチな食パンを「アパレイユ」と言う液状の生地に漬け込み、フレンチトーストにしたのでパン好きにはたまらない一品となります。そしてトーストに蜂蜜を塗り、ミニサラダもセットで付いており、コーヒーも最高に美味しいので外の景色を眺めながらトーストとサラダも食べる一言で言うと至福の時間です。世を超えて大人気という事もあり相当美味しかったです。コーヒーも1杯ずつスタッフさんが丁寧に下さるので感謝の一言でした。

客席はガラス張りで見やすく、テラス席では由布岳を眺めながら食事ができるので友人同士やカップル、家族で行くには最高のロケーションですね。他にも、この記事には載せきれない位の美味しいパンやコーヒーもInstagramにて見る事もできます!!是非鑑賞して見て下さいね。(インスタは本当に便利がいいです。)所在地は上記に記載しているので湯布院に寄られた際は是非伺ってみて下さい。



昭和レトロクイズ答え

【1】 答え① 中尾ミエ

ツイストは1960(昭和35)年にアメリカで誕生、世界中で爆発的に流行した。折しも、ザ・ピーナッツの後継として、渡辺プロダクションが、中尾ミエ、伊東ゆかり、園まりの3人を「スパーク3人娘」として売り出し、16歳の中尾のデビュー曲が、コニーフランシスの「可愛いベイビー」だった。歌は大ヒットし、腰を振りながらエネルギッシュに歌う中尾は「ツイストの女王」と称された。

【2】 答え① 電気洗濯機

昭和30年代前半、白黒テレビ受像機と電気冷蔵庫、電気洗濯機の3つの家庭用電化製品が、文化的な新しい暮らしのシンボルとされた。「3種の神器」と言われ始めたころはどれも値段が高く、庶民にはなかなか手が出なかったが、昭和30年代後半には急速に普及した。このうち、普及が最も早かったのはテレビで、冷蔵庫が最も遅かった。



令和5年3月作成 第13号

由布市介護支援専門員協会 令和4年度 第3回 全体研修会

いつも由布市介護支援専門員協会の活動にご賛同いただきありがとうございます。今回の研修は講演&懇談会の二部構成で開催します。

第一部：『高齢期の発達障害』

由布市役所福祉課の 榎所亮博(さいしよあきひろ)さんをお招きし、臨床心理士として“高齢者の精神面”についてお話いただきます。

第二部：みんなで話そう！業務の悩み

グループに分かれて、日頃の仕事上の悩みや由布市に望む事や業務改善についてなど、とことん話し合しましょう！これからも『高齢者に優しい由布市』のケアマネパワーを発揮しましょう！

- 開催場所：由布市庄内公民館
- 日時：4月11日(火曜日) 14:00~16:00
- 参加資格：令和4年度のケアマネ協会正会員
令和5年度に協会正会員に登録予定の方
- 参加費：無料
- 申込方法：FAX 0977-85-3691 (白心荘)
もしくは
メール：yufucity.cm@gmail.com

高齢期の発達障害とケアマネ本音懇談会

近年「大人の発達障害」という言葉が聞かれるようになりま

した。子供の場合とどう違って、どのようなことが課題になっているのでしょうか。

4月2日は国連が定めた「世界自閉症啓発デー」であり、日本では4月2日~8日を「発達障害啓発週間」としています。発達障害について理解を深めることが当事者のサポートに繋がります。

新年度も多くの皆様のご意見を、この機会に寄せて頂きますようお願いいたします。



新型コロナウイルス オミクロン株の変異株「XBB系統(通称・グリフォン)」を新潟県内で初確認

新潟県は2月27日、県内で初めて新型コロナウイルス・オミクロン株の変異株「XBB系統(通称 グリフォン)」が1件確認されたと発表しました。XBB系統(通称 グリフォン)は去年8月にインドで、去年9月にシンガポールやアメリカで確認されています。アメリカではこの割合が増加し、今年2月上旬には、検出された株の**6割以上**を占めると予測されていることから、動向が注目されていました。県によりますと、東京では去年10月に初確認されていますが、今年1月時点で解析結果全体の0.6%を占めていて、一定程度置き換わりが進む可能性があるものの、急激な状況の変化はみられていないということです。県では引き続き、マスクの着用や手洗いなど基本的な感染対策の徹底などを呼び掛けています。

3月13日からマスクの使用は個人の判断となり、5月にはインフルエンザ同様の5類へ引き下げとなりますが、医療福祉関係者は引き続きマスクの使用や感染対策は継続する必要があります。



ケアマネ コラム 由布市滝 龍昇の滝 原口バス停より徒歩7分

新型コロナウイルスは全国的にも減少傾向は明らかであり、様々な活動も再開しつつあります。陽気も良くなり外に出て行きたくなる季節となりました。

庄内町大龍にある龍昇の滝をご存知でしょうか、湯布院方面からの場合、国道210号にあるローソン庄内町店を目印に北東に100m程進むと左手に看板があります。5分程歩き手掘りのトンネルを抜けると予想外の光景が現れます。

秘密のパワースポット感がたまりません。是非一度、足を運ばれてください。

癒されること間違いなしです。



昭和レトロクイズ

【1】腰をひねって踊るツイストが大流行した昭和37年、「可愛いベイビー」などを唄ってツイストの女王と呼ばれたのは？
①中尾ミエ ②弘田三枝子 ③九重祐三子 ④梓みちよ

【2】昭和30年代前半に「三種の神器」といわれたのは、テレビ、電気冷蔵庫、と何？
①電気洗濯機 ②ステレオ ③クーラー ④扇風機

※答えは4p下段

健康プラザ

雨の日に体調が悪くなる 天気痛

指導：中部大学生命健康科学部教授 愛知医科大学 客員教授 佐藤 純

天気に伴う体調不良

雨の日や、雨が降ってくる前に、頭痛やめまい、肩こりが起こる人がいます。そのほかにも、くび、膝、腰などの痛みや、耳鳴り、倦怠感、気分が沈むなど、天気の変化に伴って起こる症状はさまざまです。もともとある症状が、雨の日に悪化することもあります。このような症状・状態を、天気痛(または気象病)と呼んでいます。

なぜ症状が起こるのか

天候が崩れると気圧が徐々に下がります。**内耳***1には気圧のセンサーがあり、気圧の低下を察知すると考えられています。気圧の変動は体にとって大きな負担なので、ストレスとして脳に伝わり、**自律神経***2が乱れて、頭痛やめまい、肩こりなどを引き起こすことがあります。

※1 内耳：耳の奥の骨の中にあり、聴覚と平衡感覚に関与する器官。
※2 自律神経：身体を活発に動かす交感神経と、身体を休める副交感神経の二つからなり、相互にバランスを取りながら身体の状態を調節している。

症状を抑える・予防するには

痛みやめまいの原因となる病気があれば、きちんと治療することが重要です。痛みには鎮痛薬を、めまいには乗り物酔い止めのような薬を使用することもあります。天気痛の症状を予防するには、生活習慣を改善するなど、セルフケアによるコントロールも大切です。

気圧が低下して天気痛が起こりそうになったときに、または予防のために日ごろから、耳をマッサージして、耳の血行を良くすることをお勧めします。温タオルで耳を温めてから行うと効果的です。

血流が不足すると痛みを引き起こす原因になるので、くびや肩など痛みの症状の出る箇所の筋肉をほぐしましょう。普段から体を動かすことは、全身の血行改善だけでなく、気分転換にもなり、自律神経を整えるのに有効です。

耳のマッサージ

- 耳の上部を軽くつまみ、5秒かけて上に引っ張る。
- 耳の真ん中を軽くつまみ、5秒かけて体の外側に引っ張る。
- 耳の下部を軽くつまみ、5秒かけて下に引っ張る。
- 耳を外側に引っ張ったあと、前からうしろに5回ゆっくりと回す。
- 耳をたたむように握ぎ、5秒間そのままにする。
- 手のひらで両耳を覆い、前からうしろに5回ゆっくりと回す。